

intervju

doc. dr. Janez Žgajnar,
dr. med., specialist kirurg

zdravniki svetujejo

Motnje erekcije

kardiologija

Po srčnem infarktu še možganska kap

zdravniki svetujejo

Atopijski dermatitis

tema meseca

Gripa in virusi

1.ZA
PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

10
brezplačnik oktober 09

dr.

revija za aktualna zdravstvena vprašanja

MEDICINSKI
LETALSKI PREVOZI
PODJETIJ PACIENT IN GIO



Podjetje PACIENT d. o. o., Ljubljana je v sodelovanju s partnerjem GIO – POSLOVNA AVIACIJA d. o. o., začelo izvajati medicinske letalske transporte pacientov.

Uporabljamo letalo Cessna Citation S/II, za tovrstne lete namensko opremljeno z najsodobnejšo medicinko opremo.

Letalo upravljajo izkušeni piloti, ki svoje znanje vsako leto obnavljajo pri ameriškem podjetju Flight Safety.

Za zdravstveno stanje bolnika na letalu skrbijo naši zdravniki specialisti (anestezisti, internisti, travmatologi in drugi) in medicinski tehniki.

Prevoze bolnikov in ekip med letališčem in bolnišnico opravljamo s sodobnimi, dobro opremljenimi reševalnimi vozili iz našega voznega parka.

Letalo je vzdrževano v uradno pooblaščenem servisnem centru Cessna - Jet Aviation Maintenance v Zurichu.

TEHNIČNI PODATKI O LETALU

Konfig. letala: 1 pacient in 4 spremljevalci
Maksimalna hitrost: 750 km/uro
Maksimalna višina leta: 13.000 m
Maksimalna vzletna teža: 6.700 kg
Maksimalen dolet: 3.000 km
Minimalna dolžina steze: 1.200 m

Polete izvajamo v skladu s certifikatom letalskega prevoznika (AOC) in v skladu z evropskimi predpisi za civilno letalstvo.

NAROČILA IN INFORMACIJE:
PACIENT
Savska cesta 3, Ljubljana
Tel: +386 (0)1 280 30 70
Faks: +386 (0)1 280 30 74
e-mail: info@pacient.si
www.pacient.si

PACIENT GIO

Kazalo

4 *intervju*

doc. dr. Janez Žgajnar,
dr. med., specialist kirurg

8 *tema meseca*

Gripa in virusi

12 *tema meseca*

Motnje erekcije

16 *naš gost*

Borut Veselko

20 *zdravniki svetujejo*

Rak maternične vratu

22 *kardiologija*

Po srčnem infarktu še možganska kap

23 *zdravniki svetujejo*

Zaprtje

26 *zdravniki svetujejo*

Atopijski dermatitis

32 *Dnevnik reševalca*

Reševanje deklice R.

34 *Križanka*



BREZPLAČNA OGLASNA PRILOGA
Dr. revija je brezplačnik, ki ga izdaja Prva zdravstvena asistenca, storitveno podjetje, d.o.o., Savska 3, Ljubljana.
Odgovorni urednik: Vito Vidmar, dr. med.
Uredniški odbor: Jernej Kraševec, Vito Vidmar, Špela Predan, Blanka Mavrič
Lektura: Božislava Čož, **križanka:** Matjaž Hladnik
ISSN 1855-6345
Oblikovna zasnova: NUIT, d. o. o.
Prelom revije: Antiteza PR d.o.o.
Tisk: Delo d. d.
Oglasno trženje: dr-revija@pza.si
Ponatis celote ali posameznih delov je dovoljen le s pisnim privoljenjem PZA.
Besedila, ki jih naročijo oglaševalci, so posebej označena.

uvodnik Vito Vidmar, dr. med., spec. internist

Jesen je tu

Prišla je jesen, ki za zdaj še kaže nekatere značilnosti poznega, vendar toplega poletja. Kljub vsemu je že mogoče občutiti, da so noči dolge, dnevi pa čedalje krajši. Zamenjava vročega in soparnega vremena blagodejno vpliva na dobro počutje starejših in občutljivejših, ki jih spremljajo kronične bolezenske tegobe.



V pogovoru meseca je sodeloval eden vodilnih slovenskih onkologov, doc. dr. Janez Žgajnar, dr. med, ki se že več let poglobljeno ukvarja z boleznimi dojk. Na tem področju je s svojo požrtvovalnostjo, strokovnostjo in nepopustljivostjo zelo pomembno pripomogel k zgodnjemu odkrivanju raka na dojkah. Doc. Janez Žgajnar, po strokovni medicinski izobrazbi sicer specialist kirurg, je redno zaposlen na onkološkem inštitutu v Ljubljani. Zadnji dve leti opravlja poleg svojega kirurškega dela tudi delo strokovnega direktorja OI. Pravi, da je to delovno mesto njegov osebni izziv s katerim želi izboljšati položaj in razmere zdravljenja onkoloških bolnikov v Sloveniji.

V imenu uredniškega odbora se mu lepo zahvaljujem in mu želim še veliko uspeha v nadaljnji klinični karieri in pri organizaciji preventivne dejavnosti s področja onkologije.

V temi meseca predstavljamo nekatere značilnosti prehladnih obolenj, ki jih povzroča nov letni čas. Prispevek poskuša preprosto prikazati in razlikovati temeljne značilnosti med prehladnimi obolenji, gripo, kako se primerno zavarovati, kdaj poiskati zdravniško pomoč.

V imenu uredniškega odbora se bralkam in bralcem zahvaljujem za zaupanje, zanimanje in sodelovanje pri snovanju in razvoju naše sicer mlade, a že dobro uveljavljene revije **dr.**

intervju

Maja Zajc, foto: Bojan Mijatovič in Maja Zajc

doc. dr. Janez Žgajnar,

dr. med., specialist kirurg

Ni dolgo, odkar smo premagali »krivce« za kratko življenjsko dobo. Še v prvi polovici 20. stoletja so bile glavni vzrok smrti nalezljive bolezni. Ko smo jih zmanjšali s higieno, programi cepljenja, antibiotiki, so postale glavni vzrok smrti srčno-žilne bolezni. Po uspešnem spopadanju z njimi je na vrsti rak, cena, ki jo človek plačuje z daljšanjem življenjske dobe. O tem, kaj je rak, kako poteka zdravljenje pri nas in o raku dojk, smo se pogovarjali z doc. Janezom Žgajnarjem, dr. med., specialistom kirurgom in strokovnim direktorjem onkološkega inštituta v Ljubljani.

Rak, cena (ali križ) starosti!

Kaj je rak?
Rak je ime skupine bolezni in te imajo nekaj skupnih značilnosti: iztirjeni mehanizem nadzora delitve celic, rasti in širjenje v druge organe, ki lahko poteka na več načinov.

Zakaj postane zdrava celica rakava?
Gre za izgubo nadzora. Rak je posledica okvar v dedni zasnovi. Ko se v jedru celice nabere kombinacija ravno pravih napak, se nadzori izgubijo. Kako »uspešen« bo rak, je predvsem odvisno od interakcij med boleznijo in njenim gostiteljem, bolnikom.

Koliko vrst raka poznamo? Katere oblike se pri nas povečujejo?
Poznamo več sto različnih oblik raka. Pri nas se povečuje število raka debelega črevesa in danke, rak prostate, dojk, pljuč pri ženskah in drugih oblik. Upada pa število raka pljuč pri moških in raka želodca. Med letoma 1991-1995 je v Sloveniji za rakom zbolelo 35.000 ljudi, od 2001-2005 pa že 50.000. Statistično gledano, je število rakavih obolenj povečuje. Na leto zboli za rakom v Sloveniji približno 11.000.

Kateri so dejavniki okolja, ki vplivajo na nastanek raka?
Dejavniki okolja so eden pomembnejših (a ne edini) vzrokov za nastanek raka. Če naštejem le nekatere: kajenje, ionizirajoče sevanje, alkohol, izpostavljenost nekaterim kemikalijam, nepravilna prehrana, hormonsko zdravljenje in drugo.

Zakaj je razlika v pojavnosti raka med razvitim in nerazvitim svetom velika?
Naj poudarim, da ne gre le za razliko v skupni pojavnosti raka, ampak tudi za razliko pojavnosti posameznih vrst raka in vzrokih zanje. V razvitem svetu je prvi vzrok za povečevanje pojavnosti vsekakor staranje prebivalstva. Za tem so številni dejavniki iz okolja, ki vplivajo na nastanek raka. Vse to lahko opišemo z besedami »zahodnjaški način življenja«. V nerazvitih deželah je rak predvsem posledica izpostavljenosti nekaterim živilskim toksinom, okužbam in tudi razvadam, kot je kajenje. Kot zanimivost naj dodam, da lahko pričakujemo, da se bo na območju južno od Sahare zaradi epidemije aidsa precej povečala pojavnost nekaterih oblik raka.

Pravite, da se rak navadno pojavi v starosti. Morda zato, ker je telo preveč izrabljeno?
V življenju se v dedni zasnovi nabirajo napake, ki jih »prezrejo« sicer zelo dobri mehanizmi popravljanja, a ti niso popolni. Nekoliko je določena genska nestabilnost celo zaželena, ker omogoča evolucijo. Darvinistično lahko raka gledamo tudi kot na ceno evolucije, ki jo plača posameznik po koncu reproduktivnega obdobja.

Medicina napreduje v smeri presajanja organov. Pri katerih oblikah raka je presajanje smiselno?
Vsekakor se v onkologiji največkrat uporablja presajanje kostnega mozga pri zdravljenju nekaterih oblik raka. Sicer se presajanje organov uporablja zelo redko, kot npr. včasih pri raku pljuč.

Število obolelih za rakom se povečuje, čeprav se čedalje več ljudi trudi živeti zdravo. Uvedli smo tudi protikadilski zakon, število bolnikov s pljučnim rakom pa ne upada.
Težko je kar čez noč doseči merljivi uspeh. Pri bolezni, kot je rak, moramo upoštevati večdesetletni zamik. Lahko rečemo, da pljučni rak pri moških upada, pri ženskah pa še ne, ker so moški prej začeli opuščati kajenje, medtem ko so ženske v primerjavi z njimi začele kaditi pozneje. Precej se povečuje število malignega melanoma, kar je neposredna posledica močno povečanega sončenja vsega telesa, predvsem v otroštvu in mladosti. Dosežki preventivne strategije, ki temeljijo na epidemiološko dokazani povezavi med škodljivim ravnanjem (kajenje, sončenje) in zbolevanjem, se bodo pokazali šele čez deset let.

Rak je počasi razvijajoča se bolezen. Kako pri vas poteka zdravljenje?
Pri zdravljenju raka uporabljamo tri temeljne načine zdravljenja: kirurško, z obsevanjem in sistemsko. Zadnje vključuje kemoterapijo, hormonsko terapijo in zdravljenje s tarčnimi zdravili.



Vrstni red, kombinacija in oblika teh zdravljenj je odvisna od vrste raka oziroma je bolj individualna pri posamezni vrsti raka. Pri bolniku je prilagojeno zdravljenje ena poglavitnejših smeri razvoja v onkologiji.

Katere smeri razvoja zdravljenja raka še poznamo?

Razvoj zdravljenja bo temeljil predvsem na čedalje globljem spoznavanju biologije raka. Ker se temeljni vzrok za pojav raka skriva v dednem zapisu, so raziskave, usmerjene v iskanje vzrokov za raka, poglavitne za njihovo prepoznavanje, novo razvrščanje oblik raka (genski podpis) in iskanje tarč za nova zdravila. Čedalje bolj tudi ugotavljamo, da smo si posamezniki različni po ogroženosti za določeno bolezen in po možnosti zdravljenja glede na nekatere značilnosti posameznika.

Kako je z dednimi oblikami raka?

Pri dednem raku gre za napako v zasnovi, ki se prenaša na potomce. Dedni raki so po številu manjša skupina rakov (okrog pet odstotkov), za katere poznamo napako v dednem zapisu in jo lahko dokažemo.

V družinah, kjer je takšna napaka, sorodniki nadpovprečno pogosto zbolevajo za določeno vrsto raka, zbolevajo mlajši kot pri nedednih oblikah, pogosto se pojavljajo značilne kombinacije nekaterih vrst raka (npr. dojk in jajčnikov). Za takšne družine so potrebni specifični ukrepi, odvisno od vrste dednega raka.

Čedalje večja pozornost je namenjena raziskovanju t. i. zmerne ogroženosti, ko je zbolevanje v družinah pogostejše kot pri večini populacije, a ne tako pogosto kot pri dednih oblikah raka.

Prav v identifikaciji posameznikov z zmerno povečano ogroženostjo za zbolevanjem vidimo tudi priložnost za bolj usmerjene preventivne in presejalne programe.

Program Dora je državni program presejanja za raka dojk. Komu je namenjen ta program? Ste zadovoljni z odzivnostjo?

Program Dora je namenjen ženskam v starosti od 50 do 69 let. Zastavljen je na najstrožjih evropskih merilih kakovosti. Zdaj poteka le v Mestni občini Ljubljana. Upam, da bomo ob sodelovanju vseh odgovornih program hitro razširili na celotno Slovenijo. Odzivnost na vabila Dore je zelo dobra.

Rak dojk je najpogostejši pri starejših ženskah. Kdaj naj se odločimo za preventivni pregled?

Po evropskih priporočilih je treba hoditi na redne preglede med 50 in 69 letom. Iz tega okvira so izvzete ženske iz dedno obremenjenih družin, o katerih sva že govorila in za katere veljajo drugačna priporočila. Za vse mlajše ženske priporočamo redno mesečno samopregledovanje in obisk pri zdravniku ob katerem koli sumljivem znaku.

Na katere spremembe moramo biti pozorni pri zgodnjem odkrivanju raka?

Pozorni moramo biti predvsem na zatrdlino, ki vztraja več kot mesec dni, je trda, neboleča, grčasta in uvlači kožo oziroma bradavico, na krvav ali bister izcedek iz ene dojke ter tipne bezgavke pod pazduho.



Zakaj je rak dojk najpogostejša oblika raka pri ženskah?

Pomembni dejavniki, povezani s pogostostjo raka dojk, so t. i. reproduktivni faktorji ali bolje, faktorji materinstva. Verjetnost, da zbolijo za rakom na dojki, je večja pri ženskah, ki so imele zgodnjo prvo menstruacijo, pozen prvi porod, manjše število porodov, ki niso dojile, pozno meno in so uporabljale hormonska nadomestna zdravila. Kot vidite, so številni razlogi tesno povezani z današnjim načinom življenja in je zato nanje težko vplivati. Vsekakor pa lahko vsaka ženska skrbi za telesno aktivnost, uživa prehrano z manj nasičenimi maščobami, pije manj alkohola in je predvsem pozorna na spremembe na dojkah ter se redno udeležuje preventivnih programov.

Kako poteka zdravljenje dojk?

Večina bolnic zboli za t. i. zgodnjim rakom dojk, ki ga zdravimo kirurško, z obsevanjem ali sistemskim zdravljenjem. Najpogosteje se začne z operacijo, za tem je v večini primerov na vrsti sistemsko zdravljenje z zdravili glede na lastnosti bolezni ter značilnosti in želje bolnikov. Večino bolnic, pri katerih smo ohranili dojko,



obsevamo, prav tako tudi nekatere bolnice, pri katerih smo morali dojko odstraniti. Čedalje pogosteje se začne zdravljenje z zdravili, operacija pa je na vrsti pozneje.

Kdaj se odločite za odstranitev dojke?

Tumor v dojki je treba popolnoma odstraniti. Dojko lahko ohranimo (odstranimo le del dojke, skupaj s tumorjem), če nam razmerje velikosti med tumorjem in dojko to omogoča. Če je tumor velik ali jih je več, moramo odstraniti celotno dojko. Na onkološkem inštitutu jo moramo približno polovici bolnic. Po odstranitvi je mogoča takojšna ali odložena rekonstrukcija.

Kolikšen je odstotek ozdravljenih bolnic z rakom na dojki?

Pri zdravljenju raka dojk smo čedalje uspešnejši, kar potrjuje tudi pravkar izdano poročilo o preživetju bolnikov z rakom. Petletno preživetje (2001–2005) v zadnjem obdobju je 83-odstotno, medtem ko je bilo pred 15 leti preživetje 69-odstotno. Kljub temu še vedno zaostajamo za evropskim povprečjem, zaradi večjega deleža napredovanih rakov ob postavitvi diagnoze ter razpršenega zdravljenja na preveč institucijah.

Zakaj je umrljivost bolnikov z rakom v Sloveniji večja kot v preostali Evropi?

Preživetje, primerljivo z najboljšimi, opazujemo pri nekaterih redkih rakih, ki se zdravijo na specializiranih ustanovah. Pri pogostih oblikah raka postopek diagnostike in zdravljenja za vse bolnike v Sloveniji ni nujno enak, kar je eden od vzrokov za sedanje rezultate preživetja.

Ali je to tudi politično vprašanje?

Tako pomembna tema, kot je onkologija, je vsekakor tudi politično vprašanje, ker zadeva odločitve o organizaciji zdravstvenega sistema in usmerjanje virov v to področje. Slovenija je med svojim predsedovanjem Evropski uniji postavila onkologijo za osrednjo zdravstveno temo. Pri nas pričakujemo izboljšanje razmer z uveljavitvijo državnega programa za obvladovanje raka, ki naj bi dokončno kmalu zaživel. Menim, da bi moral imeti onkološki inštitut več pooblastil pri nadzoru na državni ravni. Ne moremo pa tudi mimo kadrovskega vprašanja, saj v Sloveniji ni dovolj vseh profilov, ki bi se poglobljeno ukvarjali z diagnostiko in zdravljenjem raka.

Kako to, da farmacevtska industrija še ni iznašla čudežnega zdravila proti raku?

Ker enostavno ni. Ne le industrija, predvsem raziskovalci v laboratorijih različnih ustanov po vsem svetu se ukvarjajo z raziskovanjem raka. Menim, da je rešitev najprej v spoznavanju lastnosti rakave celice in nato proti tem lastnostim usmerjeni strategiji. Ker je oblik raka veliko in so različni, odgovor ni le eden.

Kar nekaj ljudi naj bi raka premagalo z alternativno medicino. Kaj menite o tovrstnem zdravljenju?

Prav rad bi proučil celotno dokumentacijo vsakega od bolnikov, ki trdi, da je premagal raka z alternativnimi metodami in pri katerem je bila ta bolezen neozdravljiva oziroma je ne bi mogli pozdraviti z uradno medicino. Vsako zdravljenje, ki bi bilo uspešno, bi uradna medicina z veseljem uvrstila v svoj »arzenal« in pomagala tudi drugim bolnikom. Žal se vedno izkaže, da alternativne metode ne zdržijo strogih meril kliničnega preizkušanja, ki so edina pot, da dokažemo uspešnost neke metode.

Kaj bi svetovali našim bralcem?

Ob rob vsem mogočim nasvetom, ki jih slišimo od ljudi ali najdemo v občilih, naj pomislijo na latinski rek: Est modus in rebus. Ta pomeni: Vsaka stvar ima svojo mero.

dr. svetuje

1IZA PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA

Ali ste vedeli ...

Rak je zelo pogosta bolezen sodobne družbe, rak dojk pa ena najpogostejših in najbolj zahrbtnih ženskih bolezni. Statistika kaže, da v Sloveniji do 75. leta starosti zboli kar vsaka 16. ženska. Zdravljenje raka je lahko zelo problematično, če ga ne odkrijemo v njegovi zgodnji fazi. V ta namen priporočamo samopregledovanje in preventivne preglede v naši specialistični ambulanti.

Brezplačna številka: 080 81 00 ali www.pza.si

Iasist. Mojca Miholič dr. med., spec. druž. med., foto: istockphoto

Gripa in virusi

Čas, da začnemo misliti na zdravje pozimi

Vsi prav dobro poznamo prve znake prehlada: kihanje, srbenje nosu, vodeni izcedek iz nosu. Prehlad je najpogostejša bolezen nasploh. Navadni prehlad je navadno blaga bolezen, kljub temu pa ji pripisujemo vodilno mesto med razlogi za obisk zdravnika in odsotnost v šolah in službah. Bolezenski znaki trajajo od sedem do 14 dni.



Prehlad se najbolj pojavlja med otroki, saj na leto zbolijo tudi do desetkrat, odrasli pa do štirikrat. Ženske, posebno od 20 do 30 leta starosti, zbolijo pogosteje. Verjetno zaradi pogostejšega in intimnejšega stika z otroki. V povprečju zbolijo odrasli, stari več kot 60 let, manj kot enkrat na leto.

Glavni razlog za navadni prehlad so virusi. Opisali so več kot 200 različnih tipov virusov, ki povzročajo klinično sliko navadnega prehlada. Rhinovirusi (grška beseda RHIN pomeni nos) redko povzročajo težavnejšo bolezen.

Virus parainfluenza in respiratorni sincicijski virus lahko povzročata dihalne težave pri otrocih, virusu corona pripisujemo največji delež pri prehladih odrasle populacije.

Ali lahko hladne vremenske razmere povzročijo prehlad?

Veliko ljudi je prepričanih, da se prehladijo zaradi izpostavljenosti hladnemu vremenu in prepihu. Znanstveniki trdijo prav nasprotno in dodajajo, da niti hrana, niti povečana fizična aktivnost ali povečani mandlji v ustni votlini ne vplivajo na okužbo.

Po drugi strani potrjujejo, da psihični stres, menstrualni cikel in alergijske bolezni, ki vplivajo na dihala, povečajo dovzetnost človeškega organizma za okužbo.

Spremembe v letnih časih izrazito povečajo število obolelih za navadnim prehladom. Na začetku jeseni in v zimskih mesecih opažamo vsakoletno povečanje števila obolelih, njihovo število pa strmo upade šele marca. Ljudje preživimo jeseni in pozimi več časa v zaprtih prostorih, kar še dodatno pospešuje širjenje virusov s človeka na človeka. Virusi, ki povzročajo navadni prehlad, laže preživijo v zraku z nizkim odstotkom vlage, v hladnih mesecih leta.

Bolezenski znaki (simptomi)

Za navadni prehlad nastanejo simptomi kot človekov imunski odgovor na okužbo z virusom. Navadno se začnejo v dveh do treh dneh po okužbi in vključujejo izcedek iz nosu, zamašeni nosnici, nabrekanje sluznic v obnosnih sinusih, kihanje, bolečine v žrelu, kašelj in glavobol. Telesna temperatura je le malo zvišana (pri otrocih je višja).

Bolezenski znaki lahko trajajo tudi do 14 dni, a večina obolelih ozdravi prej kot v osmih dneh. Izjemoma se lahko klinična slika navadnega prehlada zaplete – predvsem zaradi bakterijske okužbe. Pri njej potrebuje bolnik zdravljenje z antibiotikom in natančen pregled pri družinskem zdravniku.

Kako se virusi širijo?

Virusi se med seboj razlikujejo tudi po načinu širjenja. Ob dotiku z virusnim izločkom okuženega dela kože ali predmeta si lahko infekcijo prenesemo v oči ali nos ali pa z vdihavanjem po kapljicah.

Najpreprostejši način, da se ubranimo pred okužbo, je, da si redno umivamo roke (ne le z milom, ampak s posebnimi raztopinami, ki vsebujejo alkohol).

Ne dotikajmo se oči, ust in nosu. Obolela oseba bo s kašljem in kihanjem širila virusne delce v prostor, zato se, če je le mogoče, izogibajmo daljšim, intimnejšim stikom z njo.

Rhinovirusi preživijo tri ure zunaj dihal na koži ali predmetih v okolici, zato sta ustrezna higiena in čistoča v prostoru pomembna preventivna dejavnika.

Zdravljenje

Pri navadnem prehladu priporočamo počitek, pitje zadostne količine tekočine, grgranje mlačne, slane vode. Nos si namažimo z dražljivo kremo.

Za zniževanje telesne temperature ali glavobol priporočamo prašek oziroma tableto, ki vsebuje paracetamol. Aspirina se zlasti pri otrocih izogibamo (nevarnost Reyevega sindroma, ki prizadene jetra in možgane).

Zdravila proti kašlju in kapljice za nos ne preprečijo kliničnih znakov prehlada, niti ne skrajšajo poteka bolezni, ublažijo pa subjektivne težave.

Antibiotiki ne uničijo virusov

Upravičeno jih uporabljamo le pri dokazanih bakterijskih zapletih, kot npr. vnetju srednjega ušesa ali sinusov. Antibiotiki, ki jih nekateri jemljejo »za vsak primer«, ne bodo vplivali na skrajšanje oziroma morebitno bakterijsko infekcijo.

Tudi povečana količina vitamina C se ni izkazala kot prepričljiv dejavnik pri preventivi prehlada. Vdihovanje pare (inhalacija) lahko začasno ustavi občutek polnega nosu, nima pa dokazanega zdravilnega učinka.

Cepiva proti virusom, ki bi preprečili okužbo za viruse - povzročitelje prehlada, še niso izdelali. Virusov je veliko in so antigensko zelo različni. Vse to otežuje izdelavo ustreznega cepiva.

Gripa

V nasprotju z navadnim prehladom je gripa bolezen, ki oslabi človeški organizem in poteka dlje, intenzivneje. Posledice te bolezni so velikokrat hude ali celo usodne.







Gripa se pojavlja vsako leto in poteka v nenadnih epidemijah, v zimskih mesecih. Ob epidemiji lahko zboli kar do 40 odstotkov prebivalcev, priklene pa nas na posteljo za sedem dni. Prenaša se s kužnimi kapljicami, kašljanjem, kihanjem, govorjenjem in posrednim stikom, tudi predmetov. Virus se zelo hitro širi, kar pomeni, da se bolezenski znaki pojavijo kmalu po okužbi.

Nova gripa

Spomladi smo presenečeni in prestrašeni zemljani prvič prejeli novico o pojavu in širjenju nove gripe (svinjska gripa ali H1N1). Prve dokaze o njeni pojavnosti so izdali v ZDA in opisali način širjenja, ki je enak navadni, sezonski gripi, torej z osebe na osebo.

Prvotni naziv prašičja gripa izvira od začetnih laboratorijskih dokazov iz virusa gripe, ki se navadno pojavlja pri prašičih v Severni Ameriki; zdaj vemo, da vsebuje ta novi virus zelo mešan genski material, influenzo virusa prašičje gripe, ptičje gripe in tudi človeške gene. Veliko ljudi se sprašuje, ali je nevarno jesti prašičje meso. Kuhanje pri temperaturi, višji od 70 stopinj, popolnoma uniči virus influenze in zato je kuhana svinjina popolnoma varna.

Nova, svinjska gripa H1N1 se prenaša in širi tako, kot vse druge bolezni dihal, torej kapljično, s kašljanjem, kihanjem in dotikom rok (po površini).

Virus napade celice v nosu, žrelu in pljučih. V Sloveniji je po sedanjih podatkih Inštituta za varovanje zdravja potrjeno okuženih že več kot 210 oseb, število pa se še vedno povečuje. Pri ljudeh, okuženih z novo svinjsko gripo H1N1, se pojavijo številni bolezenski znaki.

Kdaj pomislimo na okužbo

Na okužbo bo zdravnik pomislil, ko bo bolnik povedal, da je teden dni pred pojavom bolezni potoval ali bival na območju, kjer se je pojavila nova gripa H1N1, ali je že bil v stiku z bolnikom z novo gripo. Ponavadi traja bolezen do osem dni in nato počasi izzveni.

Bolezenski znaki so podobni navadni gripi: visoka vročina, kašelj, bolečine v žrelu, bolečine v mišicah, glavobol, mrzlica, utrujenost.

Preventivni ukrepi so enaki kot pri preprečevanju prehlada (www.ustavimo-gripo.si).

Farmacevtska industrija je v zadnjih letih pripravila številne pripravke za zdravljenje (skupina zdravil inhibitorji nevraminidaze: oseltamivir-Tamiflu ter zanamivir - Relenca) in preprečevanje gripe (cepljenje proti sezonski in svinjski gripi se bo kmalu začelo. O tem povprašajte svojega osebnega zdravnika).

Zdravila so učinkovita le ob okužbi z virusom gripe in delujejo tako, da preprečujejo razmnoževanje virusa, s tem pa preprečijo razvoj in širjenje bolezni. Najpomembnejše je, da vzamemo zdravilo v prvih 48 urah po prvih izraženih znakih bolezni.

Pravočasno prepoznanje

Zdravnik bo po pregledu določil, kako vas navadna ali svinjska gripa ogrožata, in se na podlagi tega odločil za zdravljenje z zdravili ali brez njih. Zelo pomembno je, da gripo pravočasno prepoznamo in jo ločimo od prehlada.

Za bližnje/svojce obolelih z znaki nove gripe oziroma tiste, ki so bili z njimi v stiku, ni predvideno preventivno jemanje protivirusnih zdravil, zato jim teh ne bodo predpisovali. Pomembno je, da poskušamo omejiti širjenje bolezni v domačem okolju.

Priporočeno cepljenje

Kljub naštetim pripravkom vam zelo priporočam cepljenje proti virusu gripe, saj nam daje dolgotrajnejšo (sezonsko) zaščito in preprečuje, da se virus gripe širi z osebe na osebo.

dr. svetuje

Ko se nas loti gripa!

Zdravniki priporočamo, da vsi oboleli zaradi prehlada ali gripe, ostanejo v bolniškem staležu vsaj nekaj dni.

Ob sumu na bolezen pokličite svojega osebnega zdravnika in ga obvestite o težavah. Trenutno pripravljamo v zdravstvenih domovih poseben »triažni« sistem, ki bo omogočal lažje »ločevanje« med obolelimi in zdravimi, ter tako preprečeval »mešanje« bolnikov.

Gneče v čakalnicah ne prispevajo blagodejno na potek bolezni. Vplivajo pa na širjenje bolezni med še ne-obolelimi pacienti.

Bolniki, pri katerih se zdravstveno stanje nenadoma poslabša oz. se klinična slika kljub vsem zgoraj naštetim ukrepom ne izboljšuje, potrebujejo zdravniško pomoč.

Otroci naj ne obiskujejo vrtcev in pouka z zvečano telesno temperaturo!

Brezplačna številka: 080 81 00 ali www.pza.si

Cepljenje proti gripi priporočamo vsem kroničnim bolnikom (npr. sladkornim, pljučnim in srčnim), zdravstvenim delavcem, starejšim osebam in osebam v poklicih, kjer je v ospredju delo z ljudmi.

Kako ločimo navaden prehlad od gripe

Znaki	Prehlad	Gripa
Vročina	redko	visoka, več kot 38 st. C, več dni
Glavobol	redko	močan
Bolečine po telesu	blage	ponavadi srednje močne ali močne
Utrujenost, šibkost	srednja	močna, traja 2-3 tedne
Izčrpanost	nikoli	v zgodnji fazi in precej huda
Poln nos	pogosto	redkeje
Kihanje	ponavadi	redko
Bolečine v žrelu	pogosto	občasno
Kašelj	suh kašelj	navzoč
Komplikacije	vnetje sinusov ali ušes	bronhitis, pljučnica
Preventiva	nobene; higiena	sezonsko cepljenje, antivirusna zdravila, higiena

Treba je začeti misliti zdaj!

Sedaj je še čas, da pričnemo misliti na zdravje pozimi!

Obiskujmo savne, poskrbimo za psihofizično ugodje v smislu meditacije, tehnik sproščanja in s pozitivnim mišljenjem!

Poskrbimo tudi za kožo, da bo primerno vlažna in negovana, za ustnice, nohte, lase in kožo na nogah.

Trgovine s kozmetiko nas vsakodnevno obsipavajo s številnimi izdelki.

Vzemimo si čas zase, za notranjo in zunanjo lepoto že danes!

Športna aktivnost in vdihavanje svežega, čeprav hladnejšega zraka, pozitivno delujeta na celotni organizem.

Želim vam, da bi se zdravi in veseli »zbudili« iz jesensko-zimskega spanca.

Cepljenje proti gripi

PACIENT

Zmanjšajte odsotnost zaposlenih zaradi gripe.

Prihranite njihov in vaš čas in vsem omogočite ohraniti zdravje.

Cepljenje proti gripi lahko opravimo na sedežu vašega podjetja ali v naših ambulantah.

Informacije:

Ambulante Pacient d.o.o.

Savska cesta 3, Ljubljana

Tel: 01/ 280 30 52

ali **ambulanta@pacient.si**

Iasist. Mojca Miholič dr. med., spec. druž. med., foto: istockphoto

Povečane bezgavke

Vzroki povečanja bezgavk

Pri vsakodnevni negi in opazovanju svojega telesa, si večkrat zatipamo drobne izboklinice pod kožo, ki navadno po nekaj dneh izginejo. To so bezgavke (ali limfne žleze) in so zelo pomembna sestavina našega imunskega sistema pri boju z mikrobi in tujki. So okrogle ali ovalne, mehkejše na otip in navadno ležijo v skupkih. Vsaka bezgavka je odeta v kapsulo iz vezivnega tkiva, v njej pa ždijo številne imunske celice (to so predvsem limfociti, ki s produkcijo beljakovin »lovijo in ubijajo« viruse, bakterije ter preostale mikrobe in tujke).



Bezgavke, ki so blizu mesta okužbe, poškodbe ali tumorja, zrastejo in posredno lahko iz lokacije povečanih bezgavk sklepamo na »mesto« imunskega dogajanja v telesu.

- **Bezgavke na obeh straneh vratu**, pod spodnjo čeljustjo, za uhljema se pogosto povečajo ob prehladu, vnetju žrela, ob poškodbi sluhovoda (s palčko za čiščenje!), pikih insektov in seveda ob okužbah in tumorjih v ustih (gnili zob!), na glavi in vratu.
- **Bezgavke v pazduhi** se povečajo ob poškodbi in okužbi dlani in celotne zgornje okončine, redkeje tudi pri raku na dojki in raku bezgavk (limfomu).
- **Bezgavke v dimljah** se povečajo zaradi poškodbe ali okužb na stopalih, nogah, dimljah in spolovilih. Tudi rak na modih, limfom in melanom (rak iz pigmentnega znamenja) lahko zasevajo v to območje.
- **Bezgavke nad ključnico** se redkeje povečajo, predvsem ob tumorju pljuč, dojke in trebuha.

Najpogostejši vzroki za povečanje bezgavk:

- **Preproste okužbe** (virusne - navadni prehlad!), bakterijske in parazitarne): angina, mumps, ošpice, vnetje ušesa, zobna vnetja, okužbe ran. Ob okužbi se bezgavke povečajo in postanejo občutljive na dotik, predvsem v območju, kjer je okužba. Normalno velikost bezgavke ne presega velikosti nohta, ob okužbi pa lahko zatipamo tudi do trikrat večjo bezgavko od normalne vrednosti! V dveh do štirih tednih po okužbi, bezgavka izzveni.
- **Težje okužbe:** tuberkuloza, spolno prenosljive okužbe (npr. sifilis), toksoplazmoza (po mačjih iztrebkih ali zaradi slabo kuhanega mesa), bolezen mačje opraskanine.
- **Bolezni zaradi pomanjkljivega imunskega odziva organizma:** lupus (prizadene tudi sklepe, kožo, ledvice, srce, pljuča), revmatoidni artritis, HIV.
- **Rakaste bolezni** (malignomi): limfom, levkemija in zasevki.

Kdaj moramo obiskati zdravnika?

- **Ko** si zatipljemo bezgavko in nikakor ne najdemo vzroka zanjo.
- **Če** se bezgavka povečuje ali je povečana že več kot dva tedna.
- **Če** je bezgavka na otip trda, pritrjena na površino.
- **Če** hkrati izgubljamo težo, hujšamo, se ponoči potimo in se nam zviša telesna temperatura.
- **Če** imamo težave z dihanjem ali požiranjem (zaradi velikosti bezgavke).
- **Če** je bezgavka občutljiva na dotik, vroča ali rdeča.

Zdravnika bo zanimalo:

- Koliko časa si že tipljete povečano bezgavko in kakšen je bil razvoj bolezni.
- Kdaj ste se začeli slabo počutiti?
- Se morda ponoči potite?
- Kolikšna je vaša telesna temperatura?
- Ste shujšali?
- Kakšen apetit imate?
- Vas bolita grlo, žrelo?
- Teže požirate?
- Imate težave z dihanjem?
- Morda opažate kakšne prebavne motnje?
- Kakšna zdravila jemljete/ste jemali?
- Ste jedli premalo kuhano hrano?
- Je kdo v vaši družini zbolel hkrati?
- Ste bili pred kratkim na potovanju, morda na drugi celini?
- Imate morda kakšno novo domačo žival?
- Vas je pičila kakšna žuželka ali vas je opraskala mačka?
- Ste imeli tvegane spolne odnose z novo osebo, ki je niste poznali?
- Kakšno zaščito uporabljate pri spolnih odnosih?
- Kadite? Koliko časa?

Zdravnik bo preveril bolezenske znake in tudi sam potipal bezgavke (ocenil bo velikost, občutljivost na dotik, premakljivost, trdnost, sestavo, temperaturo kože nad bezgavko, lokacijo).

Pregledal vam bo kri (popolna krvna slika), morda se bo odločil za rentgensko slikanje pljuč ali CT. Če je bezgavka povečana dlje kot dva do štiri tedne, se bo zdravnik odločil še za punkcijo bezgavke (z



iglo zabodejo v bezgavko ter izvlečejo (aspirirajo) njeno vsebino, t. j. celice. Opazujejo jih pod mikroskopom). Biopsija bezgavke pomeni, da košček bezgavke ali celo bezgavko izrežejo in jo opazujejo pod mikroskopom.

Žal za zdravljenje povečanih bezgavk nimamo posebnega zdravljenja. Zdravimo le vzrok bolezni, ki je povzročil povečanje bezgavke. Ko ta izzveni, se tudi bezgavka zmanjša. Če je vzrok bakterijski, zdravimo z antibiotiki. Za virusne okužbe NE predpisujemo antibiotikov! Pri povečanih bezgavkah zaradi tumorja bezgavk (limfoma), upoštevamo smernice zdravljenja te bolezni, enako tudi pri rakastih boleznih, kjer zdravimo raka kirurško, s kemoterapijo ali obsevanjem.

Še vedno naj velja priporočilo, da natančno opazujmo svoje telo in spremembe, si jih zapisujmo in jih brez zadržkov opišimo in povejmo svojemu izbranemu zdravniku. Čeprav so bezgavke na videz le majhne spremembe, jih nikakor ne smemo omalovaževati.

Že starodavni Cicero je rekel: Začetki vseh stvari so majhni.

KOLOSKOPIJA
BREZ BOLEČIN
V zdravstvenem centru Pacient d.o.o., na vašo željo opravimo
endoskopski pregled debelega črevesa s pomočjo pomirjevalnih sredstev.
S tem precej ublažimo spremljajočo bolečino ob preiskavi.

Več informacij dobite na:
Pacient d.o.o., Savska 3, Ljubljana
Tel.: (01) 280 30 52
ambulanta@pacient.si
www.pacient.si
IZA PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
PACIENT

Iasist. Bojan Štrus, dr. med., spec. urolog, foto: istockphoto

Motnje erekcije

Erektilna motnja (impotenca)

Izraz impotenca je več let označeval nezmožnost moškega, da doseže in/ali ohrani zadostno čvrstost penisa za normalen spolni odnos. V zadnjih 15 letih smo izraz impotenca zamenjali z izrazom erektilna motnja ali disfunkcija. Izraz impotenca ima zelo negativen prizvok, zato novi izraz – erektilna disfunkcija ali motnja označuje del fiziološkega procesa, za katerega je moški s to disfunkcijo prikrajšan.



Če govorimo o pogostnosti te motnje, ugotovimo, da je veliko več moških tistih, ki motnje imajo, se pa ne zdravijo. Le pet odstotkov moških, ki trpijo za tovrstnimi težavami, poišče ustrezno zdravljenje. Seveda je med moškimi, ki imajo tovrstno motnjo večina starejša, recimo 65 let, vendar je iz študij razvidno, da ima skoraj vsak drugi moški po 40. letu vsaj občasno neko obliko erektilne disfunkcije. Zgornje starostne meje, pri kateri bi lahko rekli, da je erektilna motnja normalen pojav, ni. Le vitalen in zdrav moški, ki skrbi za svoje zdravje, lahko ohrani erektilno sposobnost v pozni starosti.

Vzroki za te motnje so lahko psihogeni ali organski. Še pred 15 leti so si bili zdravniki edini, da je večina erektilne motnje psihogenskega izvora, zdaj menimo prav nasprotno. Nevropsihiatri pravimo, da je v 80 odstotkih vzrok organski in v 20 odstotkih psihogen v ozadju. Seveda se zaradi kombinacije obeh vzrokov ta motnja le še potencira. Najpogostejša organska motnja je nepravilna prekrvitev penisa. Ta je lahko tudi prirojena, tako da pri mlajših moških, ki trpijo za tovrstno motnjo, vedno iščemo vzrok v prevelikem venskem uhajanju krvi iz penisa, kar lahko nastane zaradi anatomskega vzroka v povirju penilnih ven.

Tovrstno motnjo je mogoče kirurško zdraviti s podvezavo omenjenih žil. Nadalje je lahko vzrok v premajhnem dotoku arterijske krvi v brecilo penisa, kar pa je lahko, kot vemo, splošni vzrok že generalizirana ateroskleroza, ki okvari velike in male žile po telesu in tudi v mali medenici in povirju penisa. Mogoče so tudi mešane arteriovenske motnje in fistule. Vsak poseg, ki je v mali medenici narejen zaradi drugih, lahko malignih bolezni na prostati ali sečniku, poškoduje seveda tudi oživčenje penisa in povzroči erektilno motnjo.

Mogoče je tudi, da nastane poškodba hrbtenjače zaradi drugih poškodb ali bolezni živčevja. Redkejše so hormonske motnje, za katere menimo, da jih je manj kot pet odstotkov, pri čemer mislimo predvsem na pomanjkanje moškega hormona, ki je vključen v proces nabrekanja penisa na ravni endotelne celice. Navsezadnje moramo omeniti, da je mogoče erekcijsko sposobnost moškega okrniti tudi z določenimi zdravili in zdravljenjem drugih bolezni. Zdravila, ki vplivajo na erekcijsko sposobnost, so številna, med njimi zdravljenje različnih oblik depresije in drugih duševnih motenj ter zdravljenje zvišanega arterijskega tlaka z določenimi zdravili. Tudi opojne snovi, kot so alkohol, nikotin, marihuana in opijati, značilno povzročijo motnjo erekcije, zlasti pri kronični uporabi. Na erektilno sposobnost vplivajo tudi zmanjšanje libida in psihofizične obremenitve, ki so posledica naporov in stresa, v katerem živimo. Nezdrava prehrana, debelost in pomanjkanje gibanja so smrt za potenco.

Bolniki, ki imajo te težave zaupati osebnemu zdravniku. To je večkrat težko, zato velikokrat naredi prvi korak zdravnik. Če ugotovi, da ima bolnik predvsem psihogeni vzrok za nastanek erektilne motnje, kar lahko izve iz anamneze in določenih preiskav, bolniku svetuje zdrav način življenja, čim manj stresa in odpravo osebne stiske. Vedno se moramo zavedati, da sta v partnerskem razmerju dva, ki sta odgovorna za dober spolni odnos in dobro erekcijo moškega. V zadnjih letih je iz študij razvidno, da povezujemo organski vzrok, ki je razlog za nastanek erektilne motnje, s številnimi spremljajočimi boleznimi in so statistično zelo signifikantno povezane s to motnjo. Gre za bolezni kardiovaskularnega sistema, predvsem grozečega miokardnega infarkta, kjer je lahko erektilna motnja prvi znak pri 40 in več odstotkih bolnikov. Nadalje so lahko vzrok prikrita sladkorna bolezen, depresija, druge hormonske motnje v pomenu pomanjkanja moškega hormona ali bolezni ščitnice. Zdravljenje je celovito, sodelujejo pa urologi, kardiologi, diabetologi, nevrologi in psihiatri in seveda osebni zdravniki.

Kako poteka zdravljenje, je odvisno od vzroka, ki ga poskušamo ugotoviti z anamnezo in kliničnim pregledom. Če ima moški normalno jutranjo erekcijo, ko se zbuja in ko prehaja iz spečega v budno stanje, in se občasno še pojavlja, menimo, da ni organskega vzroka za nastanek te motnje. Če bolnik navede, da že več mesecev niti enkrat ni opazil, da bi penis spontano otrdel in da ne more imeti spolnih odnosov, posumimo, da je vzrok lahko organski. V anamnestičnih podatkih iščemo seveda sprva spremljajoče bolezni, način življenja in razvade. Kajenje, uživanje alkohola v veliki količini, opojnih drog ter predvsem pomanjkanje gibanja vodi vsekakor v daljšem časovnem obdobju do erektilne motnje. Z osnovnimi krvnimi preiskavami poskušamo izključiti zvišano krvno maščobo, sladkorno bolezen in druge elektrolitske motnje. Opravimo lahko tudi hormonske preiskave pri moškem, starejšem od 50 let, tudi izvid krvi za prostatični specifični antigen. Če sumimo, da gre za endokrino motnjo, določimo moški spolni hormon v serumu.

Za zdravljenje erektilnih motenj je na voljo več vrst zdravil, ki jih je mogoče primerjati po učinkovitosti, vendar je učinek njihovega trajanja različen. Pravimo, da je t. i. zdravilo Levitra (vardenafil) hitra tabletka, ker učinkuje že v približno 15 minutah po zaužitju, učinek pa približno nekaj ur. Podoben učinek ima tudi zdravilo Viagra ali (sidenafil), in sicer tudi približno do osem ur. V zadnjih letih je farmacevtska industrija ponudila tudi tabletko, ki učinkuje do 36 ur, imenuje se Cialis (tadalafil). Ta omogoča sproščenejšo spolnost, saj ne gre za časovni pritisk za spolni odnos. Razvili so tudi tableto v 5 mg dozi in jo priporočajo moškim kot dnevni odmerek. Moškemu omogoča nepretrgano delovanje in erekcijo, če so seveda spolno spodbujeni. Vedno je mogoče izbrati pravo zdravilo za pravega moškega, pomembno pa je vedeti, da se različne tovrstne tablete med seboj v istem dnevu ne kombinirajo. Mogoči so tudi nezaželeni učinki. O teh se je treba prej posvetovati z zdravnikom ali farmacevtom.

Seveda ta zdravila pri vseh bolnikih tudi ne učinkujejo, pri nekaterih so tudi popolnoma prepovedana ali kontraindicirana, zato zdravimo bolnike tudi drugače. Vsi, ki jemljejo preparate nitrate zaradi angine pektoris v kakršni koli obliki, ne smejo jemati teh tablet.

Z vbrizganjem vazoaktivne substance prostaglandina v bracilo penisa, je mogoče spodbuditi nehoteno erekcijo. To izkoriščamo pri zdravljenju. Bolnike in tiste, ki so odvisni od insulina, naučimo, da si v brecilo penisa pred odnosom, približno pol ure, vbrizgajo vazoaktivno substanco.

Bolniku je mogoče učinkovito pomagati tudi s kirurškim posegom, in sicer z implantacijo penisa proteze. Pri tem se moramo zavedati, da gre za kirurški poseg in da vrnitve v prvotno stanje po implantaciji penisa proteze ni več.

dr. svetuje

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA

Veliko moških z enakimi težavami

Erektilno motnjo je mogoče zdraviti. Moški se morajo ozavestiti in spregovoriti o tovrstnih težavah z izbranim zdravnikom ter priti na ustrezen pregled. V nobenem starostnem obdobju ni običajno, da moški nima erektilne sposobnosti in da nima spolnih odnosov. Zaradi številnih mogočih ponaredkov svetujem, da bolniki ne kupujejo tablet na internetu in brez zdravniškega recepta, vedno je treba upoštevati tudi navodila. Tako in z medsebojnim spoštovanjem in zaupanjem para je mogoče ohraniti spolnost tudi v visoki starosti.

Brezplačna številka: 080 81 00 ali www.pza.si



IMaja Zajc, foto: Mare Mutić

Borut Veselko

Je direktor Prešernovega gledališča v Kranju. Ker želja po igranju proti koncu študija medicine ni zamrla, se je odločil iti na sprejemne izpite na AGRFT. Tam so ga sprejeli, dokončal je študij medicine in se na koncu odločil za igralski poklic, v katerem neizmerno uživa. Zdaj ne čuti več želje po zdravniškem poklicu, sploh pa ne pri odnosu do zdravnikov, kakršen je v Sloveniji.



Kaj vam pomenita živeti zdravo in zdrava prehrana?
Ne ukvarjam se s tem, kaj pomeni živeti zdravo. Zdrav način življenja ni nekaj, čemur bi se hotel prilagajati. Mogoče me bo to zanimalo, ko bodo kakšni testi pataloški. Sam se ne trudim živeti zdravo v pomenu, da bi se moral truditi, da bi se gibal, da bi jedel zdravo. Prehrano omejujem glede na potrebe, v zdravi pravi meri. Vegetarijanstvo in druge skrajnosti so »bolne«. Jem, kar mi paše, in v tem pogledu imam srečo, da se hranim uravnoteženo, kar je zdravo. Na primer, debelost je težava. Prehranjevalne navade dobiš že v zibelki, z njimi rasteš in se bojuješ vse življenje. S tem narediš slabo uslugo otrokom, če ne vztrajaš pri gibanju, redu, protistresno naravnanem življenju, brez dnevnih šokov.

Najpomembnejše pri izbiranju osebnega zdravnika?
Zaupanje. Sem zdravnik in moram povedati, da svojim kolegom zelo zaupam. Motijo pa me nezadovoljstvo, razne gonje in nezaupanje bolnikov do zdravnikov. To otežuje delo in to nezaupanje škoduje predvsem bolnikom. Izbrati moraš zdravnika, ki mu zaupaš, in moraš imeti »jajca«, da ga zamenjaš, če mu ne. Temelj odnosa med bolnikom in osebnim zdravnikom je zaupanje, potem vse drugo.

Že kar nekaj časa je minilo, odkar ste končali medicinsko fakulteto. Vam je žal, da niste zdravnik?
Ni mi žal. Sploh pa sem - glede na odnos teh zelo malo bolnih ljudi ali zdravih bolnikov - izjemno vesel, da nisem v medicini, ker bi se počutil nekako zelo ranjenega, raztrganega in nezadovoljnega. Žalostno je pravzaprav to, da so najhvaležnejši tisti bolniki, ki jim ne moremo več pomagati. Smešno je, kar slišim od svojih kolegov, da pride bolnik k zdravniku in pričakuje zdravje, in ne zdravljenje.

Zadnje pa je tisti del, kjer se mora vsak bolnik sam angažirati, ne le zdravnik. Od vsakogar, ki pride k zdravniku, od njega nekaj pričakuje. Vendar bolniki redko naredijo, kar se pričakuje od njih - da bodo skrbeli za svoje zdravje. To se vidi pri blazno dolgih rehabilitacijah, pri uživanju antibiotikov, pri zlorabi vseh drugih zdravil. Preprosto ne upoštevajo, tukaj lahko govorim v tretji osebi, tistih navodil, ki so jih dobili od zdravnika, in hkrati kritizirajo nekoga drugega. Treba je najprej pomesti pred svojim pragom.

Kaj menite o novi gripi?
Pozitivno pri novi svinjski gripi je to, da bo vplivala na drugačno higieno. Živimo v razmeroma zelo čistem svetu in higiene velikokrat ni. Svet je toliko čist, da se ljudem ne zdi potrebno umivanje. Res. Poznam veliko ljudi, ki si ne umivajo rok ali pa si jih dvakrat na dan, zjutraj ali pa po tem, ko pridejo iz stranišča. Zdaj pa pride tale gripa z edinim zelo trdim navodilom, da je higiena rok tista, ki lahko marsikaj prepreči. Če bo nastala panika pred gripo, bodo seveda šole prazne, ljudje bodo počeli vse mogoče. Plinske maske bodo najbrž dajali nase. Zdravniki priporočajo higieno in umivanje rok. To bo le manjši vzporedni pojav, ki ga bodo upoštevali manj.

Kako premagujete prehlad, gripo?
Ko se počutim slabo, se uležem, vzamem knjigo in berem. Slabo počutje, kadar smo bolni, je način obrambe telesa, da ga ne bi izčrpavali z nečim drugim. Telo to potrebuje za to, da bi premagovalo viruse, bakterije, energijo. Če mu jo jemljem tako, da si ne odpočijem, si prav nič ne pomagam.

Česa ne sme manjkati v vaši domači lekarni?
Zaradi preteklih poškodb imam hude težave z glavoboli, ki so v glavnem tenzijski. Doma ne sme manjkati protibolečinska terapija.

Bi za konec še kaj dodali?
Ne glede na to, da smo vpeti v določeno okolje, je vsakdo sam edini, ki lahko vpliva na svoje življenje. Vsako prenašanje odgovornosti za to, kar se ti dogaja, na okolje, ni smiselno in je le izgovor. Ti sam si edini, ki lahko spremeniš svoj svet.



MOJA VODA
MOJE BOGASTVO

OBČUTITE RAZLIKO IN IZBERITE VAŠ IZVIR
BISTRE, ČISTE IN SVEŽE VODE V VAŠEM DOMU

Voda je vir življenja, brez vode živa bitja ne moremo preživeti. V Sloveniji imamo res pravo razkošje in bogastvo; pitno vodo iz vodovodnega omrežja. Tega bogastva se premalo zavedamo in premalo skrbimo zanj. Vedno znova se odločamo za pitno vodo iz plastenk, pri tem pa niti ne pomislimo kakšno škodo povzročamo okolju z vsako zavrženo plastenko. Žal se takšni obliki hranjenja pitne vode ne moremo povsem odpovedati. Vseeno pa lahko z zmanjševanjem uporabe plastenk veliko prispevamo k ohranitvi zelene Slovenije, kot jo poznamo. Za proizvodnjo in distribucijo plastenke vode porabi industrija 1/4 litra nafte in 3 litre vode. Prav tako se pri proizvodnji plastenk sprošča velika količina CO2 in tako se še dodatno zastruplja okolje. Pri vodi hranjeni v plastenkah se v vodo iz plastenk sproščajo tudi manjše količine škodljivih snovi, ki potem potujejo skozi človeški organizem. Nekatere od teh snovi so tudi cancerogene. Raziskave so pokazale, da se te škodljive snovi izločajo z urinom, vendar ne moremo zagotovo trditi, da se izloča popolnoma vsa količina teh škodljivih snovi. Če primerjamo ceno pitne vode iz plastenk z ceno pitne vode iz vodovodnega omrežja, že z enostavnim izračunom pridemo do rezultata, da je pitna voda iz vodovodnega omrežja več kot 200 krat cenejša od pitne vode iz plastenk. Pri tem pa niti nismo upoštevali stroška in obremenitev pri prinašanju pitne vode v plastenkah domov in hranjenja plastenk.

Imamo pitno vodo praktično v vsakem gospodinjstvu in to je bogastvo, ki se ga ne zavedamo.
Ker želimo da to vaše bogastvo v popolnosti uživate, vam predstavljamo:

Whirlpool PUREfirst filter vode



PITNA VODA IZ PIPE:

- **čista in neoporečna**
- **vedno sveža in polna kisika**
- **osvežujoča**
- **več kot 200krat cenejša, kot voda iz plastenke**
- **vsebuje manj mikroorganizmov,**
- **okolju prijazna uporaba, ker ne porabljamo energije za transport in drago plastično embalažo.**

Voda, ki priteče iz vodovodnih pip v Sloveniji je sicer po zagotovilih vodovodnih podjetij čista in neoporečna, ter zadovoljuje vsem predpisom o čistosti vode. Vendar ker pitna voda iz pipe še vedno vsebuje številne snovi, ki vplivajo na njen okus in vonj ter se v njej nahajajo tudi težke kovine, kot je svinec, ter razne bakterije, vam PUREfirst vodo tudi prefiltrira. Odstrani do 99 odstotkov vseh težkih kovin, klor in okus po kloru, bakterij in ostalih nečistoč, in izboljša okus vode.
Filter vgrajen v PUREfirst prečisti do 1000 litrov vode, filter pa je zamenljiv.

Vse bolj popularna ustekleničena voda NI SVEŽA in je ZELO DRAGA v primerjavi z vodo, ki priteče iz vodovodne pipe. Zato izberite možnost, ki se vam ponuja sama od sebe. Pitna voda v vsakem gospodinjstvu. Izberite PURE FIRST vodni filter in izboljšajte pitno vodo. Z uporabo prečiščene vode iz vodovodnega omrežja, boste prihranili in z manj energije skrbeli za naš zeleni planet, da bo še dolgo ostal naš zeleni in čist planet ZEMLJA.

Zagotovite si čisto in bistro vodo doma in to v neomejenih količinah z točilnikom in filtrom vode

ETIS®
PRAVI NASLOV
ZA NAKUP
GOSPODINJSKIH APARATOV
www.etis.si

PUREFirst

LJUBLJANA - ViČ
Tržaška 333
Tel.: (01) 200 70 10

DOMŽALE - VELE
Mestni trg 1
Tel.: (01) 721 99 11

KRANJ - LABORE
Ljubljanska 30
Tel.: (04) 235 50 50

KOPER
Staničev trg 1
Tel.: (05) 627 63 79

Zakaj PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA?

ali KAKO (P)OSTANEMO ZDRAVI

Ko nas pestijo zdravstvene težave, jih želimo čim prej odpraviti. Vsak dan čakanja na pregled se nam zdi predolg, pot do zdravnika prenaporna, bolečina prehuda.

Kako se rešiti skrbi in se izogniti tej negotovosti?

Postanite uporabnik Prve zdravstvene asistence, ki vam omogoča hitro, strokovno, kvalitetno in prijazno zdravstveno oskrbo.
Brez napotnice. Brez starostnih ali drugih omejitev.

Kaj je Prva zdravstvena asistenca?

PZA je edinstvena storitev pri nas, ki svojim uporabnikom nudi
- hitre, strokovne in prijazne zdravstvene storitve
- preventivne preglede za ohranitev vašega zdravja
- udobne in prijazne zdravniške preglede pri vas doma
- specialistične preglede pri uglednih specialistih.

PZA predstavlja dopolnitev javnemu zdravstvu. Uporabniki pridobite številne ugodnosti, hkrati pa ohranite vse prednosti obveznega in prostovoljnega zdravstvenega zavarovanja.

Zakaj naj se odločim za Prvo zdravstveno asistenco?

Sodelujemo s široko mrežo zdravnikov specialistov po celi Sloveniji. Brez napotnice se lahko odločite za obisk specialista:
- dermatologa, gastroenterologa, gastrokirurga, ginekologa, kardiologa, nevrologa, okulista, ortopeda, onkologa, psihiatra, otorinolaringologa, urologa, endokrinologa, specialista za bolezni dojk, bolezni ožilja, idr.

Lahko pa se boste naročili tudi na diagnostične postopke:
- elektrokardiografijo (EKG), obremenitveno testiranje (cikloergometrija), kolposkopijo, gastroskopijo, koloskopijo, rektoskopijo, mamografijo, spirometrijo, audiometrijo (ADG), obremenitveno testiranje, merjenje kostne gostote in različne preiskave z ultrazvokom (UZ dojk, sklepov, skrotuma, srca, rodil, trebuha, vratu, vratnih in znotrajmožganskih arterij), idr.
- Povabili vas bomo tudi na redne preventivne preglede (zgodnje odkrivanje raka, osteoporoza, mamografija).
- Kadarkoli se lahko posvetujete z dežurnim zdravnikom po telefonu ali pa dogovorite za obisk na domu.
- Seznanjali vas bomo o naših novih storitvah in svetovali načine zdravega življenja preko naše **dr. revije**, ki jo boste brezplačno prejeli vsak mesec.

Vse to lahko kot uporabnik naših storitev koristite za **samo 24,85 €** mesečno.

Kako postanete uporabnik Prve zdravstvene asistence?

Pokličite nas na brezplačno številko **080 81 00** in odgovorili bomo na vsa vaša vprašanja o storitvah Prve zdravstvene asistence in vam na vašo željo poslali ponudbo in več informacij.
Lahko pa si ogledate našo spletno stran www.pza.si.

Prva zdravstvena asistenca je odgovor na vaša vprašanja.

Prepustite nam skrb za vaše zdravje.

Pristopnica

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

Ime in priimek _____

Ulica in hišna številka _____

Poštna številka in pošta _____

Želim prejeti ponudbo Prve zdravstvene asistence.

☐ Naročam se na brezplačno revijo **dr.**
*(Stroški priprave in pošiljanja 12 številk revije **dr.** znašajo 10 EUR)*

V _____, dne _____

Podpis _____

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

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

dr. - revija za aktualna zdravstvena vprašanja

Obiščite www.pza.si

Predstavljamo vam novo podobo naše spletne strani, ki je obogatena z novimi vsebinami.

Spletno stran nam bodo pomagali soustvarjati priznani zdravniki in drugi strokovnjaki s področja zdravstva. Ti vam bodo z nasveti lajšali vsakodnevne tegobe in stremeli k izboljšanju kakovosti vašega življenja.

Ponudili vam bomo odgovore, kako in kje iskati pomoč ob različnih zdravstvenih težavah. Skratka, trudili se bomo ponuditi najboljše, najnovejše informacije, izdelke, storitve s področja preventive in kurative.

Želimo, da bo stran aktualna in da bo za bralca predstavljala priročnik pri ohranjanju zdravja.

Na spletni strani boste našli tudi podrobno predstavitev storitev Prve zdravstvene asistence, opise izvajalcev in odgovore na nekaj najpogostejših vprašanj.

Imeli boste možnost pristopiti k Prvi zdravstveni asistenci ali pa se le naročiti na našo revijo o zdravstvenih vprašanjih **dr.**.

Vse to in še več na prenovljeni spletni strani
www.pza.si



ZDRAVNIŠKI NASVETI preko SMS

Postanite člani **SMS-zdravstvene asistence** in vsak mesec prejmite štiri koristne zdravniške nasvete na svoj mobilni telefon.

Nasvete izbiramo primerno letnim časom.



Pošljite **SMS**-sporočilo s ključno besedo **PZA** na **3131** in vsak mesec boste poleg štirih koristnih aktualnih nasvetov naših zdravnikov prejeli na dom tudi brezplačno revijo **dr.**.

S prijavo se strinjate, da vas 4x NA MESEC obveščamo po SMS-sporočilu. Cena SMS je 0,49 EUR. S tem se strinjate s splošnimi pogoji, objavljenimi na www.pza.si. Odjava: PZA STOP na 3131.
Izvajalec storitve je Sedem, d. o. o., Trzin. Stik: dr-revija@pza.si.

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

Informacije:
080 81 00

www.pza.si

Nov izvajalec Prve zdravstvene asistence v Laškem

Prva zdravstvena asistenca je razširila območje svojega delovanja tudi na področje Laškega, kjer specialistične preglede za uporabnike PZA opravlja Zdravilišče Laško. Predstavitev zdravilišča najdete na naslednjih straneh revije.

ZDRAVILIŠČE LAŠKO

PRVA ZDRAVSTEVNA ASISTENCA NA SEJMU NARAVA ZDRAVJE

Storitve en mesec brez plačila.

Obiščite nas na sejmu Narava-zdravje 2009, do konca meseca oktobra postanite uporabnik **Prve zdravstvene asistence** in si tako zagotovite naše **storitve en mesec brezplačno.**

1. - 4. oktober 2009

Sejmi *Ljubljana Trade Fair*

Sejem Narava - Zdravje

Matija Urh, dr. med., spec. ginekologije in porodništva, foto: istockphoto

Maternični vrat

Rak maternič nega vratu in preventiva

Rak materničnega vratu je šesti najpogostejši rak pri ženskah, ki pa ga z rednimi ginekološkimi pregledi uspešno preprečujemo. Najpomembnejši vzrok za njegov razvoj je dolgotrajna okužba z rakotvornimi sevi humanega papiloma virusa. Ti virusi povzročijo 99 odstotkov raka materničnega vratu. Najbolj tvegana sta seva 16 in 18, ki povzročata 70 odstotkov raka materničnega vratu.



Dejavniki tveganja za razvoj raka so:

- **več** različnih seksualnih partnerjev, zaradi česar je verjetnost za okužbo z rakotvornim virusom večja,
- spolni odnosi pred 18 letom, ker so nezrele celice MV dovzetnejše za okužbo,
- **oslabljeni** imunski sistem, ki omogoča virusu njegovo delovanje,
- **kajenje**, katerega natančen mehanizem še ni pojasnjen.

Okužba povzroči predrakave spremembe, ki se lahko v več letih ali desetletju spremenijo v rakave. Pozni znaki, ko je bolezen razvita, so:

- **krvavkasto** voden izcedek med spolnim odnosom ali po njem,
- **krvavkasti** izcedki med dvema rednima menstruacijama,
- **bolečine** med spolnim odnosom.

V Sloveniji zboli vsako leto za rakom MV 200 žensk, najpogosteje med 35 in 45 letom.

Rak materničnega vratu je mogoče preprečiti z odkrivanjem predrakavih sprememb, ki jih lahko stoodstotno pozdravimo. Zato so pomembni redni preventivni ginekološki pregledi. Priporočamo jih tudi takrat, ko ženska nima težav. Na pregledih jemljemo bris. To



je PAP-test, kjer s posebno paličico in ščetko ginekolog odvzame površnje celice materničnega vratu. Odvzete celice razmaže na stekelce in ga vloži v posebno raztopino.

Nato celice pod mikroskopom pregleda citolog in ugotovi, katere so normalne in katere spremenjene. Na pregledu ginekolog nato še s posebno lupo (kolposkopom) oceni spremembe na materničnem vratu in se lahko odloči za odščip (biopsijo), kjer zanesljivo ugotovi vrsto sprememb.

V preventivo spadajo tudi čim poznejši spolni odnosi, čim manjše število seksualnih partnerjev, uporaba kondoma, ki popolnoma ne prepreči okužbe z virusom, ker se ta prenaša tudi s kože na kožo, izogibanje kajenju in cepljenje.

Cepivo, ki je registrirano pri nas, preprečuje raka materničnega vratu, raka zunanjega spolovila in nastanek genitalnih bradavic (kondilomov), ki so vzročno povezani z genotipi 16, 18, 6 in 11 humanih papiloma virusov.

Najbolj smiseln čas za cepljenje je pred izpostavitvijo humanim papiloma virusom, preden mladostniki začnejo z odnosi.

Cepljenje se opravi s tremi odmerki. Drugi odmerek se injicira dva meseca po prvem in tretji odmerek štiri mesece po drugem. Ker cepivo varuje le pred genotipoma 16 in 18, prepreči 70 rakavih sprememb, zato morajo tudi cepljene ženske hoditi na redne ginekološke preglede.

Ker je cepivo novo, za zdaj nimamo dolgoročnih rezultatov, vsi podatki pa kažejo, da je razmeroma varno.

Pomembno je, da redno hodite na ginekološke preglede, s svojim ginekologom pa se boste posvetovali tudi o morebitnem preventivnem cepljenju svojih otrok.

Multi-Gyn® *naravno preprečevanje in odpravljanje vaginalnih težav*



Zakaj je negovanje nožnice z izpiranjem tako zelo pomembno?

Sposobnost organizma, da se sam čisti, je odvisna od anatomije posameznice. Predel okrog materičnega vratu, kjer se nožnica konča, imenujemo forniks ali obok nožnice.
Ločimo sprednji, zadnji in dva stranska oboka nožnice. Tam se zbirajo izločki in odpadle celice nožnice, ki ustvarijo ugodno okolje za razvoj neželenih patogenih bakterij.
Izpiranje nožnice odstrani izločke, ki se nabirajo ob materičnem vratu v obokih nožnice. Negovanje nožnice z izpiranjem je izjemno pomembno za ohranjanje zdravega vaginalnega okolja.
Izpiranje prav tako odpravi akutni težavi, kot sta zaudarjanje in srbečica, ki ju povzročajo mikroorganizmi. Izpiranje namreč fizično odstrani znaten delež mikroorganizmov.

Multi-Gyn Vaginal Douche (prha)

je uporabnicam prijazen, popolnoma varen in ergonomsko oblikovan izdelek, registriran kot medicinski pripomoček. Za varnost je zlasti pomembno, da med izpiranjem v nožnici ne nastaja pritisk.

Multi-Gyn Vaginal Douche (prha) se uporablja za izpiranje v kombinaciji z Multi-Gyn šumečo tabletko, ki jo raztopite v mlačni vodi, s katero ste napolnili plastenko.

Multi-Gyn Vaginal Douche + Multi-Gyn Tabletke

- **Preprečujejo vaginalno infekcijo.**
- **Odpravijo neprijeten vaginalni izcedek.**
- **Spodbujajo rast laktobacilov.**

Za učinkovito preprečevanje in odpravljanje vaginalnih težav takoj po izpiranju nožnice uporabite naravni proizvod Multi-Gyn Gel ali Liquigel (naravni vlažilec).

Proizvodi so dosegljivi v lekarnah in specializiranih trgovinah.

Brezplačni vzorci Multi-Gyn Gela in Liquigela: 041-43 55 56 • gordo.doo@triera.net

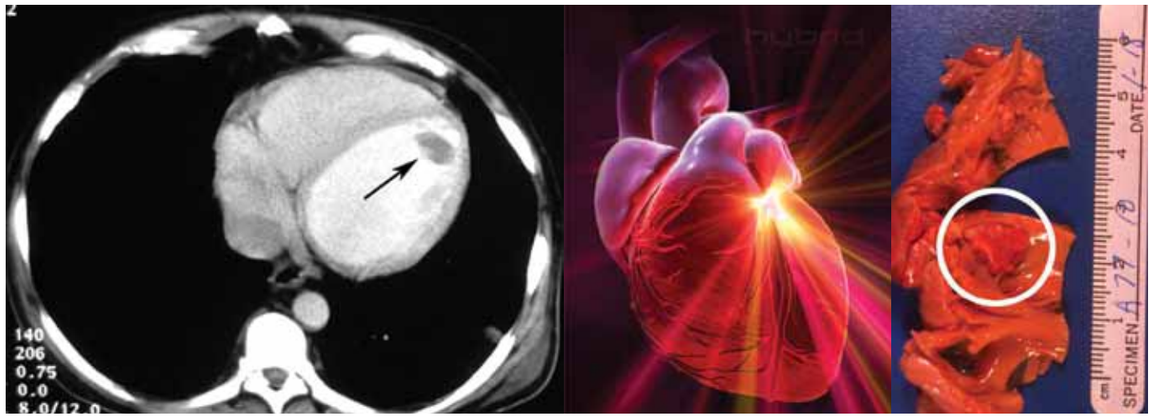
Uvoznik: GORDO d.o.o.
Proizvajalec: BIOCLIN, Nizozemska

I Marko Gričar, dr. med., spec. internist kardiolog, foto: O. A.

Nevarno sosledje

Bolnik po miokardnem infarktu lahko doživi še možgansko kap

Ko bolnik kmalu po miokardnem infarktu, o katerem smo podrobneje pisali v letošnji 9. številki revije **dr.**, utrpi še možgansko kap, gre včasih za naključno sosledje dveh srčno-žilnih dogodkov, saj ateroskleroza navadno prizadene več arterijskih žilnih povirij, vendar se s takšno teorijo naključja ne kaže slepiti in je bolje aktivno iskati vzročne povezave, ki so verjetnejše.



Od srčnega infarkta do možganske kapi

Zaprtje koronarne arterije zaradi strdka povzroči infarkt – okvaro ali celo odmrtje dela srčne mišice zaradi pretrganega dotoka krvi. Večji srčni infarkti predvsem sprednje stene in konice levega prekata lahko povzročijo nastanek krvnih strdkov ob steni kmalu po infarktu. Vzroka za nastanek strdka (tromba) sta vnetje poškodovane prekatne stene s posledično povečano težnjo krvi k strjevanju in upočasnjeno gibanje krvi ob delu mišice, katere krčljivost je zaradi infarkta zmanjšana. Ob stanjšanju in vrečastem izbočenju okvarjenega dela srčne stene (poinfarktne anevrizme) v dneh in tednih po infarktu je ta nevarnost zaradi oslabljene krčljivosti srčne stene še večja. Strdki so večinoma ploščati in prilegajo ob steno, zelo redko so pecljati in plapolajoči. Sprva so krhki, čez dva tedna se učvrstijo in se močneje zrastejo s podlago.

V začetnem obdobju se lahko delno ali v celoti odtrgajo: tok krvi odnese takšen košček strdka v aorto in od tam v vratne (karotidne ali vertebralne) arterije in naprej v možganske arterije, kjer strdek z zagozdenjem povzroči zaporo pretoka krvi in možgansko kap. Pomembno je, da strdek v srcu pravočasno odkrijemo, zato je treba kmalu po infarktu opraviti ultrazvočno preiskavo srca in jo v prihodnjih dneh ponoviti. Ob morebitnem strdku v srcu se odločimo za antikoagulacijsko zaščito za tri do šest mesecev ob antiagregacijski zaščiti.

Motnja srčnega ritma lahko povzroči možgansko kap

Verjetno je okrog 20 odstotkov ishemičnih možganskih kapi povezanih z atrijsko fibrilacijo ali drugimi motnjami srčnega ritma (atrijska undulacija, redkeje atrijske tahikardije). Zagon atrijske fibrilacije ali undulacije je lahko posledica miokardnega infarkta, lahko pa gre za enega od občasnih zagonov AF, kakršne je imel bolnik že pred miokardnim infarktom in se jih je zavedal ali ne. Poleg tega lahko tudi bolnik z znano ali neznano stalno aritmijo utrpi miokardni infarkt, za tem se lahko zgodi ishemična možganska kap zaradi odtrganja delčka strdka, ki najpogosteje nastane v avrikuli levega preddvora.

Razširjeno srce in možganska kap

Ishemično možgansko kap lahko doživijo tudi bolniki, ki niso utrpeli miokardnega infarkta, imajo pa dilatacijsko kardiomiopatijo (razširjeno srce s pomembno oslabljeno sposobnostjo krčenja razobličenega levega prekata). Vzroka za nastanek strdka sta v tem primeru zastajanje in počasno gibanje krvi v razširjenem levem prekatu, kar lahko z ultrazvokom srca vidimo kot vrtinčenje belkaste meglice v prekatu.

Pri takšni najdbi se odločimo za močna zdravila, s katerimi poskušamo bolnika zavarovati pred nastankom strdkov ter njihovim odtrganjem in potovanjem v možganske arterije.

I Vito Vidmar, dr.med. spec. internist

Zaprtje

ali obstipacija

Zaprtje je razmeroma pogosta motnja pri odvajanju blata, pojavlja se predvsem pri starejših ljudeh, le redko pa povzroči tudi resnejše težave in zaplete. Pomeni odvajanje manjših količin blata, ki ga pogosto spremljajo napenjanje, krči, včasih pa tudi zapeka (zasušitev blata).

Kateri so vzroki zaprtja?

Najpogostejši vzrok je neprimerna oz. nepravilna hrana, ki vsebuje premalo vlaknin in drugih potrebnih sestavin, ki ohranjajo normalno blato. Ob opustitvi oz. zmanjšanju telesne aktivnosti se lahko zmanjša motiliteta črevesa in se oslabijo trebušne mišice, to pa vpliva na zmanjšano pogostnost iztrebljanja. Pogosto so vzroki lahko tudi organski. Sem spadajo polipoidne formacije, tumorji v širokem črevesu in danki, ki ožijo črevesno svetlino, kronične vnetne črevesne bolezni (chronova bolezen, ulcerozni kolitis), divertikuloza, okvara vegetativnega živčevja, hemoroidi, druge presnovne bolezni.

Kako si lahko pomagate sami?

Priporočamo vam pogosto poseganje po hrani, ki vsebuje zadostno količino neprebavljivih ostankov rastlinskih vlaken in je sestavljena iz celuloze. Balastne snovi pospešujejo gibanje črevesa in tako vplivajo na njegovo redno praznjenje. V to skupino hranil spadajo predvsem različna semena, žita, surovo in neolupljeno sadje, posušeno sadje, suhe stročnice, zelje. Zelo pomembno je vzdrževati in skrbeti za redno telesno aktivnost. Skrbite za primeren vnos koristnih tekočin, pijte vodo in druge negazirane brezalkoholne pijače. Koristno je tudi uporabljati mineralne vode z dodatkom magnezija, ki delujejo kot blago naravno odvajalno sredstvo. Svetujemo izogibanje pretiranemu vnosu čokolade, banane, štrukljev, črnega čaja, suhomesnatih izdelkov. Če omenjena sredstva ne zadostujejo, je nujno potreben posvet pri zdravniku, ki vam bo po natančni klinični oceni in izključitvi organskega obolenja svetoval primerno odvajalno sredstvo.

dr. svetuje

IZA – Prva zdravstvena asistenca

Kako ravnati ob zaprtju

- **Uživajte** zadostno količino hrane, ki vsebuje primerno količino neprebavljivih ostankov rastlinskih vlaken.
- **Prisluhnite** klicu narave - ne zadržujte iztrebljanja!
- **Skrbite** za redno telesno aktivnost.
- **Zaužijte** od štiri do šest obrokov hrane na dan.
- **Skrbite** za primeren vnos tekočin.
- **Če** opazite v blatu kri, takoj obiščite zdravnika.

Brezplačna številka: 080 81 00 ali www.pza.si

Naravno!

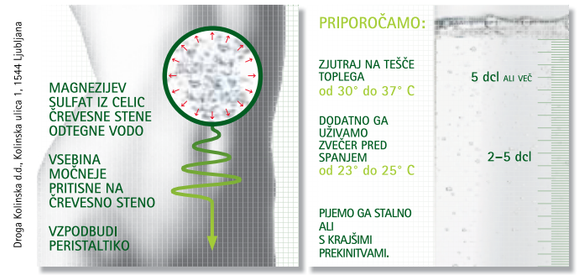
Odpira.



Donat Mg je zelo učinkovito naravno odvajalo. Zakaj? Zaradi bogate vsebnosti magnezijevega sulfata, ki na podlagi osmoze iz celic črevesne stene odtegne vodo. Posledično se volumen vsebine v črevesju poveča od 3- do 5-krat. Vsebina zato močneje pritisne na črevesno steno in izzove peristaltiko. Magnezij sam pa še dodatno draži črevesne hormone, ki peristaltiko okrepijo.

Prednosti Donata Mg pred ostalimi odvajali je, da deluje vedno, je naraven in ne povzroča navajanja.

Več informacij in stik z zdravnikom na **www.donatmg.net.**



Donat Mg®

Za zdravje!

kolumna

Iasist. Mojca Miholič, dr. med., spec. druž. med., foto: istockphoto

Misli in spoznanje o izkušnjah

Poletna noč, po tako težko pričakovani vročini. Vse je tiho in mirno. Moje vsakonočno obredje med drugim vključuje pisanje dnevnika, razmišljanje in analiziranje samoniklih idej ob vsakodnevnem hitenju in seveda branje romana, brez katerega ne zaprem utrujenih vek.



In nocoj je to Gusti Stridsberg, ki je v uvodniku svojega dela Mojih pet življenj dejala: »Iskala sem. Življenje se mi je kazalo kakor misijonarjevo popotovanje - popotovala nisem z željo, da bi spreobrnjevala, temveč s hrepenenjem, da bi me spreobrnili. Upala sem, da bom našla tisto, česar ni (česar še ni?) - svetovni nazor, obliko življenja, ki bi bila etično-družbeno splošno veljavna. Kar sem našla, so bile izkušnje. Tukaj so.«

Izkušnje? Za nekoga, ki ga vodita po svetu le razum in pot z jasno začrtanim ciljem, so te popolnoma nepomembno dejstvo ali neprepoznaven okrasek. Sama večkrat pogledam na svoj oguljeni nahrbtnik, s številnimi odtrganimi pasovi, madeži od vsepovsod in odlomljeno vrhnjo zadrgo. Še pred kratkim se je v Namibiji valjal po zaprašeni potki med ogledom plemena Himbe. Neredko mi predstavlja tisto VSE, kot pravi znano reklo: »Vse, kar imam, nosim s seboj!«.

Naenkrat začneš zreti na svet z drugačnim pogledom. Celo Zemljina velikost se ti hipoma zazdi majhna; želiš jo objeti in skoraj ne vidiš ovir, da je ne bi zmogel obiskati, prevetriti vetrnih koncev, sončnih zahodov, poduhati in po vonju ločiti Azije od Srednje Amerike. Ampak to so izkušnje, in to takšne, ki jih v določenem delu življenja ne (z)moreš deliti niti z najbližjimi, če niso res zelo subtilno povezani s tabo. In potem sanjariš, hkrati pa poskušaš biti »tukaj in zdaj«, resen in odgovoren, ambiciozen in všečen ... Pri tem veš, da globalno pripadaš širšemu svetu. Zgodi se, da kljub popolni intimni sreči, ki jasno da osrečuje in osvetljuje tudi tvoje bližnje, postajaš čudaški, poseben, nedosegljiv in apatičen za tukajšnje pehanje za stvarmi, ki si jih že davno »predelal« kot nujno zlo civiliziranega življenja. Ugotoviš, da te preprosto ne napolnijo več. In potem? Nekateri odpovedo in si z lažno jezo in pod krinko prišepnejo, da je »to TO!«, ter živijo, kot je »treba« in kot bi od njih pričakovali. Nekaterim (na srečo) to nikoli ne uspe in gradijo svoj slog naprej. Orjejo lastno vzporedno brazdo, rijejo povprek ter se z novim odkritjem poti in brezpotja uveljavljajo kot avanturisti; popotniki skozi življenje. Postavljena imajo lastna pravila in predsodke, daleč od »vrtičkarjev«. Ni jim lahko, pa vendar je neskončno zanimivo.

Trdim, da je to tako kot virus. Ko se enkrat okužiš z virusom popotništva, nikoli ne ozdraviš (popolnoma)!

Izkušnje nam omogočajo, da si upamo bolj kot ne. Da nadaljujemo želeno v smeri izgrajevanja, kljub motnjam na poti. Dajejo nam moč prepoznavanja in samozavestnejšega spopadanja z vsakodnevnimi tegobami in »vrtičkarji«.

Je še kdo, ki si jih NE ŽELI?





Center medicine Laško

Zdravilišče Laško je odprlo svoja vrata pred 150 leti. Tako se poleg bogate zgodovine lahko pohvalimo še z bogatejšo ponudbo programov in storitev, s katerimi skrbimo za zdravje in dobro počutje svojih gostov. Z vrelci termalne vode, kakovostnimi zdravilnimi postopki, terapijami in medicinskimi strokovnjaki vam zagotavljamo visokokakovostne zdravstvene storitve. Tako vam bomo pomagali, da ob vsakodnevnih stresih ostanete zdravi in polni energije ter pripravljeni na nove naloge. Imamo koncesijo z ZZZS, vse storitve pa so tudi samoplačniške.

V centru medicine zdravstveno ponudbo in programe zdravljenja razvijamo na dveh temeljih: vašem zaupanju ter zaupanju strokovnemu medicinskemu osebju in naravnim danostim, zlasti termalni vodi.

Za vas bodo poskrbeli zdravniki specialisti fizikalne medicine in rehabilitacije ter drugi zdravstveni delavci. K nam prihajajo tudi strokovnjaki različnih strok iz vse Slovenije. Obiščete in posvetujete se lahko s strokovnjaki **ortopedije, nevrologije, revmatologije, nevrokirurgije, kardiologije, kiropraktike, dermatologije, alergologije** in drugimi.

V centru medicine smo tudi specializirani za lajšanje težav zaradi okvare in prizadetosti gibal. Obolenja, ki jih zdravimo:

- stanja po poškodbah in operacijah gibalnega sistema s funkcionalnimi izpadi,
- degenerativni sklepni in zunajsklepni revmatizem, posebno obolenja hrbtenice,
- mišična in nevrološka obolenja ter stanja po možganskih kapi,
- ginekološka obolenja.

Medicinsko rehabilitacijo opravljamo z balneoterapijo in metodami rehabilitacije:

- **fizikalna terapija**, pri kateri uporabljamo vse postopke elektroterapije, kinezioterapije, magnetoterapije, termoterapije, masaže, mehanično in hipobarično terapijo,
- **delovna terapija** je zdravstvena stroka, ki pomaga ljudem, da živijo bolj produktivno, zdravo in samostojno življenje. Z namenskimi aktivnostmi želimo ciljno vplivati na mišično moč, gibljivost v sklepih, koordinacijo in motoriko,
- **rehabilitacijska zdravstvena nega** je namenjena gostom, ki potrebujejo zdravstveno nego in so odvisni povsem od tuje pomoči pri hranjenju in opravljanju vsakodnevnih aktivnostih. Na negovalnem oddelku sta zagotovljeni 24-urna nepretrgana zdravstvena nega in oskrba, ki jo opravljajo strokovno usposobljeni zdravstveni delavci. Na voljo je več kot sto ležišč, sobe pa so prilagojene gibalno omejenim osebam in invalidom.



V Zdravilišču Laško smo klasičnim programom fizioterapije pri rehabilitaciji in preventivi dodali najsodobnejše programe centra dobrega počutja in celostni pristop v medicini, s čimer hkrati zdravimo um, telo in duha, kar zagotavlja najboljše rezultate.

Privoščite si oddih in sprostitev v hotelu s tradicijo zdravja in dobrega počutja!

KONTAKTI:

Thermana d.d.,
Zdraviliška cesta 6,
3270 Laško,
T: 03 423 2000,
info@thermana.si,
www.thermana.si

THERMANA Laško

ZDRAVILIŠČE LAŠKO

Oglasno sporočilo

Iasist. Liljana Mervic, dr. med., spec. dermatovenerologije, foto: Dermatology Associates

Atopijski dermatitis

Kronično vnetje kože

Atopijski dermatitis je kronično vnetje kože, ki se pojavlja v vseh starostih, a je najpogostejši pri otrocih. V 60 odstotkih se bolezen pojavi v prvem letu življenja, do petega leta doživi prvi izbruh bolezni 90 odstotkov bolnikov z atopijskim dermatitisom. Pozneje se bolezen postopoma umiri ali celo izzveni. Po tretjem letu starosti ima težave le še polovica obolelih otrok, v odrasli dobi le še desetina bolnikov. Pri številnih posameznikih se atopijski dermatitis sčasoma preseli s kože na dihalne poti in se namesto njega razvijeta seneni nahod ali astma.



Vzroki za nastanek atopijskega dermatitisa

Naše znanje o vzrokih za nastanek atopijskega dermatitisa je še vedno nepopolno. Vemo, da sodeluje pri tej bolezni več dejavnikov, od katerih jih poznamo le nekaj:

- **dednost** (70 odstotkov bolnikov z atopijskim dermatitisom ima vsaj enega družinskega člana z atopijsko boleznijo: atopijski dermatitis, astma ali seneni nahod),
- **okvarjeno** pregradno delovanje kože, zaradi česar postane ta suha in dovzetna za škodljive vplive dražečih snovi iz okolja,
- **okužba** z bakterijo stafilokokus aureus,
- **mehansko** draženje.

Klinični potek atopijskega dermatitisa

Za bolezen so značilni izrazit srbež, izpuščaj na tipičnih mestih in kronični potek v obliki poslabšanja in izboljšanja. Srbež sili bolnika k drgnjenju in praskanju kože, kar povzroči zagon izpuščaja in kožo poškoduje. Srbež negativno vpliva na spanje, počitek in koncentracijo.

Razporeditev izpuščaja se značilno spreminja s starostjo. Do drugega leta bolezen prizadene lica, zapestja in zunanje predele okončin. Lahko je obolela celotna koža, z izjemo predela pod plenicami, ki ni nikoli prizadet. Pri otrocih, starih od dve do 12 let, se izpuščaj najpogosteje pojavlja na koži upogibnih predelov okončin, vratu in gležnjev. Pri najstnikih in odraslih še vedno opažamo obolele upogibne predele okončin, pa tudi obraz, predvsem predel okoli oči,



ter roke in stopala. V zgodnjem otroštvu navadno poteka bolezen zelo akutno, z intenzivno rdečico in rosenjem. Z odraščanjem postane vnetje kože kronično, suho in luščeče. Diagnoze atopijskega dermatitisa ni preprosto postaviti, saj žal nimamo laboratorijskega testa, ki bi nam ga zanesljivo potrdil. Še bolj zapleteno je ugotavljanje vzroka bolezni.

Zdravljenje in nega kože

Z zdravili, ki so na voljo, atopijskega dermatitisa ne moremo ozdraviti, lahko pa z njimi pomembno omilimo neprijetne znake. Cilj zdravljenja je omogočiti bolniku kakovostno življenje brez srbeža s čim manj spremembami na koži.

Pri atopijskem dermatitisu je zaradi okrnjenega pregradnega delovanja kože nujno potrebna redna nega kože, tudi ko se stanje izboljša in na koži ni videti vnetnih sprememb.

Zdravljenje akutnih in hujših oblik atopijskega dermatitisa se začne z lokalnimi kortikosteroidi. Učinkovita so tudi novejša lokalna zdravila, ki delujejo protivnetno, a ne vsebujejo kortikosteroidov.

Kadar gre za alergijo na hrano, je potrebna dieta. Z ureditvijo okolja se izognemo inhalacijskim alergenom, npr. hišni pršici.

Bolnik mora skrbeti, da kožo čim manj draži. Zato odsvetujemo uporabo tekočih mil in penečih kopeli. Skrbno je treba izbirati neodišavljene negovalne pripravke, ki kože ne izsušijo.

Po kopeli se je vedno treba namazati z negovalnim pripravkom, ki je namenjen suhi in občutljivi koži.

Svetujemo mehka bombažna oblačila, pranje z manjšo količino neagresivnega pralnega praška in ponovni program izpiranja brez uporabe mehčalca.

dr. svetuje

Pazljivost ni odveč

Najpomembnejši ukrep pri atopijskem dermatitisu je redna, vsakodnevna nega kože z negovalnimi pripravki, ki so primerni za suho in občutljivo kožo.

Vnetje v večini primerov hitro umirimo z lokalnimi zdravilnimi pripravki, ki jih predpiše zdravnik.

Praskanje in drgnjenje kože je škodljivo, saj vodi v začaran krog srbež–praskanje–še močnejši srbež.

Brezplačna številka: 080 81 00 ali www.pza.si



foto: Jernej Kraševec in Špela Predan

Žabji tek in PZA

Reševalci in specialisti na viški osnovni šoli

Sredi septembra je bil na viški osnovi šoli prav poseben dogodek. Žabji tek, na katerem so se merili otroci, od najmlajših do najstarejših. Z najmlajšimi sta tekla tudi ljubljanski župan Zoran Janković in naša nekdanja najboljša atletinja Brigita Bukovec. Nato so se v teku merili starši šolarjev. Tam smo seveda bili tudi mi z zdravniki specialisti, reševalci in reševalnimi vozili.



Ljubljanski župan in mladi šolarji viške osnovne šole



Ogled reševalnega avtomobila je vzbujal veliko zanimanje med otroki.



Marko Gričar, dr. med. specialist internist kardiolog, med predavanjem



Ko bomo veliki, bomo reševalci!



PZA in Pacient na Žabjem teku



Recite prehladu NE!

Okrepite si imunski sistem!

Prehlad vsi dobro poznamo, saj smo se z njim gotovo že srečali. Najpogosteje zbolimo za prehladom in drugimi infekcijami dihal jeseni in pozimi. Že zgodaj jeseni se število prehladov poveča in ostaja na približno enaki ravni vse do zgodnje pomladi, ko spet upade.

Kako lahko preprečimo ali skrajšamo trajanje prehlada?

Najboljša obramba pred prehladnimi obolenji je učinkovit imunski sistem, zato je treba pravočasno poskrbeti za njegovo okrepitev. Celostni pristop k njegovi krepitvi bomo dosegli s klamatskimi algami AFA (**NutriMax**) in probiotiki (**NutriFlor**, **FloraZym**).

Zakaj klamatske alge AFA in probiotiki?

- Za klamatsko algo AFA so dokazali njeno sposobnost, da v dveh urah po zaužitju povzroči povečanje naravnih celic ubijalk za 40 odstotkov (to traja od štiri do šest ur). Za povečanje števila makrofagov (celice, ki požirajo bakterije) je zaslužen polisaharid Immunon, močna protivirusna snov, ki ga alga tudi vsebuje.
- Visoka vsebnost vitaminov, mineralov in antioksidantov v **NutriMaxu** preprečuje slabitev imunskega sistema.
- Molekule polisaharidov, fikocianina, ki jih vsebuje alga, so močne protivirusne snovi, ki imunski sistem spodbujajo in omogočajo, da človeško telo kljubuje širokemu spektru virusnih bolezni.
- Ker je več kot 70 odstotkov celic imunskega sistema v črevesju, moramo poskrbeti za zdravo črevesno floro. **NutriFlor** nam pomaga, da dosežemo ponovno vzpostavitev bakterijske flore v črevesju. Če sta bakteriji L. Acidophilus DDS-1 in B. Bifidus v črevesju, imata sposobnost proizvodnje močnih naravnih protivnetnih snovi, zato lahko kjer koli v organizmu nevtralizirata slabe bakterije, ki povzročajo na primer kandido v pljučih, vaginitis, vnetje sečil, ušes, gripozna stanja in drugo.
- Patentiran sev L. Acidofilus DDS-1 je avtohtoni sev našega črevesja, ki onemogoči patogene bakterije. Zaviranje patogene črevesne flore posredno preprečuje nastanek tumorjev, saj veliko patogenih črevesnih bakterij neposredno tvori kancerogene snovi, kot so npr. nitrosamini.
- Pri zdravljenju z antibiotiki je naš imunski sistem močno obremenjen, predvsem pri otrocih, zato je potrebna probiotična pomoč **NutriFlora** med terapijo z antibiotiki in po njej. (povzetek iz literature Dr. Scoglia)

Mnenja o izdelkih:

Meni sta izdelka FloraZym in NutriMax zelo pomagala pri boju s psoriazo, zmanjšanjem prehladnih obolenj in njihovih zapletov (bronhitis, pljučnica) ter pri tvorbi rakastih celic na maternicnem vratu. Že tri leta je bris b. p., pred uživanjem alg je bil bris vedno na meji.

B.V.

Dobra znanka je zbolela za rakom dojke. Po kirurškem posegu so ji predpisali štiri kemoterapije. Svetovala sem ji tudi jemanje kapsul NutriMax, pred terapijo, med njo in po njej, s čimer bi si okrepila imunski sistem. Znanka je kapsule dosledno jemala in izkazalo se je, da je bilo zdravljenje raka uspešno že po treh kemoterapijah, tako da ji na četrto ni bilo treba.

Moj sorodnik iz Domžal je zbolel za azbestozo. Začeli so ga zdraviti na onkološkem oddelku s kemoterapijami. Svetovala sem mu jemanje kapsul NutriMax. Po določenem času so ga poslali na pregled na Golnik. Ko so prispeli njegovi izvidi z Golnika do njegovega zdravnika z onkološkega oddelka, ga je ta poklical domov in mu z zadovoljstvom povedal, da se je njegovo zdravstveno stanje zelo izboljšalo.

Mag. far. M. N.

Oglasno sporočilo

Klemen Rebolj, dr. med., spec. psihiater, foto: istockphoto

Od tesnobe do panike

O tesnobi iz prve roke

Tesnoba s številnimi in različnimi znaki lahko prizadene vsakogar in se v najbolj izraženi obliki pojavi kot panični napad. Razbijanje srca, občutki dušenja, potenje, tresenje, vrtoglavica, glavoboli, mravljinčenje. Neprestani strah zaradi pričakovanja ponovnih napadov ter izogibanje določenim okoliščinam in dejavnostim zmanjšujejo kakovost življenja ter ožijo bivanjski prostor prizadetih in njihovih najbližjih.

Življenjska zgodba - 1. del



... **Nekega** dne, ko sem hodila s hčerjo po velikem nakupovalnem centru, se mi je zgodilo nekaj nenavadnega. V hipu je potihnil hrup okrog mene, tla pa, kot da se mi izmikajo pod nogami. Ustrašila sem se, prijela hčer za roko, ji povedala, kaj naj stori, če bi omedlela, in s hitrimi koraki, kolikor sem le mogla, odšla na svež zrak. Želela sem kozarec vode, a ga ni bilo. Bila sem šokirana. Ko sem se usedla v avto, sem se počutila bolje. »Kaj zdaj?« sem se vprašala. Pomislila sem, da mi je upadel krvni sladkor, kar pri moji dokaj neredni prehrani ne bi bil čudež. Vseeno me je skrbelo, da je kaj narobe s srcem ali da imam kakšno hudo bolezen, kot je rak. Glede na vse svoje težave se niti ne bi čudila.

Poklicala sem najboljšo prijateljico, ki je po naključju sestra v zdravstvenem domu. Dela pri psihiatru. Takoj, ampak res takoj, ko sem ji povedala, kaj se je zgodilo, mi je rekla: »Takšnih imam vsak dan polno čakalnico. To je panična motnja.« Nasmehnila sem se in ji rekla, da je zgrešila, da je z mojo duševnostjo vse v redu, da gre gotovo le za upad sladkorja v krvi.

Občutek, da bom omedlela, se je začel ponavljati čedalje pogosteje. Posebno v avtu ali trgovini. Med vožnjo sem odpirala okna in vdihavala svež zrak. Nikomur si nisem upala povedati, da ne vem, ali bom sploh zmožna prevoziti še naslednji meter. Začela sem se zavedati, da je z menoj nekaj hudo narobe.

Multimedijski pripomoček TRIS – Panična motnja sestavljajo knjiga oziroma priročnik, film (DVD) in tri različice vódenega sproščanja (CD). Priročnik in izobraževalno-dokumentarni film podajata temeljne informacije o panični motnji in zdravljenju tesnobe. Vódeno sproščanje omogoča sprostitev ob poslušanju in z zdravilnimi sugestijami podpira druga terapevtska prizadevanja za dolgoročno izboljšanje počutja. TRIS – Panična motnja predstavlja iskren in dober namen, da bi z razumljivo in strokovno informacijo olajšali nepotrebno trpljenje ljudi s tesnobo in podali poglavitne smernice za ustrezno zdravljenje.

V naši reviji vam bomo vsak mesec predstavili nekatere dele posameznih poglavij iz priročnika: O tesnobi iz prve roke, Diagnostične kategorije, Epidemiologija in dejavniki tveganja za panično motnjo, Vzroki za nastanek panične motnje, Možne pridružene duševne motnje in telesna obolenja, Pregled bolnika s panično motnjo, Zdravljenje tesnobe z zdravili, Zdravljenje tesnobe s psihoterapijo in druge.

... **Drugi** dan smo se zasidrali v lepem, mirnem zalivu v okolici Kornatov. Odšla sem se sončit na palubo. Po nekaj minutah me je zgrabila panika, nič nisem mogla, postajala sem omotična, bilo mi je slabo, zmanjkovalo mi je zraka. Nekako sem prilezla do zadnjega dela barke, v senco, se ulegla in pila vodo. Nič ni bilo bolje. Srce je bílo v nekem popolnoma svojem ritmu, čutila sem ga v grlu, vsepovsod. Oblival me je hladen pot, leva roka je postajala mravljinčasta in čedalje teže sem dihala. Kot da je konec z menoj, tam daleč, zunaj sveta. Možu sem razložila, da mi je hudo slabo, da je verjetno vzrok srce in da moram do zdravnika. Zdelo se mi je, da je trajalo celo večnost, preden smo odpluli. Vso pot sem »umirala«, se polivala z vodo in se poskušala zaradi otrok ohranjati prisebna. Imela sem občutek, da umiram.

... **Začela** se je pot ozdravitve. Antidepresive sem jemala vsak dan, postopoma povečevala odmerek in močno verjela, da bodo stranski učinki minili po največ sedmih tednih. Tegobe, mučne stranske učinke, sem si lajšala s pomirjevali. Začela sem s štirimi tabletami pomirjevala na dan, po štirih tednih pa pomirjeval nisem več potrebovala. Takrat so antidepresivi že začeli učinkovati in moje počutje se je izboljšalo. Te mučne štiri tedne sem preležala doma v postelji, pomirjevala sem nosila s seboj celo na stranišče, ker so mi dajali občutek varnosti. Predstavljali so rešitev pred paničnim napadom.

... **Antidepresivi** so mi pomagali spoznati, da moram v svojem življenju nekaj spremeniti. Povrnili so mi voljo in odločnost, ki ju je odnesla depresija. Brala sem, da uravnavajo kemično ravnotežje v možganih. V zdravljenju odigrajo torej pomembno vlogo.

Zelo veliko sem zase naredila sama. Začela sem se ukvarjati sama s seboj, s stvarmi, ki me res veselijo in o katerih sem dolgo sanjala. Vsak dan mi je postal pomemben, vsak dan še vedno naredim nekaj lepega zase. Ne dovolim si več slabih misli. Takoj ko se od kod katera prikrade, načrtno iščem njene pozitivne različice. Ja, prav vsako stvar, dejanje ali dogodek lahko vidimo s pozitivnega stališča.

Panična motnja me je veliko naučila. Je ena najpomembnejših preizkušenj v mojem življenju.



Roman Meško, direktor podjetja Pacient d.o.o., foto: Pacient

Reševanje deklice R.

»Zahtevam, da takoj odidete po mojo hčer v bolnišnico na Reko, drugače vas bom dal v cajtnge, na televizijo, povsod vas bom prijavil«, se je drl v telefon oče deklice R. Dispečer me je poklical in razložil, da je glede na poslano dokumentacijo deklica R, stara 11let, v bolnišnici na Reki v zelo slabem zdravstvenem stanju, ki se še slabša in zdravniki v bolnišnici odsvetujejo prevoz, ker dvomijo, da bi deklica preživela takšen napor. Natančne diagnoze ne morejo določiti, ima pa izredno oslabelo srce.

Tudi po posvetovanju z zdravniki v Ljubljani glede na prejeto dokumentacijo ni bilo čutiti optimizma. Poklical sem očeta, ki je bil, razumljivo, ves iz sebe. Ko sem mu razložil, da s tem, ko vpije name, ne bova prišla nikamor, se je zbral in povedal, da je bila deklica na športnih pripravah na Reki. Tam ji je nenadoma postalo slabo in stanje se je slabšalo, zato so jo odpeljali v bolnišnico na Reko, kjer so se trudili, vendar niso našli razloga za pešanje njene srčne mišice. Obljubil sem mu, da bom storil vse, kar je v moji moči, da se deklica prepelje v Ljubljano.

Poklical sem dr. Nino Kosmač, vrhunsko anesteziologinjo, ji pojasnil okoliščine in jo prosil, naj pokliče v bolnišnico na Reki. V pogovoru so ji povedali vse, kar smo že vedeli; da je deklica na koncu z močmi in vprašanje preživetja je bilo čedalje večje. Dr. Kosmačeva se je angažirala in poklicala kolege kardiologe v Ljubljani, kaj svetujejo glede na podatke, ki jih imajo. Vsi so menili, da ji lahko pomagajo le v Ljubljani, pojavljalo pa se je seveda vprašanje, ali bo deklica R. zmogla prevoz.

Po daljšem posvetu z dr. Nino Kosmač, smo se odločili, da bomo šli ponjo kljub ogromnemu tveganju. O tem sem obvestil tudi očeta deklice R. V bolnišnici na Reki smo najavili naš prihod prihodnji dan zjutraj (vse to se je začelo dogajati šele okrog 19. ure). Ob 6. uri sta Klemen in Marko pripravila reanimobil, dr. Nina Kosmač je žrtvovala svoj redki prosti dan in skupaj so pohiteli proti Reki. Ker smo že prej najavili hrvaški policiji, da gre za urgenten prevoz z visoko stopnjo tveganja, so nam od meje dodelili policijsko spremstvo, policista motorista, do bolnišnice, tam je počakal in nato utiral pot nazaj, do slovensko-hrvaške meje.

Ob prihodu je bila deklica R. na koncu z močmi, v nezavesti, saturacija (preskrbljenost krvi s kisikom) je bila 63 (normalna vrednost 97-98), utrip srca komaj čuten. Pozneje je dr. Nina Kosmač povedala, da je bilo vprašanje preživetja vprašanje ur.

Po namestitvi v reanimacijsko vozilo se je v bolniškem prostoru začela »akcija« dr. Nine Kosmač in reševalca Klemena za vzdrževanje vitalnih funkcij, Marko pa se je za volanom čim mirneje in čim hitreje trudil voziti za policistom na motorju, ki jim je utiral pot.

V ljubljanski KC so prispeli v rekordnem času, na triaži KC pa so že čakali zdravniki, kolegi dr. Nine, ki jih je že prej prosila za navzočnost ob prihodu na KC. Deklica je bila takoj nameščena na intenzivni oddelek in tam se je začelo raziskovanje in seveda zdravljenje. Stanje je bilo še kar nekaj dni kritično, vendar so vsaj ugotovili, da gre za akutni, zelo težak miokarditis, vnetje srčne mišice.



Po mesecu dni zdravljenja je bila deklica R. odpuščena iz bolnišnice v domačo nego.

Med številnimi zdravstvenimi transporti iz tujine, ki smo jih opravili v naših 17 letih delovanja, mi je ta ostal posebno v spominu. Zaradi našega hitrega odziva in še po nečem.

Starši ali svojci se sploh niso zahvalili, oglasil se je le ravnatelj šole, ki jo je obiskovala deklica R., in se zahvalil za akcijo, ki smo jo vsi opravili brezplačno. Zgodbo pa smo v »cajtengu« objavili kar sami!

Je pa zadovoljstvo tlelo v meni še dolgo časa, še zdaj, ko se spomnim na deklico R., ki je nisem nikoli videl, vendar vem, da smo ji rešili življenje.

Ob tem moram poudariti tudi, da smo lahko ponosni na naš KC, zdravnike in preostalo osebje, saj imamo vrhunsko usposobljene strokovnjake, katerih delo vidijo le tisti, ki jih potrebujejo, preostali pa jih večinoma omalovažujejo in se zgražajo nad njihovimi prigaranimi plačami.

GR | Sejmi *Ljubljana Trade Fair*

Sejem Narava - Zdravje 1. - 4. oktober 2009

Razgibajmo Planet
na 40. sejmu Narava-zdravje

Od 1. do 4. oktobra letos bo na Gospodarskem razstavišču v Ljubljani jubilejni, že 40. sejem Narava-zdravje.

Vsebinski sklopi

Vsebinsko je sejem Narava–zdravje letos zasnovan na štiri sklope, ki združujejo tradicionalne vsebine s številnimi novostmi, v strokovnem delu sejma (predavanja, okrogle mize) pa je vsak dan v ospredju en sklop:

- **četrtek, 1. 10.:** Prehrana (od naravi prijazne pridelave hrane do zdravju prijazne prehrane)
- **petek, 2. 10.:** Človek z naravo (od razstave gob, naravnih parkov in Planinske zveze Slovenije do naravi prijaznega urejanja okolja, eko gradnje, lesa, obnovljivih virov energije ipd.)
- **sobota, 3. 10.:** Zdravo življenje in nega (naravna zdravilišča, wellness, narava kozmetika ipd.)
- **nedelja, 4. 10.:** Gibanje (različne prikazi gibalnih aktivnosti, predstavitev športnikov invalidov ipd.)

Za ilustracijo nekaj poudarkov iz letošnjega programa:

- **Društvo za srce in ožilje** sodeluje na prireditvi že tradicionalno z meritvami krvnega tlaka, holesterola, LDL, HDL, trigliceridov in sladkorja v krvi;
- **Diabetični bazar** bo vseboval razstavo o diabetesu in zgodovini inzulina, predstavitev proizvodov in storitev za diabetike ter strokovni obsejemski del za vabljeno zdravstveno osebje;
- **Šola peke kruha** se na sejmu pod vodstvom samostojnega peka Mihe Krejana letos predstavlja še z zanimivimi predavanji Dušice Kunaver, ki bo spregovorila o kruhu v ljudskem izročilu;
- **Sporočilo iz steklenice** je ime projekta Katedre za družinsko medicino Medicinske fakultete v Ljubljani, s katerim skušajo opozoriti na grozljive posledice zlorab alkohola;
- **CINDI Slovenije** je organizator predstavitev nordijske hoje in teka za starejše, svoj program pa predstavlja tudi Svit, državni program presejanja in zgodnjega odkrivanja predrakavih sprememb in raka na debelem črevesu in danki.



Sejem je odprt **od 1. do 4. oktobra 2009 (od četrtka do sobote od 9.00 do 19.00 ure, v nedeljo od 9.00 do 17.00 ure)**.

Razgibajmo Planet! Razgibajmo ga skupaj! Nasvidenje na sejemski prireditvi Narava–zdravje!



Novosti sejma Narava–zdravje

- Posebna novost letošnje prireditve Narava–zdravje pa je v sklopu **Človek z naravo**. To je **naravi prijazen dom**, ki predstavlja nove možnosti bivanja: od ekološke gradnje in naravnih gradbenih materialov, uporabe obnovljivih virov energije do varovanja okolja. 1. oktobra so na programu **strokovna predavanja** uglednih strokovnjakov in gospodarstvenikov z naslovom *Priložnosti za 'zeleno' vodenje ali kako voditi organizacijo v smeri trajnostnega razvoja*.
- Novost je tudi sklop **Gibanje**. Otroke in mladostnike bodo športna društva poskušala navdušiti za različne športne discipline, svojo neomajno vztrajnost in uspehe v športu pa bodo v okviru svoje organizacije predstavljali tudi **športniki invalidi**. V posameznih športih se bodo lahko preizkusili tudi obiskovalci. **Športna zveza Ljubljana z Mestno zvezo prijateljev mladine Ljubljana in vrsto športnih društev** pripravlja ob tednu otroka predstavitev športov, kot so odbojka, kolesarjenje, miniolimpiada ipd. S tem želijo mlade spodbuditi k zdravemu življenju skozi gibanje, ki naj bi pripomoglo k telesnemu in duševnemu razvoju, hkrati pa tudi k kreativnemu preživljanju prostega časa in pozitivni socializaciji. **CINDI Slovenije** pa skuša starejšim približati pomen nordijske hoje in teka.

Letos bo na sejmu prvič vstopnina: vstopnica bo tudi odslužena baterija!

Z akcijo zbiranja odsluženih baterij, ki je prva te vrste v Sloveniji, želimo na GR skupaj s podjetjem **Slopak** prispevati k širjenju zavesti, da prav vsak lahko po svojih močeh prispeva k ohranjanju narave.

- Pokrovitelja letošnje prireditve sta **Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano** ter **Ministrstvo za okolje in prostor RS.**

Oglasno sporočilo

Nagradna križanka

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!



| | | |



EKSTREMNO DOBRA CENA za varne voznike!

Zakaj bi za zavarovanje plačevali več, kot je potrebno?

Varnost se splača! Pokličite in preverite, koliko lahko prihranite!

Generali d.d. je prva zavarovalnica, ki nagrajuje varne voznike in vrne 10% premije avtomobilskega kasko zavarovanja vsem, ki v zavarovalnem letu ne prijavijo nobene škode.

Generali d.d. tako nadgrajuje ponudbo najcenejših avtomobilskih zavarovanj za varne voznike. Obiščite spletno stran **www.generali.si** ali pokličite na brezplačno tel. številko **080 70 77** in preverite, koliko lahko prihranite pri obveznem in kasko zavarovanju svojega avtomobila. Zavarovanja lahko sklenete tudi v vseh poslovalnicah zavarovalnice Generali d.d., pooblaščenih agencijah in poslovalnicah SKB.

Brezplačni telefon
080 70 77
www.generali.si

Generali d.d. vrne 10% plačane letne neto premije avtomobilskega kasko zavarovanja voznikom osebnih vozil - fizičnim osebam, ki v obdobju zavarovalnega leta ne prijavijo škode iz tega naslova. Več na **www.generali.si**.

GENERALI

GENERALI GROUP