

intervju

Prof. dr. Uroš Ahčan,
dr. med., specialist splošne, plastične, rekonstrukcijske in estetske kirurgije

urologija

Inkontinenca

dermatologija

Virusne bradavice

zdravniki svetujejo

Dolgotrajni kašelj ni nepomemben

tema meseca

Bolezni prebavil

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

15
brezplačnik marec 10

dr.

revija za aktualna zdravstvena vprašanja

Čarovnija zobnih vsadkov

Način in ritem življenja nam narekujeta, da je treba nekako nadomestiti in urediti zobovje kot del splošnega zdravja. Totalne in delne snemne proteze sicer nekoliko nadomeščajo funkcijo in estetiko, a je vedno problematična njihova stabilnost. Z razvojem materialov in tehnologije so zobni vsadki dosegli raven, ko lahko izpolnijo zahteve po stabilnosti protetičnih nadomestkov in s tem tudi funkcijo in estetiko.



Zobni vsadek je pravzaprav precej preprost kovinski vijak, oblikovan tako, da se kar najbolje vgradi v kost in je kot umetna korenina za posamezni zob ali kot podpora mostičku, delni snemni ali pa totalni zobni protezi. Implantati so narejeni iz medicinskega titana ali titanovih zlitin. Zobozdravnik zobne vsadke vstavi v male luknjice v kost, ki se pripravijo kot del postopka vsaditve. Za tem je na vrsti obdobje t. i. osteointegracije oz. vraščanja v kost, ki traja od dveh do šest mesecev.

V tem času je zobni vsadek pritjen na mestu in se ga lahko obremeni, čedalje bolj pa se uveljavlja obremenitev takoj po vstavitvi.

Za implantate je primeren skoraj vsakdo, ki si želi nadomestiti manjkajoče zobe.

Poznamo relativne omejitve pri določenih sistemskih boleznih, kot je npr. diabetes, ne zaželeno je močno kajenje. Poznamo tudi absolutne kontraindikacije pri imunosupresiranih bolnikih oz. tistih s terminalnim stadijem bolezni.

Na mestu, kjer manjkajo zobje, **mora biti dovolj kosti**, ki zagotovi ustrezno sidranje zobnega vsadka. Najpogosteje se zobni vsadki uporabljajo pri ljudeh, ki so izgubili vse svoje zobe in so vsadki kot sidrišča za fiksiranje totalne snemne proteze ali za totalni fiksni mostiček. **Zobni vsadki so primerni tudi za nadomeščanje posameznih manjkajočih zob**.



Za implantate se odloča čedalje več ljudi. Od vseh bolnikov, ki potrebujejo protetično obdelavo, se jih v naši ordinaciji že približno tretjina odloči za vsaditev implantatov. Njihov delež pa se vsako leto povečuje.

Tina Fabjan, dr. dent. med.



Kazalo

4 *intervju*

Prof. dr. Uroš Ahčan,
dr. med., specialist kirurg

8 *tema meseca*

Bolezni prebavil

14 *urgenca*

Oživljanje po srčnem zastoju

18 *probiotiki*

Imunski sistem za telebane

22 *dermatologija*

Virusne bradavice

24 *urologija*

Inkontinenca

30 *zdravniki svetujejo*

Od tesnobe do panike

32 *zdravniki svetujejo*

Kašelj ni nepomemben

34 *v gibanju*

Pregledi za športnike

36 *dnevnik reševalca*

Test trka avtomobila

41 *zdravniki kuhajo*



foto: Corbis

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 in priprava na tisk: **Antiteza PR d.o.o.**
Tisk: Delo d. d., **naklada:** 71.500 izvodov
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.

Vito Vidmar, dr. med., specialist internist

Pomladno prebujenje

Marec je mesec prebujanja, upanja, novih začetkov in že tradicionalno mesec žensk, saj ga zaznamujejo prazniki naših mater in žena. Ob omenjenih in prihajajočih velikonočnih praznikih nas včasih pri prehranjevalnih navadah oziroma razvadah nekoliko zanese.



Strinjamo se, da skoraj vsi zelo radi posežemo po kosu dobre mamine orehove potice. Tudi šunka ni slaba, pa pirhi, ali ne? Kako se lahko uspešno izognemo in se sami obvarujemo nekaterih najpogostejših težav, povezanih s prebavnim traktom in prehranjevanjem, lahko preberete v temi meseca.

V pogovoru meseca je o estetskih posegih razmišljal naš priznani kirurg, prof. dr. Uroš Ahčan, dr. med., specialist splošne, plastične, rekonstrukcijske in estetske kirurgije, ki je zaposlen na UKC Ljubljana kot predstojnik kliničnega oddelka za plastično, rekonstrukcijsko, estetsko kirurgijo in opekline. Prvi teden marca je v Sloveniji teden boja proti raku, kar je v prispevku nakazal tudi profesor Uroš Ahčan. Preberete lahko, kako velik je problem raka na dojkah v Sloveniji, kako vpliva izguba dojke na samopodobo ženske in kako se s to težavo uspešno spopada njegova usklajena ekipa kolegov, plastičnih kirurgov. Za zelo pester in na splošno zanimiv prispevek se mu zahvaljujemo in mu želimo uspešno nadaljevanje zdravniške in akademske kariere ter veliko sreče v zasebnem življenju.

V imenu uredniškega odbora se vsem bralkam in bralcem zahvaljujem za sodelovanje pri oblikovanju vsebine naše mlade revije **dr.** ter želim zdravja in veselja v prihajajočih pomladnih dneh, vsem dekletom in ženam pa čestitam ob 8. marcu in želim prijetno praznovanje v krogu za vas ljubih ljudi. ■

Maja Zajc, foto: os. arh.

Prof. dr. Uroš Ahčan,

dr. med., specialist splošne, plastične, rekonstrukcijske in estetske kirurgije

Rak na dojkah je v Sloveniji najpogostejša oblika raka pri ženskah, saj jih na leto zboli nekaj več kot tisoč. Izguba dojke vpliva na samopodobo, zato se v UKC trudijo, da jim z rekonstrukcijo dojke povrnejo njen naravni videz in samozavest. Pri teh posegih smo zelo uspešni in smo ponosni na rezultate, pravi prof. dr. sc. Uroš Ahčan, predstojnik kliničnega oddelka za plastično, rekonstrukcijsko, estetsko kirurgijo in opekline v UKC Ljubljana. Z njim smo spregovorili tudi o estetskih posegih in tem, kaj moramo vedeti, da se prepustimo varnim rokam estetskega kirurga.

Estetski poseg, da ali ne

S katerimi področji plastične kirurgije se ukvarjate v UKC?
Ukvarjamo se z mikrokirurgijo, kirurgijo roke, rekonstrukcijsko kirurgijo, estetsko kirurgijo, z zdravljenjem opeklin in laserskim zdravljenjem. Kirurga, ki bi bil dober (najboljši) na vseh zgoraj naštetih področjih, ni več. Včasih so ti operirali trebuh, glavo, prsni koš in drugo, z novimi spoznanji, tehnološkim napredkom, poplavo informacij pa se je kirurgija specializirala, subspecializirala. Naši učitelji so imeli obilo znanja in so nas oborožili z njim, izobražujemo se v tujini, veselimo se izzivov, zato požrtvovalno delamo na vseh področjih. Timsko.

Ženske se po odstranitvi dojke zaradi rakavega obolenja čedalje pogosteje odločajo za njeno rekonstrukcijo. Zakaj?
Tako je zaradi trdega dela več generacij kirurgov in našega odličnega sodelovanja s kolegi onkologi in združenjem bolnic z rakom dojk. S sodobnim tehnološkim in strokovnim razvojem ter znanjem novih kirurških tehnik lahko ženskam z rakom dojk ponudimo precej več, kot je bilo to mogoče pred nekaj desetletji. V sodelovanju s kirurgom onkologom lahko plastični kirurgi naredimo estetski oziroma obnovitveni poseg na dojkah. S prsnimi vsadki in/ali tkivom iz telesa bolnice (prosti prenos tkiva) lahko naredimo novo (po obliki in prostornini) podobno dojko. Če bolnica želi, v poznejši manjši operaciji, oblikujemo prsno bradavico ter s tetovažo ali drugimi tehnikami naredimo kolobar. Ker želimo doseči popolnost, se navadno skupaj z njo odločimo tudi za estetsko korekcijo sosednje zdrave dojke. S celostno obravnavo in lepim estetskim videzom ter simetrijo dojk povrnemo telesno celovitost in omogočimo, da se ženske po zdravljenju raka dojke samozavestno vključijo v domače okolje in laže premagujejo nadaljnje zdravljenje z obsevanjem, kemoterapijo, hormonskimi dodatki ali biološkimi zdravili.

Se lahko vsaka ženska odloči za takojšno rekonstrukcijo?
Bolnica se za čas in način rekonstrukcije odloči na podlagi pregleda in predhodnega pogovora na onkološko-rekonstrukcijskem konziliju. Posvetuje se lahko tudi z bolnicami, ki so že imele opravljene različne rekonstrukcijske posege dojk, in si tako pridobi vse potrebne informacije o kirurškem posegu in pooperativnem obdobju.

Kakšen je odziv žensk na videz dojke po operaciji? Kako je z rehabilitacijo?
V večini primerov so bolnice pred posegom dobro pripravljene in poznajo vse faze operacije in obdobja po njej. Večina je zelo zadovoljna, zlasti zaradi ponovne telesne celovitosti. Rehabilitacija se začne že v bolniški postelji in se nadaljuje v domačem okolju več mesecev.

Kdo plača stroške rekonstrukcije?
ZZZS, v celoti.

Je rekonstrukcija z vsadkom varna?
Je enako varna kot estetska korekcija dojk. Uporabljamo popolnoma enake vsadke. Če je dobro izbrana, je varna.

Koliko rekonstrukcij na leto opravite in kakšna je uspešnost posega?
Lani smo na onkološko-rekonstrukcijskem konziliju obravnavali 225 bolnic. Število najtežjih rekonstrukcij s tkivom iz telesa smo povečali za več kot tretjino v primerjavi s prejšnjimi leti, število zapletov pa zmanjšali na zavidljivo raven, s timskim pristopom pa precej skrajšali čas operacije. Ljubljana ostaja eno najboljših središč za rekonstrukcijo dojk v svetovnem merilu!

Lepota je postala del vsakdana. Zakaj ljudje tako zelo poudarjajo zunanji videz?
Če preberete zgodovinske knjige, boste razočarano ugotovili, da to ni problem sodobnega časa, temveč je staro kot je staro človeštvo. Najstarejšo skulpturo ženskega telesa, Willendorfsko Venero, so našli v Avstriji okrog 20.000 let p. n. št. Predstavlja žensko z velikim oprsjem, širokimi boki in debelim trebuhom. Tudi poznejše najdbe so imele podobno obliko. V zgodovini najdemo zanesljivejše dokaze, kako je človek častil lepoto. V grškem obdobju (5. in





4. stoletje pr. n. št.) so postali lepotni ideali natančneje določeni. Filozof Platon je zapisal, da ima menda vsak človek tri želje: »Biti zdrav, postati bogat na pošten način in biti lep.« Platon je tudi z matematični izračuni poskušal definirati lepoto, navsezadnje pa je poudaril, da resnična lepota kljub temu zahteva neko ravnotežje in peščico dobrega okusa. V tem obdobju so lepoto častili.

Kipi Apolona, boga lepote in ljubezni, so bili v veliko domovih z namenom, da bi imeli potomci njegove značilnosti. Egipčani vseh socialnih razredov so uporabljali lepotne dodatke že dva do tri tisoč let pr. n. št. Kleopatra je bila na tem področju vodilna, veke si je barvala tudi z zelenilom iz bakra. Žile na oprsju in sencah je poudarila z modrimi barvili. Da bi si izravnala starostne gube, si je v kožo vtirala mešanico alabastra, soli in medu. Tudi zdaj so želje enake, tehnike in možnosti pa drugačne. Najlepše je nekomu izpolniti željo, še posebno, če je ta velika, traja dlje časa in je realna v kraju, času in prostoru.

Z estetskimi operacijami lahko dosežemo popolni videz. Kaj je po vašem mnenju pravi cilj estetske operacije?

Cilj estetske operacije je dati enemu ali več delom telesa bolj harmoničen videz, se v določeni stopnji približati socialno postavljenim idealom telesnih razmerij, s tem pa povečati samozavest in duševno stabilnost bolnika ter mu omogočiti lažje vključevanje v družbo. Menim, da so rezultati operacij, ki jih prepoznamo na več deset metrov, slabi, čeprav je nekdo naredil najpolnejše ustnice ali prelepe dojke. Dobri rezultati so harmonični s telesom, malo opazni, prepoznavni le po skladnosti in svežini. Žal sem jih na zadnjem kongresu »anti ageninga« v Monte Carlu videl zelo malo in vse preveč tistih brez prave mere dobrega okusa in poznavanja skladnosti telesa. Zdravniki vse preveč upoštevajo želje bolnikov, da bi hitro zaslužili, in premalo svetujejo.

Včasih je treba popravljati estetske (rekonstrukcijske) posege. Kako se lahko laik izogne temu in pride v varne, »estetske« roke?

Predvsem med recesijo je to eno najpomembnejših vprašanj, ki mu dobro misleči ljudje, civilna družba, mediji, strokovne organizacije namenjajo veliko premalo prostora. Lepotna kirurgija je kirurška specialnost, ki zahteva visoko raven usposobljenosti, izkušenj in poznavanje veščin. Lepotna operacija pa navadno nepovratna sprememba. Popularnost in finančni vidik estetske kirurgije sta vabljiva za številne zdravnike, z različnim znanjem in omejenimi izkušnjami, da promovirajo in ponujajo svoje usluge na tem področju. Za mnoge, ki razmišljajo o lepotnem posegu, lahko ta presega finančne zmožnosti. Odločijo se za »kirurški turizem« pri ponudnikih lepotnih posegov v številnih državah sveta. Kljub predpostavki, da so pogosto na voljo primerno usposobljeni in strokovni kirurgi, je treba o odločitvi za poseg v tujini tehtno razmisliti. Kot splošno vodilo bi moral vsakdo, ki razmišlja o lepotnem posegu, poskrbeti za izbiranje usposobljenega kirurga. To pomeni, da je ta uspešno končal izobraževalni program in opravil specialističen izpit iz plastične, rekonstrukcijske in estetske kirurgije.

Kaj mora bolnik preveriti pred estetskim posegom?

Kot pred srčno, ginekološko, nevrokirurško ali ortopedsko operacijo naj preveri, ali je njihov kirurg:

- končal program usposabljanja iz kirurške specialnosti,
- opravil izpite in ocenjevanje za dokaz znanja in usposobljenosti,
- pridobil izkušnje za zdravljenje podobnih stanj,
- bo zagotavljal neodvisno in strokovno vodenje, prilagojeno osebnim potrebam bolnika,
- bo podal jasno in iskreno informacijo o mogočih stranskih učinkih in zapletih,
- bo opravil poseg na akreditirani, primerno opremljeni kliniki z usposobljenim osebjem,
- bo omogočil primerno oskrbo in spremljanje med okrevanjem.

Kako bo na področju rekonstrukcije in estetske kirurgije v prihodnje?

Prihodnost plastične kirurgije poteka s sodelovanjem plastičnih kirurgov in raziskovalcev v temeljnih znanostih v laboratorijih po svetu, kjer proučujejo možnosti zdravljenja z zarodnimi in matičnimi celicami. Želja nadomestiti manjkajoče tkivo s tistim iz našega telesa je vodila do zamisli o tkivnem inženiringu in organogenezi, to je vzgajanju tkiva ter organov in vitro ali in vivo. Poleg maščobe in vitro gojijo tudi hrustanec, endotel in tetive, kar bo imelo v prihodnosti verjetno pomembne klinične posledice. Intenzivno raziskujejo tudi vplive različnih rastnih dejavnikov. Nove možnosti se odpirajo tudi na področju genske terapije. V zadnjih letih so tudi plastični kirurgi začeli homologno presajanje delov telesa, kot je recimo roka ali pa del obraza. Dokler v laboratoriju ne znamo vzgojiti avtologni tkiv, torej kratkoročno, je to načelno dobra rešitev, je pa kljub vsemu povezana s kar vrsto etičnih dilem. Tovrstne presaditve namreč pomenijo dosmrtno odvisnost od imunosupresivnih zdravil, funkcija presajenega dela telesa, predvsem ponovno oživčenje, pa pogosto ne doseže popolne funkcije. Na tem področju je intenzivno raziskovanje raznih kombinacij in kratkotrajnih protokolov zdravil, ki preprečujejo zavrnitev presadka, kar je nadvse obetavno. V prihodnosti se bo torej tudi plastična kirurgija spogledovala s celično ravnjo in temeljnimi raziskavami, še vedno pa bo potrebna mikrokirurška tehnika za transplantacijo vzgojenih tkiv oz. tkiv, odvzetih darovalcem.

Žal ne pričakujem hitrih in revolucionarnih sprememb, saj nam čas ni naklonjen. Zaradi finančne krize, zapletene administrativne regulative na področju raziskav v medicini, neuravnoteženega medijskega poročanja in dolgih čakalnih vrst imamo zdravniki svoje misli žal predaleč od laboratorijev, kljub dobrim željam in zavedanju, da le trdo delo na vseh področjih vodi do napredka stroke in učinkovitih in manj invazivnih metod zdravljenja. In zdravniki smo tudi bolniki, zato nam napredna medicina in strokovno podkovani mladi zdravniki niso le v veselje, temveč tudi v korist.

Kako spremljate medijsko poročanje o zdravniškem delu?

Javnost v zadnjem času obravnava zdravnike večinoma po tragičnih primerih, z negativnim predznakom. Menim, da je negativnih zapisov o zdravniškem delu mnogo več kot pozitivnih in ne odslikava pravih razmer. Na plastični kirurgiji, kjer delam, smo imeli lani več kot 32.000 obravnav in le 0,04 odstotka nezadovoljnih bolnikov, ki so v anonimnih anketah zapisali pripombe oziroma izrazili nezadovoljstvo. Menim , da je skupno število nezadovoljnih bolnikov po obravnavi v UKC daleč pod 10 odstotki, kar je v popolnem neskladju z rezultati javnomnenjskih raziskav, kjer ima le malo anketirancev svojo lastno, »svežo« izkušnjo obravnave pri zdravniku.

Tudi zdravniki smo ljudje s čustvi in tudi nam je lepše slišati lepe besede, partnerski in spoštljiv odnos. Odnos med zdravnikom in bolnikom je vedno dvostranski. Ta je močno načet na obeh straneh. Tudi napake so na obeh straneh. Mediji imate velikansko moč pri vzpostavljanju pozitivnega odnosa med ljudmi. Upam, da jo boste izkoristili z uravnoteženim pisanjem in korektnim odnosom do vseh ljudi.

Kaj pa vodstvo UKC?

Prejšnje vodstvo nam je pomagalo pri razvoju oddelka in omogočilo prepoznavnost. Na zahtevne operacije so prišli številni tujci. Dobili smo novo opremo. Tudi s sedanjim sem se večkrat srečal. Pogovarjali smo se v sproščenem in ustvarjalnem ozračju. Verjamem, da želijo razmere za delo še izboljšati, v korist bolnikov in zaposlenih, v ponos Ljubljani in Sloveniji. Verjamem strokovni direktorici in generalnemu direktorju, da imamo enake, skupne cilje.

Napisali ste kar nekaj priročnikov o prvi pomoči pri različnih poškodbah, opeklinah in drugem. Se vam zdi, da Slovenci premalo vemo o nudenju prve pomoči sebi in drugemu?

Znanja je vedno premalo. Brez njega pa ni napredka, ni ustrezne pomoči. V sklopu RKS smo opravili velikansko delo v obliki šestih učbenikov za vse ravni. Vse so odlično sprejeli, že od osnovne šole dalje. Opravili smo svoj del naloge, prikazali pravilno ukrepanje, zato v nekaj letih pričakujemo velik napredek na področju nudenja prve pomoči. Če se Slovenci v velikanskem številu odzovemo klicu na pomoč ob morebitnih naravnih nesrečah in zbiranju materialnih sredstev, verjamem, da je enako tudi pri neposredni pomoči na ulici. Menim, da je težava le strah pred neznanjem.

Ste eden redkih, ki poleg strokovnih člankov in knjig piše tudi poučne zgodbice za otroke, kot so na primer Govoreči prsti, Orel s Škrlatnega vrha, Otroci in smrt, Tudi junaki jokajo ... Kako to, da ste se odločili za tako simpatičen pristop?

Ob sebi želim imeti zadovoljne, vesele ljudi. Tudi v bolnišnici. Dobrih šal ne poznam, zato poskušam ljudi razveseliti, spodbuditi in jim vliti pogum drugače. Tudi s knjigami.

Kaj bi svetovali našim bralcem? Imate zanje morda kakšno življenjsko misel?

V teh časih so le izbranci, ki lahko dajejo koristne nasvete. Nisem med njimi. Upam le, da se slogan S**LOVE**NIJA ne bo spremenil v SLO**VENI**JA in SL**OVENI**JA. Potrebujemo življenjsko moč. Mladi naj si izberejo opravilo , ki ga imajo radi in ne bo jim treba delati niti en dan v življenju. Da se opravila naučijo je potrebno garanje, ki pa se vedno poplača. Upam, da bo zdravniško delo ostalo opravilo, ki bo zdravnike veselilo. ■



Manfred Mervic, dr. med., spec. internist

Napenjanje

Kako si pomagamo sami

Napenjanje, spahovanje, bolečine v trebuhu in vetrovi so znaki, ki nastanejo zaradi plina v prebavilih. To je popolnoma normalen pojav. Večina črevesnega plina nastane s požiranjem zraka, le približno desetina ga nastane v črevesju. Črevesni plin večinoma ne povzroča težav. Nekaj zraka, ki ga pogoltnemo in ostane ujet v želodcu, izločimo s spahovanjem. Preostali plin potuje iz želodca v ozko in široko črevo. Tu lahko povzroča krčenje gladkih mišic ozkega in širokega črevesa, kar čutimo kot krče v trebuhu, napenjanje in napihnjenost trebuha.



foto: istockphoto

Večina ljudi, ki toži zaradi napenjanja, **nima čezmerne količine črevesnega plina**. Zaradi različnih stanj, ki povzročajo večjo občutljivost organizma za normalno količino plina, se pri njih pojavijo znaki. Pri ljudeh s **sindromom preveč vzdraženega črevesa** s preiskavami ne najdemo organskih sprememb na prebavilih. Poleg napihnjenosti, občutka napetosti in pretakanja v trebuhu so za to bolezen značilni neredno odvajanje blata oziroma spremenjen ritem odvajanja ter bolečine v trebuhu. Verjetno so te težave povezane s preobčutljivostjo črevesa za razteg. Tudi bolniki s **kronično vnetno črevesno boleznijo**, **divertikli širokega črevesa** in **zarastlinami po operacijah** v trebušni votlini lahko čutijo napenjanje zaradi preobčutljivega črevesa.

Povečano nastajanje črevesnega plina opažamo pri bolnikih s pomanjkanjem prebavnih encimov ali kolonizacije ozkega črevesa z bakterijami. Približno petina belcev in večina predstavnikov drugih ras ima **laktozno intoleranco**. Ti ljudje nimajo laktaze, encima, ki je pomemben za presnovo mlečnega sladkorja (laktoze). Uživanje mlečnih izdelkov z laktozo pri teh ljudeh povzroča poleg napenjanja še krče v trebuhu in drisko.

Nekaterih ogljikovih hidratov, npr. **melitoze**, ki je v zelenjavi in žitih, ljudje nismo sposobni v celoti presnoviti, saj za to nimamo potrebnih encimov. Črevesne bakterije pa te ogljikove hidrate razgradijo in pri tem nastaja črevesni plin. Bolniki s **pomanjkanjem encimov trebušne slinavke in s celiakijo** slabše presnavljajo hranila, kar se kaže kot napenjanje, driske in hujšanje.

Kako si pomagamo sami?

Sami lahko poskušamo ublažiti ali preprečiti težave z napenjanjem tako, da se izogibamo hrani, ki ga povzroča. Sem uvrščamo mleko in mlečne izdelke, ki vsebujejo laktozo, nekatero sadje in zelenjavo, umetna sladila in gazirane pijače. Lahko vodimo dnevnik zaužite hrane in pijače in sistematično izločamo živila ali skupine živil, ki bi lahko povzročile težave.

Z uživanjem probiotičnih pripravkov z mlečnokislinskimi bakterijami poskušamo vzpostaviti ravnotežje črevesne flore. Mlečnokislinske bakterije pospešujejo fermentacijo v širokem črevesu in zato verjetno vplivajo na boljšo prebavo, zmanjšujejo napenjanje in vetrove. ■

dr. svetuje

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA

Zdravnika morate obiskati:

- **če** kljub dietnim ukrepom težave vztrajajo,
- **če** se pojavi novonastalo zaprtje ali hude bolečine v trebuhu,
- **če** imate alarmantne znake (hujšanje, izguba apetita, slabokrvnost, bruhanje, kri v blatu).

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

Naravno!

Odpira

Premastna hrana, premalo balastnih snovi, preveč sladkarij, kave, alkohola, stres, razburjenje ...
Zaprti?
Naravna mineralna voda Donat Mg pomaga pri zaprtju, zgagi, pomanjkanju magnezija in pri slabi presnovi. Hitro pitje toplega Donata Mg na tešče pospešuje dejavnost črevesja. V tem primeru voda hitro zapusti želodec in v črevesju sproži odvajalno-čistilni učinek. Počasno pitje hladnega Donata Mg pa povečuje resorpcijo mineralov.

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

Za zdravje!



Droga Kolinska d.d., Kolinska ulica 1, 1544 Ljubljana







Za zdravje in dobro počutje

- **Vrhunski programi za zdravje:** hujšanje, post, lajšanje kroničnih gastroeneteroloških težav, proti stresni program, programi za lajšanje težav z diabetesom, holesterolom, osteoporozo, anti-aging.
- **Dokazano učinkovito - Pivnica mineralnih vod:** pitne kure z Donatom Mg in Styrio na izvirih.
- **Odlične storitve za sprostitev:** center specialnih masažnih tehnik za razvajanje.
- **Naravna balneoterapija:** mineralne in druge kopeli, fango in druge obloge, medicinske, aroma in druge masaže.
- **Moč energij - fizioterapevtske storitve in inhalacije**
- **Specialistični pregledi in diagnostika:** gastroenterologija, kardiologija, ultrazvočna in rentgenska diagnostika, fiziatrija, dermatologija, urologija, ortopedija, žilna kirurgija, estetska plastična kirurgija.
- **Združeni pregledi, vse v dveh dneh -** Preventivni menedžerski pregledi.

Za mladostni videz

- **Pomlajevanje in zdravljenje kože:** lasersko odstranjevanje dlak, lasersko odstranjevanje žilnih sprememb, glajenje gubic, pomlajevanje, učinkovito odstranjevanje celulita, zdravljenje aken.
- **Programi za oblikovanje telesa:** ultra shape, vela smooth.
- **Odpravljanje prezgodnjih znakov staranja kože:** kemični piling, botulinum toksin, uporaba naravnih polnil za glajenje gub na obrazu – hialuronska kislina, mezoterapija, dermoskopija - pregledovanje kožnih znamenj, trichoscan – spremljanje učinka zdravljenja povečanega izpadanja las, radiage, diamantni piling.
- **Estetska plastična kirurgija:** estetska korekcija štrlečih ušes, estetska korekcija vek, izboljševanje izgleda brazgotin, presajanje las.
- **Žilna kirurgija:** flebektomija, endovenska laserska terapija.

Več informacij o medicinskih in lepotnih programi na **www.rogaska-medical.com** / 03 811 7015

... ker ljubimo življenje!

Jurij Bednarik, dr. med., spec. internist, gastroenterolog

Bolezni žolčnika

Majhen organ, ki povzroča velike težave

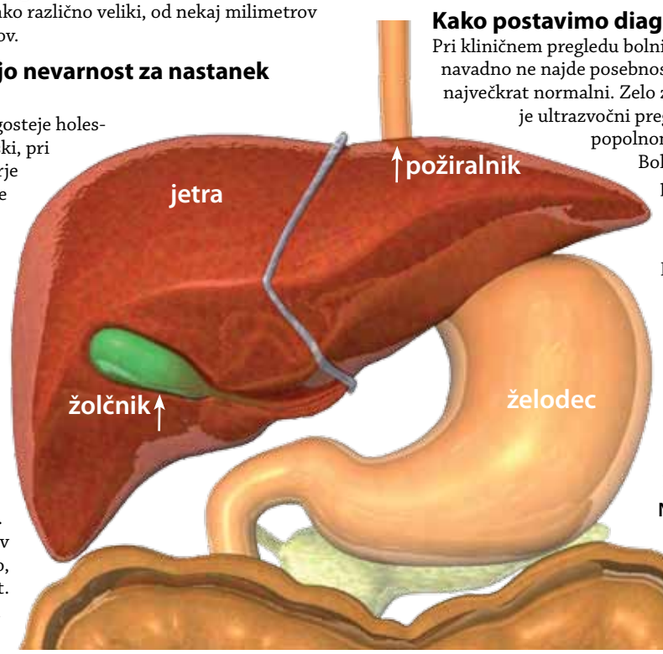
Imate bolečine pod desnim rebrnim lokom, ki se pojavljajo v napadih? Se pojavijo največkrat po uživanju mastne hrane? Ste ženska srednjih let? Verjetno je skrajni čas, da pomislite na žolčne kamne. Zdravnik vas bo napotil na ultrazvok trebuha, ki je popolnoma neškodljiva in neboleča preiskovalna metoda.

Žolčni kamni

Žolčni kamni so ena najpogostejših bolezni sodobnega človeka. Po podatkih jih ima kar od 10 do 20 odstotkov odraslih. Glede na sestavo so lahko holesterolski, pigmentni ali mešani. Prvi so od vseh najpogostejši. Kamni so lahko različno veliki, od nekaj milimetrov (pesek) do nekaj centimetrov.

Dejavniki, ki povečajo nevarnost za nastanek žolčnih kamnov

Ženske imajo dvakrat pogosteje holesterolske kamne kot moški, pri pigmentnih je razmerje skoraj enako. Ta razlika je verjetno povezana s hormoni, saj hormon estrogen povečuje nasičenost žolča s holesterolom, kar povečuje nevarnost za nastanek žolčnih kamnov. V nosečnosti se hormonskemu dejavniku pridruži še zmanjšana gibljivost žolčnika. Med dejavnike tveganja spada tudi debelost, saj imajo debeli ljudje kamne trikrat pogosteje. Pojavljanje žolčnih kamnov se povečuje s starostjo, pomembna je tudi dednost. Posebno so nevarne tudi shujševalne diete brez maščob, saj se žolčnik prazni predvsem ob navzočnosti maščob v hrani. Zato mora shujševalna dieta vsebovati vsaj nekaj maščob, da se zmanjša verjetnost nastanka žolčnih kamnov.



Težave, ki jih povzročajo žolčni kamni

Večina ljudi z žolčnimi kamni nima težav in jih odkrijemo naključno ob ultrazvočnem pregledu trebuha zaradi drugih težav. Kadar pa žolčni kamni delno ali popolnoma prehajajo v žolčne poti, se pojavi bolečina. Ta rada prihaja v napadih in jo imenujemo kolika. Pogosto se pojavi pod desnim rebrnim lokom in se širi v žličko ali hrbet. Traja lahko od 15 do 30 minut. Lahko jo spremlja slabost ali bruhanje. Če se kamen sprosti v žolčevod ali pomakne nazaj v žolčnik, bolečina ponavadi preneha. Če ne popusti oz. traja več ur, moramo pomisliti na vnetje žolčnika ali žolčevoda, vnetje trebušne slinavke ter na številna druga obolenja v trebuhu, zato je v takšnih primerih treba poiskati zdravniško pomoč.

Kako postavimo diagnozo

Pri kliničnem pregledu bolnika z žolčnimi kamni zdravnik navadno ne najde posebnosti. Tudi laboratorijski izvidi so največkrat normalni. Zelo zanesljiva preiskovalna metoda je ultrazvočni pregled trebuha. Preiskava je popolnoma neškodljiva in neboleča. Bolnik mora biti tešč, zdravnik pa pregleda žolčnik s posebno ultrazvočno sondo.

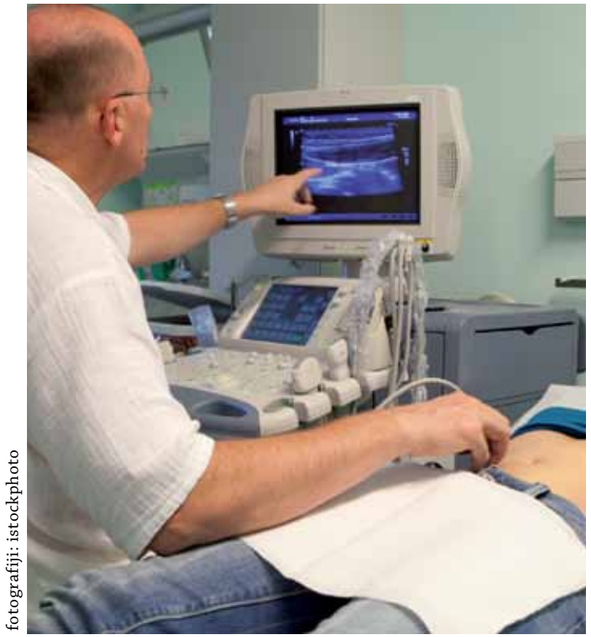
Kaj pa zdravljenje

Bolnikov, pri katerih naključno ugotovimo žolčne kamne in so brez težav, ni treba zdraviti. Izjema so bolniki, pri katerih ugotovimo »porcelanast žolčnik«, in osebe, ki imajo večje žolčne kamne več kot 15 let. Bolnike, ki imajo zaradi žolčnih kamnov težave, je treba zdraviti.

Najprej z zdravili ublažimo bolečine, če gre za vnetje, damo antibiotik. Potrebna je operativna odstranitev žolčnika – holecistektomija. Večino posegov opravimo laparoskopsko – kirurg operira skozi majhna vstopna mesta na trebušni steni s pomočjo kamere, ki sliko prenaša na zaslon. Pri ljudeh se je udomačil izraz lasersko operiranje kamnov, ki ni pravilen. Prednost laparoskopske operacije je, da je okrevanje precej hitrejše in lahko bolnik zapusti bolnišnico navadno že drugi dan po operaciji. V nekaterih primerih je potrebna klasična operacija: ob nosečnosti, zaradi hudih zaraslin po predhodnih operacijah, hudega vnetja žolčnika ali pridruženih obolenj srca ali pljuč.

Raztapljanje kamnov – takšen način se uporablja redko, pa še to le za topljenje manjših holesterolnih kamnov. Uporabljajo se žolčne kisline, npr. ursodeoksiholna kislina. Učinek je vprašljiv.

Pazljivo preberite članek , saj boste v njem našli odgovor na naše **nagradno vprašanje**. Več na strani **42**.



fotografiji: istockphoto

Vnetje žolčnika

Vnetje žolčnika nastane največkrat zaradi nenadne zapore žolčnikovega voda s kamnom. Posledično se žolčnik napne. Pritisk na krvne in limfne žile v steni žolčnika povzroči zmanjšan pretok krvi v tem predelu in vnetje. Na začetku je vnetje vedno sterilno, po nekaj dneh se okuži. Ženske v srednjem življenjskem obdobju zbolevajo dvakrat pogosteje kot moški.

Vodilni znak je nenaden napad hudih bolečin pod desnim rebrnim lokom. Bolniki pogosto bruhajo in imajo visoko vročino. Vnetje žolčnika vedno zdravimo v bolnišnici. Potreben je post, bolnik dobiva sredstva za lajšanje bolečin, infuzijo in antibiotik.

Največkrat se odločamo za čimprejšnjo operacijo žolčnika.

Polipi žolčnika

Polipi žolčnika so izrastki, ki rastejo v svetlino žolčnika. Največkrat jih najdemo naključno ob ultrazvočni preiskavi trebuha. Pogosto ne povzročajo težav. Po postavitvi diagnoze so potrebne redne ultrazvočne kontrole.

Ko zrastejo do velikosti 10 milimetrov ali več, je treba žolčnik odstraniti z operacijo.

Rak žolčnika

Rak žolčnika je na srečo sorazmerno redka bolezen. V nekaterih primerih se razvije iz polipov žolčnika.

Ženske zbolevajo pogosteje kot moški, vrh obolevnosti pa je pri 70 letih. Rak na žolčniku ne povzroča nobenih težav, dokler se ne razširi čez steno.

Takrat so znaki bolezni neznačilni: bolečine v zgornjem delu trebuha, bolniki postanejo rumeni, hujšajo. Bolezen je ozdravljiva le v začetni obliki. ■

dr. svetuje

1IZA PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA

Po odstranitvi žolčnika

Po operativni odstranitvi žolčnika imajo lahko bolniki v prehodnem obdobju težave z napenjanjem po jedi in driske, posebno po mastnem obroku. Te težave sčasoma izzvenijo, vendar nekateri po operaciji ves čas težko prenašajo mastno hrano.

Drugi so brez težav, posebne diete ne potrebujejo.

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

ULTRAZVOK TREBUHA

specialistični pregled lahko opravite v diagnostičnem centru PACIENT.

Več informacij dobite na:
Pacient, d. o. o., Savska cesta 3,
1000 Ljubljana

Tel.: (01) 280 30 52

ambulanta@pacient.si
www.pacient.si

PACIENT



Manfred Mervic, dr. med., spec. internist

Zgaga

Zdravljenje in preprečevanje

Večina ljudi pozna neprijetno, pekočo bolečino za prsnico ali v zgornjem delu trebuha, ki jo ponavadi spremlja vračanje želodčne vsebine v žrelo. Bolečina se pogosto širi iz žličke navzgor za prsnico in v vrat. Tovrstne težave imenujemo zgaga in so najpogostejši znak gastroezofagealne refluksne bolezni.



foto: istockphoto

Zakaj nastane zgaga?

To je bolezen, ki nastane zaradi vračanja želodčne vsebine v požiralnik. Kisla želodčna vsebina draži sluznico požiralnika in lahko povzroči vnetje, včasih pa celo razjede na sluznici požiralnika. Želodčna vsebina lahko zaide v požiralnik pri vsakemu človeku. Kadar so obdobja refluksa kratkotrajna, nimamo težav. Če je vračanje želodčne vsebine pogosto in dolgotrajno, nastanejo poškodbe sluznice požiralnika. Pojavijo se bolečine, ki jih občutimo kot zgago.

Najpomembnejši vzrok čezmernega vračanja želodčne vsebine v požiralnik je **nepravilno delovanje mišice - spodnje zapiralke požiralnika**. Težave lahko povzroča tudi hrana, ki zmanjša tesnjenje spodnje požiralnikove zapiralke, kot so npr. kava, čokolada, alkohol, pomarančni sok, lešniki in orehi. Podoben učinek ima tudi nikotin. Povečano vračanje želodčne vsebine v požiralnik lahko povzroča tudi dvigovanje težkih bremen, uživanje obilnih obrokov hrane in ležanje takoj po jedi. Zgaga je pogostejša tudi pri ljudeh, ki imajo hiatalno kilo.

Hiatalna kila je stanje, pri katerem del zgornjega dela želodca sega skozi trebušno prepono v prsno votlino

Zdravljenje zgage

Na voljo imamo učinkovita zdravila za zdravljenje gastroezofagealne refluksne bolezni in zgage. To so **zaviralci protonske črpalke**, ki jih predpiše zdravnik na recept. Težave pa lajšajo tudi **antacidi** in zaviralci H2-receptorjev. Te lahko prosto kupimo v lekarni. Z zdravili zmanjšujemo kislost želodčne vsebine in s tem dražeče učinkovanje. Ne vplivamo pa na vračanje želodčne vsebine v požiralnik.

Ukrepi za preprečevanje zgage:

- Zadnji obrok hrane zaužijte vsaj tri ure pred spanjem.
- Dvignite vzglavje pri spanju.
- Namesto obilnih obrokov raje jejte večkrat po malo.
- Izogibajte se mastni hrani, kofeinu, začinjeni hrani, alkoholu, pomarančnemu soku, sladkarijam.
- Prenehajte kaditi.
- Zmanjšajte telesno težo, če ste pretežki.

Če imate kljub upoštevanju naštetih navodil za preprečevanje zgage in jemanju zdravil za samozdravljenje še težave, obiščite zdravnika. Po opravljenem pogovoru in pregledu vas bo napotil na ustrezne preiskave. ■

dr. svetuje

Zdravnika morate obiskati, če:

- krvavite iz prebavil,
- težko požirate in se vam zatika hrana,
- hujšajte,
- vztrajno bruhate,
- čutite stalno bolečino v zgornjem delu trebuha.

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

Le najboljši probiotik je dovolj učinkovit! Zakaj L. A. DDS-1!

NutriFlor in FloraZym vsebujeta **Lactobacillus Acidophilus DDS-1**, ki dokazano:

- proizvaja močna **naravna antibiotika acidofilin in acidolin**;
- **zavira** delovanje **23 patogenih bakterij**, skupaj s streptokoki, escherichio coli, salmonelo, stafilokoki, pseudomonasom, proteusom, shigello, helicobacter pilori;
- **spodbuja imunski sistem**;
- izboljša znake **laktozne intolerance**;
- ima **antiholesterolne lastnosti**;
- **zavira** replikacijo **tumorske celice** do 41 odstotkov.

NutriFlor

Z eno kapsulo na dan boste telo preskrbeli s štirimi probiotičnimi kulturami:

- superkulturo L. Acidophilus DDS-1
- L. Rhamnuosus
- L. Bulgaricus DDS-14
- B. Bifudum

Z nekaj naravnimi prebavnimi encimi, pridobljenimi iz rastlinskih sestavin in **klamatsko algo**, ki daje izdelku še večjo učinkovitost.

Po vsaki terapiji z antibiotiki potrebuje telo od štiri do šest mesecev, da spet obnovi črevesno floro. Z dodajanjem NutriFlora, med jemanjem antibiotika, pa lahko proces obnove flore pospešimo. Poškodovani črevesni mikrobioti tako pomagamo izboljšati njeno delovanje, tj. ponovno vzpostavitev njenega delovanja in izboljšanje imunskega odziva telesa.

FloraZym

Z eno kapsulo na dan boste telo preskrbeli **s tremi probiotičnimi kulturami**:

- superkulturo L. Acidophilus DDS-1
- B. Bifidum in
- L.Bulgaricus DDS-14

in z **naravnimi prebavnimi encimi**, pridobljenimi iz rastlinskih sestavin:

- amilazo
- celulazo
- proteazo
- laktazo
- pektinazo (fitazo)
- glukoamilazo
- lipazo.

VI-DA STUDIO

Prebavni encimi pomagajo telesu razgrajevati maščobe, ogljikove hidrate, proteine, sladkor in vlaknine. Pomanjkanje encimov povzroča oslabitev imunskega sistema in posledično večjo dovzetnost za napade virusov, bakterij, glivic in drugega. Dodajanje FloraZyma med hrano zagotavlja normalen proces prebavljanja in s tem razbremenitev želodca in slinavke. Kombinacija vseh prebavnih encimov, ki pomagajo pri prebavi, pomaga ohranjati splošno dobro počutje, hkrati pa olajša in uredi tudi prebavo.



OGLAS

Borut Kamenik, dr. med., spec. internist

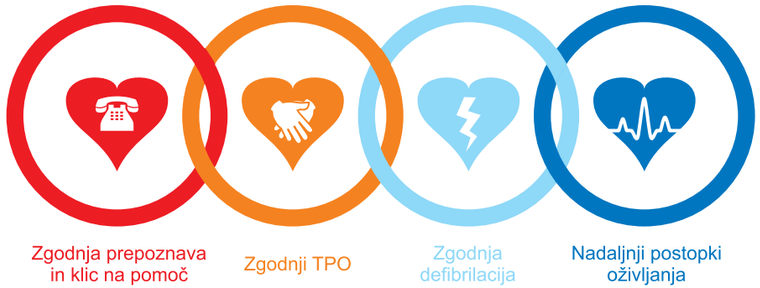
Smo res brez moči?

Nenadni srčni zastoj

Nenadni srčni zastoj je dolgo veljal za nerešljivi, smrtni zaplet, vendar že več desetletij vemo, da ni nujno tako. Najpogostejši razlog zanj je prekatno migetanje (prekatna fibrilacija), ki ga je mogoče ustaviti z usmerjenim električnim šokom (defibrilacijo). Najpogosteje nastane pri srčni kapi (miokardnem infarktu) oziroma drugi akutni obliki koronarne bolezni. Ker se ob tem lahko srce le malo okvari, lahko ti ljudje še dolgo živijo polno življenje. Lahko pa nastopi smrt ali huda možganska okvara.

Vemo, da je tudi smrt ali hudo možgansko okvaro mogoče preprečiti s takojšnjimi temeljnimi postopki oživljanja (TPO), zgodnjo defibrilacijo, zdravljenjem po vzpostavitvi spontanega krvnega obtoka in specifičnim zdravljenjem za zmanjšanje možganske okvare z zmernim podhlajevanjem in zdravljenjem vzroka srčnega zastoja. Vrstni red ukrepov se imenuje veriga preživetja.

Veriga preživetja



Vsak člen verige preživetja je enako pomemben za bolnika, najšibkejši pa je drugi člen. V Seattlu v ZDA so prvi začeli izobraževati laike v temeljnih postopkih oživljanja (TPO) in razmeščanju enot nujne medicinske pomoči zaradi hitrejšega dostopa po klicu na enotno telefonsko številko. V nekaj 10 letih so dosegli do 60-odstotno preživetje za posamezne skupine bolnikov.

Pri nas se je začelo uspešnejše zdravljenje nenadne srčne smrti po vzpostavitvi službe nujne medicinske pomoči, ki je 24 ur sposobna takoj priti na kraj dogodka. V UKC Maribor nam je uspelo v 15 letih povečati preživetje za šestkrat, kar pomeni približno 30 odstotkov živih bolnikov. Vzpostavitev spontanega krvnega obtoka uspe pri 50 odstotkih bolnikov na terenu. Pri manj kot 10 odstotkih bolnikov so izvajani TPO pred prihodom službe nujne medicinske pomoči. Ker so TPO tisti, s katerimi pridobimo čas in odložimo nastanek možganskih okvar, je jasno, da so ti najšibkejši člen v našem sistemu. TPO so preprosti in jih enako izpeljejo laiki in profesionalci, enako potekajo v zdravstvenih ustanovah in na terenu. Namen tega prispevka je povečati zavest o njihovi nujnosti.

Temeljni postopki oživljanja odraslih

Temeljni postopki oživljanja (TPO) so: ugotavljanje neodzivnosti, vzdrževanje odprte dihalne poti, podpora dihanju ter krvnemu obtoku brez uporabe opreme (izjema so preprosti pripomočki za podporo dihanja ali zaščitna sredstva). Navodila so bila sprejeta kot temeljni postopki, kadar odraslo osebo oživlja en reševalec. Po teh navodilih oživljamo vse, ki ne dajejo vtisa, da so še otroci.

1. ZAGOTOVITI MORAMO VARNOST REŠEVALCA IN ŽRTVE.

2. PREVERITE, ALI SE PRIZADETI ODZIVA:

- nežno ga stresite za ramena in glasno vprašajte »*Kako se počutite*«.



3. ČE NA VPRAŠANJE ODGOVORI ALI SE PREMAKNE:

- ga pustite v tem položaju (če ni nevarnosti za nove zaplete) in ugotovite morebitne poškodbe;
- v rednih presledkih preverjajte stanje in pokličite pomoč, če je treba.

4. ČE SE NE ODZIVA:



- poskusite doklicati pomoč (zakličite: Na pomoč, pošljite koga po pomoč);
- obrnite žrtev na hrbet (če še ni v tem položaju);
- sprostite obleko, če se tesno prilega vratu;
- sprostite dihalno pot prizadetega, tako da njegovo glavo zvrnete nazaj in mu dvignete brado;
- položite dlan na čelo ob sam rob lasišča in s pritiskom zvrnite glavo nazaj; palec in kazalec te roke morata biti prosta, da lahko z njima zaprete žrtvin nos med umetnim dihanjem usta na usta;
- s konicama dveh prstov dvignite spodnjo čeljust s pritiskom na kost pod vrhom brade. Ta poseg pogosto omogoči spontano dihanje. Izogibajte se pritisku na mehke dele brade.

Če sumite, da je poškodovana vratna hrbtenica (padec z višine, prometna nesreča, poškodba glave), sprostite dihalno pot s trojnim manevrom.

- ne premikajte glave, če sumite, da ima ponesrečenec poškodovan vrat,
- uprite se s komolci ob podlago za poškodovančevo glavo, položite dlani na lica in s konicami prstov obojestransko primite vogal spodnje čeljusti ob ušesu. Z obema rokama dvignite spodnjo čeljust naprej in navzgor,
- če se usta ne odprejo, jih s palci odprite, ob tem pa držite čeljust dvignjeno in glavo v srednjem položaju.
- če je potrebno umetno dihanje, stisnete nos z robovi obeh dlani ob palcih.

5. POSKRBITE, DA JE DIHALNA POT PROSTA, IN Z OPAZOVANJEM, POSLUŠANJEM IN DOTIKOM UGOTOVITE, ALI DIHA:



- opazujte morebitno gibanje prsnega koša;
- pri ustih poslušajte dihalne šume;
- na svojem licu poskusite občutiti žrtvin izdihani zrak;
- do 10 sekund opazujte, poslušajte in tipajte, preden se odločite, da žrtev ne diha.

6. ČE ŽRTEV ZADOVOLJIVO DIHA (NE LE POSAMEZNI VDIHI):

- jo namestite v položaj za nezavestnega (če ni nevarnosti, da bi se dodatno poškodovala);
- skrbno opazujte, ali diha brez napora.

7. ČE ŽRTEV NE DIHA: takoj kličite NMP 112!

8. UGOTOVITE, ALI SO PRI ŽRTVI ZNAKI KRVNEGA OBTOKA, IN SICER TAKO, DA:



- opazujete kakršno koli gibanje, tudi požiranje, kašljanje ali dihanje (razen občasnih vdihov);
- poskusite ugotoviti utrip na veliki vratni arteriji,
- opazujte in tipajte do 10 sekund. Če v tem času ne zaznate gotovih znakov krvnega obtoka, se odločite, da krvnega obtoka ni.

9. ČE NI ZNAKOV KRVNEGA OBTOKA:

- začnite stiskati prsni koš (zunanja srčna masaža).

Postopek zunanje srčne masaže s stisi prsnega koša



- razgalite prsni koš
- položite dlan ene roke na sredo prsnega koša in s tem prsnice;
- položite dlan druge roke na hrbtišče prve in prepletite prste obeh rok, da ne pritiskate na rebra;
- nagnite se nad žrtev in s stegnjenimi rokami pritisnite pravokotno na prsnico, da se prsni koš vda 4–5 cm,
- popustite in spet pritisnite (približno 100 stisov v minuti, tj. nekoliko manj kot dva stisa v sekundi); stis in popustitev naj trajata enako dolgo;
- naredite 30 zaporednih stisov;

foto: istockphoto

- po 30 stisih začnite z umetnim dihanjem.

Postopek umetnega dihanja z izdihanim zrakom



- zvrnite glavo nazaj in dvignite brado (spodnjo čeljust);
- s palcem in kazalcem stisnite mehki del nosu tako, da je med vpihovanjem zaprt;
- narahlo odprite usta žrtve, ki mora imeti dvignjeno spodnjo čeljust;
- globoko vdihnite in položite ustnice okoli ust žrtve tako, da dobro tesnijo;
- počasi vpihnite skozi usta in opazujte dvigovanje prsi; vpih naj traja eno sekundo;

- količina vpihnjenega zraka naj bo 500–600 mililitrov, kar povzroči opazen dvig prsnega koša;
- medtem ko odmaknete svoja usta od ust žrtve, naj njena glava in spodnja čeljust ostaneta v prvotnem položaju, da se lahko prsni koš spusti in iztisne zrak iz pljuč;



- spet globoko vdihnite in drugič vpihnite kot prvič;
- tudi če ne morete učinkoviti vpihniti, preidite na novih 30 stisov prsnega koša;
- pred naslednjima dvema vpihoma spet preverite žrtvina usta in odstranite vsako vidno oviro (tudi slabo prilegajočo se protezo; ne odstranjujte proteze, če je v ustih trdno pritrjena);
- naredite dva vpiha;
- povezujte zunanjo srčno masažo in umetno dihanje.

10. NADALJUJTE OŽIVLJANJE, DOKLER:

- žrtev kaže znake življenja;
- ne pride nujna medicinska pomoč;
- se ne utrudite.

Če umetno dihanje iz katerega koli razloga ne moremo izvajati (razlog je lahko tudi subjektiven), je treba izvajati zunanjo srčno masažo brez prekinitev.

V Sloveniji imamo razporejenih že okrog 50 javno dostopnih avtomatskih defibrilatorjev. Njihova uporaba je tako preprosta in varna, da jih lahko uporabljajo laiki.

Če je defibrilator na voljo, opravimo defibrilacijo po njegovem priporočilu po petih ciklih oživljanja - 30 stisov : 2 vpiha, kar pomeni približno dve minuti oživljanja.

TPO niso zagotovilo za preživetje žrtve nenadnega srčnega zastoja, niso namenjeni tistim, ki jih izvajajo, so pa najpomembnejša mogoča oblika pomoči sočloveku, ki bo brez takojšnje pomoči gotovo umrl. ■



30 stisov : 2 vpiha

KOLOSKOPIJA BREZ BOLEČIN

Koloskopija je bila vedno nekaj **nadležnega**.

Z veseljem vam **sporočamo**, da je vse to zdaj **zgodovina.**

ZA UPORABNIKE PZA VELJA 10 % POPUST



V zdravstvenem centru Pacient na vašo željo opravimo

endoskopski pregled debelega črevesa

- **koloskopijo s pomočjo pomirjevalnih sredstev**.

S tem v veliki meri **ublažimo** spremljajočo **bolečnost** preiskave.

PACIENT

Pacient d. o. o., Savska cesta 3, Ljubljana

Tel.: (01) 280 30 52

ambulanta@pacient.si, www.pacient.si

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

TAHEEBO MAZILO

PREVERJENO UČINKUJE TAKOJ!

Ponujamo 100 % jamstvo za zadovoljstvo

TAHEEBO MAZILO je naraven zeliščni izdelek brez škodljivih stranskih učinkov. Njegova zgodovina je več kot dvajsetletna in je preizkušeno. Vsebuje mentol, timol, kafro, eterično olje jelke, izvlečke taheebo čaja, divjega kostanja, arnike, šentjanževke. Učinkovine odlično prekrvljujejo, prijetno hladijo, obnavljajo ter dajejo prijeten občutek sprostitve. Vas obhajajo dvomi? Preizkusite to enkratno mazilo in dokažite, da nimamo prav! Pošiljamo tri lončke mazila in s tem omogočamo 100 odstotno jamstvo za zadovoljstvo. To pomeni, da se morate bolje počutiti že po uporabi enega lončka. Če vam ne bo pomagalo, vam bomo povrnili vse stroške nakupa po prevzemu enega praznega in dveh polnih lončkov.

Vida Potočar: Imam revmatoidni artritis. Če **TAHEEBO MAZILA** nisem uporabljala, mi je gleženj začel otekati, kljub temu, da sem jedla tablete. Tudi moj mož občuti takojšnje olajšanje bolečin v hrbtenici.

Branka Zorman: Moj mož je padel in si poškodoval obe nogi. Mazilo je pomagalo takoj. Mene so bolele mišice na nogah. Terapija v zdravstveni ustanovi je pomagala pribl. mesec dni. Mazilo pa je tudi meni pomagalo takoj in po daljši uporabi nimam več teh težav. Mazilo pomaga tudi proti zelo hudim in bolečim krčem v nogah že v nekaj minutah. Tudi proti artritisu na prstih na rokah je odlično.

Ana Kuprej: Preden sem začela uporabljati **TAHEEBO MAZILO**, sem jemala tablete, a žal brez uspeha. Noga me je zelo bolela in zatekala. Po uporabi **TAHEEBO MAZILA**, sem že prvi dan občutila izboljšanje, po treh dneh pa sem začela hoditi brez bolečin.

Amalija Brelih, invalidka prve kategorije: Rekli so mi, naj se pripravim na invalidski voziček. Hodila sem po različnih zdraviliščih in uporabljala razne terapije in zdravila. Po 32 letih invalidnosti sem uporabila to zares enkratno mazilo. Olajšanje sem občutila takoj.

Lejla Jeram, invalidka prve kategorije: Imam revmatoidni artritis – deformacijo prstov na rokah, zmanjšano gibljivost v komolcih, bolečine v kolenih, kolkih in hrbtu. Ta čudoviti izdelek me je takoj po uporabi odrešil strahovitih bolečin.

Branko Lalič, invalid prve kategorije: Strahovitih bolečin v ramenih, rokah, nogah sem se znebil s **TAHEEBO MAZILOM**.

Milan Sušin, invalidsko upokojen: Vaše mazilo me je rešilo hudih bolečin v hrbtenici, kolku in kolenu že po nekaj dneh uporabe.

Alojzija Božičnik, invalidka prve kategorije: Strahovitih bolečin v vratu, ramenih in rokah me je v nekaj minutah rešilo to izvrstno mazilo.

Angela Bizjak, invalidka prve kategorije: Bolečine zaradi išiasa, artroze, spondiloze in revme so prenehale čez nekaj dni uporabe mazila.

Janez Cigale: V nedeljo, 11. 2. me je začel močno boleti levi kolk. Zvečer istega dne nisem mogel hoditi brez uporabe dveh bergel. Kolega mi je posodil **TAHEEBO MAZILO** in mi razložil način uporabe. Pozno ponoči je prišlo do bistvenega izboljšanja. Naslednji dan bergel nisem več potreboval.

Ljudmila Mihelič, invalidka tretje kategorije: Po uporabi tega mazila lahko spet hodim

Podobnih primerov je veliko.

Pridružite se jim!

Seveda vas ne moremo prisiliti, da bi verjeli v njegovo učinkovitost, vendar vas želimo spomniti, da z nakupom prav ničesar ne tvegate, saj ponujamo jamstvo.

Želimo, da bi začeli živeti novo življenje, polno dobre volje in optimizma, sreče in neodvisnosti od drugih.

Odločitev je vaša.

Zakaj ne bi naročili vrhunskega **TAHEEBO MAZILA** in dobili s tem tudi čudovito **TAHEEBO– ARNIKINO MAZILO** in začeli uporabljati takoj?

Tako kot veliko uporabnikov tega mazila boste v kratkem času v polni formi.

Kmalu boste spoznali, da bo dobro počutje trajalo vse življenje.

OGLAS

Cena treh TAHEEBO MAZIL + darilo TAHEEBO – ARNIKINO MAZILO je 23,40 EUR + POŠTNI STROŠKI.

IZDELKE POŠILJAMO po povzetju!

ROŽA ZELIŠČA, D.O.O., Ul. 21. oktobra 17/b, 8340 Črnomelj ali pokličite po tel.:07/30 51 947, 041 811 571, 040 522 367

doc. dr. Rok Orel, dr. med., spec. pediater

Imunski sistem

za telebane

Spoštovani bralke in bralci! Najprej, da ne bo zamere zaradi naslova. Da ne bi pomislili, da vas imam za bedake. Beseda teleban v njem pomeni nekoga, ki se z določenim predmetom, o katerem bom pisal, torej imunskim sistemom, ne ukvarja poklicno, in je torej pričakovati, da je njegovo znanje manjše od radovednosti in ukaželjnosti, da bi o njem kaj novega izvedel. Torej je s tega vidika teleban tudi moj oče (oprosti oči!), ki je bil sicer univerzitetni profesor, kar pomeni, da najbrž ni zabit, a se je namesto z imunologijo ukvarjal z energetiko.



foto: istockphoto

In če želim tako zapleteno zadevo, kot je imunski sistem, predstaviti vam radovednežem razumljivo (če spadate med radovedne, dragi bralci, ne morete biti zabiti), je najlažji način tisti, ki se uporablja v različnih priročnikih, kot npr. Računalništvo za telebane, Kuhanje za telebane in drugih. Če bi hotel zadevo poduhoviti, bi najbrž izbral maniro Kurja juhica za … Ampak, prosim vas, kako pa se sliši, kurja juhica za imunski sistem? Nadvse zavajajoče! V vsej svoji dolgoletni zdravniški in znanstveni karieri namreč še nisem zasledil niti ene raziskave, ki bi potrdila, da lahko kurja juha kakor koli vpliva na imunski sitem. Lahko pa probiotiki! In ker so ti rdeča nit, vam za lažje razumevanje, kako ti vplivajo na imunski sistem, podajam nekaj temeljev.

Kaj sploh je imunski sistem

Nestrokovnjaki si besedo imunost razlagajo kot odpornost. Če smo imuni proti neki bolezni, ker smo se na primer cepili proti njej, smo nanjo odporni. Če nam »upade imunost«, pogosto obolevamo za različnimi okužbami in podobnimi boleznimi. Imunski sistem ima res pomembno vlogo pri naši odpornosti proti boleznim, še zdaleč pa ni edini mehanizem, ki nas varuje pred njimi. Pomembno je splošno stanje organizma, kamor spadata primerna prehranjenost in telesna kondicija, pa odsotnost pomembnejših motenj v delovanju vseh organskih sistemov in navsezadnje primerno delovanje naravnih pregrad, kože in sluznic prebavil, dihal, sečil in rodil, ki preprečujejo vstop povzročiteljem bolezni v naš organizem. In še bi lahko našteval. Res pa je, da igra imunski sistem pri zaščiti pred infekcijskimi povzročitelji bolezni, pa tudi pri preprečevanju vrste drugih bolezni, tudi raka, osrednjo vlogo.

V GROBEM BI LAHKO IMUNSKI SISTEM RAZDELILI NA DVA DELA. PRVI JE T. I. PRIROJENA, DRUGI PA PRIDOBLJENA IMUNOST.

Sistem prirojene imunosti je razvojno starejši. Zasledimo ga že pri živalih na razmeroma nizki stopnji razvoja. Glavno »ognjeno moč« tega sistema predstavlja vrsta različnih celic, ki so skoraj v vseh delih organizma in so sposobne »prepoznati« morebitno škodljive elemente, ki so iz okolja vdrli v organizem, jih pogoltniti in uničiti ter sprožiti vrsto reakcij, s katerimi zavarujejo organizem pred nadaljnjim vdorom škodljivosti. Te celice so sposobne prepoznati telesu tuje snovi, čeprav se z njimi v preteklosti še niso srečale. Zato govorimo o prirojeni imunosti. Ker celice prirojenega imunskega sistema najprej

PRIMERNI ZA VSO DRUŽINO

WAYA®
klub kultur®

PREBAVI, KI NAGAJA, TAKOJ POMAGA WAYA®

Kolekcijo specialnih probiotičnih praškov WAYA® odlikujejo edinstvene mešanice aktivnih probiotičnih kultur, ki so posebej izbrane za pomoč pri specifičnih prebavnih težavah, ki zahtevajo pravilno obravnavo.



AD
Anti-Diareja

WAYA® AD
ohranja ravnotežje v črevesni mikroflori med diarejo

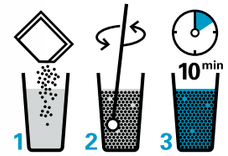
IT
Intestinal Transit

WAYA® IT
pomaga pri izboljšanju splošnega počutja ob zaprtju

AB
Anti-Diareja ob Antibiotiku

WAYA® AB
ohranja ravnotežje v črevesni mikroflori med zdravljenjem z antibiotikom in po njem

PREMEŠAJ
POČAKAJ
POPIJ



Predhodna aktivacija probiotičnih kultur je ključna za učinkovitost.

Za naročilo in dodatne informacije pokličite
01/ 589 69 27

PRISKRBITE SI BREZPLAČNE VZORČKE NA SPLETNI STRANI
WWW.WAYA.EU

Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.

MEDIS dvajset let zdravih vrednot

www.medis.si / www.waya.eu

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo prehrano.

»pogoltnejo« in nato razgradijo svoje žrtve, bi jim lahko rekli »celice požiralke« (strokovno fagociti). Znanstveniki so ugotovili, da imajo te, pa tudi številne druge telesne celice (npr. celice črevesne povrhnjice – epitelija), na svoji površini in v svoji notranjosti posebne receptorje, s katerimi prepoznavajo tuje snovi, ki bi lahko bile telesu škodljive (npr. dele bakterij in virusov). Zanimivo je, da ti receptorji pogosto prepoznavajo nebeljakovinske molekule, npr. nukleinske kisline, lipopolisaharide (mešanice maščob in ogljikovih hidratov), celice, ki so del sistema pridobljene imunosti, pa s svojimi receptorji prepoznavajo predvsem beljakovinske molekule. Poleg tega, da celice prirojenega imunskega sistema že same uničujejo vrsto »sovražnikov našega organizma«, je verjetno še pomembnejša njihova vloga pri spodbujanju sistema pridobljene imunosti. Celice pridobljene imunosti, limfociti, so namreč sposobne prepoznati telesu tuje snovi (tem pravimo v imunološkem jeziku antigeni) le, če jim jih primerno »predstavijo« na svoji površini celice prirojenega imunskega sistema. Zato takšne celice pogosto imenujemo tudi »antigen predstavitvene celice«.

Limfociti so osrednje celice pridobljene imunosti. Njihova glavna značilnost je specifičnost. Vsak limfocit prepoznava le en ali nekaj zelo podobnih antigenov. Zelo (in celo preveč) poenostavljeno: limfocit, ki prepoznava neki antigen iz bakterij iz rodu salmonel, ne bo prepoznaval antigenov iz bakterij rodu stafilokokov. Če limfocit, ki prepoznava antigen salmonel, naleti v sluznici črevesa na takšen antigen, ki ga seveda ustrezno predstavijo antigen predstavitvene celice, se bo sprožila vrsta dogodkov, posledica pa bosta razmnoževanje in aktivacija celotne množice limfocitov, ki bodo specifično prepoznavali ta salmonelni antigen in začeli ukrepati proti bakterijam rodu salmonel, ki so se iz takšnega ali drugačnega vzroka znašle v naši črevesni sluznici. Glede na značilnosti ponavadi delimo limfocite v dve glavni vrsti, limfocite B, ki zorijo v celice plazmatke in izločajo protitelesa, in limfocite T, ki imajo vlogo pri t. i. reakcijah celične imunosti in usmerjajo imunski odziv. Poznamo množico podvrst limfocitov T, a o tem morda kdaj drugič. Preveč naenkrat ni zdravo!

Le še to. Ena poglavitnih značilnosti pridobljene imunosti je t. i. imunski spomin. Če se je imunski sistem nekoč že srečal z nekim antigenom, ostane v telesu povečano število limfocitov, ki so sposobni ta antigen prepoznati ob ponovnem srečanju, t. i. spominskih celic. Zato bo ob ponovnem srečanju z enakim antigenom imunska reakcija, namenjena obrambi organizma, hitrejša in učinkovitejša. Vsaj v večini primerov. Na tem temelji učinkovitost cepljenja proti nekaterim okužbam.

Črevesni imunski sistem

Čeprav med organe, ki so »anatomsko« viden del imunskega sistema, uvrščamo predvsem bezgavke, ki so razporejene po vsem telesu, priželjc, v katerem »zorijo« nekatere vrste limfocitov in vranico, ki je največja bezgavka, nameščena v sredino krvnega obtoka, največ celic imunskega sistema ni v njih. Največ jih je v črevesu. Ste se začudili? Pa poglejmo, zakaj!

Če je imunski sistem predvsem obramba pred vdorom tujih snovi, predvsem pa morebitno škodljivih mikroorganizmov v telo, je razumljivo, da bodo najmočnejše sile nakopičene tam, kjer je možnost takšnih vdorov največja. Tudi stari Rimljani niso večine svojih legij nastanili v Italiji, ampak na nemirnih mejah svojega imperija. Črevo je gotovo tista meja, tista stičnica, kjer se naš organizem na največji površini srečuje z zunanjim okoljem. Z okoljem se srečujemo seveda tudi na površini telesa. Ampak koža je kot kakšen debel betonski oklep jedrskega reaktorja, skoraj neprepustna za snovi iz okolja. Pa v sluznicah dihal, nožnice … Tudi tam imamo kar nekaj imunskih celic. Kljub temu pa po zraku prileti v telo precej manj telesu tujih snovi, pa tudi spolni organi jih, razen če smo izjemno promiskuitetni, niso deležni toliko kot prebavila, skozi katera gre vse, kar zaužijemo. Vsa hrana in z njo številni mikroorganizmi. In ker črevo ne sme biti kot stena jedrskega reaktorja, če želimo skozi njo prepustiti vse tiste hranljive snovi, ki jih naš organizem potrebuje, je nujno, da je tu vzpostavljen kar se da učinkovit obrambni sistem.

Imunske celice v črevesu, skrite pred pogledi, ves čas čakajo v zasedi. In ko se kateremu od mikroorganizmov uspe preriniti skozi plasti črevesne sluzi in pregrado črevesnih celic, hop po njem. V resnici je črevesna sluznica mesto nenehnega spopadanja imunskega sistema proti prišlekom iz zunanjega sveta. Stalne »praske« na mejnem območju, bi rekli v vojaški terminologiji. Za nadzor nad teritorijem, kot v Afganistanu. Kadar je včasih vdor večji, npr. ob okužbi z mikrobi, ki povzročajo bolezni, nastanejo resnejši spopadi. Takrat se aktivira veliko različnih celic imunskega sistema. Te se med seboj obveščajo o »dogajanju na fronti«, izločajo morje različnih snovi, ki uničujejo sovražnika ali sporočajo zaveznikom, kaj naj delajo. Iz oddaljenih mest se »rekrutira« rezerva in prihiti na kraj spopada. Takšno dogajanje se v medicinskem žargonu imenuje vnetje. To je v opisanem primeru seveda nujno in koristno, saj prepreči škodljivim mikroorganizmom vdor v naše telo. A kot v vsaki vojni tudi pri vnetju nastane kolateralna škoda. Boj zahteva svoje žrtve ne le med celicami, ki neposredno sodelujejo v imunskem spopadu, ampak tudi med tistimi v okolici. Zato je vnetje že bolezenski proces.

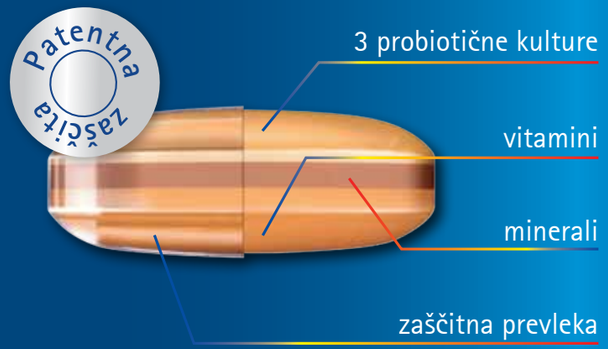
Če je vnetje, ki nastane zaradi vdora škodljivih mikroorganizmov, dolgoročno koristno, saj nas je zavarovalo pred njihovim še večjim vdorom, vidimo pogosto tudi vnetje, ki nastane proti snovem, neškodljivim za organizem. Na primer, proti določenim snovem (antigenom) iz hrane. Takrat bomo takšnemu vnetju rekli alergija. Ker so v črevesu ves čas telesu tuje snovi, hrana in črevesni (neškodljivi) mikroorganizmi, bi po logiki črevesni imunski sistem nenehno bil strašni boj, ne boj, mesarsko klanje. In slehernikovo črevo bi bil velik vnet ognojek. Pa, hvala bogu, ni tako. Delovanje imunskega sistema je namreč natančno nadzorovano. Njegove celice se naučijo prepoznavati organizmu nenevarne snovi in jih tolerirati. Govorimo o procesu imunske tolerance, ki je za naše preživetje vsaj tako pomemben kot proces imunske zaščite. Če se pri nadzoru kaj zalomi, začne naš imunski sistem delovati neustrezno. Pojavijo se bolezni, kot so alergije (neustrezen imunski odziv na antigene iz hrane), kronične vnetne črevesne bolezni (neustrezen imunski odziv na normalne črevesne bakterije), avtoimunsko vnetje (imunski sistem prepozna nekatere lastne celice organizma kot tuje).

Črevesne bakterije, ki so normalni prebivalci črevesa, so poglavitne za normalen razvoj črevesnega imunskega sistema v otroštvu, pa tudi za njegovo poznejše delovanje in pravilen nadzor nad njim. Ker so celice imunskega sistema izredno mobilne in iz črevesa potujejo v različne druge dele telesa, se lahko vpliv črevesnih bakterij na imunski sistem pokaže tudi drugje, ne le v črevesu. Zato nekateri probiotiki vplivajo na imunske procese v črevesu, pa tudi na splošno odpornost organizma.

Ker je uredništvo omejilo dolžino mojih člankov, moram za danes končati. Na sredini zgodbe. Ampak, ali ni Šeherezada pridobila naklonjenost sultana Šahriarja prav s tem, da je vsak večer končala zgodbo pred njenim razpletom, na katerega je moral sultan počakati (s tem pa pustiti Šeherezado pri življenju) do naslednjega dne. Upate lahko, da tudi tale podlistek ne bo izhajal v tisoč in enem nadaljevanju. ■

BION®3

Prvi in edini! … vitaminsko-mineralni probiotik







Priporočamo:

- za krepitev imunskega sistema
- za zaščito pred okužbami dihal
- pri izčrpanosti
- pri stresu
- pri pomanjkanju energije
- pri nepravilni prehrani
- ob zdravljenju z antibiotiki



BION®3 Seniors
vsebuje tudi izvlečke:

- ginsenga
- borovnice
- luteina

Bion®3 dokazano krepi imunski sistem, bistveno zmanjša jakost simptomov ter skrajša čas trajanja prehladnih obolenj

PM-CHC-01/10/18.02.2010

Na voljo v lekarnah brez recepta!

Merck, d.o.o., Dunajska cesta 119, 1000 Ljubljana, tel.: 01 560 3810, faks: 01 560 3831, el. pošta: info@merck.si

MERCK

Iasist. Liljana Mervic, dr. med., spec. dermatovenerologije

Virusne bradavice

Kako se jih znebimo?

Bradavice so pogosta, nenevarna virusna okužba kože ali sluznic, ki jo povzroča človeški papiloma virus (HPV). Obstaja več kot 100 različnih tipov virusa in le nekateri so povezani z nastankom bradavic. V zadnjem času veliko slišimo o cepljenju proti dvema tipoma HPV (16 in 18), ki sta povezana z rakom na maternicnem vratu. Ta dva tipa HPV virusnih bradavic ne povzročata.

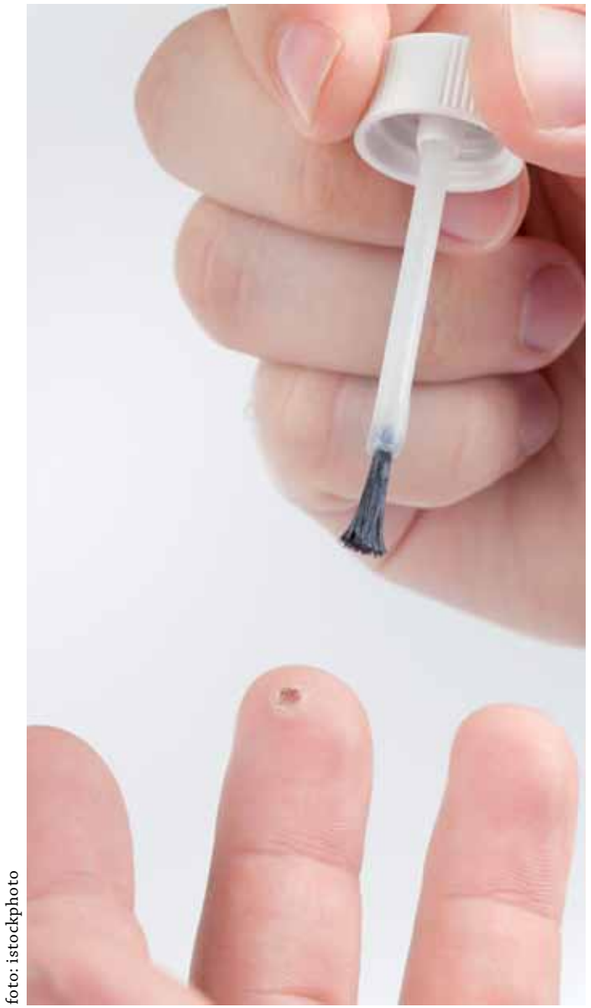


foto: istockphoto

Kako se okužimo

Okužba se lahko pojavi pri kateri koli starosti, čeprav je najpogostejša pri otrocih in mladostnikih. Virus se med ljudmi prenaša z dotikom (npr. z rokovanjem) in tudi posredno, po okuženih predmetih in tleh (npr. v telovadnicah in bazenih). Tveganje za okužbo je majhno, vendar obstaja. Pri posamezniku se lahko virus prenese tudi z enega mesta kože na drugo, če se bradavica poškoduje in se virus razširi v okolico. Okužba je mogoča prej, če je površina kože poškodovana ali razmočena. Ne vemo, zakaj so nekateri ljudje za okužbo s HPV bolj dovzetni in zakaj nekateri ljudje bradavic nikoli nimajo. Verjetno je pri okužbi in trajanju bradavic poglavitnega pomena delovanje imunskega sistema. Ljudje, ki imajo okrnjeno delovanje imunskega sistema, imajo pogosto številne bradavice, ki jih je težko zdraviti. Obdobje od okužbe do nastanka bradavic je dolgo, navadno traja več mesecev, lahko tudi leto dni ali več.

Katere vrste virusnih bradavic poznamo

Videz in velikost bradavice sta odvisna od tipa virusa, ki jo je povzročil, in lege na telesu. Ločimo več različnih vrst bradavic:

- **navadne** bradavice (verrucae vulgares) so čvrsti izrastki kožne barve in hrapave površine, ki merijo v premeru manj kot centimeter. Pogosto imajo na sredini drobne črne pike. Najpogosteje jih najdemo na prstih, na hrbtiščih rok, na kolenih in komolcih;
- **palmoplantarne** bradavice (verrucae plantares, verrucae palmares) so bradavice na podplatih in dlaneh, ki so zaradi pritiska sploščene in rastejo navznoter. Obdane so z debelejšo plastjo poroženele kože. Pogosto imajo tudi te bradavice drobne črne pike, po katerih jih najlaže ločimo od otiščancev in kurjih očes, ki se tudi pojavljajo na podplatih. Velikokrat so boleče in otežujejo hojo in delo z rokami. Za zdravljenje so zelo trdovratne;
- **mozaične** bradavice nastanejo z združevanjem velikega števila bradavic na podplatu in dosežejo premer do 10 centimetrov. Pogosto so boleče in trdovratne za zdravljenje;
- **bradavice** ob nohtih (verrucae periunguales) rastejo ob nohtih ali pod nohtom. So boleče in lahko motijo rast nohta. Pogosteje se pojavijo pri ljudeh, ki grizejo nohte. Tudi ta vrsta bradavic je za zdravljenje zelo trdovratna;
- **ploščate** bradavice (verrucae planae) so manjše in gladke, navadno so kožne barve. Pogosto jih vidimo v skupinah. Pojavijo se na obrazu, predvsem okoli ust in na čelu;
- **pecljate** bradavice (verrucae filiformes) so ostre in tanke in se pojavljajo na vratu, obrazu, ustnicah in nosu. Pri moških se pogosto prenašajo z britjem;
- **genitalne** bradavice (condylomata acuminata) se prenašajo s spolnim odnosom, zato jih najdemo na koži in sluznici spolovila. So mehki izrastki rožnate barve.

Dermatološka ambulanta

V MARCU 10 % popusta

Izkoristite 10 % popust za pregled pri dermatologu v ambulanti Pacient. Samo s tem kuponom!

PACIENT

Ali je treba bradavice zdraviti

Virusne bradavice so nenevarne in večinoma ne povzročajo težav in bolečine. Nekatere izginejo same, brez zdravljenja, druge ostanejo na koži več let. Ni mogoče predvideti, ali bodo izginile in kdaj. Vsekakor so vir okužbe za druge ljudi in tudi vir širjenja virusa v okolico bradavice ter povečevanje njihovega števila. Za mnoge so tudi estetsko moteče in pomenijo zadrego. Zato jih večinoma zdravimo. Če vam ne povzročajo težav, vas ne moti njihov videz in se ne širijo, lahko počakate. Morda bodo izginile same.

Kako bradavice zdravimo

Popolnega zdravila za bradavice ni. Nobeno zdravilo namreč ne uniči virusa, ne da bi hkrati uničilo celic, okuženih z virusom. Da bi se znebili bradavic, moramo spodbuditi naš imunski odziv, da napade virus. Poglavitna sta vztrajnost in potrpljenje. Včasih bradavice ne izginejo kljub dolgotrajnemu zdravljenju in včasih se po uspešnem zdravljenju spet pojavijo. Za način zdravljenja se odločimo glede na njihovo lego, vrsto in izrazitost ter čas navzočnosti na koži. Najpogostejši načini zdravljenja so:

- **salicilna** kislina (tudi mlečna kislina, urea ali druge vrste kislin) v obliki raztopin ali obližev. Pripravki so na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah in so namenjeni samozdravljenju. Tekočino je treba nanašati na bradavico vsak dan, obliže lahko zamenjamo vsak drugi dan. Namen zdravljenja je luščenje in draženje, bradavica počasi izgine. Zdravljenje ponavadi traja več mesecev, vztrajnost je poglavitna. Pred vsakim nanosom je treba bradavico zmehčati v kopeli in odstraniti odmrlo kožo s plovcem ali strgalom. Pripravek nanesemo le na bradavico, kožo okrog nje pa zavarujemo z vazelinom ali obližem. Če postane koža zelo občutljiva, zdravljenje za nekaj dni prekinemo;
- **zamrzovanje** s tekočim dušikom, ki je utekočinjen plin s temperaturo –196° C. Uniči z virusom okužene celice, poleg tega pa povzroči vnetje, ki dodatno opravi z okuženimi celicami. Na mestu zdravljenja nastane mehur, ki je lahko napolnjen s krvavkasto tekočino. Po nekaj dneh se pojavi krasta, ki se sama odlušči. Postopek je nekoliko boleč, a brez brazgotin. Zdravljenje je treba ponavljati na tri do štiri tedne, dokler bradavica ne izgine v celoti. Zdravljenje s tekočim dušikom spada v roke zdravnika in velja za eno najučinkovitejših metod zdravljenja bradavic. Za samozdravljenje so na voljo druge vrste utekočinjenih plinov (dimetileter, propan), ki imajo višjo temperaturo in so v primerjavi s tekočim dušikom manj učinkoviti.
- **Boljši** uspeh zdravljenja lahko pričakujemo, kadar hkrati uporabimo več metod zdravljenja, npr. zdravljenje s salicilno kislino in zamrzovanje s tekočim dušikom.

Izjemoma se odločamo za druge načine zdravljenja, kot so kiretaža, elektrodisekacija, zdravljenje z laserjem ali kirurški poseg. Učinkovita so tudi zdravila, ki vplivajo na imunski odziv (imikvimod), ali nekateri citostatiki, ki jih damo na ali v bradavico. Obstaja tudi veliko »domačih zdravil«, kot so npr. svež mlečnati izloček krvavega mlečnika, ognjiča ali regrata, česen, vinski kis, limonin olupek. Žal delovanje teh »domačih metod« ni znanstveno dokazano, velikokrat kožo močno razdražijo, in jih odsvetujemo.

Da bi preprečili okužbo, se ne dotikajte bradavic drugih ljudi. Od ljudi, ki imajo bradavice na podplatih, si ne sposojajte nogavic ali čevljev. V bazenih in skupinskih kopalnicah nosite natikače, v telovadnicah bodite obuti. Da bi preprečili širjenje bradavic, jih ne poškodujte, praskajte ali grizite. Ne brijte predela, kjer jih imate. Najbolje je, da jih odpravite. ■

dr. svetuje

1 IZA PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA

Pomoč pri virusnih bradavicah

- če niste prepričani, ali gre za bradavico, je ne odstranjujte. Pokažite jo zdravniku;
- vsa sredstva za samozdravljenje bradavic so zelo agresivna, zato natančno upoštevajte navodila za uporabo;
- če sredstvo, s katerim ste sami poskušali odstraniti bradavico, ne pomaga, obiščite dermatologa.

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



Iasist. Bojan Štrus, dr. med., specialist urolog

Inkontinenca

Urinska inkontinenca in nevrogeni mehur

Uhajanje seča in nevrogeni mehur precej poslabšata kakovost življenja bolnika in hkrati povzročata veliko socialno-higiensko in ekonomsko težavo. Zadrževanje urina je pomembno ne glede na starost bolnika. Urinska inkontinenca prizadene skoraj 30 odstotkov ljudi, starih 55–60 let, s starostjo pa se navadno težave povečujejo. Pri moškem je uhajanje seča velikokrat povezano s povečano prostato, pri ženskah pa gre za urgentno ali stresno inkontinenco.



fotografije: istockphoto

Znak, ne diagnoza

Tudi po definiciji je urinska inkontinenca nehotno uhajanje seča in je znak, in ne diagnoza. Urin lahko uhaja skozi sečnico po naravni poti, ali po fistulah (kronične vezikovaginalne fistule). Možno je nehotno odtekanje urina zaradi prirojeno nepravilno vstavljenega sečevoda na neanatomskem mestu. Tudi pri nevrogenem mehurju nastaja motnja odvajanja urina in pogosto tudi uhajanje seča.

V svetu prizadene inkontinenca urina milijone ljudi, v 85 odstotkih so to navadno ženske. Prav te jo tudi v velikem odstotku vsaj enkrat v življenju izkusijo, to pa povzroča socialno-higiensko in ekonomsko težavo. Bolnika velikokrat osami, izogiba se stikov tudi na delovnem mestu, v krogu družine in prijateljev. Zaradi tega trpi, tej bolezni se lahko pridružijo tudi druge psihosomatske motnje, tudi depresija.

Urinsko inkontinenco in nevrogeni mehur je z današnjimi metodami mogoče zdraviti medikamentozno ali s kirurškimi posegi.

Med tipi inkontinence ločimo:

Prvi tip je t. i. inkontinenca OVERFLOW, ko se prepoln mehur prazni spontano zaradi količine urina, ki se je nabrala v njem. Mehur se v tem primeru ne more sprazniti popolnoma, zato nastane t. i. »prelivanje čez rob«.

Drugi tip je URGENTNA inkontinenca, kjer nehotno uhaja seč ob močnem nagonu za mokrenje, zaradi nenadnega zvišanja intraabdominalnega tlaka ali/in nehotnega krčenja mišice detruzorja mehurja.

STRESNA inkontinenca je pri ženskah najpogostejša oblika uhajanja seča zaradi oslabelosti mišic medeničnega dna in slabosti uretralnega sfinktra. Moške bolnike prizadene stresna inkontinenca, če so imeli operacijo – radikalno prostatektomijo zaradi raka na prostati.

Pojavi se lahko tudi NEZAVEDNA inkontinenca – zaradi oslabljenega sfinktra nestabilnega mehurja, lahko tudi inkontinence overflow. Seveda so mogoče tudi vse kombinacije omenjenega uhajanja seča.

Pri otrocih govorimo o NOČNI PRIMARNI ter SEKUNDARNI ENUREZI ali nočnem mokrenju.

Preiskave uhajanja seča

Preiskave so laboratorijske preiskave seča, bakteriološka kultura seča in tudi določene krvne preiskave, z oceno ledvične funkcije. Navadno naredimo ultrazvok sečil, lahko intravensko urografijo in nato po potrebi uretrocistoskopijo, kjer iščemo zožitve sečnice, divertikla v sečniku, povečano prostato, tumor in ocenimo velikost mehurja ter zastanek po mikciji. Vse te preiskave skupaj nam pomagajo ugotoviti stopnjo mogočih posledic uhajanja seča na sečila, nato pa z urodinamskimi preiskavami, kjer mora biti indikacija jasno izražena, postavljamo objektivne razmere za uhajanje seča ter proučujemo ravnanje mehurja ob njegovem polnjenju in praznjenju. Hkrati ugotavljamo tudi nevrološke nenormalnosti, ki lahko vodijo v motnje odvajanja seča, kot so: poškodbe hrbtenjače, operacije na širokem črevesju in rodilih pri ženskah, možganske krvavitve, multiplo sklerozo, tumorje, sladkorno bolezen in druge nevrološke motnje. Pogosto najdemo preveč aktiven sečni mehur ali PASM, kjer so izražena znamenja kot pogosta in urgentna ter nočna mikcija, s posledično inkontinenco. Preveč aktivni sečni mehur je mogoče zdraviti z antiholinergiki, ki so na voljo od različnih proizvajalcev in imajo bolj ali manj selektivni učinek na mehur. Če dokažemo stresno inkontinenco in je bolnica primerna za operativno terapijo, jo načelno zdravimo z različnimi operacijami, ki so postale minimalno invazivne. S posegom poskušamo podpreti sečnico z različnimi metodami.

Temelj urodinamskih preiskav

MERJENJE PRETOKA SEČA – uroflowmetrija, kjer merimo količino izločenega seča v določenem času. Aparat izriše krivuljo, kako in s kakšno hitrostjo priteka seč iz sečnice, kar pokaže stanje sečnice. S cistometrijo polnimo mehur s fiziološko raztopino s katetrom ob določeni hitrosti in ugotavljamo pritiske ter nehotne kontrakcije sečnika. Hkrati merimo še pritisk v trebušni votlini oz. rektumu, lahko pa merimo tudi s posebnim katetrom profil uretralnih pritiskov. Najpreprostejši test za oceno količine seča, ki osebi uhaja, je t. i. test PAD. Ta izmeri količino seča ob določeni fizični aktivnosti, nabere pa se v suhem higienskem vložku po opravljenih standardiziranih vajah. Zaradi stresne inkontinence so večinoma prizadete ženske, predvsem zaradi stanja po porodih. Seč jim uhaja tudi v stresnih okoliščinah, kot so kašljanje, kihanje ali dvigovanje težjega bremena. Gre za moten in zmanjšan odpor odtoka seča na vratu mehurja oz. uretralnega sfinktra ali kombinacije zgornjih dejavnikov, redko je ta posledica nestabilnega sečnega mehurja. Pred operacijo vedno opravimo natančno anamnezo, klinični pregled in količino seča, ki uide, ugotavljamo s testom PAD. Stresno inkontinenco je mogoče zdraviti kirurško. Za krepitev mišic medeničnega dna in preprečevanje stresne inkontinence priporočamo t. i. Keglove vaje. Mogoče je narediti tudi elektrostimulacijo mišic medeničnega dna z rektalno ali vaginalno sondo. Pri operativnem zdravljenju dvignemo vrat mehurja ali začetnega dela sečnice ter tako spreme-



dr. svetuje

PZA PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA

Težave zaupajte zdravniku

Urinska inkontinenca in nevrogeni mehur sta bolezni, ki močno poslabšata kakovost bolnikovega življenja. Vplivata na socialni, higienski in ekonomski vidik bolnika, pa tudi na zavarovalnico, ki seveda plačuje ustrezno količino pleničnih predlog oz. katetrov, s katerimi odpravljamo omenjene težave. Večina bolnikov ne pride do ustrezne oskrbe, ali zaradi nevednosti oz. nezainteresiranosti samih sebe, lahko pa tudi izbranega zdravnika. Urinsko inkontinenco je v določenih primerih, kadar dokažemo stresno obliko uhajanja seča, mogoče zdraviti z operacijami. Pri urgentni inkontinenci PASM pa lahko z določenimi zdravili izboljšamo stanje ali vsaj omilimo bolnikove težave.

Priporočamo, da svoje težave z uhajanjem seča zaupate izbranemu zdravniku in ta vam bo lahko ustrezno svetoval, kakšna oblika zdravljenja je mogoča.

www.pza.si



PRVI V SLOVENIJI

CENTER ZA PREVENTIVO IN ZDRAVLJENJE URINSKE INKONTINENCE

Strokoven in celosten pristop zdravljenja po najnovejših terapevtskih metodah, prvi strokovno izobražen kader v Sloveniji, v sodelovanju z UKC in Zdravstveno fakulteto Ljubljana, individualen pristop

Prisluhnite svojemu telesu in nam zaupajte

Terme Dobrna
Navdihujemo življenje

www.terme-dobrna.si, T: 03 78 08 139, E: patricija.goubar@terme-dobrna.si



nimo kot med vratom mehurja in sečnico ter preprečimo stresno uhajanje seča. Preveč aktiven sečni mehur oz. nestabilni mehur PASM zdravimo z zdravili. V steni sečnega mehurja so muskarinski receptorji in mehur se pri njihovem draženju skrči. Zdravila antagonisti muskarinskih receptorjev, ki zavrejo te receptorje, povzročijo, da postane mehur manj vzdražljiv in tako zavre nehotno krčenje mehurja. Za zdravljenje preveč aktivnega sečnega mehurja poznamo številna zdravila, kot so: trospijev klorid, oksibutinin, propiverin in novejša zdravila, kot so: darifenacin, tolterodin in solifenacin. Pred uvedbo teh zdravil je treba nujno izključiti, da so vzrok za preveč aktiven sečni mehur (PASM) vnetje, rak v mehurju, kamni v mehurju ter bolezni in poškodbe živčevja, pri moškem pa povečana prostata.

Enureza pri otrocih

Gre za nehotno mikcijo otrok, starih več kot 4 ali 5 let, pri katerih ne moremo dokazati sprememb na sečilih ali živčevju ali sistemske bolezni. Približno 15 odstotkov otrok med četrtim in petim letom starosti ima enurezo, približno 15 odstotkov med petim in dvanajstim letom spontano ozdravi. Enurezo ali nehotno mikcijo otrok ločimo na primarno in sekundarno. Primarna pomeni, da otrok še ni bil suh, kot bi pričakovali za njegovo starost, teh je približno od 70 do 80 odstotkov. Sekundarna enureza pomeni, da je otrok že nekaj mesecev suh ponoči, nato pa spet moči posteljo. Vzrok te enureze je oblika nestabilnega otroškega mehurja, nastalega zaradi zapoznelega dozorevanja živčevja.

Močno pa vplivajo tudi duševni vzroki in ozračje v družini oz. socialnem okolju, v katerem otrok raste.

Zaradi uhajanja seča, ki je lahko tudi posledica nevrogenega mehurja, navajam tudi nekaj dejstev o tej spremembi, ki jo lahko utrpi sečni mehur. Gre za motnjo v delovanju mehurja zaradi motenj v živčevju, kar je lahko vzrok v boleznih ali poškodbah živčevja. Nevrogeni mehur lahko deluje različno, zato imajo bolniki različne težave. Lahko gre za preveliko aktivnost praznjenja mehurja, oslabelo aktivnost praznjenja ali nekoordinirano delovanje med mišico zapiralko in sečnim mehurjem – detruzorjem. Govorimo o t. i. detruzorni sfinkterski disinergiji. Med prirojenimi vzroki za nevrogeni mehur so pogosti meningomielokela ali agenezija križnice. Pri pridobljenih vzrokih pa govorimo o poškodbah hrbtenjače, tumorjih v glavi ali hrbtenjači, multipli sklerozi, sladkorni bolezni in še kateri drugih infektivni nevrološki bolezni. Pri klinični sliki nevrogenega mehurja ugotavljamo refleksno in nezavedno uhajanje seča, s pogostim uriniranjem in prekinitvami curka urina. Uhajanje seča iz mehurja je lahko nepopolno, lahko gre za velike zastanke in uhajanje seča iz zelo polnega mehurja. Tem zastankom se velikokrat pridružijo okužbe sečil, pa tudi zaradi velikih tlakov v sečniku, okvare zgornjih sečil, s posledično razširitvijo votlega sistema ledvic in okvaro ledvične funkcije. Cilj zdravljenja nevrogenega mehurja je nemoten odtok seča iz mehurja, brez zastankov seča v mehurju po uriniranju. To dosežemo različno. Hiperrefleksni nevrogeni mehur je mogoče zdraviti z antiholinergiki. Pri hiporefleksnem atoničnem mehurju pa vzbuditi kontrakcije z udarjanjem suprapubično, z zdravili holinergiki, z intermitentno samokateterizacijo, s sfinkterotomijo in vstavitvijo umetnega sfinktra. Tega vstavljamo tudi pri bolnikih, ki imajo popolno inkontinenco, npr. pri moških po radikalni prostatektomiji. ■

Tina Fabjan, dr. dent. med.

Ustna higiena

Pravilno vzdrževanje ustne higiene naj bi se začelo že z mlečnimi zobmi v otroški dobi. Poznamo več različnih tehnik.



foto: istockphoto

Zobe čistimo z zobno krtačko s potegi z dlesni proti vrhu zoba, to je po pravilu z rdečega proti belemu. Tako očistimo zunanje in notranje ploskve zob. Ko smo naredili 10 potegljajev, se za dolžino ščetke pomaknemo naprej po zobnem loku. Tako zobni lok razdelimo na odseke in dobimo sedem čistilnih odsekov: grizne ploskev stranskih zob, levega, srednjega in desnega z zunanje ter zaradi navpične drže krtače štiri z notranje strani. Pri ličnikih in kočnikih navadno zadostujeta dva odseka z lične in dva z ustne strani.

Medzobne prostore čistimo z zobno nitko. Vodimo jo tako, da očistimo obe stični ploskvi sosednjih zob, rahlo pritisnemo ob zob in petkrat potegnemo od dlesni proti konici zob.

Mehansko čiščenje ali mehansko dezinfekcijo zob in tudi dezinfekcijo celotne ustne votline lahko uspešno dopolnimo tudi s preizkušenimi antiseptičnimi raztopinami, kot je npr. raztopina klorheksidina (npr. Curasept, Curaden; Hibisept).

Pravilna ustna higiena vključuje tudi čiščenje jezika, kjer se zadržuje največja količina bakterij. Te z jezika prehajajo na sveže očiščene zobe in meso. Za učinkovito očiščen jezik izberite zobno ščetko, ki ima na hrbtni strani nežne gumijaste lamele, s katerimi odstranite obloge in jim onemogočite prehod na zobe.

Krvavitev iz dlesni

Vzrokov za krvavitev dlesni je veliko. Bakterijske, virusne in glivične infekcije, hormonske motnje, alergije, kemični vplivi, krvne bolezni, pomanjkanje vitamina C, nekatere sistemske bolezni, pa vendar je glavni vzrok v čezmernem kopičenju ustnih bakterij, ki so sicer normalna koristna zobna flora. Najpogostejša vzroka sta slaba ustnohigienska navada in tvorba zobnega kamna.

Kdaj moramo nujno k zobozdravniku

Ne le, kadar boli zob. Zobobol že dolgo ni več edini vzrok obiska pri zobozdravniku. Ohraniti zdrave zobe in obzobno tkivo si želi čedalje več ljudi, zato obiščejo svojega zobozdravnika tudi, kadar jih v ustih še nič ne boli. Zobozdravnik natančno pregleda bolnika. Predlaga mu zdravljenje, pojasni, zakaj je treba kakšen zob odstraniti iz ust, in ga seznani z mogočimi rešitvami njegove bolezni. Kljub redni in pravilni negi je pomembno, da vsak odrasli vsaj dvakrat na leto obišče svojega zobozdravnika. ■



Vam kdaj krvavijo dlesni?



CURAPROX

Zobno ščetko Curaprox CS 5460 lahko kupite v lekarnah, specializiranih trgovinah in drogerijah. Za več informacij pokličite na telefonsko številko 02/620 47 31 ali obiščite spletno stran www.CS5460.com.

SWISS PREMIUM ORAL CARE

Flegis, d. o. o., Ulica mlad. brigad 54, 2204 Miklavž na Dr. polju, www.flegis.si

Michael Dvorak, dr. dent. med.

Stres in usta

Vpliv stresa na zdravje ust

Že pred dogodki, ki jih je povzročila gospodarska kriza, se je veliko govorilo o stresu in njegovi povezavi z zdravjem. Vemo, da lahko kronični stres povzroči množico zdravstvenih težav. Ena od njih je oslabljen imunski sistem, druga zvišan krvni pritisk, svoj davek pa lahko kronični stres zahteva tudi pri zdravju obzobnih tkiv. Če obolelih obzobnih tkiv ne zdravimo, se zdravstveno stanje lahko še bolj zaplete. Ustno in splošno zdravje sta namreč zelo povezana.

Stres in vaš nasmeh

Eden od učinkov stresa na posameznika je tudi njegova večja dovzetnost za škodljive navade, ki negativno vplivajo na ustno zdravje. Bolj posegajo po tobaku in alkoholu, po zobni ščetki pa manj. Te navade so hkrati dejavniki tveganja za razvoj vnetja obzobnega tkiva, ki je povezano s številnimi drugimi boleznimi, tudi z boleznimi srca in sladkorno boleznijo.

Da več kot polovica ljudi, izpostavljenih stresu, res zanemari redno uporabo zobne ščetke in pripomočkov za čiščenje medzobnih prostorov, potrjujejo izsledki raziskave. Poleg tega vpliva na povezavo med stresom in obolelimi dlesni tudi hormon kortizol, ki se v stresnih okoliščinah izloča v telesu. Ta v telesu zviša krvni pritisk in krvni sladkor ter utiša imunski odziv na vnetje. Telo pripravi na akcijo, da se lahko odziva glede na stresne okoliščine. Pri kroničnem stresu je raven kortizola višji, navzoč pa je tudi dlje časa. Raziskave so pokazale, da lahko povečana količina kortizola v krvnem obtoku povzroči destruktivnejše oblike vnetja obzobnih tkiv.



foto: os. arh.

Pometimo s krizo

S precejšnjim posploševanjem lahko rečemo, da dogodki, kot je svetovna gospodarska kriza, lahko povzročijo resno zdravstveno krizo posameznika. Dobra novica pa je, da ima posameznik na ohranjanje svojega zdravja večinski vpliv. V obdobju, ki je polno stresa, moramo poskrbeti za zdravo sproščanje; pomembni so redna telesna vadba, uravnotežena prehrana in dovolj spanja.

Tak način življenja bo pripomogel tudi k ohranjanju ustnega zdravja in pri obrambi pred drugimi mogočimi zdravstvenimi zapleti.

Kadar smo v stresu, je dobro negi svojih zob in dlesni posvetiti še več pozornosti. Ščetkanje zob in roba dlesni z zobno ščetko, ki ima več tisoč tankih vlaken, bo temeljito opravilo z oblogami na kritičnem mestu za razvoj vnetja – robu dlesni oziroma žlebu med dlesnijo in zobom.

Kritična mesta za razvoj tega vnetja so tudi v medzobnih prostorih. Za to poskrbimo z medzobnimi ščetkami in/ali zobnimi nitkami. Redna in pravilna uporaba teh pripomočkov bi morala zadostovati za ohranjanje zdravih zob in dlesni.

Tudi pod mostički in okrog implantatov so mesta, kritična za razvoj vnetja. Ne odlašajmo z obiskom zobozdravnika, če nam dlesni dlje časa krvavijo in ne prenehajo kljub temeljiti ustni higieni. ■



zdravniki svetujejo

Klemen Rebolj, dr. med., spec. psihiater

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.



foto: istockphoto

… Občutki tesnobe so v našem življenju sicer popolnoma vsakdanji. Obidejo nas avtomatično, ko se ob nečem zamislimo ali zgrozimo, nato pa kmalu izginejo in spet zadihamo normalno. Včasih jih skoraj ne opazimo ali jih potlačimo, požremo, »pokažemo pogum« in se spopademo s tesnobo. Na začetku je bilo tudi pri meni tako. Tesnoba je prišla pričakovano, ob stresnih dogodkih, kot so prepiri ali izpiti. Po malem se je tesnobnost začela seliti tudi v okoliščine, v katerih sem bila prej sproščena. Med predavanja. Na zmenke, na pijače. Med nakupovanje. Med vožnjo. Moja prebava je ponorela, kar je bil prvi znak, da je nekaj narobe. Mislila sem, da gre za telesno težavo. Obredla sem vse mogoče specialiste in opravila predpisane teste in raziskave. »Nič ni,« so mi govorili. Po njihovem mnenju sem bila zdrava. Jaz pa sem se čedalje bolj bala.

Na začetku zadnjega šolskega leta na fakulteti se je v meni nekaj zlomilo. Bala sem se vsega. Vsaka vsakodnevna naloga je bila zame grozljiva preizkušnja. Bom sploh zmogla živeti? Bom zmogla sedeti dve uri na predavanjih? Se bom zmogla peljati z avtobusom? Bom zmogla preživeti večer sama v stanovanju?

… Nekega jutra sem se spet zbudila z žalostnim spoznanjem, da se je začel nov dan, ki ga bo treba nekako preživeti. Usedla sem se za računalnik in začela brskati po internetu. Hotela sem vedeti, kaj se dogaja z mano. Vpisala sem angleške besede »fear«, »depression«, »panic« in odprl se mi je nov svet. Pohlepno sem brala številne spletne strani, ki so razlagale o anksioznih motnjah. Anksioznost. Tesnoba. Tako izredno pogosta, tako dobro znana! Pri nas pa o tem še nihče ni govoril. Kaj pa je to – panična motnja? Le kdo je že kdaj slišal kaj takšnega! Pograbila sem telefon in takoj poklicala fanta. »Vem, kaj mi je. Panic disorder je moja diagnoza.«

… Želela sem si spoznati še koga, ki se bojuje z enakimi težavami kot jaz. Na internetu je pisalo, da ima težave z anksioznostjo in depresijo skoraj 20 odstotkov populacije. Kje so torej vsi ti ljudje? Nas je tako malo? Kje so vsi »panični« Slovenci?

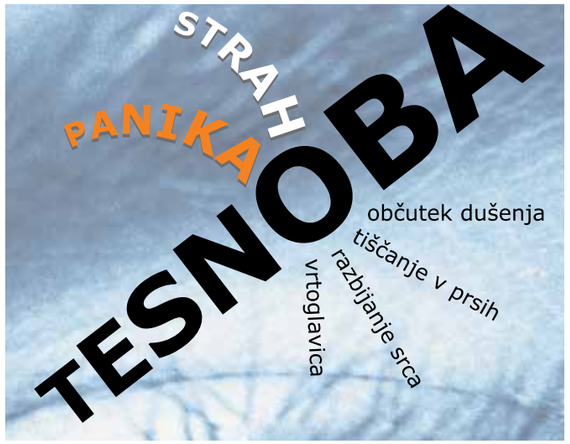
Ni minilo pol leta od začetka mojih paničnih napadov, ko sem počasi začela spoznavati druge. Ugotovila sem, da nas res ni tako zelo malo, le govorilo se ni o tem. Družba še vedno zaničljivo gleda na duševne težave in nekdo, ki se boji voziti z avtom ali ga je strah med ljudmi, je malo čez les in pika. Šele z ustanovitvijo društva DAM, ki je občutno pripomoglo k razkrivanju problematike anksioznih motenj in depresije, se je pokazalo, koliko ljudi v Sloveniji je toliko časa trpelo v tišini. Veliko ljudi sem spoznala, ki več let niso vedeli, kako naj sploh poimenujejo težave, ki jih pestijo. Izkazalo se je, da je pri nas PORAZNO malo literature in priročnikov o anksioznih motnjah, skoraj nič spletnih vsebin na to temo, poleg tega pa na tem področju šepa tudi znanje strokovne javnosti.

… Obiskala sem drugega psihiatra, ki so mi ga priporočili prijatelji iz društva DAM. Presenetljivo, ampak znal mi je pomagati. Dal mi je domače naloge, s pomočjo katerih sem bolje razumela svoje strahove in naravo paničnih napadov ter optimistično pogledala na razvoj dogodkov. Metode kognitivno-vedenjske terapije so delovale. Po dolgem času sem čutila, da stojim na lastnih nogah in čudno mi ni šlo več avtomatično na jok, če sem spregovorila o paničnih motnji.

… Stvar, ki mi pomaga nekako ohranjati ravnovesje, je rutina. Življenje nam na predpražnik kdaj pa kdaj samo položi kakšno presenečenje. Tudi neprijetno, se razume. Zato je pomembno, da si sami ustvarimo določene stalnice, ki nas ženejo naprej in nam dajejo občutek stabilnosti in stalnosti. Prav to sem ob začetku težav s paniko popolnoma izgubila. Nisem se imela česa oprijeti. Rutina mi je pomagala, da sem preživela dan tudi takrat, ko me je bilo vsega strah in mi ni bilo mar ničesar. V vsakdanji ritem sem uvedla stvari, ki so me nekoč veselile. In začele so me spet veseliti. Zato vsak dan rišem (čeprav obupno), igram klavir (malo manj obupno), se slabo uro ukvarjam z jogo (kar sprejemljivo) in seveda – pišem, kolikor le lahko zdržim za računalnikom. Pišem pa kar dobro, he he. ■

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.





I PRIROČNIK I TRIS I DVD I CD I

TRIS Panična motnja



Naročanje na
01 280 30 80 ali na info@ro-ma.si

RO&MA

Prodaja: RO&MA d. o. o., Savska cesta 5, 1000 Ljubljana

"TRIS" lahko naročite tudi preko brezplačnega SMS sporočila. Pošljite SMS s ključno besedo TRIS in vašimi podatki na 3131.

TRIS boste prejeli na posredovani naslov s plačilom po povzetju. Primer: TRIS Janez Novak, Ljubljanska cesta 1, 2000 Maribor«. **CENA: 63,00 EUR**

zdravniki svetujejo

Iasist. Mojca Miholič, dr. med., spec. družinske medicine

Kašelj

Dolgotrajni kašelj ni nepomemben

Kašelj sam ni bolezen. Je pa peti najpogostejši bolezenski znak (simptom), zaradi katerega bolniki obiščejo svojega osebnega zdravnika. Je normalni odgovor telesa na dražečo se navzočnost sluzi, tekočine ali drugih (nenormalnih, nevsakdanjih) delcev v naših dihalih. Čeprav se nam zdi nadležen, nam služi kot poskus »samozdravljenja« telesa in za zavarovanje dihal. To bi mehanično pomenilo, da je kašelj hiter »izpuh« zraka iz dihal, z namenom čiščenja.

Dražljivci v dihalih vzdražijo živčne končiče, impulz draženja pa se tako prenese do možganov.

Ti po posebnih mehanizmih spodbudijo prepono (diafragmo) in trebušne mišice, te pa z močnim sunkom pospešijo izpuh zraka, da bi se tujek (sluz, tekočina ali kaj drugega) čim prej izločil iz dihal.

Kašelj je lahko kratkotrajen (traja manj kot tri tedne), pravimo, da je akuten, ali dolgotrajen (več kot tri tedne), ki mu rečemo kroničen.

Normalno je, da vsakdo med nami kdaj pa kdaj kašlja.

Pa vendar vas opozarjam, da vsak dolgotrajni, produktivni (z obilo sluzi ali gnoja) ali celo krvavkasti kašelj nujno zahteva natančen zdravniški pregled in nadaljnjo diagnostiko!

KDAJ KAŠELJ POSTANE NEVAREN? IZPOLNITE TABELO IN PRIMERJAJTE SVOJE ZNAKE.

BOLEZENSKI ZNAK	DIAGNOZA	POMOČ
1. Se je kašelj začel pred kratkim?	→ DA: Pojdi na 12.	
↓NE		
2. Imate občutek »kratke sape« ali izkašljujete izpljunek rožnate barve?	→ DA: Vaši znaki nakazujejo možnost pljučnega edema.	→ **URGENTNO STANJE - takoj k najbližjemu zdravniku!**
↓NE		
3. Izpljuvate med kašljem brezbarven sluzast izpljunek ali je ta rumenkaste barve?	→ DA: Verjetno prebolevate virusno okužbo, prehlad ali gripo.	→ Pijte veliko tekočine in si kupite v lekarni zdravila za samopomoč.
↓NE		
4. Je vaš izpljunek rumene ali zelene barve?	→ DA: Verjetno prebolevate vnetje sapnic: če vas trese mrzlica in imate zvišano tel. temperaturo, obstaja možnost pljučnice.	→ Obiščite zdravnika, predpisal vam bo ustrezna zdravila. Počivajte in pijte obilo tekočine. Prenehajte kaditi.
↓NE		
5. Slišite med kašljem tudi piskanje in občutek kratke sape?	→ DA: To so znaki astme ali drugih obstruktivnih bolezni.	→ Astma je lahko nevarna, zato zahteva pravo diagnostiko in ustrezno zdravljenje. Obiščite zdravnika.
↓NE		
6. Vam otekajo noge ali/in občutite kratko sapo med gibanjem ali ležanjem?	→ NE: Pojdite na 10.	
↓DA		
7. Imate težave s srcem?	→ DA: Daljši, vztrajni kašelj lahko nakazuje na srčno popuščanje, posebno ob preveliki »tekočinski« preobremenitvi pljuč.	→ Obiščite zdravnika.
↓NE		
8. Ste pred kratkim opazili kri v izpljunku/izmečku?	→ NE: Poglej 12.	
↓DA		
9. Ste pred kratkim začutili ostro bolečino v prsih, s hitrim srčnim utripom, otekanjem nog in kratko sapo?	→ DA: Ob hkratnem krvavkastem izpljunku moramo pomisliti na pljučno embolijo, ko se krvni strdek premakne iz okončin (vene na nogah!) v pljuča.	→ **NUJNO, URGENTNO STANJE! TAKOJ K ZDRAVNIKU!**
↓NE		
10. Imate zvišano telesno temperaturo, vas trese mrzlica, se ponoči potite, občutite med kašljem ali ob globokem vdihu bolečino v prsnem košu?	→ DA: To so lahko znaki za tuberkulozo ali katero drugo okužbo.	→ Obiščite zdravnika.
↓NE		
11. Ste v zadnjem času nenamerno shujšali za več kilogramov?	→ DA: To je lahko znak za resno bolezen, kot je pljučni rak. Drugi znaki so še: kašelj, s krvavkasto primesjo, težave pri dihanju in piskanje v pljučih.	→ Takoj obiščite zdravnika.
↓NE		
12. Ste bili v prašnem, umazanem okolju ali ste vdihali kakšen tujek?	→ DA: To je pljučno draženje in bo povzročilo kašelj, da bi tujek ali dražljivec čim prej izdihali, izpljunili.	→ Ob močnem kašlju ali ob občutku, da tujka niste izkašljali, takoj obiščite zdravnika.
↓NE		
Za več informacij o kašlju ali če se vam zdi stanje resno, takoj k zdravniku!		

** povzeto po: American Academy of Physicians. Family Health & Medical Guide. Dallas: Word Publishing (www.familydoctor.org)*

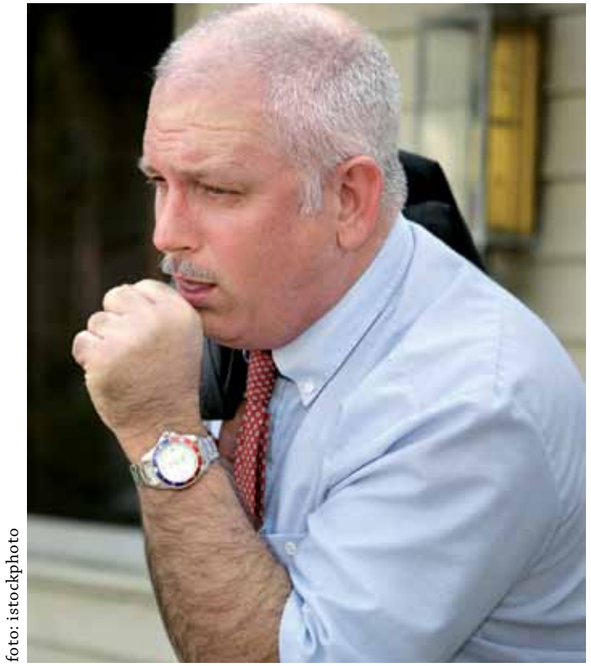


foto: istockphoto

Najpogostejši vzroki za kašelj so:

- alergija, v povezavi z astmo, in seneni nahod,
- kajenje,
- nenadno, akutno vnetje obnosnih votlin ali kronično vnetje,
- vnetje sapnic (bronhitis: akutni ali kronični),
- navadni prehlad in gripa,
- kronična obstruktivna pljučna bolezen (KOPB) in emfizem,
- vnetje malih dihalnih poti (bronhiolitis) pri otrocih,
- rak na pljučih,
- gastro-esofagealna refluksna bolezen (GERB),
- cistična fibroza,
- ob jemanju določenih zdravil; npr. proti zvišanemu krvnemu tlaku: inhibitorji ACE (kot sta Enap, Olivin in drugi),
- pljučnica in vnetje grla,
- iztekanje sluzi iz nosnega dela žrela proti dihalom,
- tuberkuloza.

Začetna samopomoč proti kašlju na se začne doma, brez panike! Sami lahko v bivalnem okolju (doma, delovno mesto, šole, vrtci) povečamo vlažnost zraka. Uporabimo posebne vlažilce ali si privoščimo vročo, parno kopel. Povečajmo količino užite tekočine (brezalkoholne!), saj napitki zmanjšajo gostoto sluzi, jo redčijo in jo laže izkašljamo. Vroči napitki ublažijo kašelj. V lekarni se posvetujte s farmacevtom in si kupite pastile (za lizanje) ali sirup. PAZITE pri otrocih in sladkornih bolnikih!

Če so vzrok za kašelj določena zdravila, jih prenehajte jemati in po posvetu z zdravnikom zamenjate terapijo.

Ob težavah z želodčno kislino in posledično s kašljem (ki je najhujši ponoči oz. v ležečem položaju telesa) vam bo zdravnik predpisal ustrezno terapijo (zaviralce protonske črpalke).

NIKAR SAMI SEBE NE PREPRIČUJTE, DA JE DOLGOTRAJNI KAŠELJ »BREZZVEZEN«.

TO SI LAHKO MIRNO PRITRDITE ŠELE PO NATANČNEM POSVETU PRI OSEBNEM ZDRAVNIKU, KLINIČNEMU PREGLEDU IN ZDRAVLJENJU. EN DOBER VDIH VAM ŽELIM! ■



Iasist. Petra Zupet, dr. med, prof. šp. vzg., spec. medicine športa

Bolje je preprečiti

Preventivni zdravstveni pregledi športnikov

»Redna telesna aktivnost je koristna za naše zdravje.« To je trditev, ki ima gotovo svojo težo. Po drugi strani pa so športne poškodbe ene najpogostejših poškodb v razvitem svetu, dve tretjini športnikov pa ima v povprečju najmanj eno zdravstveno težavo. Kje je vzrok?

Temelj za zdravo telesno aktivnost je dobro poznavanje našega zdravstvenega stanja. Pri tem nam pomaga zdravnik, ki presodi, kakšno vadba in v kakšnem obsegu je za posameznika priporočljiva. Nekoliko lahko poišče tudi skrite bolezni, ki v vsakdanjem življenju ne povzročajo težav, lahko pa se izrazijo pri telesni aktivnosti in vodijo v resne zdravstvene okvare ali v skrajnih primerih tudi v smrt.

Preventivni zdravstveni pregledi pri specialistu medicine športa so ena od možnosti, s katero preverimo svoje zdravstveno stanje in dobimo nasvet glede primernosti športne aktivnosti, s katero se ukvarjamo ali bi se želeli. Ti pregledi so v Sloveniji obvezni le za športnike, ki imajo po merilih Olimpijskega komiteja Slovenije status športnika svetovnega, mednarodnega, državnega, perspektivnega ali mladinskega razreda. Za druge športnike, ki tekmujejo na nacionalni ravni, določa obveznost teh pregledov posamezna športna zveza ali klub. Rekreativni športniki trenirajo in tekmujejo »na lastno odgovornost«. Vsem športnikom (tudi rekreativnim) se ne glede na intenzivnost in vrsto treninga priporočajo redni preventivni pregledi.

Ti pregledi morajo biti prilagojeni za oceno zdravstvenega stanja med telesno aktivnostjo. Pregledi športnikov, ki temeljijo le na vprašalnikih in kliničnem pregledu, so sicer preprosti in poceni, vendar zelo omejeni v svoji občutljivosti. Kar 80 odstotkov športnikov, ki umrejo zaradi nenadne srčne smrti, prej nima težav, pa tudi s kliničnim pregledom pri njih ne ugotovimo pomembnejših odstopanj. Pregled mora poleg pogovora in pregleda pri zdravniku vsebovati še meritev krvnega tlaka, test pljučnih funkcij (spirometrijo), elektrokardiogram in temeljne laboratorijske preiskave krvi in urina. Priporočljivo je opraviti tudi obremenitveno testiranje. Tem intenzivnejša je vadba, večje je tveganje za nastanek zdravstvenih okvar, povezanih s športom, pa tudi tveganje za nenadno srčno smrt se poveča. Zato je obseg preventivnega pregleda pri profesionalnih športnikih večji.



foto: hokej.si

Da so preventivni zdravstveni pregledi nujni in zelo učinkoviti, so najprej dokazali Italijani, ki so že leta 1971 uvedli obvezne preventivne zdravstvene preglede za vse športnike. S tem so nenadno srčno smrt zmanjšali skoraj 90 odstotkov. Preventivne zdravstvene preglede priporočajo tudi evropsko in ameriško kardiološko združenje, Mednarodni olimpijski komite, Mednarodna zveza nogometnih združenj (FIFA), Evropska nogometna zveza (UEFA) in drugi. Tudi medicinska stroka vseh evropskih držav preventivne zdravstvene preglede športnikov vseh kategorij in panog priporoča, v nekaterih državah so pregledi obvezni za vse športnike, in ne le za poklicne (npr. v Luksemburgu, na Poljskem in v Veliki Britaniji). Zdravnik, ki opravlja takšne preglede, mora seveda poznati prilagoditvene spremembe organov na redno vadbo in jih ločevati od patoloških sprememb. Prilagoditve so odvisne od intenzivnosti in vrste treninga, starosti, spola, rase in tudi genske zasnove.

Preventivni zdravstveni pregledi niso namenjeni le preprečevanju nenadnih smrti zaradi srca, ampak tudi preprečevanju drugih zdravstvenih okvar, povezanih s športom. Najpogostejše so bolezni in poškodbe kostno-mišičnega sistema. Zdravnik lahko pri pregledu že zgodaj ugotovi anatomske in funkcionalne napake, ki vodijo v nepravilno tehniko gibanja. Ta je zelo pomembna pri tveganju za nastanek poškodbe in učinkovitosti izvajanja določenega giba. Anatomskih napak, kot je na primer razlika v dolžini spodnjih okončin ali nenormalna ukrivljenost kolen navzven, načelno ne moremo odpraviti. Lahko pa preprečimo posledice teh napak s pripomočki, kot so prilagojeni čevlji ob različni dolžini nog ali opornica ob nenormalni ukrivljenosti kolen. Funkcionalne napake, kot sta na primer ohlapnost sklepa ali neravnotežje v mišični moči, so lahko posledica poškodbe. Ugotoviti jih moramo dovolj zgodaj, da jih odpravimo s pravilno vadbo, preden se zaradi njih zgodi poškodba ali nepopravljiva okvara.

Športnik dobi ob pregledu tudi posebna navodila glede mogočih ukrepov za preprečevanje poškodb in okvar. S pravilnim ravnanjem lahko namreč verjetnost za nastanek poškodbe zmanjšamo kar 75 odstotkov. Zdravljenje športnih poškodb je pogosto težko, drago in dolgotrajno, zato so preventivni ukrepi smiselni z medicinskega in tudi ekonomskega stališča.

Primer so na primer raztezne vaje. Ni namreč vseeno, kdo jih izvaja, čeprav je dolgo veljalo prepričanje, da povečana gibljivost, ki jo dosežemo z raztezanjem, zmanjša verjetnost za mišično-tetivne poškodbe, zmanjšuje mišično občutljivost in mogoče celo izboljšuje učinkovitost treninga. Zdaj vemo, da to ni popolnoma res. Sistematični programi raztezanja namreč ne zmanjšujejo splošnega

dr. svetuje

IZA PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA

Izpostavljenost športnikov

V Veliki Britaniji umre vsak teden zaradi nenadnih težav s srcem kar osem navidezno zdravih mladih ljudi. Od tega je le 28 odstotkov tistih, ki so pred smrtjo imeli opozorilne znake (prehodna izguba zavesti, težko dihanje, slabo počutje). Za Slovenijo žal teh podatkov pri navidezno zdravih športnikih nimamo. Vemo pa, da imata dve tretjini športnikov zdravstvene težave, med katerimi prevladujejo kostno-mišične okvare. Te lahko, kot tudi nenadna smrt, večinoma preprečimo z usmerjenim iskanjem »tihe patologije«. Pri tem igrajo pomembno vlogo preventivni zdravstveni pregledi.

www.pza.si



tveganja za nastanek poškodbe. Raztezanje ima pomembno vlogo pri preprečevanju poškodb le pri tistih športih, kjer gre za hitre in intenzivne zamenjave raztega in pokrčenja določene mišice ali mišične skupine (nogomet, košarka). Nasprotno pri športih s počasnim izmenjavanjem ekscentričnega in koncentričnega krčenja oziroma tudi brez ekscentričnega krčenja skoraj ni nevarnosti za poškodbo tetive ali mišice oziroma je tveganje za to razmeroma majhno. Tem športnikom se raztezanje tudi odsvetuje, saj toge mišice takoj prenesejo silo na stik s kostjo in tako omogočajo boljše izometrično in koncentrično krčenje. Kljub temu ne pozabimo, da je tekoče izvajanje gibov v celotnem obsegu pomemben kazalnik dobrega zdravja.

Zdravnik nam ob pregledu po potrebi lahko svetuje tudi glede uporabe sicer zelo priljubljene obližne imobilizacije (angl. taping) in opornic, ustreznosti zaščitne in športne opreme, izbiranju podlage, po kateri npr. tečemo, ustreznosti treninga glede na cilje, ki jih želimo doseči (velja predvsem za rekreativne športnike), načinih regeneracije, pravilni prehrani, ki se prilagodi glede na vrsto športne panoge, in pravilnem nadomeščanju tekočin. ■

ZDRAVNIŠKI PREGLEDI

ZA VOZNIKE IN ŠPORTNIKE

Obvezni zdravniški pregledi za voznike zdaj tudi v zdravstvenem centru Pacient d.o.o.

Uporabniki PZA imajo v specialistični ambulanti za Medicino dela, prometa in športa na vse preglede 10 odstotkov popusta.

Več informacij dobite na:
Pacient, d. o. o., Savska cesta 3, 1000 Ljubljana
Tel.: (01) 280 30 52
ambulanta@pacient.si
www.pacient.si

Pacient

Test trka avtomobila

Vendar na lastni koži

V nočno službo sem tistega zadnjega oktobrskega večera prišel prav dobre volje. Rad delam ponoči, še posebno odkar sem v službi dobil novega MB-sprinterja-ambulance. Avto je res fantastičen. Vozil sem že marsikaj v življenju, tudi kamione, vlačilce, ampak vsakič, kadar se usedem v mojega rešilca, mi je lepo. Avto ima vso mogočo dodatno opremo, ki vozniku in sopotnikom omogočajo potrebno udobje, od xenonskih žarometov, ki ponoči razsvetlijo cesto, kot da bi jo obsijal s soncem, pa še v ovinek svetijo, do hidravličnega sedeža, pripoveduje reševalec Vili Ropret. To je njegova zgodba.



Poganja ga dieselski motor s 135 kilovati (180 konji) in 420 nm-navora. Tudi v bolniškem prostoru je oprema takšna, da kar pogledajo, kadar pridem v kakšno bolnišnico v tujini, da se tudi v Sloveniji bolniki vozijo s takšnimi prestižnimi vozili. Na leto opravimo s posameznim rešilcem od 70.000 do 100.000 kilometrov, pa tudi več.

S kolegom reševalcem spremljevalcem sva začela še eno klasično nočno službo, ko je najprej na vrsti odvoz dializnih bolnikov domov. Okrog 20. ure sva dobila naročilo prevoza iz SNMP (splošne nujne medicinske pomoči) do doma v Šiški. Uuh, tombola, tega bolnika smo že vozili, težak je več kot 120 kg, živi pa v bloku, v 3. nadstropju brez dvigala. »Zoka, nujno mi pošlji še en par, sicer lahko nočno končava že ob devetih,« sem nagovoril dispečerja. »Saj bosta lahko sama … Ne, ne, saj veš, da ti pošljem, počakajta pred blokom, pride še en par, čez 15 minut.« »Fantje in dekle, hvala, pa oprostite, spet,« se je zadihano opravičeval gospod K., kot da bi on nesel nas.

Ob 22. uri čas za kavo v Gasu. Triaža KC bolj kot ne prazna. »Ob enajstih bodi na IPP, imata bolnico za Kamnik.« Super, vsaj ni dolgčas. Vedno sem pozoren na to, da je bolnik na nosilih pripet, kar je temelj za varen prevoz. Sploh mi ne gre v glavo, kako so včasih opravljali reševalno službo s tako zaostalimi pripomočki, če pogledamo z današnjega stališča. Za prenos po stopnicah so uporabljali kar navadne kuhinjske stole, da bi nosila imela svoje noge na koleščkih in jih lahko voziš sem ter tja, je bila popolna iluzija. Da o preostali elektronski tehnologiji niti ne govorim.

Na poti proti Kamniku nič posebnega, klasično malo prometa za to uro. Omejitev 80 km na uro, vidim, da nasproti prihajata avtomobila, zdi se mi, da je drugi precej hiter. Gledam, menda se bo lahko ustavil pred njim vozečim avtomobilom. Lej ga, saj bo trčil vanj, si mislim, takrat pa nasproti vozeči avto zavije na moj pas, gledam, ne verjamem, primem za volan, kot da bi ga hotel izpuliti iz nosilca, z nogo stiskam zavoro s polno močjo, mislim, da sem še zavpil. Pok je bil strahovit.



Mercedes-Benz se tradicionalno zavzema za veliko mero varnosti v cestnem prometu. S številnimi izpopolnjenimi asistenčnimi sistemi so mercedesovi inženirji odprli novo poglavje v dolgi zgodbi o varnosti osebnih vozil. Bolj kot kdajkoli so osredotočeni na preprečevanje prometnih nezgod in zmanjševanje posledic.
Mercedesov integralni varnostni koncept zajema množico inovacij, ki že med vožnjo preprečujejo, da do nesreče sploh pride. Na primer assistent pri mrtvem kotu.

Varna vožnja

Sistem spozna vozilo v vašem mrtvem kotu in vas nanj opozori z rdečim trikotnikom na zunanjem ogledalu. Če kljub temu zavijete, trikotnik začne utripati in sproži se zvokovno opozorilo. Poleg tega ATTENTION ASSIST med vožnjo analizira obnašanje voznika in mu pri znakih utrujenosti svetuje počitek.

Kritične situacije

Ko sistem PRESAFE® prepozna možne kritične situacije, takoj sproži nekatere preventivne varnostne ukrepe. Zategne varnostne pasove, zapre okna in sprednja sedeža prestavi v bolj varen položaj.

Med nesrečo

Če se vendarle zgodi najhujše, se sprožijo ukrepi za zaščito voznika, potnikov in tudi drugih udeležencev v nesreči. Za zaščito potnikov skrbijo poleg zelo trdne varnostne potniške celice še prilagodljiva sprednja varnostna meha, ki se napihneta v več stopnjah glede na jakost trka, sprednja bočna zračna meha, varnostne zavese na oknih in varnostni meh za kolena voznika. Dopolnjujeta jih aktivna vzglavnika NECK-PRO za voznika in sovoznika. Pri dovolj močnem trku v zadek prednapete vzmeti v zglavnikih v hipu potisnejo zglavnika za 56 mm naprej in za 23 mm navzgor ter tako prej podpreta glavi potnikov na sprednjih sedežih. Na ta način se bistveno zmanjša tveganje nihajne poškodbe vratne hrbtenice. Pomislili so tudi na druge udeležence v nesreči. Aktivni motorni pokrov zmanjšuje nevarnost poškodb pešcev in kolesarjev. V trku potisnejo vzmeti zadnji del motornega pokrova za 5 cm navzgor in omogočijo dodatno deformacijsko površino, ki prestreže sunek in predvsem prepreči hude poškodbe glave.

Po nesreči

Mercedesova vozila so opremljena tako, da omogočajo lažje reševanje v nesreči. Posoda za gorivo je vgrajena v zaščitenem predelu pred zadnjo premo, po hudem trku pa se samodejno izklopi motor in se prekine dotok goriva.
Za lažje iskanje ponesrečenega vozila in za preprečevanje posledičnih nezgod se lahko samodejno aktivirajo opozorilne utripalke. Vrata, ki se samodejno odklenejo in z lahkoto odprejo, prispevajo k hitrejšemu reševanju ponesrečencev iz vozila.
Neprecenljiv prispevek Mercedes-Benza so tudi večjezični napotki za reševanje na internetu, ki so na voljo reševalnim službam po vsem svetu.
Več na: **www.mercedes-benz.si**











OGLAS



In po poku tišina ... Tišina, nato pa glasen »A si v redu?« zadaj kolega. »Kaj je bilo? Si živ?« »Z mano je O. K., kaj se dogaja zadaj, kaj je z gospo?« Slišim, da jo sprašuje, gospa odgovarja, hvala bugu, živa je, pri zavesti je. Vzamem telefon, kličem 113, medtem stopim ven iz avta in se skoraj prevrnem na nos, mišice noge, s katero sem pritiskal na zavoro, so očitno v popolnem krču. Med razlaganjem policistu po telefonu stopam, se vlečem proti avtomobilu, ki se je zaletel v nas. Razložim poglavitne podatke policiji in naročim, naj pošljejo reševalno vozilo. Gledam v človeka, ki sedi za volanom, on pa mirno sedi tam na svojem sedežu in se drži za glavo. »Ste v redu, kako vam je ime, vas kaj boli, lahko premikate noge (roke očitno lahko). Pa kaj vam je bilo, a me niste videli?« Kolega se medtem pogovarja z bolnico v avtu, jo pregleduje in miri. »Prinesi mi vratno opornico!« zavpijem in se držim za avto, ker me noga še vedno ne uboga. Medtem že zaslišim prihod policistov in reševalcev iz Kamnika. Vozniku nastavim vratno opornico in mu rečem, naj ne poskuša sam splezati iz avta, ker so reševalci že na poti. Ko sem se obrnil proti svojemu rešilcu, mi je skoraj zmanjkalo sape. Avta do vetrobranskega stekla ni bilo. Vključno z motorjem. Samo zmečkana gmota, zamaščena z oljem, motor potisnjen dobesedno pod vozilo. Pogledam podrobneje avto, ki se je zaletel v nas, alfa, prav tako z razprtimi kraki. Še dobro, da je človek preživel.

Medtem so Kamniški kolegi že oskrbeli voznika, po bolnico je prišel naš dežurni, ki ga je poklical kolega.

Klasičen postopek policistov, popis, alkotest (negativen, seveda), nato me skupaj s kolegom odpeljejo do Ljubljane, kjer sem se usedel v svoj avto in odpeljal domov, brez misli, brez čustev, brez bolečin, brez veze.

Doma nisem budil nikogar, pogledal sem v sobo, kjer spijo hčere, odšel v kopalnico, se stuširal in ulegel k ženi v posteljo. »Ne sprašuj,« sem šepnil, ko me je začudeno pogledala, kaj delam doma, »imel sem karambol, vse je v redu, zjutraj ti bom vse povedal.«

Tiste minute, uro, dve, ko sem gledal v strop, sem premišljeval o sreči v nesreči, o božji volji. Doživel sem spoznanje, zakaj ima zvezda na pokrovu motorja tolikšno ceno, upravičeno.

Prav tako se je izkazalo, da podjetje iz Kopra, ki predeluje avtomobile v reševalna vozila, svoje delo opravlja kakovostno, saj so nosila in stoli ostali na svojem mestu. Niti en kos medicinske opreme, ki je bil nameščen v ambulantnem delu vozila in bi ob takem trku lahko postal notranji sovražnik, ni zapustil svojega mesta.

Avto je sicer končal v reciklažnem centru, ne pa tudi mi, ki smo se peljali v tej varnostni kletki.

Zjutraj sta me bolela noga in malo vrat. Malo sem slabo slišal od poka zračnih vreč. Ampak na dan mrtvih sem bil živ. Tudi vsi preostali udeleženci te nesreče, tudi povzročitelj, ki so ga zadržali na zdravljenju v bolnišnici.

Zdaj si približno predstavljam, kaj prestajajo rumeno-črni pajaci, ki jih uporabljajo za izvedbo testov nesreče, s katerimi preverjajo morebitne poškodbe voznika in potnikov v avtu. Blagor tistim, ki so v službi pri Stuttgartskem delodajalcu. ■

Zdravniški nasveti po telefonu za bralce revije dr.: 01/ 280 30 73

V ŽIVO bo na vprašanja bralcev revije **dr.**, povezana z zdravjem, odgovarjala

Katarina Plausteiner,

dr. med., spec. druž. med.

Pokličete jo lahko od 11.00 do 12.00:

v četrtek, 4. in

v četrtek, 11. marca.



izvajalec PZA

Pulmolog v Kranju

Mag. dr. Miha Gril, spec. internist pulmolog, vodi zasebni zdravstveni center Velog, d. o. o., že 16 let. Center je v najetih prostorih v Zdravstvenem domu Kranj, na Gosposvetski 10. Po pogodbi z ZZZS izvajajo specialistično ambulantno zdravstveno varstvo na področju pulmologije za populacijski bazen občine Tržič in nekdanje občine Kranj. Je tudi pogodbeni izvajalec PZA.

Pri njih se lahko zdravijo vsi, ki so dopolnili 18 let. Ekipo sestavljajo specialist internist pulmolog, inženir radiologije, višja in srednja medicinska sestra. Vsak dan pregledajo v povprečju 20 bolnikov, čakalna doba je manj kot mesec dni. Nujnim primerom pomagajo isti dan.

Od medicinske opreme imajo lasten RTG-aparat, aparat za merjenje različnih vrst pljučnih funkcij (spirometrija, oksimetrija, upori zračnih poti, difuzija, metaholinski test za diagnosticiranje astme), opremo za kožne alergijske teste.



Njihovo vodilo je: visoka strokovnost, prijaznost in dostopnost

Obravnavajo akutna in kronična obolenja dihal. Od nalezljivih obolenj vodijo zdravljenje pljučne in zunajpljučne tuberkuloze in odkrivajo bolnike, pri katerih menijo, da gre za skrito infekcijo s TBC – bolniki, ki so bili v stiku z aktivno tuberkulozo. Pri njihovem delu imajo poseben poudarek kronične bolezni dihal, predvsem bronhialna astma in KOPB.

Za vodenje bolnikov s kroničnimi obolenji je zelo pomembno izobraževanje. Več let že izvajajo kontinuirano individualno edukacijo teh bolnikov v obliki šole za astmatike, šole za KOPB in šole za alergijo.

Velika prednost je lasten RTG-aparat, ki omogoča takojšni pregled pljuč in srca. Pri diagnostiki pljučnih obolenj in tudi obolenj zgornjega dihalnega trakta – alergenični rinitis – pogosto opravijo kožno alergijsko testiranje z različnimi aero in alimentarnimi (prebavnimi) alergeni.



Storitve, ki jih opravljajo:

- pulmološki pregled,
- rentgen pljuč in srca,
- preiskave različnih pljučnih testov,
- metaholinski test za odkrivanje astme,
- kožni alergijski testi.

Opravljajo tudi nujne preglede in ambulantno zdravljenje nenadnega poslabševanja astme in KOPB, kar zahteva nekajdnevno zaporedno inhalacijsko zdravljenje v ambulanti.

Ob morebitni potrebi po hospitalizaciji ali terciarni diagnostiki usmerijo bolnika na kliniko za pljučne bolezni in alergije Golnik.



foto: Maja Zajc

Informacije:

Velog, d. o. o.
Zdravstveni Center dr. Gril
Gosposvetska 10
4000 Kranj
Tel.: 04/238 00 10
e-mail: velog.gril@zd-kranj.si

Nagradna križanka



AVTOR: MATJAŽ HLADNIK	KDOR KAJ DVIGA	MUSLIM. SVETI MESEC, RAMADAN	GOZDARSKE KLEŠČE	KAREL ERBEN	NIZEK Ž. GLAS	NAŠA GLASBENICA IN PEVKA (MARTA)		PLATNEN PRTIČ NA RAMENIH ŽUPNIKA	LOUIS ADAMIČ	OKENSKO KRILO	ZELO BOGAT IN VPLIVEN ČLOVEK
SLED ZADETE DIVJADI						DELNI PRELOM, NALOM					
NEKDANJA DOLŽINSKA MERA ZA TKANINE						PRELIV JEDI / MEMBRANA					
NAZIV / NASPROTJE DOBREGA				AMERIŠKA IGRALKA SPELLING / PREBIVAL. ARKTIKE					NIKO GORŠIČ / TRDA KOVINA (Ta)		
					LEPLJIVA ORGANSKA SNOV / DRAMSKA SKLADBA						
V STRUGI TEKOČA VODA	OPUŠČANJE KONČNEGA GLASU V BESEDI	POGANJEK	BERAČ, POSTOPAČ / PRIPRAVA ZA DVIGOVANJE				ŠAPA / DVOJICA				
CELIČNA VOTLINA					RIBA STOJEČIH VODA / OKOLICA			PERJE PRI REPI / JAPONSKO ŠIROKO OBLAČILO			
PREDSTOJNIK SAMOSTANA				OSNOVNA MERA / RAPER MIHA BLAŽIČ		URADNI SPIS / PRIJETEN VONJ				UČENEC SREDNJE ŠOLE	PEVKA HORVAT
NAŠ PISATELJ IN PUBLICIST (MATE)					KITARSKI KONCERT / VELIKA VOJAŠKA ENOTA						
OSKAR KOGOJ		ŽARO TUŠAR / ŽIVALCA NA TRNKU			PODIRANJE, RUŠENJE / TURŠKI OBLASTNIK		PROSTOR ZA MLETJE / LEPILO				
VRTENJE TELOVADCA OKROG DROGA			STAROGR. SREBRNIK / EMIL BARONIK			ROLETA, REBRAČA			JOSIP IPAVEC / JANEZ NOVAK		
MANJŠE LJUDSKO GLASBILO						SOIMENJAK					
HLAČE IZ JEANSA						PREBIVALKA JAPONSKE					

Nagradna križanka št. 10

Rešitev nagradne križanke št. 10 pošljite na spodnji naslov najpozneje do srede, 31. marca 2010, s pripisom Nagradna križanka.

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

Ime in priimek: _____

Naslov: _____

Pošta: _____

Telefon: _____

E-mail: _____

Geslo: | | | | | |

Vsi, ki boste poslali rešitev križanke, boste po pošti prejeli ponudbo Prve zdravstvene asistence.

Nagrade:

Med pravilnimi odgovori bodo izžrebanci prejeli: 1x letno nadomestilo za uporabo storitev PZA (nagrado podarja Prva zdravstvena asistenca) in 1x merilec krvnega tlaka.

Vsem drugim, ki boste pravilno izpolnili križanko, bomo podarili mesečno nadomestilo za uporabo storitev PZA.*

**Nagrado prejmete vsi, ki pogodbo s PZA podpišete po 1. marcu 2010 (različni popusti in akcije se med sabo ne seštevajo).*

Nagrajenci prejšnje križanke so:

1. Sara Suhadolc Scholten, Lj.,
2. Savina Sečki, Litija,
3. Primož Bitenc, Ljubljana.

Pomoč:
APOKOPA: opuščanje končnega glasu ali zloga v besedi, LAZARON: postopač, berač, N'TOKO: umetniško ime raperja Mihe Blažiča, PEKTIN: lepljiva organska snov, v mehkih in mesnatih delih rastlin.

Rešitev preko SMS

Pošlji SMS s ključno besedo DR (presledek) in GESLO križanke, ki je označeno v sami križanki na 3131 (Primer: DR GESLO)

S sodelovanjem ste se prijavili na BREZPLAČNO sms obveščanje PZA do 2x mesečno. Cena povratnega SMS sporočila je 0,99EUR. S tem se strinjate s pogoji objavljenimi na www.pza.si. Odjava: DR STOP na 3131.

Rok Lokar, dr. med., spec. druž. med.

Zdravniki kuhajo

Pust in velika noč sta za mnoge precej stresna in naporna. Poleg tega, da je treba obiskati sorodstvo, moramo preživeti tudi obilico jedače in pijače, ki je večinoma precej »težja« od tiste, ki smo je vajeni vsak dan. Po preobilici krofov in šunke iz ješprenja ter – spet – šunke, jajc in orehove potice moramo telesu nakloniti tudi oddih.



foto: istockphoto

ZDRAVO PO PRAZNIKIH

POSTENJE PO PRETIRAVANJU S HRANO JE SMISELNO ŽE ZATO, DA S KALORIJAMI NE NAREDIMO PREVEČ ŠKODE OZIROMA JO SPROTI OMEJIMO. LAHKA HRANA ALI POSTENJE KORISTITA TUDI ČREVESJU, KI NAM BO HVALEŽNO, DA SI LAHKO ODDAHNE IN NI VES ČAS NAPHANO DO ONEMOGLOSTI.

Dan ali dva ne jesti prav ničesar in piti le vodo pravzaprav sploh ni tako težko, kot si večina predstavlja.

Takšen post je koristen za vsakogar, le diabetiki morajo ob tem prilagoditi odmerke zdravil oziroma jih sploh ne vzeti (zato je pred postom smiseln posvet z osebnim zdravnikom).

Glavna ovira za post je v glavi, ki zahteva hrano, zato se mnogi raje zatekajo k nadomestku, ki ga ljubkovalno imenujemo »sadni dan«. Kot pove že ime, na tak dan jemo samo sadje (ki naj ne bo banana, saj vsebuje preveč sladkorja).

Tovrstno »čiščenje« telesa je zdravo in koristno, poleg tega pa dobro vpliva na počutje.

Teže ga prenesejo le tisti, ki težko fizično delajo, saj zahteva njihovo telo vsak dan več energije.

Vsi, ki se jim zdi skoraj nemogoče, da bi ves dan ne jedli ničesar ali le sadje, lahko uteho najdejo v kakšni zares lahki hrani, na primer v raznih mineštrah.

Predlagam takšno s šampinjoni.

Mineštra s šampinjoni

(za 4 osebe)

Sestavine:

- gojeni sveži šampinjoni (40 dag)
- štirje srednje veliki krompirji
- dve srednje veliki čebuli
- vloženi polpekoči feferoni (4 do 6, odvisno od velikosti in okusa)
- štirje stroki česna
- olje, sol, poper, peteršilj, majaron, rastlinska jušna kocka

Priprava

Šampinjone očistimo, narežemo na rezine, debele slabega pol centimetra, in jih rahlo popečemo v teflonski ponvi na dveh žlicah olja (lahko oljčno ali rastlinsko). Dodamo naseklјano čebulo, hitro popražimo in zalijemo z vodo (če imamo že pripravljeno jušno osnovo, je seveda okusneje, če zalijemo z njo in v tem primeru izpustimo jušno kocko). Dodamo na kocke narezan olupljen krompir, peteršilj in majaron ter jušno kocko. Kuhamo, dokler se krompir ne zmehča. Proti koncu dodamo še narezane feferone. Solimo in popramo po okusu. Namig: da juha ne bo vodena, lahko tik pred koncem nekaj kosov krompirja pretlačimo z vilicami, kar bo juho ustrezno zgostilo. Kljub dietnemu receptu lahko na koncu, le za okus, dodamo še žlico kisle smetane. Postrežemo s kruhom, najbolje ajdovim.

Okus mineštre je mogoče še izboljšati z dodatkom nekaj rezin sušenih jurčkov, če so vam ostali iz jesenske zaloge.

Dober tek.

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

V ŽIVLJENJU SO OKOLIŠČINE, KO NE MORETE ALI NE SMETE ČAKATI!

HITRO DO ZDRAVNIKA SPECIALISTA!

MODRA ŠTEVILKA
080 8 100
www.pza.si

Mnogi že veste, da je ob zdravstvenih težavah kljub plačevanju vseh prispevkov težko priti do specialističnih pregledov, preiskav, diagnoze in zdravljenja.



Kaj pridobite kot uporabnik Prve zdravstvene asistence?

- ★ dežurni zdravnik na tel. 080 8 112,
- ★ zdravniški obiski na vašem domu,
- ★ specialistični pregledi in preiskave,
- ★ preventivni pregledi,
- ★ druge ugodnosti.

Kakšen bo vaš mesečni strošek za vse te storitve in ugodnosti?
Mesečni strošek znaša manj kot 25 EUR!

Ali potrebujte napotnico?
Ne, za specialistične preglede ne potrebujete napotnice!

Kaj pa vaše pravice v okviru običajnega zdravstvenega zavarovanja?
Uporaba storitev PZA nikakor ne vpliva na vaše siceršnje pravice v okviru javnega zdravstva. Gre za dopolnitev, ko si z odločitvijo za majhno mesečno plačilo omogočite hiter dostop do zdravnika in diagnoze ob ohranitvi vseh ostalih pravic.

Želimo, da naše izvide posredujete tudi vašemu izbranemu zdravniku, saj je naš cilj tudi dobro sodelovanje v korist uporabnika oziroma bolnika.

Ali lahko storitve zdravnikov specialistov koristite le v svojem kraju?
Ne, PZA sodeluje z več kot 250 zdravniki specialisti v okoli 45 uglednih zdravstvenih ustanovah v različnih krajih Slovenije.

Ali je smiselno postati uporabnik PZA, čeprav se počutite zdravi?
Seveda, saj bolezen in nesreča ne počivata. S pravočasnimi in preventivnimi pregledi lahko pri sebi ali svojih najbližjih preprečite ali pravočasno odkrijete bolezen ter obvarujete vaše največje bogastvo: zdravje in življenje.

Ali obstaja razlog, zakaj ne bi postali uporabnik Prve zdravstvene asistence?
Obstaja: če želite prihraniti skromnih 24 EUR mesečno in če zdravje ni vaša prioriteta.

POSTANITE UPORABNIK PRVE ZDRAVSTVENE ASISTENCE!

Majhen vložek za več zdravja in varnosti.

Nagradno vprašanje

Katera je najpogostejša bolezen žolčnika?

a/ ZOBNI KAMNI
b/ ŽOLČNI KAMNI
c/ LEDVIČNI KAMNI

Nagrada je **merilec krvnega tlaka**. Nagrado prejmeta dva, ki bosta poslala pravilen odgovor. Ostali dobite mesečno nadomestilo za uporabo storitev PZA.*

Odgovor napišite na kupon (desno) in ga pošljite najpozneje do **srede, 31. marca**.

Pravilen odgovor na prejšnje nagradno vprašanje je »C/kajenje cigaret«, nagrado pa prejmeta Ema Gale iz Ljubljane – Dobrunje in Marta Obad Slavič iz Ljubljane.

** Nagrado boste prejeli vsi, ki boste pogodbo s PZA podpisali po 1. marcu 2010 (različni popusti in akcije se ne seštevajo).*

HITRO DO DIAGNOZE



Pristopnica

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

Ime in priimek _____

Ulica in hišna številka _____

Poštna številka in pošta _____

Odgovor na nagradno vprašanje _____

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

PREVERI CENO

avtomobilskega zavarovanja

Do 300€ razlike*

Pridobi si

DVOJNI POPUST

in zadeni

10.000 EUR

Akcija traja od 15.1. do 15.3.2010

GENERALI GROUP

GENERALI Zavarovalnica

Več na: **www.generali.si**

Brezplačni telefon **080 70 77**

*Glede na neodvisno javno raziskavo Zveze potrošnikov Slovenije, objavljeno dne 19.11.2009, med slovenskimi zavarovalnicami prihaja do razlik pri cenah avtomobilskih zavarovanj v navedeni višini.