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. Marko Noč,
dr. med., specialist interne medicine

8 *tema meseca*

Alergije

14 *tema meseca*

Seneni nahod

16 *urgenca*

Helikopterska nujna pomoč

22 *naš gost*

Janez Hočevar Rifle

24 *prebavila*

Trebušna slinavka

30 *ORL*

Nekatere okvare sluha

32 *druženje za zdravje*

Specialisti v Mostecu

34 *zobozdravstvo*

Afte

36 *dermatologija*

Psoriaza ali luskavica

46 *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

(P)ostanimo zdravi

Vsako leto 7. aprila praznuje svet najpomembnejši dan, posvečen zdravju – svetovni dan zdravja. Svetovna zdravstvena organizacija je letošnjo kampanjo usmerila v zavarovanje in krepitev zdravja ljudi predvsem v urbanih središčih, njen slogan pa je 1000 mest, 1000 življenj.

Ob tem prazniku se vprašajmo, kaj lahko sami storimo za ohranitev in krepitev lastnega zdravja? Vam jutranja telovadba ne ustreza ali je prijetno vsakdanje opravilo? Greste v službo ali na tržnico z avtomobilom ali raje s kolesom? Pojeste dovolj »zdravih« obrokov hrane na dan ali greste raje na hamburger? Ta dan je primeren za razmislek o svojih spremembah načina življenja. Le z dobrim zdravjem bomo lahko uživali srečno in polno življenje.

V pogovoru meseca je sodeloval naš priznani strokovnjak, kardiolog, profesor dr. Marko Noč, dr. med, specialist internist, predstojnik Centra za intenzivno interno medicino Univerzitetnega kliničnega centra v Ljubljani. Njegovi izjemno znanje, predanost, humanost in skoraj nadčloveška požrtvovalnost so značajske in človeške vrednote, ki profesorja Noča povzdigujejo v vrh svetovne intenzivne interne medicine. Zaradi njegovega strokovnega vodstva in predanega dela je bilo ohranjeno marsikatero življenje. Slovenci smo nanj lahko ponosni. Za sodelovanje se mu v imenu snovalcev revije **dr.** iskreno zahvaljujem ter mu želim nadaljevanje uspešnega dela in kariere predvsem pri delu, ki ga najraje opravlja – biti zdravnik.

V osrednji temi meseca predstavljamo nekatere pogoste tegobe in težave, ki se začnejo intenzivneje izražati s prihodom pomladi in z njo povezanega začetka cvetenja. Kako pa se z alergijo spopada Janez Hočevar Rifle? Preberite.

Dragi bralke in bralci, ob svetovnem dnevu zdravja vas kot zdravnik prosim, da se za hip zazrete vase, da poskušate pri sebi ugotoviti in razmisliti, kako živite, ali ste srečni ali se počutite zdravega. Naredite načrt, kako boste spremenili nekatere drobne vsakdanjosti za vaš boljši jutri.

Pa še povabilo. Tudi letos bomo maja organizirali druženje z našimi zdravniki specialisti v Mostecu. Druženje je namenjeno vsem, ki želite nekoliko drugače poklepetati in zaupati morebitne težave našim zdravnikom specialistom, ki vam bodo z veseljem prisluhnili. Prisrčno vabljeni. ■

intervju

Maja Zajc, foto: Blaž Žnidaršič

Prof. dr. Marko Noč,

dr. med., specialist interne medicine

Srčni infarkt lahko doleti vsakogar. V Sloveniji ga doživi okrog 3000 bolnikov na leto. Ker se lahko vsak laik znajde v okoliščinah, ko bi lahko s pravilnim ravnanjem svojcu, prijatelju ali neznancu rešil življenje, je toliko pomembnejše, da ga prepozna in pravilno ukrepa še zlasti če gre za najhujšo obliko, nenaden zastoj srca, pravi prof. dr. Marko Noč, dr. med. Srčni infarkt se največkrat zgodi popolnoma nepričakovano, več kot polovica bolnikov pa pred usodnim dogodkom nima prav nobenih težav, še dodaja.

Ukrepajte, in ukrepajte zdaj!

Ste kardiolog in specialist interne medicine. Katere bolnike obravnavate?

Večinoma obravnavam srčne bolnike, ki so neposredno življenjsko ogroženi. Največ jih je z akutnim srčnim infarktom, po nenadnem srčnem zastoju, in s hudim popuščanjem srca. Del mojega dela je namenjenega tudi bolnikom s stabilno boleznijo srca. Tem pokušam pomagati s širjenjem zoženih koronarnih arterij in strukturnimi posegi na srcu.

Kaj je po vašem mnenju glavni razlog za povečanje srčno-žilnih bolezni v razvitem svetu? Ali naredimo dovolj za preventivo?

Bolezni srca in ožilja so še vedno glavni razlog obolevanja in umiranja v razvitem svetu. Vzrokov za trajajočo pandemijo srčno-žilnih bolezni je gotovo več in marsičesa, kljub intenzivnemu raziskovanju na tem področju, še ne vemo. To je tudi razlog, da je vsaj v nekaterih državah dobra preventiva ustavila povečevanje števila srčno-žilnih bolezni, še zdaleč pa jih ni odpravila. Vzrok je v tem, da s preventivo lahko delujemo na do zdaj znane dejavnike tveganja, kot visoka krvna maščoba, sladkorna bolezen, visok krvni pritisk in kajenje, ne pa seveda tudi na tiste, ki jih še ne poznamo. Vsekakor pa je naloga kardiologa, osebnega zdravnika in predvsem morebitnega ali že bolnika, da poskuša čim več narediti na področju preventive. Menim, da bi zdravila, ki so v primarni in sekundarni preventivi dokazano učinkovita, morala biti le nujno dopolnilo in nikakor ne nadomestilo zdravemu načinu življenja. Redna telesna aktivnost, zdrava in ne čezmerna prehrana in vzdrževanje idealne telesne teže so temelje preventive, česar z zdravili ni mogoče nadomestiti. Pri tem gre za posameznikovo osebno odločitev, ki pa lahko marsikdaj pomeni tudi pomembno spremembo v poklicni karieri. Poudarjam, da sta preventiva in zdravljenje zapletov srčno-žilnih bolezni, ki bolnika neposredno ogrožajo, komplementarni, in ne kompetitivni dejavnosti, in le s skupnimi močmi lahko dosežemo želeni napredek.

Srčni infarkt čedalje pogosteje prizadene tudi mlade ljudi v 30. letu. Je tako zaradi njihovega načina življenja?

Natančnih številk, ki bi to trditev potrjevale, nimam. Res pa je, da videvam mlajše bolnike z akutnim srčnim infarktom, ki jih pred 23 leti, ko sem začel delati na intenzivnem oddelku, ni bilo. Vzroka ne poznam. Morda je to nezdrav način življenja, morda boljše odkrivanje teh bolnikov, pri kateri je poglavitno, da zdravnik, ki se prvi sreča z njim, ob tipičnih znakih pomisli na srčni infarkt. Za bolnike s sumom na akutni srčni infarkt je v Sloveniji na voljo urgentno slikanje koronarnih arterij in širitev zaprte arterije s perkutano koronarno intervencijo.

Opravljate tudi invazivne kardiološke posege. Pri katerih bolnikih uporabite perkutani koronarni revaskularizacijski poseg?

Na leto opravim približno 500 slikanj koronarnih arterij, poseg pa se pri okrog 250 bolnikih nadaljuje v perkutano koronarno intervencijo. Pri polovici od teh bolnikov opravim intervencijo zaradi razvijajočega se srčnega infarkta, pri polovici pa gre za stabilno koronarno bolezen z obremenitveno angino pektoris. Dodatno opravim na leto še od 20 do 30 perkutanih posegov na srcu zaradi strukturnih napak (zapiranje ovalnega okna, defekt medpredvornega pretina, alkoholna ablacija pri hipertrofični kardiomiopatiji).

Kaj je srčna koronarna bolezen? Ali koronarna srčna bolezen lahko vodi do srčnega infarkta?

Da naše srce normalno deluje, potrebuje stalen dotok krvi, ki prinaša kisik, hranljive snovi in odplavlja razgradnje produkte presnove. Nemoten dotok krvi v srčno mišico zagotavljata tako imenovani venčni ali koronarni arteriji. Koronarni arteriji zelo pogosto prizadene bolezen z imenom ateroskleroza, za katero je značilno nastajanje maščobnih leh v steni arterije. Bolezen, ki pri veliki večini ljudi ne povzroča prav nobenih težav, se lahko v hipu spremeni v srčno kap, ki je »največji morilec« razvitega sveta. Srčna kap nastane, ker na eni izmed aterosklerotičnih leh nepričakovano nastane razpoka. Vsebina lete, ki jo sestavljajo predvsem maščobe, pride v stik s krvjo in sproži nastajanje krvnega strdka, ki lahko kritično zoži ali popolnoma zapre svetlino koronarne arterije. Ker takšna nenadna zapora prekine pretok krvi v prizadeti del srca, postopoma nastane mrtvina ali srčni infarkt. Ta del srca





se zato preneha krčiti. Večja ko je mrtvina, bolj je oslabljeno delovanje srca, kar za bolnika pomeni manjšo verjetnost preživetja in slabšo telesno zmogljivost po srčnem infarktu. Najhujša posledica nenadne zapore koronarne arterije s strdkom je nastanek hude motnje srčnega ritma, zaradi katere se srce nenadoma dobesedno ustavi. To najhujšo obliko srčne kapi imenujemo nenadna srčna smrt.

Kako razlikovati med angino pektoris (stiskanjem v prsih) in srčnim infarktom?

Glavna razlika je, da se pri obremenitveni angini pektoris bolečina, stiskanje ali pekoča bolečina v prsih pojavi med naporom ali med psihičnim razburjenjem, ob počitku ali nitroglicerinu pod jezik pa v nekaj minutah preneha. Pri srčnem infarktu je bolečina podobna, a navadno hujša, ne poneha pa tudi ob počitku ali po nitroglicerinu. Srčni infarkt se pojavi nenadoma in nepričakovano, kot strela iz jasnega, in več kot polovica bolnikov pred usodnim dogodkom nima nobenih večjih zdravstvenih težav. Ob takšni bolečini mora zato laik vedno posumiti, da lahko gre za srčni infarkt, in pravilno ukrepati.

Kako naj ob nenadnem zastoju srca ukrepa laik?

Nenadni zastoj srca mora laik takoj prepoznati in takoj po telefonu obvestiti urgentno medicinsko službo (številka 112). Dispečerju naj na kratko pove, kje je in da je ob njem bolnik z nenadnim srčnim zastojem. Najpomembnejše je takoj začeti zunanjo masažo srca. Izvajamo jo s pritiskom na spodnjo tretjino prsnega koša v ritmu okrog 100/min. Ob masaži se mora prsni koš ugrezniti za tri do pet centimetrov, izvajati pa jo moramo brez prekinitev. Če se ena oseba utrudi, naj jo zamenja druga. Nepretrgano zunanjo masažo srca je treba izvajati do prihoda ekipe nujne medicinske pomoči. Blago masiranje prsnega koša, ki ga pogosto videvamo v filmih, ni učinkovito. Poznamo številne dokaze, da je pri bolnikih z nenadnim zastojem srca poglavitna dobra zunanja masaža srca, in ne umetno dihanje »usta na usta«, ki je zaradi pogostih prekinitev zunanje masaže srca lahko škodljivo. Z dobro zunanjo masažo srca začasno vzdržujemo srce in možgane pri življenju. Lahko bi rekli, da laik za bolnika »kupi« pomembne minute do prihoda urgentne ekipe, ki ima s tem večjo verjetnost, da ji bo uspelo spet vzpostaviti delovanje srca. Zato je v večini primerov potreben »elektrošok«. Z namenom zmanjšati zamudo do elektrošoka so se v zadnjih letih tudi v Sloveniji uveljavili avtomatski zunanji defibrilatorji, ki jih lahko upravljajo tudi laiki brez poglobljenega znanja o motnjah srčnega ritma.

Aparat ima namreč vgrajen ustrezni računalniški algoritem, ki »nadomesti« zdravnika. Zlasti kolegi na Koroškem so na tem področju z velikim zanosom dosegli pomembne uspehe. Žal ne razmišljajo podobno vodilni na ministrstvu za zdravje in pri Slovenskem svetu za oživljanje. Moji poskusi, da bi to spremenil, v preteklih letih niso bili uspešni.

Ali menite, da premalo poznamo temeljne postopke oživljanja?

Absolutno premalo. Nedavno magistrsko delo dr. Renate Rajapaksa, ki vodi nujno medicinsko pomoč v Ljubljani, je pokazalo, da laiki redko spoznajo nenadni srčni zastoj in še redkeje pravilno ukrepajo. Naša raziskava v drugi polovici devetdesetih let, ki jo je opravila dr. Špela Tadel Kocijančič, je pokazala, da so laiki na kraju dogodka oživljali le 20 odstotkov bolnikov s srčnim zastojem. Pa še to pogosto ni bilo pravilno. Menim, da bi najpomembnejše temelje prve pomoči, kar vključuje tudi prepoznavo srčnega zastoja, zunanjo masažo srca in uporabo zunanjih avtomatskih defibrilatorjev, moraln biti obvezen predmet v osnovni šoli od 5. razreda, v srednji šoli in tudi na vseh fakultetah. To zanje bi moralo postati del splošne izobrazbe vsakega izmed nas. Tega znanja si ni mogoče pridobiti nesistematično. Tudi tu so moje pobude vodilnim na tem področju v Sloveniji ostale klic vpijočega v puščavi.

Obravnavate predvsem bolnike v kritičnem stanju. Kako sprejemate smrti nekaterih?

Zelo težko in morda še teže kot pred 23 leti, ko sem začel delom v intenzivni enoti. Na to se ne da navaditi. Razmišljaš, kaj si storil narobe, kaj bi lahko storil bolje, kako bi bolnika zdravil, če bi imel še eno priložnost. Gre za marsikdaj veliko psihično breme, ki ga sprejemam kot del poklica, za katerega sem se odločil. Ima pa smrt zelo različne obraze. Popolnoma drugače je, če zaradi srčne kapi umre 90 let star bolnik, ki je preživel plodno življenje in ima preskrbljene otroke, kot 45-letni oče šoloobveznih otrok.

Študirali ste tudi v ZDA. Je znanje slovenskih zdravnikov primerljivo s tujim?

ZDA imajo po mojem mnenju najboljši in najbolj preizkušeni sistem šolanja zdravnikov, njegova kakovost pa se polno izrazi zlasti pri specializaciji. Gre za dobro utečen in reguliran sistem, pri nas pa je vse preveč še vedno odvisno od individualnih lastnosti zdravnika in učitelja. Osebno mi je ljubljanska medicinska fakulteta dala zelo dobro znanje in pri nostrifikaciji za ZDA sem bil med najboljšimi 10 odstotki. Veliko prepotrebnega kliničnega znanja sem si pridobil tudi na našem intenzivnem oddelku, ki ga je ustanovil in več leta uspešno vodil prof. dr. Matija Horvat. Nadgradnjo svojega znanja sem si gotovo pridobil v ZDA. Tam sem med letoma 1991–1993 delal v raziskovalnem laboratoriju enega vodilnih svetovnih strokovnjakov na področju srčnega oživljanja, dr. Maxa Harryja Weila. V letih 1999–2000 sem se v znani hollywoodski bolnišnici Cedars-Sinai Medical Center dodatno učil še interventne kardiologije. Za nadgradnjo v ZDA se moram zahvaliti predvsem, po mojem mnenju, najuspešnejšemu slovenskemu kardiologu, prof. Dr. Bojanu Čerčku, ki živi in dela v Los Angelesu. Prav on mi »na daljavo« pomaga že več kot 20 let.

Ste predstojnik centra za intenzivno interno medicino. V kakšnih razmerah delate?

Center za intenzivno interno medicino (CIIM) se po številu bolniških postelj (14) marsikomu zdi majhen oddelek, če pa dodam, da se pri nas vsako leto zdravi okrog 1400 neposredno življenjsko ogroženih bolnikov, se podoba popolnoma spremeni. Iz teh številk postane razvidna tudi izredna prostorska stiska, na katero že več kot 15 let opozarjamo vodilne v kliničnem centru, ministrstvu za zdravje in slovensko javnost. Oddelek je bil zgrajen leta 1973, ko se je zdravilo okrog 400 precej manj zapletenih bolnikov, do zdaj pa ostaja prostorsko enak.

Da povečanja oziroma nove gradnje, ki jo zdaj končno pričakujemo, ni bilo veliko prej, kaže na veliko brezbrižnost ljudi, ki so v zadnjih 15 letih imeli škarje in platno. Razlog te velike zamude je verjetno v tem, da moj predhodnik, prof. Horvat, in tudi jaz nisva imela pravih političnih botrov in sva se naivno zaletavala z glavo skozi zid, misleč, da bova kaj dosegla. Vesel sem, da se je gradnja v zadnjih letih začela in se bomo menda selili do leta 2012. Ne vem sicer, kako bomo do takrat ob čedalje večjem navalu kompleksnih bolnikov preživeli, a upanje ostaja. Navsezadnje je leto 2012 volilno in bo rezanje trakov gotovo popularno. Nič zato, da bi le dobili ta objekt, ki je poglaviten za nadaljnji razvoj enote in generacije mladih perspektivnih zdravnikov, ki prihaja.

Kako in kdaj ste se odločili za študij medicine?

Že kot otrok sem si želel biti zdravnik. Moj vzornik je bil stric, dr. August Mencinger. Tudi pozneje nikoli nisem razmišljal o kakšnem drugem poklicu. Če me ne bi sprejeli na medicino, ne vem, kaj bi počel.

Zakaj ste izbrali prav interno medicino?

Vzrok, da sem se odločil za interno medicino in zlasti za področje urgentne in intenzivne kardiologije, je verjetno v študentski raziskovalni nalogi, ki sem jo delal na Centru za intenzivno interno medicino v 4. in 5. letniku medicine. Potem ko sem na tem oddelku že delal kot intenzivec, me je konec devetdesetih let močno pritegnila interventna kardiologija. Pri več kot 700 bolnikov, ki so sprejeti na naš oddelek, je to najpomembnejše pri diagnostiki in zdravljenju. Na tem področju sem se zato v letih 1999–2000 izobraževal v ZDA in po vrnitvi v Slovenijo takoj začel opravljati tudi perkutane posege na srcu. Ti so zame še vedno in čedalje bolj velik strokovni izziv. Gre za področje kardiologije, ki skokovito napreduje in omogoča srčnim bolnikom vsak dan več.

Katere so pozitivne strani vašega dela?

Največje zadovoljstvo mi je s strokovno dovršenim posegom in pravilnimi odločitvami pomagati življenjsko ogroženemu bolniku.

Kdo je Marko Noč zasebno? Mož, oče ...

Imam ženo Anito in hčer Naomi, ki je stara devet let. Zelo dobro se razumemo in prav moji dami sta tisti, ki mi v življenju največ pomenita. Anita me zelo dobro razume, saj je kot medicinska sestra več let delala z najtežjimi bolniki. Trudim se, da kljub številnim poklicnim obveznostim doma in v tujini čim več časa preživim z njima. Zato so tudi moji konjički (smučanje, rolkanje, hribi, morje, potovanje ...) največkrat povezani z družino. Za kaj drugega pa ostane zelo malo časa. ■



Helena Rupnik, dr. med., spec. dermatovenerologije

O alergijah

Alergijske bolezni kože

Pogostost alergijskih bolezni se povečuje, tako ima alergijsko bolezen dihal ali kože že četrtina prebivalcev. Alergijske bolezni kože za bolnika ponavadi niso nevarne, ga pa močno ovirajo pri vsakdanjih opravilih. Zadnja leta jih uspešno zdravimo z zdravili, ki nimajo hujših stranskih učinkov.

Kaj je alergija

Alergija je neustrezna reakcija imunskega sistema na snovi v okolju, ki sicer niso nevarne in jih večina ljudi prenaša brez težav. Alergijske reakcije so lahko omejene na posamezne organe (kožo in sluznice, oči, dihala, prebavila), ali pa prizadenejo celotno telo (npr. anafilaktični šok). Lahko se razvijejo počasi, ali pa hitro in burno in tudi ogrožajo življenje.

Kako nastane alergijska reakcija?

Snovi, ki povzročajo alergije, imenujemo alergeni. To so snovi v okolju, ki vstopijo v telo z vdihanim zrakom, zaužito hrano ali skozi kožo.˝Poznamo več mehanizmov alergijskih reakcij, vendar sta pri nastanku alergijskih bolezni kože pomembna dva, ki ju imenujemo zgodnji in pozni tip preobčutljivosti.

Zgodnji tip preobčutljivosti

Zgodnji tip preobčutljivosti je vpleten v nastanek urtikarije (koprivnice) in anafilaktične reakcije, delno pa sodeluje tudi pri nastanku atopijskga dermatitisa.

Znaki se pojavijo hitro, ponavadi v nekaj minutah do urah po stiku z alergenom. Celice imunskega sistema spoznajo alergen kot tujo snov in začnejo izdelovati protitelesa. Ta proces imenujemo senzibilizacija. Protitelesa se pritrdijo na posebne celice v koži in sluznicah (mastocite), kjer čakajo, da bo alergen spet vdrl v telo. Ob ponovnem stiku bolnika z istim alergenom se ta poveže s protitelesi. Iz mastocitov se sproščajo snovi (najpomembnejša med njimi je histamin), ki povzročijo znake alergije.



Alergeni, ki povzročajo zgodnji tip preobčutljivosti, so:

- **pršica** v hišnem prahu,
- **pelodi** trav, zeli in dreves (npr. breza, leska, oljka, pelin),
- **nekater**e vrste hrane (npr. kravje mleko, jajca, ribe, raki, školjke, žita, soja, arašidi, orehi, lešniki, jagode),
- **strupi** žuželk (predvsem čebele in ose),
- **zdravila** (npr. antibiotiki, aspirin, analgetiki) in
- **plesni**.

Pri poznem tipu preobčutljivosti se znaki pojavijo z zakasnitvijo 48 do 72 ur po stiku z alergenom. Ta mehanizem je odgovoren za nastanek alergijskega kontaktnega dermatitisa, nekaterih vrst preobčutljivosti za zdravila, delno tudi za atopijski dermatitis. Alergeni vstopajo v telo skozi kožo. Imenujemo jih tudi kontaktni alergeni. Ti ne izzovejo nastajanja protiteles, ampak preobčutljivost posebnih celic v koži, tako da se ob vsakem ponovnem stiku z istim alergenom na koži razvije ekcem. Najpogostejši kontaktni alergeni so nikelj, krom (v cementu in usnju), dišave, konzervansi ali druge sestavine kozmetičnih izdelkov, sestavine gume, barvila in številni drugi. ■

dr. svetuje

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA

Koristni nasveti pri alergiji na pelode :

- **Med** cvetenjem se je bolje zadrževati v zaprtih prostorih, predvsem ob sončnih in vetrovnih dneh.
- **Najboljši** čas za zračenje stanovanja je pozno zvečer ali zgodaj zjutraj.
- **Med** cvetenjem je smiselno načrtovati dopust v okolju z drugačnim podnebjem (ob morju, v gorah); predvsem ob alergiji na cvetni prah rastlin, ki cvetijo kratek čas (npr. breza).
- **Podatke** o količini peloda v zraku najdemo na internetni strani Inštituta za varovanje zdravja RS (www.ivz.si).

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

Oglasno sporočilo

Obremenjeni zaradi alergij?

Naj bo koža prva obrambna linija pred **cvetnim prahom.**





Alergeni obremenjujejo vaše dihalne poti in oči, toda ali ste vedeli, da je tudi koža pomembna vstopna točka za alergene, ki se prenašajo po zraku? **Revolucionarna študija*** je nedavno pokazala, da Eucerin pH5 losjon in pH5 krema učinkovito ščitita pred prodiranjem cvetnega prahu v kožo.

Koža je naš največji in morda tudi najbolj vsestranski organ. Njene raznovrstne naloge vključujejo zaščito telesa pred prodiranjem škodljivih snovi in mikroorganizmov.

Zato koža predstavlja učinkovito pregrado med organizmom in škodljivimi vplivi okolja. Toda alergeni lahko premagajo to biološko zaščitno bariero: v telo ne prodirajo le po dihalnih poteh, ampak tudi skozi kožo, kjer izzovejo senzibilizacijo in alergijske reakcije. Nedavno je bilo dokazano, da so šibke točke kože dlačni mešički.

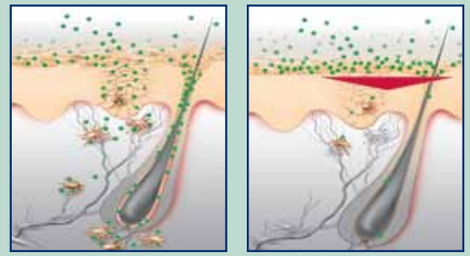
Ti predstavljajo učinkovito in hitro pot prodiranja alergenov. Snovi, ki prodrejo v te mešičke, ostanejo tu do desetkrat dlje kot v poroženeli plasti kože.

Sedaj obstaja učinkovita rešitev, ki je primerna tudi za občutljivo kožo! Najnovejše študije* dokazujejo, da Eucerin pH5 losjon in pH5 krema učinkovito ščitita kožo. Izdelka Eucerin pH5 aktivirata naravne obrambne mehanizme kože in pomembno zmanjšata prodiranje alergenov, ki se prenašajo po zraku, skozi kožo, zato je prisotnost alergenov v telesu manjša.

Eucerin® pH5 losjon in pH5 krema okrepita naravno obrambo kože. Najnovejše študije kažejo, da občutno zmanjšata prodiranje cvetnega prahu v kožo. Izdelke Eucerin pH5 koža izjemno dobro prenaša, zato so zelo priporočljivi za občutljivo kožo. Z izdelki pH5 Eucerin ponuja popolno linijo za nego kože, obremenjene zaradi alergij.*



Prva nega kože z dokazano zaščito pred cvetnim prahom: ovira za alergene!



- aktivira naravne obrambne mehanizme kože
- zmanjša prodiranje cvetnega prahu v kožo
- zmanjša prisotnost alergenov v telesu

* Losjoni, ki krepijo bariero in delujejo proti prodiranju alergenov cvetnega prahu v dlačne mešičke. J. Lademann, H. Richter, S. Schanzer, A. Patzelt, W. Sterry, A. Filbry, K. Bohnsack, F. Rippke, M. Meinke, poster, Kongres EADV, Pariz 2008

Beiersdorf d.o.o., Letališka 32, 1000 Ljubljana

Helena Rupnik, dr. med., spec. dermatovenerologije

Pršice

Mikroskopske živalice v hišnem prahu

Pršica je mikroskopsko majhen organizem iz družine pajkov, skriva se v prahu in jo najdemo v vsakem prostoru. Hrani se z odmrlimi delci človeške kože. Dobro uspeva in se razmnožuje predvsem v postelji. Druga pomembna legla pršic so preproge, sedežno pohištvo, zavese in plišaste igrače. Alergen je njihov iztrebek, ki je tudi v hišnem prahu.



foto: istockphoto

Pršic ne moremo popolnoma odstraniti iz stanovanja, lahko pa njihovo število omejimo z naslednjimi ukrepi:

- **Uporaba** posebnih prevlek za vzmetnice in vzglavnike, ki zagotavljajo neprehodnost pršicam. Potrebna je zaščita vseh ležišč v prostoru.
- **Odeje** in blazine naj bodo iz sintetičnih materialov (ne iz perja ali volne), ki jih lahko operemo pri 60 °C.
- **Zamenjava** posteljnine najmanj enkrat na teden.
- **Iz** spalnice odstranimo preproge in druge tekstilne talne obloge, zavese, oblazinjeno pohištvo in plišaste igrače.
- **Plišaste** igrače operemo pri 60 °C ali pa jih zamrznemo in nato operemo v hladni vodi.
- **Sesanje** ne odstrani živih pršic. Klasični sesalniki pri izpuhu puščajo drobne delce prahu, zato se med sesanjem močno poveča koncentracija alergena v zraku. Primerni so sesalniki s posebnim filtrom za drobne delce (HEPA).
- **Pohištvo** čistimo z vlažno krpo.
- **Sedežne** garniture naj bodo iz usnja, alkantare ali materialov, v katerih ni možnosti razvoja pršice.
- **Relativna** vlažnost zraka v prostoru naj bo pod 50 odstotkov (vsaj v spalnici). Uporaba vlažilcev zraka in parnih sesalcev ni priporočljiva (čezmerna vlaga v prostoru ustvarja ugodne razmere za plesni in pršice). Temperatura prostorov naj ne presega 21–22 °C.
- **Pogosto** zračenje stanovanja.
- **Sredstva**, ki ubijejo pršice (npr. acarosan), uporabljamo za čiščenje sedežnih garnitur in talnih oblog. Njihova učinkovitost je majhna. ■

★★★★★ *Učinkovito preprečevanje alergij*

Alergija na pršice?

Rešitev:
Vrhunske antialergijske posteljne prevleke Prevent

IRIS
www.iris.si

Informacije in naročila:Iris d.o.o.,
Telefon: 01 200 66 82, info@iris.si, www.iris.si

AIPrevent ★★★★★
Allergiepräventive der Spitzenklasse

Za dobro spanje, svobodno dihanje in jutranjo spočitost!

Izbor bralcev TRUSTED BRAND
SLOVENIA Superbrands
ISO 9001 BUREAU VERITAS Certification N° 212261

ODEJA®

Doživeti na lastni koži

www.odeja.si

NADSTANDARDNI PROGRAM / ODLIČNI MATERIALI / IZREDNE LASTNOSTI

POLNILO V IZDELKIH:
Fillwell® Wellcare
Anti-Dustmite Polyester Fibre

ÖKO-TEX STANDARD 100 ZA VSE MATERIALE
COMPETENCE IN TEXTILES
Tested for harmful substances according to Oko-tex Standard 100

ZGLAVNIK
Antidust LUX

Klinično preizkušeno polnilo, ki preprečuje razvoj alergenov, pršic in bakterij v izdelku. Omogoča zdravo in udobno spanje.
ZELO PRIPOROČAMO VSEM ALERGIKOM.

TKANINA V IZDELKIH:
ANTI-STRESS
Karbonska vlakna, vgrajena v tkanino, zmanjšujejo statično elektriko telesa in s tem omogočajo boljši spanec. Telo se sprosti, spanje je umirjeno in globoko.

POLETNO LAHKA ODEJA
Antidust L LUX

TOPLA ODEJA
Antidust LUX

NADVLOŽEK
Antidust LUX

Vsi izdelki Antidust LUX imajo vgrajene najsodobnejše materiale, posebej prilagojene ljudem, ki jih mučijo alergije.
IZJEMNO PRIPOROČAMO VSEM ASTMATIKOM IN ALERGIKOM!

ENOSTAVNO VZDRŽEVANJE!
40 ⊘ ⊘ P ⊡

ODEJA d.o.o., Kidričeva 80, 4220 Škofja Loka, tel.:+386 4 51 30 122, www.odeja.si

INDUSTRIJSKA TRGOVINA
ŠKOFJA LOKA
tel 04 51 30 150

MERCATOR CENTER
ŠIŠKA LJUBLJANA
tel 01 51 87 376

ODEJA - OUTLET
MERCATOR CENTER
NOVE JARŠE LJUBLJANA
tel 01 54 16 080

EMPORIUM spodaj
BTC LJUBLJANA
tel 01 58 52 834

CENTER SUPERNOVA
RUDNIK LJUBLJANA
tel 01 427 70 28

MERCATOR CENTER
NOVO MESTO
Podbevškova 4
tel 07 33 22 342

CELEIAPARK
CELJE
tel 03 49 00 120

MERCATOR CENTER
MARIBOR
tel 02 32 05 760

MURSKA SOBOTA
tel 02 52 61 115

ODEJA - OUTLET
MERCATOR CENTER
PTUJ
tel 02 77 11 600

ODEJA home
SUPERNOVA CENTER
Savski otok - Kranj
tel 04 236 85 07

KUPON
za
15%
POPUST
pri nakupu
izdelkov
Antidust LUX
v trgovinah
ODEJA

KUPON LAHKO VNOVČITE DO 30.4.2010.

Helena Rupnik, dr. med., spec. dermatovenerologije

Preobčutljivost

Testi alergijske preobčutljivosti

Vsak srbeč izpuščaj še ne pomeni alergije. Zdravnik bo na podlagi temeljitega pogovora z bolnikom in pregleda najprej ocenil, ali sploh gre za alergijsko bolezen. Vzrok zanjo ugotavljamo z alergološkim testiranjem, teh pa poznamo več vrst.

Kožni vbodni testi

Kadar sumimo, da je nastala alergijska bolezen kože zaradi zgodnjega tipa preobčutljivosti, najpogosteje izberemo kožne vbodne teste, ki so hitri, preprosti in za bolnika varni.

Kapljice testnih snovi nanesemo na notranjo stran podlahti in jih z majhno lanceto vtisnemo v kožo. Pri pozitivnem testu se v nekaj minutah pojavi reakcija na koži (majhna urtika, rdečina in srbenje). Kožnih vbodnih testov ne opravljamo med nosečnostjo, poslabšanjem alergijske bolezni, zdravljenjem z antihistaminiki, pa tudi kadar je na testnem predelu (na podlahteh) obsežno vnetje in kadar je bil testni predel pred kratkim zdravljen s kortikosteroidnimi kremami.

Epikutani testi

Z njimi ugotavljamo vzročni alergen pri alergijskem kontaktnem dermatitisu, ki nastane po mehanizmu poznega tipa preobčutljivosti. Testne snovi na posebnih obližih nanesemo na hrbet, obliži pa ostanejo na koži dva dni. Tretji dan jih odlepimo in ocenimo reakcijo, vendar poteka odločilno vrednotenje testov šele četrti dan. Ob pozitivni reakciji se na koži pojavijo rdečina, srbenje, bunčice in/ali mehurčki. Teste opravimo s standardno serijo alergenskih pripravkov, včasih dodatno testiramo tudi z alergeni, za katere sumimo, da je bolnik nanje preobčutljiv (mila, kreme, dezodoranti, barve za lase in drugo).

Vrednotenje testov

Najpomembnejši in najtežji del alergološkega testiranja je vrednotenje rezultatov. Pozitiven test še ne postavi diagnoze alergijske bolezni. Nekateri ljudje imajo pozitivne kožne teste za snovi, ki jih dobro prenašajo; testi so v tem primeru lažno ali nepomembno pozitivni. Na primer, bolnik, ki se mu atopijski dermatitis poslabša pretežno pozimi in ima pozitiven kožni test za pelode trav (trave cvetijo pozno spomladi in poleti), je le senzibiliziran za pelode trav (to pomeni, da ima protitelesa zanje), vendar pa za njegovo alergijsko bolezen ta senzibilizacija ni pomembna.

Vrste alergijskih bolezni kože

Med najpogostejše alergijske bolezni, ki so omejene na kožo, spadajo atopijski dermatitis, alergijski kontaktni dermatitis in koprivnica (urtikarija). Kako prepoznamo in zdravimo opisane alergijske bolezni kože, boste lahko prebrali v prihodnji številki **dr.** ■

SLOVAR MANJ ZNANIH IZRAZOV:

Alergeni – snovi v okolju, ki jih večina ljudi normalno prenaša, pri nekaterih pa sprožijo nastanek protiteles.

Alergijski kontaktni dermatitis – pri osebi, ki je preobčutljiva za neki kontaktni alergen (npr. nikelj), nastane na mestu stika s tem alergenom srbeč izpuščaj.

Anafilaktična reakcija – redko življenjsko nevarno stanje s prizadetostjo dihalnih poti, obtočil, kože in drugih organskih sistemov. Je najhujša oblika takojšnje preobčutljivosti, najpogosteje jo povzročijo določena vrsta hrane, zdravilo ali pik žuželke.

Antihistaminiki – zdravila s protialergijskim delovanjem

Atopija – dedna nagnjenost k razvoju alergijskih bolezni

Atopijski dermatitis – kronična vnetna bolezen kože, za katero je značilno močno srbenje.

Histamin – snov, ki se sprošča iz mastocitov med alergijsko reakcijo. Povzroča intenziven srbež in razširitev ter povečano prepustnost krvnih žil, zato nastane oteklina.

Mastociti – posebna vrsta celic, ki jih v velikem številu najdemo v koži in sluznicah in vsebujejo drobne mešičke s histaminom.

Protitelo – snov, ki jo telo tvori z namenom obrambe proti mikrobom in alergenom.

Urtikarija ali koprivnica – srbeči izpuščaji po koži, ki so podobni kot po stiku s koprivo.

Dermatološka ambulanta Pacient

Test alergijske preobčutljivosti.

Tel.: (01) 280 30 52

V APRILU 10 % popusta
samo s tem kuponom!

PACIENT

Več informacij dobite na: Pacient, d. o. o., Savska cesta 3, 1000 Ljubljana, ambulanta@pacient.si, www.pacient.si

OGLAS

Klamatske alge v boju proti alergijam

Alergije lahko povzročijo različni dejavniki, kot so pomanjkanje hranil, neuravnotežen imunski sistem, stres ter slabše delovanje želodca in črevesja (sindrom prepustnega črevesja).

Klamatske mikroalge Klamath RW®max predstavljajo doslej najboljšo formulo iz klamatskih alg, edino na slovenskem trgu. Klamatske alge so obdelane in posušene s posebnimi inovativnimi metodami, kar pripomore k ohranitvi povečane koncentracije **številnih hranilnih snovi.**

Klamatske alge Klamath RW®max so edinstven vir močnih prehranskih molekul, ki učinkujejo močno **protivnetno** in **uravnavajo imunski sistem**, kar so dokazale različne študije. Te molekule so, poleg vseh ostalih snovi, naravno prisotne v samih klamatskih algah Klamath RW®max, izdelek NutriMax pa je še dodatno obogaten s koncentriranim izvlečkom teh molekul PhycoPlus®.

PhycoPlus® je koncentrat fikocianina in feniletilamina. **Fikocianin** zavira nastajanje snovi (levkotriena B4), ki je neposredno odgovorna za nastajanje astmatičnih in dihalno-alergičnih reakcij. **Feniletilamin** (PEA) je učinkovit pri izboljšanju razpoloženja in čustvene stabilnosti. Stres in čustvene motnje so seveda pomembni etiološki faktorji pri nastajanju astme in vseh težav z alergijami. Klamatske alge Klamath RW®max so v tem trenutku edina znana hrana, ki naravno vsebuje veliko feniletilamina (PEA).

Imunon, ki ga vsebujejo klamatske mikroalge Klamath RW®max, je zelo pomemben pri boju proti alergijam, saj uravnava imunski sistem. Spodbudi delovanje tistih delov imunskega sistema, ki so v osnovi odgovorni za nevtralizacijo alergenov, in zmanjša pretirano aktivacijo komponent imunskega sistema, ki so odgovorne za vnetja in pretirano stimulacijo.

Sindrom prepustnega črevesa je vzrok za številne motnje, vključno s tistimi, do katerih prihaja pri nastanku alergičnih in astmatičnih stanj. Izjemni L. Acidophilus DDS-1 je v kombinaciji s prebavnimi encimi (v izdelkih **Nutri-Flor** in **FloraZym**) zelo pomemben pri regeneraciji poškodovane črevesne membrane, ki je tudi ena izmed vzrokov pri nastanku alergij in astme. Dejansko so pred kratkim potrdili,





da je stanje črevesnih bakterij v otroštvu očitno povezano z razvojem (oz. izostankom) alergij, ki osebo prizadenejo kasneje. Kombinirana uporaba zelo učinkovitega probiotika, kot je L. Acidophilus DDS-1, in prebavnih encimov je lahko zato močno orodje v boju proti alergijam.

Ker **klamatske alge** (**NutriMax**) in probiotiki L.A.DDS-1 z encimi (**FloraZym**) stimulirajo imunski sistem ter delujejo na živčevje in obvladovanje stresa, pripomorejo tudi k izboljšanju luskavice oz. psoriaze. **Krema iz klamatskih alg Nutrigea** pripomore k zdravi koži, saj njene protivnetne snovi, antioksidanti, pa tudi maščobne kisline prodrejo skozi pore globoko v notranje plasti kože in pomagajo pri težavah s kožo. Krema Cosmerba Harmony je lahko odlična pomoč pri razdraženi koži, ki nastane zaradi vnetij in alergij, zato jo priporočamo pri tovrstnih težavah, saj kožo pomirja pri srbenju in jo obnavlja.



asist. Mojca Miholič, dr. med., spec. druž. medicine

Seneni nahod

Alergija na cvetni prah

Ob pogledu skozi okno in prisluškovanju jutranjega ptičjega petja nam je vsem jasno, da v našo deželo prihaja pomlad. Narava prinaša s seboj novo življenje, bohotenje in veselje, hkrati pa skoraj petina Slovencev (podobno je tudi po Evropi!) začne kihati, si briše vodeni nahod iz nosu ali omenja zamašeni nos, toži zaradi pekočih in rdečih očesnih veznic ter se pritožuje zaradi srbenja v ustih, žrelu, nosu in ušesih. Pogosto nastane tudi kratkotrajna izguba občutka za okus in voh. Nekateri začnejo spet močneje kašljati, občutijo dušenje ter slišijo piske nad pljuči, bronhialna astma se lahko poslabša in morda je treba v tem času tudi povečati dnevno dozo zdravila proti astmi!

Poznate naštete bolezenske znake? Seveda! Saj to je seneni nahod, ki mu pravilneje rečemo tudi sezonski alergijski rinitis in NI le posledica alergije na seno, kot bi lahko kdo zmotno mislil. Povzroča ga alergija na pelod (cvetni prah), ki je v zraku med cvetenjem rastlin. Alergija najbolj prizadene zgornja dihala (nos, sinuse, žrelo) in oči.

Pojavnost senenega nahoda je največja med pomladnimi in poletnimi meseci, velikokrat pa resno omejuje kakovost življenja. Navadno smo prav v teh dneh leta ljudje veliko na prostem.

Časovna napoved bolezni in trajanje pri posamezniku sta torej odvisna od tega, na kakšen (kateri) cvetni prah je oseba alergična, kolikšna je količina cvetnega prahu v kubičnem metru zraka in kakšne so vremenske razmere. Na sproščanje in količino cvetnega prahu vplivajo veter, dež in sončna pripeka. Rastline sproščajo cvetni prah že zgodaj zjutraj. V sončnem vremenu se odpre več cvetov, zato količina peloda v zraku narašča. Največja koncentracija peloda v zraku je zgodaj zvečer. Ob vetrovnem, vlažnem vremenu se ta zlahka razširja v okolico. Pravo olajšanje povzroči šele dež.

Februarja in marca cvetita jelša in leska; marca in aprila topol, vrba, brest; aprila in maja breza; borovci in trave maja; lipa junija, žita maja in junija.

Telo se poskuša zavarovati

Celice v nosni, ustno-žrelni in očesni sluznici pridejo v stik s cvetnim prahom. Telo »misli«, da je cvetni prah škodljiv in začne izdelovati protitelesa (imunoglobuline E oz. IgE), ki »napadejo« cvetni prah. Te reakcije vodijo k sproščanju snovi HISTAMIN in tako posledično nastanejo že prej našteti bolezenski znaki (kihanje, vodeni izcedek iz nosu, kašelj, pekoče očesne veznice in žrelo). Kajenje in vdihovanje izpušnih plinov še dodatno poslabšata bolezen.

Seneni nahod se pogosto prvič izrazi v najstniških letih in raziskave kažejo, da se lahko z leti preobčutljivost za cvetni prah zmanjšuje. Verjetnost, da se bo pri vas izrazil seneni nahod, je večja, če imate sorodnike z ekcemom, astmo ali katero drugo alergijsko boleznijo.

Osebni zdravnik bo najverjetneje že na podlagi vašega opisa težav takoj, brez posebnih preiskav, pomislil na seneni nahod. Bodite natančni pri časovnem opredeljevanju svoje bolezni (predvsem mislim na mesece in tudi dele dneva, ko imate najhujše težave!).



foto: istockphoto

Občasno je treba za natančno diagnozo opraviti še kožne teste (na kožo vbodejo majhno količino »sumljive« snovi, alergena, in nato pregledajo količino krvnih protiteles proti temu) in krvni test za določitev morebitnih protiteles proti določenemu alergenu.

Navzkrižna alergija

Omenila bi rada še možnost tako imenovane navzkrižne alergije, ki se lahko pojavi ob alergiji na pelod dreves (najpogosteje pri brezi). Bolniki lahko razvijejo zaradi navzkrižne alergije tudi alergijo na pečkato ali koščičasto sadje, na lešnike, orehe, zeleno, kivi, janež in drugo.

Zdravljenje senenega nahoda naj se začne z izogibanjem vdihavanja cvetnega prahu, o katerem vemo (ali sumimo), da nam povzroča težave. Med največjo dnevno koncentracijo peloda ostanite raje v zaprtem prostoru. Obvestila o koncentraciji cvetnega prahu v slovenskih krajih lahko dobite že na spletnih strani in v drugih medijih (TV, radio, časopis). Težko se je popolnoma izogniti stiku s cvetnim prahom/pelodom, pa vendar:

- **zaprite** vrata in okna, posebno ob lepem vremenu,
- **zračite** stanovanje zgodaj zjutraj. V mestu je največ peloda zvečer,
- **po** sprehodu in športni aktivnosti stresite in zamenjajte oblačila ter se tuširajte,
- **ne** nabirajte cvetja in ne dajajte svežega cvetja v vazo,
- **na** vasi je več cvetnega prahu zjutraj, zato se ognite kampiranju
- **ne** spuščajte hišnih ljubljenčkov v hišo, kadar je koncentracija peloda največja, oziroma jih tuširajte,
- **ne** kadite v bivalnih prostorih,
- **v** kritičnem času preživljajte dopust v višjih legah in ob morju, kjer je manj peloda,
- **sprehajajte** se med dežjem ali po njem.

Zdravnik vas bo zdravil stopenjsko glede na težavnost bolezni.

Pomembno vlogo imajo zdravila ANTIHISTAMINIKI, ki jih imamo v Sloveniji kar veliko in si lahko nekatere kupite v lekarni brez zdravnikovega recepta. Antihistaminiki lahko povzročajo zaspanost.

LOKALNE, NOSNE SPREJE, ki vsebujejo steroid, lahko začnete uporabljati že nekoliko pred sezono za vas škodljivega peloda. Zanje potrebujete zdravnikov recept!

OČESNE KAPLJICE pomagajo pri očesnih alergijskih težavah.

Če so vaše težave zelo dolgotrajne in nadležne, do zdaj predpisana zdravila pa vam niso omilila bolezni, vam bo osebni zdravnik priporočil obisk specialista, alergologa, in morda se boste odločili za t. i. IMUNOTERAPIJO. Specifično imunoterapijo izvaja specialist in ji rečemo tudi specifično cepljenje proti alergiji na določen antigen.

Mnogi med vami prisegate na akupunkturo, homeopatijo in preostale komplementarne metode zdravljenja. Primerne so v preventivne namene. Nekaterim pomagajo, hkrati pa nimamo veliko študij o dejanski učinkovitosti zdravljenja, ki bi temeljile na dokazih, zato se pred jemanjem določenih substanc natančno pozanimajte!

Med nosečnostjo se lahko pri ženskah, ki so že prej imele sezonski alergijski rinitis, ta poslabša, ni pa nujno. V splošnem se mora nosečnica izogibati zdravilom oziroma jih jemati v najmanjši dozi, ki je še učinkovita za preprečevanje bolezenskih znakov sezonskega rinitisa. Ob blagih znakih naj si spira nos večkrat na dan s fiziološko raztopino, če pa ta ni dovolj učinkovita, ji bo zdravnik predpisal močnejše (kortikosteroidni) nosno pršilo.

Zdravljenje s pršilom je precej manj škodljivo kot jemanje enake substance v obliki tablet! Tudi nekateri antihistaminiki (npr. loratadine) so dovoljeni. Dekongestive (psevdoefedrin) odsvetujemo v prvem trimesečju in med celotno nosečnostjo, če ima nosečnica zvišan krvni tlak! Med nosečnostjo NE začenjamo zdravljenja z imunoterapijo.

Seneni nahod je bolj nadležna kot nevarna bolezen.

Opazujte se in spremljajte morebitno poslabšanje bolezni. ■

Pazljivo preberite članek , saj boste v njem našli odgovor na naše **nagradno vprašanje**. Več na strani **50**.



Uroš Lampič, dr. med.

Pomoč iz zraka

Helikopterska nujna medicinska pomoč

Helikopterska nujna medicinska pomoč (HNMP) je izvajanje NMP s helikopterjem. Je pomemben del sodobne obravnave bolnikov in poškodovancev na terenu, zato v veliki večini razvitih držav delujejo službe HNMP kot pomemben del sistema nujne medicinske pomoči (NMP). Veliko raziskav dokazuje večje preživetje in manjše posledice pri bolnikih s hudimi poškodbami in težkimi boleznimi, če so jih oskrbele in transportirale ekipe služb HNMP namesto ekip zemeljskih služb NMP. Z uporabo helikopterjev v NMP največ pridobijo najtežji bolniki in tisti, ki so najbolj oddaljeni od enot NMP in bolnišnic oziroma so na težko dostopnih mestih. HNMP ni alternativa, ampak koristno dopolnilo zemeljskim oblikam NMP.

HNMP je del sistema NMP Slovenije. Helikopter kot prevozno sredstvo pomeni prednost zaradi hitrega prihoda ekipe NMP na kraj dogodka, hitrejše obravnave in hitrejšega ter obzirnejšega prevoza bolnika v bolnišnico. Je tudi dodatna pomoč preostalim ekipam NMP ob morebitnih množičnih nesrečah, pomoč ekipam NMP, kadar so zasedene z drugimi intervencijami, veliko enotam NMP pa je nadgradnja v opremi in znanju pri obravnavi bolnika. Mreža enot HNMP mora biti oblikovana tako, da je hitra in kakovostna HNMP dostopna vsem prebivalcem določene regije ali države. Idealno naj bi ena baza HNMP oskrbovala krog s polmerom 50 kilometrov.

HNMP v Sloveniji

Po končanem pilotskem projektu, ki je trajal v letih 2003-2006, je enota helikopterske nujne medicinske pomoči (HNMP) začela redno delovati 1. decembra 2006. Do 12. januarja 2007 je helikopterske prevoze za potrebe HNMP opravljalo podjetje Flycom kot redni prevoznik (fotografija 1), od 13. januarja 2007 pa je te naloge prevzela Letalska policijska enota (LPE), ob morebitnem izpadu njenih helikopterjev in posadk pa Slovenska vojska (SV). Zadnje čase je LPE odgovorna kot helikopterski prevoznik za HNMP, SV pa za GRZS. Edina baza HNMP v Sloveniji je na Brniku.

Enota HNMP je organizirana pri Osnovnem zdravstvu Gorenjske (OZG), natančneje pri Zdravstvenem domu Kranj. V njej deluje skupaj 30 članov, 19 zdravnikov in 11 reševalcev (diplomiranih zdravstvenikov in zdravstvenih tehnikov). Večina zdravnikov je redno zaposlenih v večjih prehospitalnih enotah NMP Slovenije. Drugi zdravniki so zaposleni v slovenskih bolnišnicah in so hkrati člani GRZS ali Službe za medbolnišnični transport odraslih UKC Ljubljana. Reševalci prihajajo iz prehospitalnih enot NMP Slovenije. Večina je delno redno zaposlena v enoti HNMP. Člani HNMP prihajajo iz vse Slovenije.

Enota helikopterske nujne medicinske pomoči opravi skoraj 300 intervencij na leto. Poleti kar štiri ali pet na dan. Večina naših intervencij je primarnih, ko nenadno resno obolelega ali hudo poškodovanega človeka s terena prepeljemo v bolnišnico (fotografija 2), četrtina pa sekundarnih, ko opravimo nujni medbolnišnični transport. Poleg tega se je HNMP izkazala za zelo pomembno dopolnilo zemeljskim ekipam nujne medicinske pomoči (NMP) in Gorsko reševalne zveze Slovenije (GRZS) ob nenadnem obolenju ali poškodbi na smučiščih in v gorah, kjer je s helikopterjem mogoče pristati.



HNMP na prvi intervenciji z namenskim medicinskim helikopterjem podjetja Flycom.



Velik pomen HNMP je pri hitrem posredovanju v odročnih krajih.

fotografije: arhiv enote HNMP

Enota helikopterske nujne medicinske pomoči je od 16. junija 2003 do 31. decembra 2009 opravila 1377 intervencij. Leta 2009 smo posredovali na 274 intervencijah in oskrbeli ter prepeljali v bolnišnico 276 ljudi. Poleg tega lani nismo mogli posredovati v 74 primerih, večinoma zaradi neugodnih vremenskih razmer. Posredovali smo po vsej Sloveniji, vendar že zemljevid teh krajev kaže na večjo koncentracijo posredovanja v doletnem času do 20 minut od baze (fotografija 3) in nujnost vzpostavitve dodatnih baz HNMP po Sloveniji.

Polovica naših bolnikov je bila poškodovana, polovica bolna. Med zadnjimi jih je imela polovica AKS (akutni koronarni sindrom), za tem je bila akutna možganska kap. V prometu se jih je poškodovalo 39 odstotkov, 61 odstotkov pa zunaj prometa. Glede na lestvico NACA, ki se uporablja za oceno resnosti poškodb in bolezni v letalski medicini, smo obravnavali 40 odstotkov življenjsko ogroženih (NACA score nad 5), od tega smo pri 12 bolnikih sodelovali pri kardiopulmonalnem oživljanju.

Šestinsedemdeset bolnikov je potrebovalo umetno predihavanje. Dvaindevetdeset odstotkov naših bolnikov smo prepeljali v UKC Ljubljana v nadaljnjo oskrbo, preostale v druge slovenske bolnišnice.



Poskusni projekt tehničnega reševanja na smučiščih

Med zimskimi počitnicami smo skupaj z LPE izpeljali poskusni, 16-dnevni projekt reševanja na slovenskih smučiščih z možnostjo tehničnega reševanja. Enota HNMP je že do zdaj reševala s smučišč, vendar le kot prevoz s smučišča, kjer je bilo mogoče pristati, do bolnišnice. Tehnično reševanje s helikopterjem na smučiščih že več let opravlja GRZS (Gorska reševalna zveza Slovenije). Helikopterska ekipa GRZS v zimski polovici leta (skupaj osem mesecev) ne dežura na Brniku in ni zmožna hitrega odziva. Člani GRZS se v tem obdobju namreč odzivajo na klic od doma ali iz službe in jih mora helikopter na različnih lokacijah najprej vkrcati in šele nato poleti na kraj dogodka, kar je ob hudo poškodovanih in kritično bolnih lahko najpomembnejše.

Zato smo se odločili, da takšnim bolnikom na smučiščih omogočimo še učinkovitejšo obliko reševanja. Ker vsi člani HNMP še nimajo ustreznih dovoljenj za tehnično helikoptersko reševanje, so v poskusnem projektu opravljali delo le tisti, ki imajo licence za zdravnika letalca reševalca in so jih pridobili za delo v GRZS, v ekipi pa je bil poleg zdravnika in reševalca HNMP še policist pripadnik Gorske policijske enote z enakimi dovoljenji.

V poskusnem projektu tehničnega reševanja je šlo le za nadgradnjo sedanjega sistema reševanja, pri katerem se ob najhujših nesrečah za učinkovitejšo intervencijo uporabi helikopter, ki zalebdi nad mestom dogodka in ekipa izstopa in vstopa ter vkrca bolnika, ne da bi helikopter pristal, ali pa uporabi tudi vitlo in poškodovanega dvigne s kraja dogodka neposredno v helikopter (fotografija 4). Tako za hudo poškodovane ni potreben transport s sanmi ali akijem po smučišču z mesta nesreče do mesta pristanka helikopterja, ki je navadno na dnu smučišč. Vsakdanji transport po smučišču ob poškodbi glave, hrbtenice, medenice, stegnenice ali drugega ni primeren, je zamuden ali kar škodljiv.



Med poskusnim projektom smo ob nenaklonjenih vremenskih razmerah šestkrat posredovali na slovenskih smučiščih in prepeljali hudo poškodovane v bolnišnico, od tega sta bila dva v življenjski nevarnosti in je takšno reševanje pomenilo pomemben člen v verigi preživetja in nadaljnje rehabilitacije. To se je izkazalo za učinkovit in potreben način reševanja tudi v prihodnje. ■

Pomoč na kolesih



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

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

RO&MA

Nudimo vam nakup rabljenih električnih skuterjev, ki ga lahko uporabljajo starejši ali invalidi, Skuterji so tehnično brezhibni.

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

Probiotiki ali karamele

To je zdaj vprašanje

Spoštovani bralke in bralci. Če sem vas v prejšnji številki dr. precej zamoril s teoretičnim razglabljanjem o delovanju imunskega sistema, oprostite. In če ste si od vsega zapomnili le to, da imunsko dogajanje v črevesju, na katerega močno vplivajo črevesni mikroorganizmi, vpliva na imunski sistem vsega telesa, ste izdelali razred in ste zreli za napredovanje k naslednji lekciji. Tokrat o probiotikih, ki vplivajo na splošno odpornost celotnega organizma. Največ probiotičnih preparatov na trgu vam namreč ponuja prav to.



foto: istockphoto

Če jih boste redno uživali, bo vaš organizem odpornejši proti vsakdanjim okužbam, zmanjšali pa se bodo tudi negativni vplivi stresa na vaš organizem. Dejstva ali reklamne floskule? Dame in gospodje, čas je za resnico!

Mnogi so bili poklicani, a le redki izbrani. Med številnimi probiotičnimi izdelki, ki se vam ponujajo s polic lekarn in specializiranih trgovin, ali pa kar iz hladilnika najboljšega soseda, je veliko takšnih, pri katerih so trditve o učinkovitosti plod »ekstrapolacije« splošnih podatkov o probiotikih. Te zlahka prepričajo kupca (bojim se, da tudi marsikaterega strokovnjaka za trženje):

1. **v izdelku** so nekakšne bifidobakterije in laktobacili,
2. **večina** probiotikov je iz rodov bifidobakterij in laktobacilov,
3. **znanstvene** raziskave so pokazale, da nekateri probiotiki izboljšajo splošno odpornost organizma,
4. **naš** izdelek izboljša odpornost organizma.

Zadnja trditev je precej dvomljiva in velikokrat zmotna (če bi bil poslanec opozicije, bi uporabil morda celo izraz lažna). Če ste pozorno prebrali moja prejšnja besedila, ste lahko zasledili, da so koristni učinki povezani z zelo specifičnimi sevi (podvrste) bakterij in da pripadnost nekemu rodu in vrsti s stališča učinkovitosti ne pomeni še nič. Kdaj lahko torej zares trdimo, da je neki probiotični izdelek učinkovit? Takrat, ko je njegova učinkovitost dokazana s kakovostnimi znanstvenimi raziskavami. In takšne so večinoma t. i. dvojno slepe, preverjene s placebom.

Dvojno slepe raziskave, preverjene s placebom

Recimo, da nas zanima, ali je zdravilo, ki naj bi bilo namenjeno zdravljenju erektilne disfunkcije (impotence), učinkovito. S poskusom bi radi dokazali, da se bo gospodom zrelih let ob uporabi našega zdravila, poimenujmo ga npr. Lulitrdin®, izboljšala njihova seksualna performansa.

Vemo, da je pri spolnosti zelo pomembna duševnost. Če bi gospodom namesto Lulitrdina® dali karamele in jim zatrdili, da bodo izboljšale njihove seksualne zmogljivosti, bi nam po mesecu dni rednega uživanja približno tretjina gospodov to verjetno tudi potrdila. To imenujemo učinek placeba. Če v nekaj trdno verjamemo, ta zadeva pogosto učinkuje. Če bomo hoteli ugotoviti dejansko učinkovitost Lulitrdina®, bomo to lahko naredili le tako, da bomo primerjali učinke pri skupini gospodov, ki bo jemala Lulitrdin®, in skupini, ki bo jedla karamele (placebo).

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

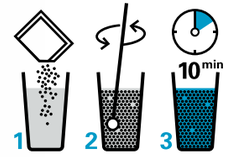
IT
Intestinal Transit

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.

Če bi skupini, ki bi jedla karamele, povedali, kaj jedo, bi se zgodil učinek placeba (ker večina moških ne verjame, da karamele vplivajo na potenco). Zato posamezni gospod ne sme vedeti, ali smo mu dali Lulitrdin® ali karamele. Temu rečemo slepa raziskava, preverjena s placebom. Ker imamo po statistični verjetnosti v obeh skupinah enako število optimistov (ki upajo, da niso dobili karamel), se bo učinek placeba pri dovolj velikih skupinah preiskovancev izničil.

In kaj je dvojno slepa raziskava? Na koncu raziskave nas zanimajo izsledki. Gospode mora po mesecu dni jemanja naših testnih vzorcev nekdo vprašati, kakšen je bil učinek.

Recimo, da raziskovalec ve, kdo je jemal Lulitrdin® in kdo karamele (placebo). To vedenje nehote (žal včasih tudi nalašč) vpliva na raziskovalčevo duševnost. Zamislite si mlado, čedno raziskovalko, ki želi narediti doktorat iz učinkov Lulitrdina,® ali vsaj zadovoljiti svojega mentorja. Če bo vedela, da ima pred seboj gospoda, ki je ves mesec dobival Lulitrdin,® ga bo pomenljivo pogledala globoko v oči, si poravnala mini krilo in ga vprašala: »Gospod, ali se vam zdi, da je mesec dni jemanja našega zdravila vrnilo nasladni izraz na obraz vaše žene, ljubice, partnerice, partnerja?« (Da ne bi kdo trdil, da smo diskriminatorni do istospolno usmerjenih.) In gospod bo (razen, če je istospolno usmerjen) ob tem vprašanju gotovo zadovoljno, ali pa malce v zadregi, izdavil: »Ja, seveda.« Po drugi strani bo raziskovalka gospoda, ki je jemal karamele, z zdolgočasenim obupom v očeh, zazrtih v vprašalnik pred seboj, vprašala: »No, gospod, povejte, ali ste morda opazili kakšne učinke?« Odgovor bo verjetno, razen če gre za rednega uporabnika metod alternativne medicine: »Žal mi je, ampak nisem.« Če tudi mlada raziskovalka, ki bo vpraševala gospode o učinku, ne bo vedela, kdo je jemal Lulitrdin® in kdo karamele, njena vprašanja ne bodo mogla vplivati na verjetni odgovor. Takšna raziskava, kjer niti preiskovanci niti raziskovalec ne vedo, kdo je dobival aktivno učinkovino in kdo placebo, se imenujejo dvojno slepa raziskava, preverjena s placebom.

In izsledkom takšnih raziskav verjamem tudi jaz!

Okužbe, okužbe

Zima in pomlad sta čas številnih okužb. Kihamo in smrkamo, kašljamo in bruhamo. Včasih imamo zvišano temperaturo in ostanemo doma. Eni pogosteje, drugi manj. Kaj pričakujemo od probiotika, ki naj bi zboljšal splošno odpornost organizma? Predvsem manj okužb in njihov blažji potek!

Kakovostne klinične raziskave so dokazale, da lahko nekateri probiotiki vplivajo na pogostnost in trajanje vsakdanjih okužb, kot je npr. prehlad. Poglejmo primer konkretnega preparata, ki naj bi vplival na splošno odpornost zaradi več svojih sestavin, vitaminov, mineralov in treh probiotičnih bakterijskih kultur. Da so znanstveniki dokazali, da res tudi probiotiki pripomorejo k večji učinkovitosti, so v dvojno slepi raziskavi primerjali učinek konkretnega izdelka z učinkom tistega, ki je vseboval vse vitamine in minerale v enakih količinah, ni pa probiotikov (in je imel vlogo placeba). In glej ga zlomka! Izkazalo se je, da so ljudje iz skupine, ki je prejemala celoten izdelek s probiotiki, zboleli manjkrat, imeli blažji potek prehladov, iz službe ali šole so izostali manj dni kot ljudje iz kontrolne skupine. Torej gre za probiotični izdelek, ki res izboljša odpornost organizma pred vsakdanjimi okužbami.

Dragi bralci! Naj vam ne bo nerodno vprašati svojega zdravnika ali farmacevta za nasvet, kateri probiotični izdelek vzemite, če želite zmanjšati pogostnost okužb. Verjetno vam bo znal svetovati. Kakovostni proizvajalci probiotikov se namreč ves čas trudijo obveščati strokovno javnost o izsledkih dobrih raziskav, ki potrjujejo njihovo učinkovitost. Nekakovostni pa ne morejo pokazati »papirjev«.

Stres, stres

Že vrabci na strehah čivkajo, da negativni stres zmanjšuje odpornost organizma, kar je znanstveno dokazano. Ugotovili so, da dlje časa trajajoča izpostavljenost duševnemu stresu zmanjša število celic, ki sodelujejo pri imunskem odzivu, zmanjša se tudi sposobnost njihovega »ukrepanja«. Tako so npr. izmerili takšne imunske značilnosti pri študentih sredi obdobja izpitnih rokov. Porazno! Zanimivo je, da je bila nastala »imunska škoda« ob izpitih izrazito manjša pri skupini študentov, ki so uživali probiotik, ki vpliva na splošno imunsko odpornost. Torej, če ne morete zamenjati profesorja ali šefa, lahko vsaj precej zmanjšajte škodo, ki jo naredita na vašem organizmu!

Če vsi vemo, da je duševni stres škodljiv, jih veliko meni, da telesni koristi organizmu. Figo! Ko so merili imunske parametre pri športnikih pred napornim treningom in po njem, so ugotovili, da tudi resen telesni napor vsaj prehodno precej »potolče« naš imunski sistem. Ko so tem športnikom dajali izbrani probiotik, je fizični napor povzročil manjši upad sposobnosti imunskega sistema. Toliko, če vsekakor hočete teči na maratonu. Seveda poznamo tudi drugo rešitev. Ko so sira Winstona Churchilla ob nekem visokem jubileju vprašali, kako da je še vedno v tako dobri koži (vemo, da je gospod redno spil kakšen liter viskija na dan, kadil cigaro za cigaro in bil z današnjega vidika čezmerno prehranjen), je odgovoril: »Nič športa, mladi prijatelji! Nič športa!« Upam, da tale številka dr. ne bo izšla skupaj s prilogo Polet. Utegnejo biti jezni!

Mlad umre ta, ki ga ljubijo bogovi

So rekli stari Grki. Staranje namreč povzroča vrsto tegob. Ja, naše telo je v konjunkturi le prvih 20, 25 let. Potem je na vrsti recesija. Res pa je, da si grški bogovi s takšno izjavo ne bi pridobili posebno velike popularnosti. Večina nas je kar zadovoljnih, da le tudi recesija traja kar se da dolgo. Skratka, sposobnosti našega imunskega sistema s staranjem gotovo upadajo. In posledica tega so pogostejše okužbe pri starejših, pa tudi vrsta drugih bolezni, pred katerimi nas varuje dobro delujoči imunski sistem, je pri starejših pogostejša. Spet so resne raziskave dokazale, da lahko redno uživanje določenih probiotikov omili vplive staranja na imunski sistem.

Se torej naložba v probiotike s stališča zdravja splača? Če gre za takšen probiotični izdelek, pri katerem so z resnimi raziskavami (zdaj že veste, da so to dvojno slepe raziskave, preverjene s placebom) dokazali učinkovitost (zdaj že veste, da ne gre za neko splošno učinkovitost, ampak učinkovitost za natančno določen namen), verjetno se. V katerega? Vprašajte svojega zdravnika ali farmacevta! Upajmo, da ima ta konkretne informacije. Enako je pri naložbi v delnice in naložbene sklade. Vprašajte svojega finančnega svetovalca! In upajte, da ima konkretne informacije. Razen, če gre za popolno recesijo. Takrat ne pomaga nobena informacija. Tudi cene nepremičnin upadejo. Razen morda tistih na Žalah. Pa čim dlje odlašajte z nakupom zadnjih. ■

MERJENJE KOSTNE GOSTOTE
V APRILU 10 % popusta
Tel.: (01) 280 30 52
PACIEN

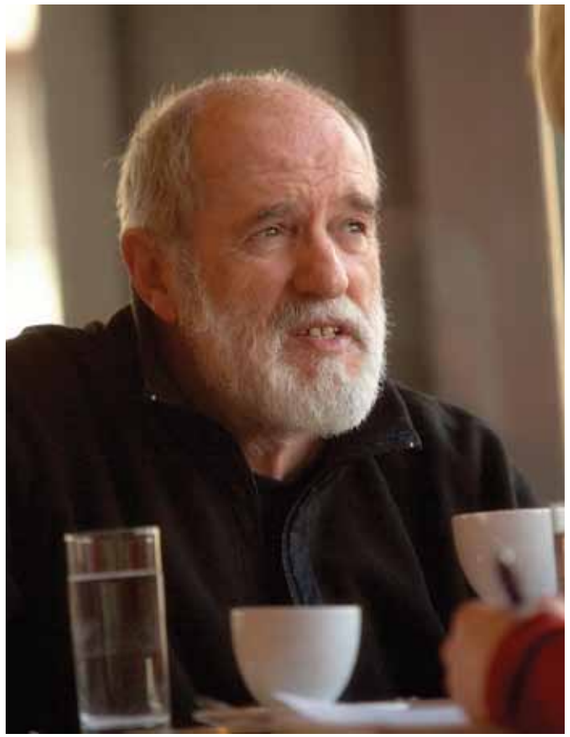
BION®3
Prvi in edini! ... vitaminsko-mineralni probiotik
Patentna zaščita
3 probiotične kulture
vitamini
minerali
zaščitna prevleka
Priporočamo:
- za krepitev imunskega sistema
- za zaščito pred okužbami dihal
- pri izčrpanosti
- pri stresu
- pri pomanjkanju energije
- pri nepravilni prehrani
- ob zdravljenju z antibiotiki
do 12 let
žvečljive tablete
+50 let
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
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
PM-CHC-01/10/18.02.2010

Maja Zajc, foto: : Blaž Žnidaršič

Janez Hočevar Rifle

Alergičen ja, a le na televizijo

Najbolj se nam je vtisnil v spomin zaradi TV-akcije Podarim dobim. Meni, da je dobrovoljen, vztrajen in lenoben človek. Po duši je strasten motorist in jadralec, zelo pa je ponosen na svoje štiri sinove.



V treh besedah. Kdo je Janez Hočevar?
Ne vem. Še zdaj nisem ugotovil, kdo sem, bil sem pa že marsikaj.

Kako skrbite za svoje zdravje, živite zdravo?
Živim zdravo ne, ampak trudim pa se. Imam ciklična obdobja. Nekaj časa živim zelo zdravo, potem naredim takšen prekršek, da ga ne morem popraviti niti v treh tednih. Včasih zablodim s hrano, lenobo, včasih so obdobja, ko se ukvarjam s športom, tečem, telovadim, potem pa me spet mine.

Kakšno je vaše mnenje o zdravnikih?
Zdravniki so ljudje kot vsi drugi. Sam imam dobro mnenje o dobrih ljudeh in slabo o slabih. Zdaj, ker se staram, je moje mnenje o zdravnikih čedalje boljše, ker jih bom čedalje bolj potreboval. (smeh)

Imate kakšno alergijo?
Ja, imam. Ko bo začelo vse cveteti, bom začel kihati. Verjetno imam seneni nahod, ne vem še, zaradi katerih dreves, ker se mi je to zgodilo na stara leta. Nekaj sicer kupim v lekarni, pomaga pa najbrž ne. Nikoli ne vem, ali je pomagalo, kar sem vzel, ali je drevo, na katerega sem alergičen, nehalo cveteti.

Ste mogoče na kaj »alergični«?
Sem. Zadnje čase na televizijo, ker poročajo o politiki. Še dobro, da se znam tako dobro braniti, da je ne prižgem, potem pa ne vem. Ampak čez tri tedne še vedno govorijo o enakih stvareh.

Predvidevam, da živite polno življenje. Se vam je katero obdobje še posebno vtisnilo v spomin?
Vsako, do zdaj. Imel sem super otroštvo, potem imel sem zgodaj otroke, to je bil spet užitek. Tudi moj poklic je takšen, da je tudi hobi, da uživam v tem, kar počnem, zdrav sem, kaj hočem lepšega.

Ste od mladih nog vedeli, da boste igralec?
Oh, kje pa, sploh nisem vedel. To se je zgodilo popolnoma po naključju. Hotel sem biti arhitekt, pa nisem opravil mature. Leto dni sem počival, šel sem v dramo in delal honorarno kot elektrikar. Videl sem, da igrajo in si rekel, da bi lahko tudi sam. Potem sem opravil sprejemne izpite in postal igralec.

Bi si izbrali enak poklic, če bi še enkrat živeli?
Po mojem mnenju ne, ker je še toliko zanimivih stvari na svetu. Lahko bi bil svetovni popotnik, astronavt, pilot, pisatelj, pesnik, operni pevec, joj, kaj vse bi lahko bil ...

Bi bili zdravnik?
Ne. Ker nikoli nimaš nobene zmage. Pri zdravnikih so vse le začasne, na koncu vsi umrejo, z zdravniki vred. Nikogar ne moreš za vedno pozdraviti. To je grozno.

Kakšen se vam zdi svet, v katerem živimo?
Svet se mi zdi v redu, ker tako ali tako ne moremo izbirati. Ločujemo odpadke, prav luštno je. Danes sije sonce in se mi zdi zelo lep. Če bosta, ko bodo ljudje tole brali, padala sneg in dež ali bo tolkla burja, ne bo več tako lep.

Vsi vemo, od kod vaš vzdevek Rifle. Še kupujete kavbojke Rifle?
Ne, že dogo ne. Študenti so mi ene podarili pred leti, ampak dobro, da ste me spomnili, zdaj si bom ene kupil. (smeh)

Kakšno je vaše sporočilo bralcem?
Poskušajte se imeti lepo in uživati. To je bistvo. Sam uživam, če se le da. ■

TAHEEBO
MAZILO
PREVERJENO DELUJE TAKOJ!
Nudimo 100% garancijo na zadovoljstvo

TAHEEBO MAZILO je naraven zeliščni izdelek, ki ni zdravilo in je 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.



Vam otekajo sklepi?

Imate hude in boleče krče v nogah?

Imate bolečine zaradi išiasa, artroze, spondiloze ali revme?

Rešitev je TAHEEBO MAZILO. To ni zdravilo, pač pa zelo olajša bolečine.

KMALU V LEKARNAH IN SPECIALIZIRANIH PRODAJALNAH.

Če vam ne bo pomagalo, vam bomo povrnili vse stroške nakupa po prevzemu enega praznega in dveh polnih lončkov.

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

OGLAS

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

Trebušna slinavka

Bolezni pankreasa

Trebušna slinavka je žleza podolgovate oblike, leži pa za želodcem. Sestavljena je iz glave, telesa in repa. Žlezo glede na funkcijo delimo na endokrini in eksokrini del. Vloga prvega je izločanje pomembnih hormonov v kri (insulin, glukagon), vloga eksokrinega dela pa je izločanje prebavnih sokov oz. encimov po vodu trebušne slinavke v dvanajstnik. V članku tokrat o bolezni eksokrinega dela trebušne slinavke.

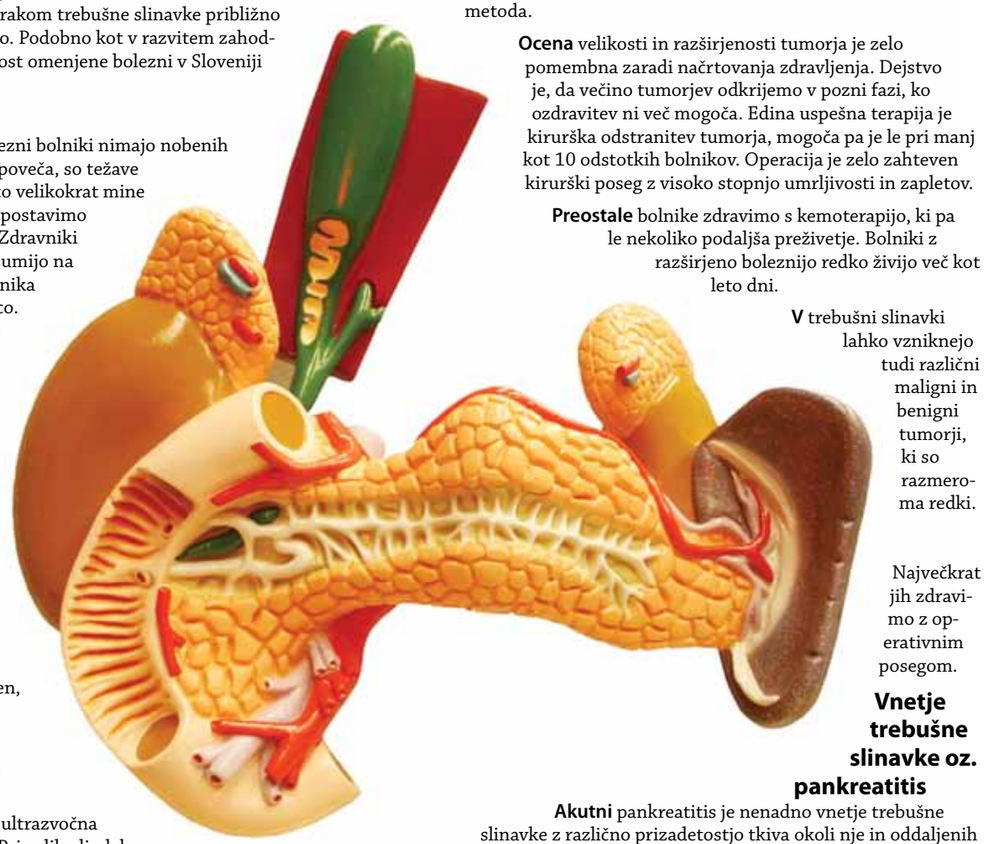
Rak (karcinom) trebušne slinavke

V Sloveniji zboli za rakom trebušne slinavke približno 250 bolnikov na leto. Podobno kot v razvitem zahodnem svetu pogostnost omenjene bolezni v Sloveniji narašča.

Znaki bolezni

V začetni obliki bolezni bolniki nimajo nobenih težav. Ko se tumor poveča, so težave zelo neznačilne, zato velikokrat mine veliko časa, preden postavimo pravilno diagnozo. Zdravniki največkrat najprej sumijo na vnetje želodca, žolčnika ali težave s hrbtenico. Pozni znaki bolezni so:

- **bolečina** v zgornjem delu trebuha, ki seva v hrbet,
- **utrujenost**, izguba apetita, bruhanje,
- **nepojasnjeno** hujšanje,
- **zlatenica**, ki je ne spremlja bolečina,
- **na novo** nastala sladkorna bolezen,
- **vnetje** trebušne slinavke.



Diagnostika in zdravljenje

Na prvem mestu je ultrazvočna preiskava trebuha. Pri veliko ljudeh je ta neuspešna, saj trebušna slinavka leži za želodcem in debelim črevesom, kjer je zrak – UZ-valovi pa se ne širijo skozi zrak. Naslednja, precej natančnejša preiskava je računalniška tomografija (CT) trebuha, ki nam prikaže velikost tumorja in morebitno razširjenost v okolico ter morebitne metastaze. Za velikost tumorja uporabljamo tudi endoskopski ultrazvok (UZ-enota je nameščena na konici endoskopa), ki je zelo natančna metoda.

Ocena velikosti in razširjenosti tumorja je zelo pomembna zaradi načrtovanja zdravljenja. Dejstvo je, da večino tumorjev odkrijemo v pozni fazi, ko ozdravitev ni več mogoča. Edina uspešna terapija je kirurška odstranitev tumorja, mogoča pa je le pri manj kot 10 odstotkih bolnikov. Operacija je zelo zahteven kirurški poseg z visoko stopnjo umrljivosti in zapletov.

Preostale bolnike zdravimo s kemoterapijo, ki pa le nekoliko podaljša preživetje. Bolniki z razširjeno boleznijo redko živijo več kot leto dni.

V trebušni slinavki lahko vzniknejo tudi različni maligni in benigni tumorji, ki so razmeroma redki. Največkrat jih zdravimo z operativnim posegom.

Vnetje trebušne slinavke oz. pankreatitis

Akutni pankreatitis je nenadno vnetje trebušne slinavke z različno prizadetostjo tkiva okoli nje in oddaljenih organov. Pri bolezni se prebavni encimi, ki jih žleza sicer izloča v dvanajstnik, aktivirajo že kar v žlezi in jo začnejo razgrajevati. Poteka lahko v blagi ali hudi obliki. Blago potekajoči pankreatitis povzroči oteklino žleze, minimalen razkroj organa in popolno popravo. Hudo potekajoči pankreatitis povzroči odmrtje žleze in okvaro sosednjih tkiv in tudi oddaljenih organov. Posledično lahko nastajajo številni zapleti (krvavitev, okužba organa, abscese, ciste). Takšna oblika bolezni je lahko pogosto tudi smrtna.

Vzroki za bolezen so zelo različni: najpogostejši so žolčni kamni in zloraba alkohola. Ta dva vzroka sta odgovorna za 80 odstotkov akutnih pankreatitisov. Žolčne kamne najdemo pri bolnikih s tem obolenjem šestkrat pogosteje. Vzrok vnetnega procesa trebušne slinavke je v tem primeru kamen, ki se zagozdi na skupnem izvodilu žolčevoda in pankreatičnega izvodila v dvanajstnik in ovira odtok. S tem onemogoči sproščanje encimov v svetlino dvanajstnika, to pa sproži vnetni proces v žlezi. To obliko vnetja trebušne slinavke imenujemo biliarni pankreatitis.

Pri večini bolnikov z alkoholnim pankreatitisom lahko ugotovimo, da so v zadnjih 48 urah pred pojavom bolezni zaužili večjo količino alkohola. Zelo pomembna je skupna količina: vsakodnevno uživanje v daljšem časovnem obdobju (nekaj tednov) ali obilno v zadnjih dnevih pred izbruhom bolezni.

Drugi vzroki so redki (rak trebušne slinavke, poškodba, zelo zvišana vrednost maščob v krvi, povečana koncentracija kalcija v krvi, nekatera zdravila). Nekaj primerov je povezanih tudi z dednostjo, pri nekaterih bolnikih pa kljub preiskavam ne odkrijemo vzroka.

Klinična slika

Pri nenadnem vnetju trebušne slinavke bolnik najpogosteje občuti močno bolečino v zgornjem delu trebuha, ki se pojavi zelo hitro in jo lahko spremljata slabost in bruhanje. Pogosto bolečina seva v hrbet. Pojavi se nenadoma, ponavadi po mastnem obroku ali po obdobju intenzivnega pitja alkohola, in je nato stalna. Kadar je vzrok pankreatitisa žolčni kamen, se pojavi tudi zlatenica.

Pri telesnem pregledu zdravnik ugotavlja, ali je bolnik prizadet zaradi bolečine, trebuh je navadno napet, meteoristične, občutljiv na pritisk v žlički ali pod desnim rebrnim lokom. Diagnozo postavimo na podlagi kliničnega pregleda in dokaza zvišanih vrednosti encimov trebušne slinavke v krvi.

Opravimo ultrazvok trebuha, s katerim ugotovimo stanje žleze in odkrivamo morebitne zaplete. Z ultrazvokom potrdimo tudi žolčne kamne kot vzrok za pankreatitis.

Zdravljenje akutnega pankreatitisa poteka v bolnišnici. Zdravljenje je podporno, bolnika postimo, z zdravili blažimo bolečino, prejema tekočino v obliki infuzij.

Pri biliarnem pankreatitisu lahko odpravimo vzrok: čim prej opravimo posebno endoskopsko preiskavo, s katero odstranimo zagozden kamen v žolčevodu. Pri večini bolnikov je poseg uspešen in bolezen v nekaj dnevih izzveni.

Zdravljenje hude oblike je zelo zahtevno. Bolnik je hospitaliziran v intenzivni enoti in prejema različna zdravila. Pri nekaterih je potreben tudi kirurški poseg. Smrtnost je kljub intenzivnemu zdravljenju velika.

Kronični pankreatitis

Kronični pankreatitis je kronično vnetje trebušne slinavke, ki ga označuje napredujoči propad žleznega tkiva in posledično brazgotinjenje organa. To povzroči izgubo ekso- in endokrine funkcije žleze.

Bolnike zato pogosto boli v zgornjem delu trebuha, pojavi se tudi sladkorna bolezen. Najpogostejši vzrok pri odraslih je alkohol, pri otrocih pa bolezen cistična fibroza, pri kateri so prizadeta tudi pljuča.

Bolnikom predpišemo posebna zdravila, ki vsebujejo encime trebušne slinavke, hkrati je treba zdraviti tudi sladkorno bolezen z insulini. ■

dr. svetuje

Težave zaupajte zdravniku

Daleč najpogostejša bolezen trebušne slinavke je sladkorna bolezen, pri kateri je prizadet endokrini del žleze. Glede na nastanek delimo sladkorno bolezen na tip 1 in tip 2. Za prvo obliko je značilno imunsko povzročeno uničenje celic, ki izločajo insulin, zato nastane hudo pomanjkanje insulina. Ponavadi bolezen izbruhne v mladosti. Druga oblika bolezni je precej pogostejša. Nastane zaradi zmanjšanja sposobnosti izločanja insulina, običajno pri bolnikih z zmanjšano občutljivostjo tkiv na insulin. Prvo obliko zdravimo z insulini, drugo pa najprej z različnimi tabletami, po nekaj letih je ponavadi potreben prehod na zdravljenje z insulini.

www.pza.si

ULTRAZVOČNA DIAGNOSTIKA



Pregledi trebuha, prostate, rodil, testisov, vratu, sklepov, vratnih žil in srca.

Tel.: (01) 280 30 52

PACIENT

Več informacij dobite na: Pacient, d. o. o., Savska cesta 3, 1000 Ljubljana, ambulanta@pacient.si, www.pacient.si

Manfred Mervic, dr. med., spec. internist

Endoskopija

Endoskopski pregled prebavil

Endoskopski pregled prebavil je preiskava, s katero zdravnik pregleda notranjost prebavnega trakta. Opravi ga s posebnim instrumentom – endoskopom. To je upogljiva cev, debela kot mezinec in dolga 120–160 cm. Na konici endoskopa sta kamera in svetilka. Svetilka osvetljuje notranjost prebavne cevi, kamera pa omogoča pregled sluznice na zaslonu".

Med preiskavo zdravnik potiska endoskop in premika njegovo konico ter si natančno ogleda notranjost prebavne cevi. Z drobnimi kleščicami lahko odščipne košček sluznice za preiskavo pod mikroskopom (histološka preiskava). Med endoskopijo lahko odstrani polipe, širi zožitve, ustavlja krvavitev in opravlja druge posege. Glede na to, kateri del prebavne cevi zdravnik pregleduje, ločimo:

- gastroskopijo,
- kolonoskopijo,
- enteroskopijo,
- rektoskopijo.

Gastroskopija

Gastroskopija ali ezofagogastroduodenoskopija je endoskopski pregled zgornjih prebavil. Zdravnik uvede endoskop skozi usta in pregleda sluznico požiralnika, želodca in dvanajstnika.

Priprava na preiskavo

Da bo preiskava potekala varno in bo pregled natančen, mora biti želodec prazen. Zato ne smete jesti šest ur pred preiskavo. Popijete lahko le kakšen požirek vode. Pred preiskavo povejte zdravniku, katera zdravila jemljete, seznanite ga s svojimi boleznimi in morebitnimi alergijami na zdravila. Če imate zobno protezo, jo izvlecite in spravite. S podpisom potrdite, da se s preiskavo strinjate.

Potek preiskave

Med pregledom ležite na levem boku. Medicinska sestra vam bo v začetnpregledom ležite na levem boku. Medicinska sestra vam bo v začetni del žrela razpršila lokalni anestetik in vam v usta vstavila poseben ustnik. Med preiskavo upoštevajte zdravnikova navodila, dihajte normalno skozi nos ali usta in ne požirajte sline. Endoskop zdravnik pod nadzorom očesa uvede v požiralnik. Skozi kanal v inštrumentu vpihuje zrak in vodo za spiranje sluznice. Lahko tudi posrka tekočino iz želodca. Napihovanje želodca, prodiranje in obračanje inštrumenta lahko povzroči neprijetne občutke in blago bolečino. Skozi kanal v endoskopu lahko po potrebi uvede kleščice in odščipne del sluznice za histološko preiskavo ali za test prisotnosti bakterije Helicobacter pylori.



foto: istockphoto

Z endoskopom lahko opravi tudi večje posege. Z balonom, ki ga uvede skozi delovni kanal, lahko širi zožitve prebavne cevi. Z vbrizgavanjem zdravil ali toplotno sondo lahko ustavlja krvavitve. Z majhno kovinsko zanko in z električnim tokom lahko odreže polipe, ki jih nato izvleče in pošlje na histološki pregled.

Po končani preiskavi

Po preiskavi boste imeli še približno 30 minut omrtvičena ustno votlino in žrelo. Priporočamo, da začnete uživati hrano in pijačo šele, ko bo občutek omrtvičenja minil. Morebitna napetost v trebuhu zaradi vpihanega zraka bo minila čez nekaj časa. Zdravnik vam bo napisal izvid preiskave, vam ga razložil in predlagal zdravljenje. Rezultat histološke preiskave vzorcev sluznice in testa bakterije Helicobacer pylori vam bo poslal po pošti čez sedem do deset dni.

Kdaj je gastroskopija potrebna

Gastroskopijo Gastroskopijo svetujemo ljudem z neopredeljeno bolečino v trebuhu ali prsnem košu, z zgago, napihovanjem in spahovanjem, s sumom na celiakijo, predvsem pa, če ima bolnik alarmantne znake. Ti so:

- **nehotena** izguba telesne teže več kot 4 kg v 3 mesecih,
- **težko** požiranje ali zatikanje hrane,
- **krvavitev** iz prebavil (bruhanje krvi ali odvajanje črnega blata),
- **slabokrvnost**,
- **trdovratno** bruhanje,
- **tipna** masa v trebuhu,
- **povečane** lokalne bezgavke.

Vsem s tovrstnimi težavami svetujemo pregled pri osebnem zdravniku.

Zapleti preiskave

Zapleti med gastroskopijo, ki jo opravlja izkušen endoskopist, so zelo redki. Pojavi se lahko krvavitev na mestu odvzema biopsij ali iz rezne ploskve po odstranitvi polipa.

Aspiracija (vdih) želodčne vsebine in aspiracijska pljučnica sta redka zapleta. Hud, vendar zelo redek zaplet, je predrtje prebavne cevi. Zdravljenje tega zapleta je kirurško. ■

dr. svetuje

Kdaj na gastroskopijo

Gastroskopijo svetujemo pri bolečini v trebuhu ali prsnem košu, pri zgagi, napihovanju in spahovanju.

Gastroskopija je nujna pri alarmantnih znakih (nehotena izguba telesne teže, težko požiranje ali zatikanje hrane, bruhanje krvi ali odvajanje črnega blata, huda slabokrvnost, trdovratno bruhanje, tipna masa v trebuhu, povečane lokalne bezgavke).

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

KOLOSKOPIJA BREZ BOLEČIN

Koloskopija je bila vedno nekaj **nadležnega**.

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

ZA UPORABNIKE PZA VELJA 30 % 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

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

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

Katarina Plausteiner, dr. med., spec. druž. med.

Kaj je rak

Odkrivanje in zdravljenje

Rak je bolezen, za katero sta značilni nenadzorovana rast in delitev celic. V telesu je zelo veliko različnih celic, ki tvorijo tkiva in organe. Sestavljene so iz jedra in drugih struktur, ki omogočajo njihovo delovanje in posledično strukturo in delovanje organizma. V celičnem jedru je na tisoče genov. Ti nadzorujejo vse procese, ki se dogajajo v celici, torej vplivajo na vse procese v telesu. Prav tu pa se lahko tudi začne bolezen, ki jo imenujemo rak.

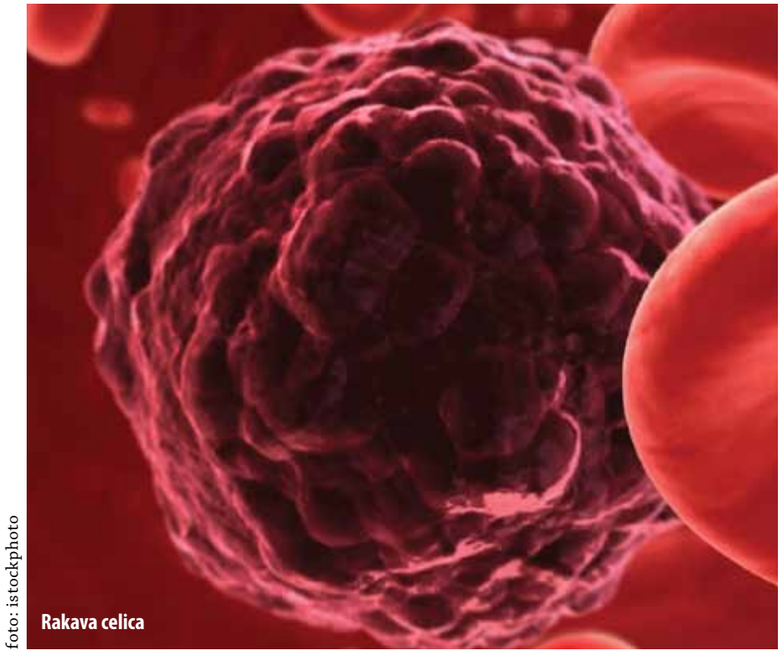


foto: istockphoto

Rakava celica

Vzrok za poškodbe genetskega zapisa in posledičnega napačnega izražanja so lahko določene kemične snovi, sevanje. To se v človeškem telesu sicer dogaja ves čas, pri vsakem od nas. Večinoma uspe organizmu z mehanizmi, ki popravljajo poškodbe na genskem zapisu, in ob pravilnem delovanju imunskega sistema, ki spremenjene celice odstrani, grožnjo pravočasno odpraviti. Če poškodovana celica preživi, se začne nenadzorovano deliti. Tako nastanejo nenormalne celice, ki ne opravljajo več svoje funkcije, ampak se le bolj ali manj hitro delijo in tvorijo skupek nenormalnih celic.

Takšen skupek se imenuje tumor (izjema je rak krvnih celic ali levkemija, pri katerem se krvne celice nenormalno delijo v krvnem obtoku in preprečujejo normalno delovanje zdravih krvnih celic). Tumor lahko raste in vpliva na prebavni, živčni in krvnožilni sistem, lahko sprošča hormone, ki vplivajo na delovanje telesa. Tumorji, ki ostanejo na enem mestu in se ne širijo in ne rastejo, so benigni in večinoma nenevarni. Nevarni lahko postanejo, če s svojo rastjo zaradi velikosti in lokalizacije okvarijo delovanje drugih tkiv.

Nevarnejše, maligne oblike tumorjev nastanejo, kadar se rakaste celice širijo po telesu po limfnem ali krvnožilnem sistemu in tako uničujejo zdravo tkivo – pravimo, da tumor metastazira.

Poznamo pet velikih skupin raka

KARCINOMI nastanejo iz celic organov – pljuča, dojka, debelo črevo.
SARKOMI nastanejo iz celic kosti, hrustanca, maščobnega tkiva, vezivnega tkiva, mišic.
LIMFOMI se pojavijo v bezgavkah in v tkivih imunskega sistema.
LEVKEMIJE so krvni raki, ki izvirajo iz kostnega mozga, spremenjene celice pa se kopičijo v krvnem obtoku.
ADENOMI so žlezni raki, nastanejo lahko v različnih žlezah – ščitnici, hipofizi, nadledvični žlezi.

Bolezenski znaki raka

Ti so zelo različni in odvisni od tega, kje se rak pojavi, odvisni so tudi od velikosti tumorja. Nekatere oblike raka lahko zatipamo (rak dojke, rak mod), nekatere lahko vidimo (kožni rak, rak na jeziku.) Druge vrste raka so lahko očem skrite, njihovi znaki pa zelo različni, pojavljajo se v različnih stadijih bolezni. Pri vseh znakih rakaste celice porabljajo energijo in ovirajo normalno delovanje hormonov.

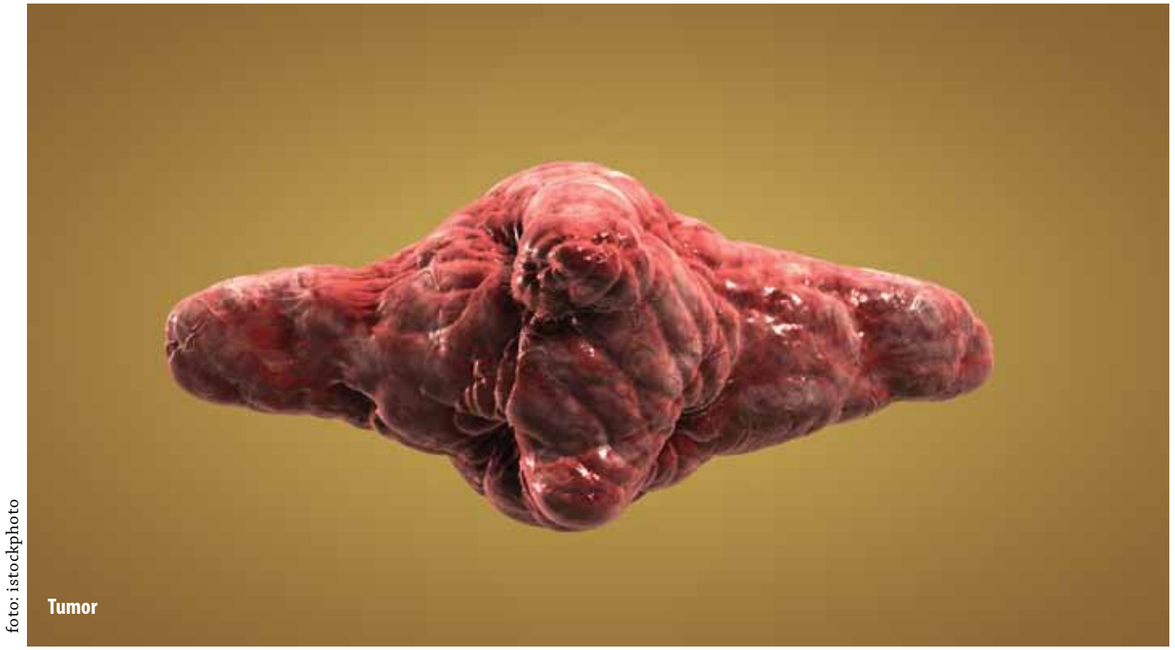


foto: istockphoto

Tumor

Tako se pojavijo zvišana telesna temperatura, utrujenost, čezmerno potenje, slabokrvnost, nepojasnjeno hujšanje. Ne smemo pa pozabiti, da so to lahko tudi znaki številnih drugih boleznih.

Kako odkrijemo in zdravimo raka

Zgodnje odkrivanje raka pomeni boljšo možnost za uspešno zdravljenje in preživetje. Diagnoza je postavljena na podlagi znakov, kliničnega pregleda in dodatnih preiskav – predvsem slikovnih in nekaterih krvnih. Najzanesljivejša preiskava je biopsija – odvzem koščka tkiva, ki se ga pregleda pod mikroskopom. Ko je diagnoza postavljena, je treba ugotoviti, ali se je rak razširil in koliko.

Zdravljenje je odvisno od vrste raka, njegovega stadija (kako razširjen je), starosti in splošnega zdravstvenega stanja. Ne gre za enotno zdravljenje, pogosto so potrebne kombinacije različnih terapij – kirurško zdravljenje, obsevanje, kemoterapija, imunoterapija, hormonska terapija in drugo.

Ali je mogoče raka preprečiti

Raka gotovo ne moremo preprečiti, lahko pa precej zmanjšamo tveganje za nastanek nekaterih vrst raka, če opustimo nekatere razvade in navade. Sem gotovo spadata kajenje in čezmerno uživanje alkohola (rak pljuč, grla, ust, jeter). Kožnega raka je mogoče preprečiti z zavarovanjem pred soncem. Tudi uravnotežena prehrana z minerali, vitamini in antioksidanti je pomemben dejavnik pri tem. Tudi nekatera cepljenja lahko preprečijo nekatere vrste raka (virusi humani papiloma in rak materničnega vratu ali virus hepatitisa B ter rak jeter). ■

dr. svetuje

Tveganje za nastanek raka

Naredite vse, kar je v vaši moči, da boste zmanjšali tveganje za nastanek raka – prenehajte kaditi, zavarujte se pred sončnimi žarki, jejte uravnoteženo hrano in živite zdravo življenje.

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



Vrhunska rehabilitacija

V zavetju zelenih gričev, sredi gozdov in travnikov, živijo svojo zgodbo Terme Šmarješke Toplice, ki poleg zdraviliških storitev in rehabilitacije srčnih bolnikov omogočajo tudi **vrhunsko rehabilitacijo bolnikom po poškodbah in operativnih posegih na gibalnem sistemu**, tudi hrbtenici. Še posebno imamo številne izkušnje pri **rehabilitaciji športnikov**, profesionalnih in tudi rekreativnih.

Poleg sodobne rehabilitacijske skupine, ki ga vodi specialist fiziater, delujejo še **ortopedska in nevrološka ambulanta**.

TERME KRKA
šmarješke toplice

Tel.: 07/ 38 43 400, booking.smarjeske@terme-krka.si, www.terme-krka.si

ORL

Robert Šifrer, dr. med., specialist otorinolaringolog

Šumenje v ušesih

Nekatere okvare sluha

Lastnosti zvoka: zvok nastane zaradi vibracij predmetov. Zračne molekule se zgoščujejo in razredčujejo, kar se kot valovanje širi od zvočila. Slišimo frekvence zvoka med 16 in 20000 herca, za razumevanje govora so najpomembnejše med 500 in 4000 hercev. Intenziteto zvoka merimo v decibelih (dB). Intenziteta šepeta je 25 dB, glasnega govora 40 dB, kričanja v uho z razdalje 30 cm pa 80 dB.



foto: istockphoto

Naglušnost in gluhost

Normalno uho zazna zvočne dražljaje jakosti od 0 do 20 dB (Normacusis). Naglušni (Hypacusis) ne morejo zaznavati zvočnih jakosti, nižjih od 20 dB. Gluh bolnik (Surditas) ne more razumeti ali ponoviti govora in ne zazna zvočnih jakosti pod 90 dB.

Vzroki za slabši sluh

Slabši sluh nastane pri boleznih zunanjega, srednjega in notranjega ušesa, slušnega živca, možganskega debla in velikih možganov. Pri prvih dveh gre za prevodno, pri preostalih za zaznavno naglušnost. Lahko gre za prirojene nepravilnosti, tujke, poškodbe, spremembe pritiska v okolici, vnetje, tumorje, zapore žil, neravnotežje tekočin v notranjega ušesu, posledico uporabe ototoksičnih zdravil, hrup in starostne spremembe. V prispevku se omejujemo na nekatere bolezni notranjega ušesa.

Akutna in kronična akustična travma

Enkratna (petarda) ali kratkotrajna izpostavitev intenzivnemu zvoku (glasni koncert) lahko povzroči akutno akustično travmo (Trauma acustica acuta). Bolnik opiše šum v ušesu in hitro ter boleče poslabšanje sluha. Prizadeto je lahko le eno uho. Kronična akustična travma (Trauma acustica chronica) je posledica dolgotrajne izpostavljenosti preglasnim zvokom (težka industrija). Če izpostavitev hrupu preneha, se naglušnost v nekaj dneh popravi, sicer se sluh poslabšuje. Simetrično sta prizadeti obe ušesi. Bolniki so nezbrani, utrujeni in nervozni. Sluh se najbolj poslabša v prvih 10–15 letih. Pozneje se slabšanje ustavi, vendar je takrat sluh že močno prizadet. ■

dr. svetuje

PZA PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA

Kdaj je naglušnost nevarna:

- **nenadna** naglušnost ali gluhost,
- **enostranska** prizadetost sluha,
- **poslabšanje** sluha z bolečinami, zvišano telesno temperaturo, izcedkom iz ušesa,
- **gluhost** otrok pred razvojem govora,
- **poslabšanje** sluha ob dodatnih težavah: glavobol, vrtoglavica, zanašanje, bruhanje, dvojne slike, motnje požiranja, hripavost, asimetrija obraza, izguba čutenja bolečine.

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

Otorinolaringolog

Akcija v mesecu aprilu:

10 % popust za pregled pri specialistu otorinolaringologu. Samo s tem kuponom.

Tel.: (01) 280 30 52

PACIENT

Več informacij dobite na:
Pacient, d. o. o., Savska cesta 3, 1000 Ljubljana,
ambulanta@pacient.si, www.pacient.si

PO NARAVNI POTI DO BOLJŠEGA SLUHA

Zvoki v ušesih

Težave s sluhom so zelo pogoste, še posebej pri starejših ljudeh. Zaradi njih se sporazumevanje z drugimi občutno poslabša. Človek postane izoliran, to pa občutno zniža kakovost življenja. Zvoki v ušesih, kot so zvonjenje, brenčanje, žvižganje, šumenje, sikanje, ne vplivajo le na slab spanec, temveč vodijo tudi v druga stanja, kot sta vsesplošna utrujenost in nezbranost.

Zvoki v ušesih so lahko posledica hrupa, stresa, bolezni, jemanja antibiotikov, zastrupitve presnove, hormonskih motenj, pika insektov ali pa naznanitev slabšanja sluha. Zvonjenje, šumenje ali žvižganje v ušesih se pojavlja večinoma pri starejših ljudeh, čedalje pogosteje pa imajo te težave tudi mladi.

Vzrok za šumenje je lahko tudi vrtoglavica. Tudi ta je sama po sebi dovolj neprijetna, saj ima človek občutek padanja, lebdenja ali pa občutek, kot da se okoli njega vse vrti.

Tone™ edino prehransko dopolnilo za sluh

Na slovenskem trgu imamo prehransko dopolnilo **Tone™**, ki pomaga vzdrževati normalno delovanje slušnega organa. **Tone™** vsebuje izvlečke ajde, hmelja, borovnic, galganta, vitamin B3 in minerale. Izvlečki ajde in galganta izboljšajo mikrocirkulacijo tekočine v notranjem ušesu in pomagajo pri obnovitvi ušesnih tkiv. Velika količina flavonoidov (rutin), ki jih vsebujejo ajdovi listi, pozitivno vplivajo na mikrovaskularni sistem. Rutin poviša odpornost kapilar, zmanjša njihovo občutljivost in prepustnost ter zaščiti in obnovi njihovo elastičnost. Izvleček hmelja pospešuje obnavljanje ušesnega polža in zmanjšuje šumenje v ušesih. Izvleček borovnic ima tudi pozitiven učinek na mikrocirkulacijo. Borovnice ob optimiziranju cirkulacije skupaj s preostalimi sestavinami še povečajo učinek prehranskega dopolnila **Tone™.**

OGLASNO SPOROČILO



TONE vsebuje rastlinske izvlečke ajde, hmelja, borovnic, galganta, vitamin B3 in minerale. Vse to dobrodejno vpliva na mikrocirkulacijo v ušesih.

VAS SPREMLJA MUČNO ZVONJENJE IN ŠUMENJE V UŠESIH?

NE IZGUBLJAJTE ČASA

Inge je stara 60 let. Zadnjih nekaj let je imela resne težave s sluhom. Neprestano ji je šumelo v ušesih, pa tudi slišala je slabše. Njena družina se je začela pritoževati, da jih sploh ne posluša.

Šumenje v ušesih

"Imeti nenehen hrup v ušesih, pri čemer se spreminja jakost od komaj slišnega pa do neznosno glasnega zvoka, pomeni prikrajšanje za tišino in s tem izgubo počitka. Predstavljajte si, kako je, kadar ti v ušesih neprestano šumi. Z rokami sem si zatiskala ušesa, jih mašila z vato, a nič ni pomagalo. Do svojih bližnjih sem vedno pogosteje postajala zadirčna in razdražljiva. Vedela sem, da ne smem več izgubljati časa, saj se je stanje le še slabšalo, hkrati pa sem se počutila premlado za aparat, ki mi ga je priporočil zdravnik. V lekarni sem farmacevtu zaupala svoje težave, ki so se počasi že spreminjale v nočno moro. Svetoval mi je prehransko dopolnilo TONE."



Vidno izboljšanje že po osmih tednih

"Po osmih tednih rednega uživanja prehranskega dopolnila TONE sem presenečena opazila prve znake izboljšanja. Brez vsakršnih naprezanj lahko sledim pogovorom v družbi, zato tudi nisem več psihično utrujena. Tudi moja družina je opazila razliko, saj sem spet dobre volje in polna energije. TONE res pomaga, zato ga priporočam vsem, ki imajo podobne težave."

Tone edino prehransko dopolnilo za sluh

Izdelek je na voljo brez recepta v vseh lekarnah in specializiranih trgovinah.

Zastopnik za Slovenijo: Panakea d.o.o, Komenskega 14, 1000 Ljubljana, tel: 01 430 08 25, www.panakea.net

Specialisti v Mostecu

Podjetji PZA in Pacient, ponovno pripravljata veliko druženje za vse, ki bi želeli brezplačno in na hitro izvedeti več o svojem zdravju.

V Mostec bomo pripeljali **enajst reševalnih vozil.**

Vsako vozilo bo imelo **svojega zdravnika specialista** in zdravstvenega tehnika.

Na voljo boste imeli **5-minutni pregled** ali pogovor pri katerem koli izmed **izbranih slovenskih specialistov**.

Brez napotnice!

Med specialisti bodo v Mostecu:

- kardiolog,
- ortoped,
- psihiater,
- plastik,
- gastroenterolog,
- dermatolog,
- splošni zdravnik,
- pediater,
- internist,
- otorinolaringolog,
- nevrolog.









Mostec, 16. maj 2010
od 15. do 18. ure

Robert Šifrer, dr. med., specialist otorinolaringolog

Naglušnost

Starostna naglušnost

Od 25 do 50 odstotkov starostnikov ima zaradi slabega sluha zmanjšano kakovost življenja. Kot v starosti popuščajo drugi organi, pri starostni naglušnosti popuščajo ušesa (Presbyacusis). Naglušnost nastopi po 50 letu, prizadene obe ušesi, spremlja jo šumenje (Tinnitus). V nasprotju s kronično akustično travmo se starostna naglušnost z leti poslabšuje.

Kako ukrepamo?

Naglušni bolnik mora obiskati otorinolaringologa. Ta se z njim pogovori in mu pregleda ušesi, nos, usta, žrelo, grlo in vrat. Sluh najprej ocenimo orientacijsko. S kvantitativnimi preiskavami (šepet in glasni govor z različnih razdalj) ocenimo stopnjo, s kvalitativnimi (glasbene vilice) pa vrsto izgube sluha (prevodna, zaznavna). Natančna opredelitev stopnje in vrste naglušnosti je mogoča s tonsko pražno avdiometrijo (toni znanih frekvenc in jakosti po slušalkah). Za odločitev o slušnem aparatu je potrebna govorna avdiometrija (razumevanje izgovorjenih besed preizkuševalca). Mogoče so slikovne (rentgen, računalniška tomografija) in elektrofiziološke preiskave (akustični potenciali možganskega debla). Pri otrocih uporabljamo prilagojene metode.

Zdravljenje

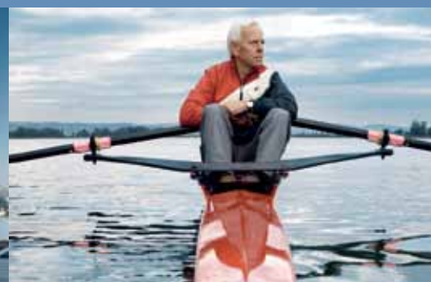
Pri akustični travmi je najpomembnejša preventiva. Zdravimo lahko le akutno travmo, in sicer z zdravili za izboljšanje prekrvitve notranjega ušesa. Pri kronični travmi in starostni naglušnosti se lahko odločimo za slušni aparat, ki okrepi in modificira zvočne dražljaje. Sestavljen je iz:

- **mikrofona**, ki zvočne dražljaje pretvori v električne,
- **ojačevalca**, ki okrepi električne signale,
- **zvočnika**, ki električne signale pretvori nazaj v zvočne.

Po obliki jih delimo na zauheljne, vušesne in sluhovodne. ■

KO JE SLUH ZARES POMEMBEN






Vérité – čist in naraven zvok


Veras – nova perspektiva sluha

Vrhunski švicarski slušni aparati po dostopni ceni.

OTOLinea d.o.o.
Zastopa in prodaja:
OTOLINEA d.o.o.
Metelkova ulica 11
1000 Ljubljana

T: 01 430 00 51
F: 01 430 00 52
M: 040 836 657
E: otolinea@volja.net

bernafon
Your hearing · Our passion

izvajalka PZA

Oftalma

Očesna ordinacija asist. dr. Petre Popović je specialistična očesna ordinacija na Podutiški cesti 46 v Ljubljani. V prijetnem ozračju in urejeni okolici vam ponuja strokovne oftalmološke storitve in svetuje pri izbiranju kontaktnih leč in očal. Ima podeljeno koncesijo ZZZS in je pogodbena izvajalka PZA.







Pri svojem delu uporabljajo najsodobnejše diagnostične in terapevtske možnosti ter se nenehno strokovno izpopolnjujejo. Njihovi bolniki so deležni poglobljene osebne obravnave.

Storitve

- diagnostika in zdravljenje očesnih bolezni otrok in odraslih,
- preventivni pregledi bolnikov s sladkorno boleznijo,
- predpis očal in kontaktnih leč,
- očesni pregledi za voznike motornih vozil in za potrebe medicine dela.

Pregled

Na začetku pregleda se z zdravnico pogovorite o svojih težavah. Nato pregledajo izvide prejšnjih preiskav, vam določijo vidno ostrino, izmerijo očesni pritisk in po potrebi opravijo še preiskavo vidnega polja. Za tem je na vrsti pregled zunanjih očesnih struktur, sprednjih očesnih delov in očesnega ozadja z biomikroskopom. Na koncu pregleda vam pojasnijo izsledke preiskav. Pogovorite se o možnostih nadaljnjega zdravljenja. Po potrebi predpišejo zdravila oziroma očala ali kontaktne leče.

V ordinaciji dr. Petre Popovič se trudijo, da bi bolniki od njih odšli zadovoljni s strokovno in osebno obravnavo ter vsemi potrebnimi informacijami.

Informacije:
Očesna ordinacija
Oftalma, d. o. o.
Podutiška 46, 1000 Ljubljana
T: (01) 5183130
MT: 040 522 152
e-pošta: info@oftalma.si

zobozdravstvo | Darja Vidmar, dr. med.

Afte

Aftozni stomatitis

Afte oz. aftozni stomatitis je eno najpogostejših obolenj ustne sluznice. Vzrok za nastanek še ni pojasnjen. Afte so površinske okrogle ali ovalne rane na ustni sluznici. Pojavljajo se na notranji strani lic in ustnic, ustnem dnu, mehkem nebu in tudi na jeziku. To so plitve, a zelo boleče razjede bele barve z nabreklim in pordelim robom, pojavljajo pa se v večjem številu ali posamezno.

Največkrat so manjše od centimetra in se brez posledic pozdravijo v sedmih do desetih dneh. Poznamo pa tudi obliko, ko so razjede večje in lahko trajajo tudi do šest tednov ter puščajo brazgotino.

Nastanek

Pojavijo se že v zgodnjem otroštvu ali v adolescenci, prizadenejo pa okrog 20 odstotkov ljudi, predvsem ženske. Nadloga navadno ni nevarna, moramo pa jo zaradi načina zdravljenja ločiti od herpetičnih razjed, okužb z glivicami in razjed, ki se pojavljajo v sklopu nekaterih sistemskih bolezni.

Vzrok

Vzrok nastanka ostaja neznan, ugotavljajo pa, da bi lahko šlo za virusnega ali bakterijskega povzročitelja. Zaradi družinske nagnjenosti k obolenju se dopušča tudi možnost genskega vpliva. Nekateri strokovnjaki trdijo, da gre za reakcijo ob oslabljenem imunskem sistemu ali povečanem stresu. Nastanejo po manjših poškodbah sluznice, npr. pri ugrizih, med ščetkanjem ali uživanjem trše hrane, npr. toasta ali čipsa. Pogosteje se pojavljajo pri ljudeh s pomanjkanjem železa, folne kisline in vitaminov B6 in B12.

Zdravljenje

Za zdravljenje se uporabljajo različni preparati v obliki gela, raztopine ali pastil z lokalnim učinkom. Ti pomagajo pri zmanjšanju bolečine, hitrejšem celjenju in preprečijo ponovitev nastanka. Ustno votlino lahko izpiramo tudi z izvlečki zdravilnih rastlin. Pri hujših oblikah se uporabljajo le medicinsko predpisana zdravila.

Kdaj moramo k zdravniku

Če je razjed veliko in so dolgotrajne, ali se hkrati pokažejo sistemski znaki (zvišana telesna temperatura, prizadetost drugih organov), ali se razjede pojavijo prvič po 25. letu, je nujen obisk pri specialistu za ustne bolezni. Treba je opraviti preiskave, ki izključijo druge mogoče vzroke njihovega nastanka, kot so crohnova bolezen, behçetov sindrom ali celiakija. ■



Michael Dvorak, dr. dent. med.

Za zdrave dlesni

Kdaj se začne skrb za zdravje zob in dlesni

Ko se dojenček rodi, se starši znajdejo pred novim poglavjem ne glede na to, ali gre za novopečene starše ali tiste s kilometrino. V morju sprememb, ki se zgodijo zaradi novega družinskega člana, je tudi skrb za zdravje njegovih zob in dlesni. Vendar se ta ne začne, ko na plan pokuka prvi zobek, temveč veliko prej.



foto: flegis

Ustno zdravje nosečnice

Bodoča mamica je v nosečnosti zaradi hormonskih nihanj precej bolj izpostavljena tveganju za razvoj vnetja dlesni in obzobnih tkiv. Napredovala oblika vnetja obzobnih tkiv kar sedemkrat poveča tveganje za prezgodnji porod v primerjavi z nosečnico, ki ima zdravo obzobno tkivo. Zato je v tem obdobju izjemno pomembno, da ženska opravi preventivni zobozdravstveni pregled in se pouči o vzdrževanju pravilne in temeljite ustne higiene. Kadar dlesni krvavijo, pomeni, da so vnete. Če temeljito odstranimo povzročitelje vnetja (bakterije v mehkih zobnih oblogah – plaku), bi krvavitev morala po nekaj dneh prenehati. Ob zelo pogostih in ponavljajočih se krvavitvah iz dlesni je treba brez odlašanja spet obiskati zobozdravnika in se posvetovati o svojih težavah.

Prvi jok

Mala brezzoba čeljust na začetku ne potrebuje zobne ščetke. Zadostovala bo mehka krpica (gaza), s katero boste po hranjenju obrisali dojenčkove dlesni. Za dojenčkovo zdravje nasploh, pa tudi za zdrav razvoj čeljusti, je dojenje najboljše.

Ko si bo prvi zobek začel utirati pot, bodo dojenčkove dlesni napete, srbeče, boleče, on pa nemiren, razdražljiv, zelo se bo slinil in v usta tlačil vse, kar mu bo prišlo pod roke. Priskrbite mu kakovostno žvečko, da bo z žvečenjem sam masiral dlesni in si lajšal težave. Taka žvečka, katere del je tudi posebna zobna ščetka, bo poskrbela za prvi stik z zobno ščetko. Ko zobki izrastejo, jih lahko začnete čistiti z otroško zobno ščetko. Posebno bodite pozorni, da bo zelo mehka, saj ne želite, da bi vašega dojenčka ščetkanje bolelo in bi bil prvi spomin na ščetkanje slab, kajne?

Železne srajce za dobro ustno zdravje

Ščetkanje zobkov naj postane zabavno opravilo. Z rednim ščetkanjem dvakrat na dan bo za vašega otroka to postala navada, zlata vredna železna srajca. Ko bo starejši in mu bodo zrasli prvi stalni zobje (šestice!) oziroma bo imel dva ali več zob zraščenih tako tesno skupaj, da z zobno ščetko ne boste mogli očistiti vseh površin, medzobne prostore očistite s posebnimi zobnimi nitkami za otroke.

Tudi redni preventivni pregledi pri zobozdravniku naj bodo ustaljena navada. Obiščite ga dvakrat na leto, včasih je za koga dobro, da gre tudi večkrat. Tudi če je vas strah zobozdravnika, zadnjega otroku nikoli ne predstavljajte kot nekaj strašnega ali kot kazen. Zobozdravnik je svetovalec in učitelj, je mentor in zdravnik. Ob upoštevanju njegovih nasvetov lahko vi in vaš otrok ohranite svoje zobe zdrave do konca življenja. S preventivnimi pregledi lahko preprečite morebitne zaplete z otrokovim zdravjem zob in dlesni v prihodnosti.

Orodje in orožje

Zobna ščetka je najboljše orodje za vzdrževanje dobrega ustnega zdravja in hkrati orožje v boju proti zobni gnilobi in vnetju dlesni.

Kot raste otrok, mora z njim rasti tudi zobna ščetka, in sicer v pomenu zagotavljanja in ohranjanja motivacije za ščetkanje. Nekateri parametri se pri izbiranju zobne ščetke nikoli ne spremenijo. Imeti mora majhno glavo in čim več mehkih vlaken. S prvim dosežemo teže dostopna mesta, več tisoč vlaken pa omogoča temeljito in neboleče odstranjevanje zobnih oblog. Ščetko je treba zamenjati po treh mesecih ali prej, če »zacveti«. Priporočljivo jo je zamenjati tudi po prehladu ali kakšni drugi infekciji.

Približno do sedmega ali osmega leta je čiščenje otrokovih zob skupinsko opravilo otroka in odraslega. Ni pomembno, ali otrok začne ali konča ta skupinski obred, pomembno je, da so na koncu zobje čisti. ■



Maja Kolšek, dr. med.

Kako odpraviti smrčanje

Smrčanje pesti okrog 30 odstotkov odraslih (od tega približno 24 odstotkov moških in 13 odstotkov žensk), pogostost narašča s starostjo in slabša kakovost spanca.



Kaj je smrčanje

Je zvočni pojav, ki nastane v žrelu zaradi plapolanja mehkega neba pri dihanju med spanjem. Temeljni vzrok je otežen pretok zraka skozi ožino, ki jo z žrelom tvori mehko nebo.

Kaj ga poslabša

- **spanje** na hrbtu (lastna teža mehkega neba),
- **starost**, globoko spanje po uživanju alkohola ali pomirjeval (povečana ohlapnost mehkega neba),
- **debelost** (nabiranje maščobe okoli žrela povzroči večjo zožitev),
- **ovire** v nosu,
- **bolezensko** povečanje jezika,
- **povečani** mandlji in žrelnica (pri otrocih).

Kako ga odpraviti

Ustaljena kirurška metoda, imenovana uvulopalatoplastika, pri kateri mehko nebo kirurško preoblikujemo in skrajšamo ter tako odpravimo ožino v žrelu, ter novejša metoda, radiofrekvenčna ablacija, ki postaja čedalje bolj priljubljena.

Gre za postopek, pri katerem s toploto povzročamo brazgotinjenje in posledično krajšanje mehkega neba. Pri prvem je prednost dolgotrajna učinkovitost, pri drugem pa to, da gre za minimalno invazivno metodo z dobro učinkovitostjo, vendar je treba postopek nekajkrat ponoviti. ■

Ajda Osrajnik, dr. med.

Psoriaza ali luskavica

Bolezen, ki ne prizadene le kože

Psoriaza ali luskavica je pogosto kronično, dedno, avtoimuno obolenje kože z zadebeljenimi ovalno ali okroglo oblikovanimi, vnetimi in rdečimi površinami na koži, ki so ostro omejene od normalne kože in pokrite z debelimi srebrnkastimi luskami. Te lahko srbijo in pečejo, tudi bolijo. Značilni so večkratni zagoni bolezni in remisije, kadar ni znakov aktivne bolezni, traja pa lahko več mesecev in tudi let.



foto: istockphoto

Prizadenejo od dva do tri odstotke populacije z različno hudimi oblikami, od neresne kozmetične nepravilnosti, artritisa, depresije do elektrolitskega neravnotežja in srčnega popuščanja. Psoriatični plaki se tipično pojavljajo na kolenih, komolcih, lasišču, tudi na dlaneh in stopalih. Tudi če prizadene manjšo površino na telesu, lahko, če se pojavi na roki ali stopalih, močno vpliva na kakovost življenja. Nastanek luskavice je povezam z imunskim sistemom, natančneje T-limfociti, ki so v telesu za obrambo pred bakterijami ali virusi. Te celice pomotoma napadejo zdrave celice kože, zato je bolezen avtoimuna. Zaradi vnetja v koži se začnejo celice epidermisa hitreje delit, tudi do desetkrat hitreje kot normalne celice.

Celice zdrave kože se tudi sicer obnavljajo iz zarodne plasti v vrhnjici, od koder potujejo proti površini kože. Tam kot odmrle celice odpadejo. Ta normalni cikel traja 28 dni, medtem ko je rastni cikel celic v psoriatničih žariščih skrajšan na 37 ur. Vrhnjica je zaradi pospešene delitve celic močno zadebeljena, se lušči in je nekoliko pordela, zaradi razširjenih žil v žariščih, ki preskrbujejo žarišča na koži s povečano presnovo. Kaj natančno je razlog za to napačno delovanje T- celic, še ni popolnoma znano, raziskovalci pa menijo, da so geni in okolje (debelost, kajenje, zdravila). Bolezen lahko sprožijo ali poslabšajo različni dejavniki, kot so vnetje žrela, poškodba kože ali opekline, stres, mraz, kajenje, alkohol in določena zdravila, zato se jim je priporočljivo izogibati.

Kako postavimo diagnozo

Diagnoza se postavi na podlagi znakov, ki pa jih ni vedno, saj so za bolezen značilna akutna poslabšanja in nato izboljšanja, ki se kronično ponavljajo. Brez vidnih znakov bolezni pa diagnoze ne moremo potrditi.

Luskavica se pojavlja v več različnih oblikah:

PSORIAZA V PLAKIH je najpogostejša oblika, z luščečimi ploščami na komolcih in kolenih.

INVERZNA LUSKAVICA v kožnih gubah, pod pazduhami, okoli popka kot gladke rdeče lise vnete kože. Pogosteje pri ljudeh s povečano telesno težo, poslabša pa jo čezmerno potenje.

PALMO-PLANTARNA prizadetost dlani in stopal

GUTATNA se pojavi predvsem pri mladih, ponavadi izbruhne po gnojnem vnetju žrela. V obliki kapljic, ki so posejane po vsem telesu, ion so pokrite s tankimi luskicami.

PUSTULOZNA so gnojne spremembe predvsem na dlaneh.

S SPREMEMBAMI NA NOHTIH je lahko pridružena drugim oblikam ali pa so prizadeti le nohti, ki so zadebeljeni, imajo pikčaste vdolbinice in so krhki.

ERITRODERMIČNA prizadene celotno telo kot luščeči se izpuščajo, kar lahko močno peče in srbi. Sprožijo jo lahko sončne opekline in razna zdravila.

PSORIATIČNI ARTRITIS – poleg sprememb na koži in nohtih, značilnih za luskavico, se pojavijo še vneti otečeni sklepi, lahko tudi vnetje oči.

Zdravljenje

Glede na različno stopnjo obolevanja pri bolniki je primerna tudi terapija, zato zdravimo vsakega bolnika z individualnim pristopom.

Pri zdravljenju upoštevamo, da je bolezen kronična z akutnimi poslabšanji ob izpostavitvi sprožilnim dejavnikom. S terapijo pokušamo vplivati na rastni cikel kožnih celic in njihovo povečano nastajanje ter odstranjevati plake in gladiti kožo. Terapijo lahko razdelimo v tri glavne tipe.

Lokalna, svetlobna, sistemska

LOKALNA: kortikosteroidi – močna protivnetna zdravila, ki upočasnijo celični cikel tako, da zavrejo imunski sistem, ki zmanjša vnetje. Uporabljamo jih na žariščih, ki so že oluščena. Pri daljši uporabi se lahko pojavita stanjšanje kože in večja poraščenost. Lahko pa se tudi vsrka in vpliva na celotni organizem; salicilna kislina – pomaga pri odstranjevanju psoriatičnih lusk in se uporablja kot predpriprava za hkratno uporabo drugih zdravil, kot so kortikosteroidi – poveča njihovo učinkovanje globlje v koži; analogi vitamina D – zavira delovanje T-limfocitov in tako upočasni rastni cikel. Stranski učinek je draženje kože, zato je primeren za krajšo terapijo in ni priporočljiv za obraz. Pogosto ga kombiniramo s fototerapijo; antralin – normalizira aktivnost DNK v celicah in odstranjuje luske ter tako dela kožo bolj gladko. Močno obarva kožo in povzroča njeno vnetje, zato je priporočljiva »minutna terapija«, ko ostane antralin le nekaj časa na koži, nato se spere; katran – črn, stranski produkt pri proizvodnji premoga, verjetno najstarejše zdravilo za zdravljenje psoriaze. Zmanjša luščenje, srbenje in vnetje. Zaradi neprijetnega vonja, kancerogenega učinkovanja se precej opušča; vlažilne kreme – same nimajo zdravilnih učinkovin, zmanjšajo pa srbenje in luščenje ter pomagajo uravnavati vlago v koži, saj je zaradi drugih terapij izsušena.

SVETLOBNA TERAPIJA (fototerapija): za zdravljenje luskavice uporabljamo naravno in umetno svetlobo. Najprepostejša in najcenejša oblika je izpostavljanje sončnim žarkom, seveda v zmernih količinah. Druge oblike vključujejo umetno svetlobo UVA in UVB, lahko samostojno ali v kombinaciji z drugimi zdravili. Ko smo izpostavljeni UV-svetlobi, napačno aktivirani T-limfociti »umrejo«. Čezmerno izpostavljanje omenjeni svetlobi pa lahko znake tudi poslabša. Fototerapija UVB se ponavadi uporablja od dva-do trikrat na teden, dokler ni izboljšanja. Povzroča lahko tudi močne opekline. PUVA ali fotokemoterapija je fototerapija, pred katero zaužijemo kemično snov psoralen, ki poveča občutljivost na svetlobo. UVA-svetloba prodira globlje kot UVB in psoralen povzroča večjo odzivnost kože na UVA. PUVA-zdravljenje je zelo učinkovito, tudi za hujše oblike luskavice. Stranski učinek je lahko poleg zgubane in suhe kože tudi kožni rak. Mogoče je tudi zdravljenje z laserjem, ki učinkuje le na prizadeto kožo, zdrava v okolici ni vključena v terapijo. Ta ne potrebuje toliko obiskov pri zdravniku kot tradicionalne fototerapije, ker se uporablja močnejša UVB-svetloba.

SISTEMSKO ZDRAVLJENJE: Pri luskavici, ki se na omenjeno zdravljenje ni odzvala, posežemo po radikalnejši, sistemski terapiji, ki jo kombiniramo s prej opisanimi. Retinoidi – zmanjša nastajanje kožnih celic, povzroča pa rdečino kože ter izsušitev kože in sluznic. Zaradi teratogenih učinkov se morajo ženske vsaj tri leta izogibati nosečnosti. Metotreksat – zmanjša nastajanje celic in vnetje ter upočasni napredovanje psoriatičnega artritisa. Pri daljši uporabi lahko poškoduje jetra in krvne celice. Biološka zdravila so namenjena bolnikom, ki se niso odzvali na nobeno drugo terapijo, ali imajo še artritis. Učinkujejo na imunski sistem, zato lahko povzročajo življenjsko ogrožajoče infekcije.

Zdravnik se o terapiji odloči na podlagi tipa psoriaze in prizadetosti bolnika, pa tudi glede na to, kateri deli telesa so prizadeti. Začne se s topičnimi mazili in blago fototerapijo, nadaljuje z radikalnejšimi. Cilj je doseči najučinkovitejšo terapijo, ki upočasni rast kožnih celic in ima pri tem najmanj stranskih učinkov. Bolezen je nepredvidljiva, z neprestanim izboljšanjem in poslabšanjem, kar je naključno, prav tako so nepredvidljivi učinki zdravljenja.

Luskavica je nenalezljiva dedna bolezen, treba pa jo je zdraviti. Poslabšanje bolezni povzročijo alkohol, cigareti, stres in uporaba mil, zato se je temu priporočljivo kar se da izogibati. ■



V naših ambulantah vam nudimo naslednje zdravstvene storitve:

- osnovne in celovite preventivne zdravstvene preglede, vključno s t.im, menedžerskimi pregledi,
- urološke preglede za moške in ženske
- kardiološke preglede (internistični pregled, UZ srca, UZ vratnih žil, ciklometrijo, mnenje zdravnika specialista,
- preventivne preglede dojk
- ginekološke in urodinamične preglede (ugotavljanje urinske inkontinence-nekontrolirano uhajanje urina),
- nevrološke preglede,
- preventivne preglede trebuha,
- UZ preglede abdomna, sečil, srčno-žilnega sistema (pregled perifernega ožilja, UZ ven in UZ arterij), UZ mišičnih tkiv,
- konzultacije in strokovno mnenje (drugo mnenje) zdravnikov specialistov.

Informacije na spletni strani: ***www.zcmkoper.net***, po e-pošti: ***zcmkoper@gmail.com*** in tel. 041 640 700. Vse storitve v ZCM so plačljive.

S prijaznimi pozdravi.

ZCM Koper

Petra Zupet, dr. med.

Gremo ven!

In naredimo nekaj za svoje zdravje

Pozitivni učinki vadbe na zdravje so splošno znani, pa vendar večina ljudi v razvitem svetu še vedno ostaja športno neaktivnih. S telesno neaktivnostjo je povezano veliko kroničnih bolezni. Se zavedamo, da bi lahko z redno vadbo preprečili približno 30 odstotkov smrti na leto?



foto: istockphoto

Pri izbiranju športne aktivnosti je prvo pravilo, da izberemo takšno, ki nam je všeč. Tako bomo laže vztrajali. Ne pozabimo pa, da je vadba sestavljena iz začetnega dela (ogrevanje), glavnega dela in končnega dela (ohlajanje).

Ogrevanje pripravi telo za vadbo. Tip ogrevanja pa je odvisen od tipa vadbe. Najbolj učinkovito ogrevanje je sestavljeno iz splošnega in specifičnega dela. Splošno ogrevanje lahko vsebuje počasen tek, splošne raztezne vaje in vaje proti uporu. Specifično ogrevanje pa vsebuje raztezne vaje in gibanje, kar je predpriprava za aktivnosti v glavne delu vadbe. Z ogrevanjem naj bi povečali pretok krvi po telesu in do aktivnih mišic, povečali dostavo kisika mišicam, pospešili celično presnovo, omogočili mišicam bolj gladko krčenje in zmanjšali verjetnost za poškodbo. Ogrevanje si, kot glavni del vadbe, vsak posameznik določa sam. Ljudje se namreč zelo razlikujemo v toleranci do bremen, odgovoru na specifične dražljaje, hitrosti regeneracije, psihološki pripravljenosti, prehranskih navadah in življenjskem slogu. Na odgovor našega telesa na vadbo dodatno vplivajo tudi pretekla telesna aktivnost, starost, telesna pripravljenost in genetske predispozicije.

AEROBNI TRENING je od vseh načinov vadbe najvarnejši. Aerobne aktivnosti izboljšajo zmogljivost posameznikov, da lahko vadijo dlje. Za ta tip vadbe velja, da pozitivno vpliva na srčno-dihalni sistem, pa tudi na številne druge sisteme, kot so možgani in sklepi. V splošnem je priporočljiva dinamična vadba, pri kateri ciklično uporabljamo velike mišične skupine. Sem spadajo hoja, sprostitveni tek, tek, plavanje, kolesarjenje, tek na smučeh in aerobne oblike plesa. Vaje, kjer uporabljamo zgornje in spodnje okončine, lahko izvajamo tudi na trenažerjih, kot so simulatorji teka na smučeh in veslaški trenažer.

Intenzivnost aerobne vadbe najlaže spremljamo z merjenjem srčne frekvence. Če želimo napredovati, v splošnem velja pravilo, da trenirajmo pri 70 do 85 odstotkih maksimalne srčne frekvence. Preprosto jo izračunamo po naslednji formuli: številu 220 odštejemo leta starosti in dobimo teoretično maksimalno srčno frekvenco.

Če vadimo, da bi si ohranili zdravje, delajmo to 30 do 60 minut na dan pri zmerni intenzivnosti, vsak dan. Aerobno vadbo lahko tudi kombiniramo z anaerobno vadbo (intervalni trening) ali s treningom moči. Za ljudi z bolečinami v sklepih ali slabim ravnotežjem je boljša vadba na sobnem kolesu. Plavanje je načelno v redu, pozorni morajo biti ljudje z bolečinami v ramenih, da se izogibajo prostega sloga, in tisti z bolečinami v kolenih, da ne delajo sonožnega zamaha s spodnjimi okončinami.

Tudi TRENING ZA MOČ ima pozitivne učinke na naše zdravje. Poveča mišično maso in moč, preprečuje sladkorno bolezen, zmanjšuje tveganje za nastanek srčno-žilnih bolezni in izboljšuje delovanje možganov.

Priporočamo eno serijo vaj za moč z do 15 ponovitvami najmanj dvakrat na teden. Vsaka vadba mora biti sestavljena iz 8 do 10 različnih vaj za vse glavne mišične skupine.

Priporočila za vadbo starejših

Priporočila za vadbo **neaktivnih starejših oseb** temeljijo predvsem na tem, da bi ti ljudje čim manj časa presedeli. Vadbo je treba začeti počasi, da se postopno podaljšuje aktivnost po največ pet odstotkov na teden. Cilj naj bi bil približno 30 minut aktivnosti na dan več dni v tednu.

Za starejše aktivne ljudi so priporočljivi predvsem kolesarjenje na sobnem kolesu, plavanje in vodna aerobika. Ne glede na izbrani tip vadbe (velja tudi za vaje za moč) so potrebni ogrevanje z npr. počasno hojo pet minut in raztezne vaje, ki se izvajajo počasi. Ogrevanje z razteznimi vajami naj traja pet do deset minut. Intenzivnost glavnega dela aktivnosti naj bo takšna, da se je mogoče med vadbo brez težav pogovarjati. Za ohlajanje po glavnem delu vadbe so spet ustrezni počasna hoja in raztezne vaje od 10 do15 minut.

Če se nekdo starejši odloči za vadbo moči, naj bo še posebno pozoren na pravilno dihanje. To pomeni izdih v dveh do štirih sekundah med aktivnostjo mišice ter vdih med sproščanjem mišice, ki naj traja od štiri do šest sekund med celotnim gibom.

Med posameznimi ponovitvami naj bo dve sekundi počitka. Cilj je doseči eno do dve seriji od osem do 15 ponovitev z 70–80 odstotki maksimalnega bremena in počitkom med serijama minuto ali dve. Težavnost vaj stopnjujemo počasi, vsak mesec. Po vadbi za moč opravimo še ohlajanje in raztezanje.

No, pa začnimo! ■

Sijali boste od zdravja.

Naravno!

Tako kot je potrebno po vsakem kuhanju pomiti posodo, je potrebno vsaj enkrat letno očistiti tudi naše telo. Čiščenje telesa se prične z urejeno prebavo. Z gibanjem in razbremenilno prehrano se maščobe in beljakovine razgrajujejo v kisline in telo izgublja življenjsko pomembne minerale. Donat Mg pomaga nevtralizirati kisline in nadomeščati izgubljene minerale. Zaradi visoke vsebnosti magnezija pospešuje telesno presnovo, ureja prebavo, razbremeni telo balastnih snovi in strupov ter poskrbi za ravnotežje elektrolitov. Zadostujejo že 3-4 dcl naravne mineralne vode Donat Mg dnevno.
Stopite v pomladni čas prenovljeni in z več energije!

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





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







Za zdravje in dobro počutje

- **Vrhunski programi za zdravje:** hujšanje, post, lajšanje kroničnih gastroenteroloških 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!

Imag. Robert J. Cirman, dr. med., spec. ortoped, foto: os. arh.

Deformacije

Hrbtenica pri otrocih

Hrbtenica je sestavljena iz vretenc, po katerih je dobilo ime celotno živalsko deblo vretenčarjev (lat. vertebrata); pri človeku jo sestavlja sedem vratnih vretenc, 12 prsnih, pet ledvenih, pet križničnih, zraslih v kost križnico, in trtica, ki ima ponavadi od dva do štiri vretenca. Pri novorojenčku je oblika hrbtenice (gledano s strani) podobna črki C, nato se z razvojem pokončne drže med otrokovo rastjo oblikuje v obliko dvojnega S.

Tako je v vratnem in ledvenem delu ukrivljena naprej, v tako imenovano lordozov, in v prsnem in križnično-trtičnem področju nazaj, v tako imenovano kifozo. Če gledamo človeka od spredaj (v frontalni ravnini), naj bi bila hrbtenica ravna.

Najpogostejše deformacije hrbtenice pri otrocih so skolioze in torakalne hiperkifoze, še precej pogostejša je slaba drža, ki jo moramo ločiti od prej omenjenih deformacij, saj zahtevajo popolnoma drugačno zdravljenje. O skoliozi govorimo, ko se hrbtenica ukrivlja vstran (gledano od spredaj oz. v frontalni ravnini), pri torakalni hiperkifozi pa se poveča oblika prsnega dela hrbtenice, ki je normalna od 20 do 40 stopinj.

Rast hrbtenice je najhitrejša do otrokovega petega leta in med puberteto, med katero pogosto starši ali šolski zdravniki med sistematskim pregledom opazijo, da je z njo nekaj narobe. Pregled otrokove hrbtenice naj bi bil kot presejalni test opravljen pri vsakem sistematskem pregledu, vendar hude oblike skolioz in kifoz, ki jih opazimo v ambulanti, ko že potrebujejo operativno zdravljenje, potrjujejo, da ni povsod tako.

Slaba drža je navidezna deformacija, ki jo otrok lahko izravna (ponavadi gre za povečano kifozo), vanjo uvrščamo tudi posturalne skolioze (navidezne stranske ukrivljenosti hrbtenice zaradi neenake dolžine nog, bolečine in podobno). Večkrat se ta navidezna deformacija izravna že, če otroka poležemo.

Pri pravi skoliozi se deformacija ne izravna hote in jo opazimo pri otrokovem predklonu.

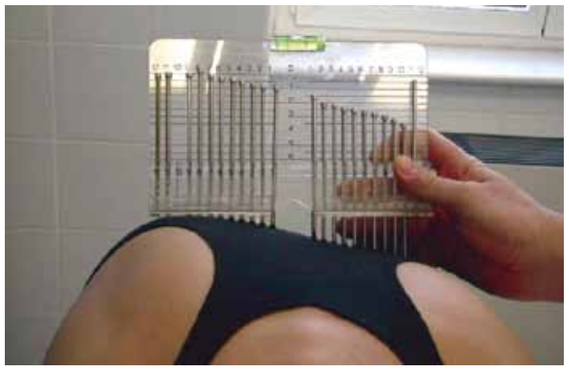


foto: OB Valdoltra

Pri pravi skoliozi gre poleg ukrivljenosti tudi za rotacijo vretenc, odkrijemo pa jo na RTG-posnetku. Narediti ga moramo stoje (če to ni mogoče, pa sede) in vanj zajeti celotno hrbtenico in križnico. O zdravljenju se odločamo glede na otrokovo starost in stopnjo deformacije. Izmerimo jo klinično kot izboklino (glej fotografijo1) in na RTG-sliki (meritev po Cobbu).

Na fotografiji so RTG-posnetki blage skolioze, ki ne potrebuje zdravljenja.





Pri 20 stopinjah (meja je določena arbitrarno) se pri mlajših otrocih odločimo za zdravljenje s spinanimi ortozami, ki dokazano zmanjšujejo verjetnost napredovanja skolioz in se v razvitem svetu uporabljajo, pri nas pa se glede uporabe žal ne moremo poenotiti.

Krivine nad 40 stopinj zahtevajo operativno zdravljenje, kar je za otroka (in starše) neprijetno, za državo pa drago. Zato je pravočasno odkrivanje in konservativno zdravljenje tako pomembno. Napredovanje hujših skolioz se ne ustavi tudi po koncu rasti in lahko povzroči hude deformacije trupa z zmanjšano pljučno funkcijo in prezgodno umrljivostjo. ■

Preventivni pregled

PREGLED MANAGER

V centru zdravstvenih storitev PACIENT opravljamo preventivne zdravstvene preglede, ki zajemajo v celoto povezane posamezne diagnostične preglede in so namenjeni vsem, ki so zaradi zahtevnega in odgovornega dela ter specifičnega načina življenja nenehno izpostavljeni psihofizičnim obremenitvam in stresu.

Pregled manager opravljamo v enem dnevu in v prijetnem okolju ambulant Centra za zdravstvene storitve Pacient.



Pregled manager obsega:

klinični pregled internista, elektrokardiogram – EKG, obsežen laboratorijski pregled, meritve pljučne funkcije, obremenitveno testiranje, ultrazvočno preiskavo srca, ultrazvočno preiskavo vratnih žil, ultrazvočno preiskavo vratu, ultrazvočno preiskavo trebuha, preventivni pregled kože, zaključno mnenje.

Ob klinični indikaciji opravimo tudi dodatne preiskave, kot so RTG diagnostnika, ultrazvok sklepov, ultrazvok mošnje, ultrazvok mehkih tkiv, gastroskopija, pregled pri nevrologu ...

Zdravstveni pregled meanager je namenjen vsem, ki so zaradi narave dela nenehno izpostavljeni psihofizičnim obremenitvam.

S pravočasnim odkrivanjem dejavnikov tveganja za razvoj srčno-žilnih bolezni, odkrivanju kroničnih ter drugih bolezni lahko pripomoremo k izboljšani kakovosti življenja.

ZA VEČJE ŠTEVILO PREISKOVANCEV VAM NUDIMO DODATEN POPUST.

Informacije:
Tel.: 01 280 30 52
e-pošta:
ambulanta@pacient.si

PACIENT

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 sredo, 7. in
v četrtek, 8. aprila.



Prometna nesreča

Lahko se zgodi vsakomur. Kako ravnati?

Pogovor z odvetnikom Tomažem Avsenikom, ki se ukvarja tudi z zastopanjem oškodovancev v prometnih nesrečah.



Kako ravnati, kadar smo udeleženi v prometni nesreči?

Večina prometnih nesreč je lažjih do srednje hudih, ko torej lahko udeleženci sami urejajo, kar je treba storiti. Najprej je pomembno zavarovati kraj nesreče in ponuditi prvo pomoč morebitnim ranjenim. Nato je treba z vsemi udeleženci nesreče izpolniti evropsko poročilo in navesti okoliščine nesreče, povzročitelja, podatke o zavarovalnici in številki zavarovalne police. Če ste v šoku in se ne morete zbrati, pokličite nekoga, ki vam lahko takoj pomaga. Če je kateri od udeležencev utrpel telesne poškodbe ali je nastala večja materialna škoda, na kraj dogodka pokličite policijo. Tako ravnajte tudi, kadar se udeleženci ne morejo sporazumeti o krivdi ali kateri od udeležencev noče posredovati svojih podatkov ali sumite, da je soudeleženec pod vplivom alkohola. Prav tako pokličite policijo, če je v nesreči udeleženo vozilo tuje registracije ali ste udeleženi sami. To je pomembno, da boste dobili povrnjeno škodo, ki ste jo utrpeli.

Kaj narediti, ko so te formalnosti urejene?

Urgenco ali svojega zdravnika je treba obiskati tudi, če nimamo vidnih poškodb in hudih bolečin, saj je velika verjetnost, da bomo naslednje dni posledice nesreče občutili toliko močneje.

Kakšna je pot oškodovancev do odškodnine?

Odškodnina se oškodovancu v prometni nesreči izplača iz obveznega zavarovanja avtomobilske odgovornosti (AO), se pravi iz zavarovalne police povzročitelja prometne nesreče. Pokritje obsega škodo za uničene in poškodovane stvari (materialna škoda) ter škodo zaradi telesnih poškodb, prizadetega zdravja in smrti (nematerialna škoda). Pomembno je vedeti, da so ob prometni nesreči s telesnimi poškodbami do odškodnine upravičeni tudi vsi sopotniki v vozilu. Materialno škodo na vozilu povrne zavarovalnica na podlagi ocene materialne škode in pri tem navadno ni težav.

Kaj pa povzročitelj nezgode?

Povzročitelj prometne nesreče ima pravico do določene odškodnine za nematerialno škodo le, če ima sklenjeno AO+ zavarovanje voznika. Vendar je treba vedeti, da to zavarovanje ne pokrije poškodb hrbtenice, če ni ugotovljena poškodba hrbteničnega skeleta ali premik med vretenci večji od treh milimetrov.

Koliko je povprečna odškodnina?

Višina odškodnine je zelo odvisna od obsega poškodb, poteka in načinov zdravljenja, starosti oškodovanca, skratka, kako hude so celotne posledice. Povprečna odškodnina je okrog 2000 EUR, je pa to zelo odvisno od vsakega posameznega primera in ni mogoče posploševati. Odškodnina za smrt svojca pa se giblje okrog 10.000,00 EUR, seveda je spet vsak posamezen primer poseben in ni dobro posploševati. Na področju odškodnin se postavljajo številna pravna in življenjska vprašanja, zato je dobro odvetnika obiskati prej, ne šele, ko se vse zaplete. ■

VOZNIKI IN ŠPORTNIKI

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**.

Tel.: (01) 280 30 52

PACIENT

Več informacij dobite na:
Pacient, d. o. o., Savska cesta 3, 1000 Ljubljana,
ambulanta@pacient.si, www.pacient.si



Naravni viri so omejeni, cena energije narašča in zakoni v zvezi z izpušnimi plini so vedno ostrejši. Moderno osebno vozilo mora poleg udobja, varnosti in moči motorja nuditi še učinkovitost, varčnost in okolju čim bolj prijazno delovanje. Do mobilnosti brez emisij v prihodnosti se Mercedes-Benz pelje po večpasovni poti. Ključ za avtomobilsko industrijo, ki je okolju prijazna, tvori inteligentna mešanica inovativnih motorjev z notranjim izgorevanjem, hibridnih pogonov in vozil na električni pogon brez emisij.





BlueEFFICIENCY

Mercedes-Benz združuje svoj spekter tehnologij s poudarkom na trajnosti pod krovnim pojmom BlueEfficiency–inovacije za učinkovito mobilnost. Gre za paket ukrepov, ki zmanjšujejo porabo do 12 % in s tem posledično emisije: aerodinamični ukrepi za manjši zračni upor, inteligentno ravnanje z energijo, ukrepi znotraj motorja, lažji materiali, pnevmatike z manjšim kotalnim uporom. Te inovacije presegajo tehnologijo motorjev – posegajo v prav vse vzvode zunaj in znotraj vozila.

Osebna vozila Mercedes-Benz so že danes zelo varčna in čista, o čemer priča več kot 50 modelov BlueEfficiency. Do konca leta 2010 bo število modelov naraslo na 76, med njimi pa so tudi vozila s tehnologijo BlueTEC in HYBRID.



Hybrid

Vedno bolj pomemben je hibridni pogon, inteligentna kombinacija motorja z notranjim zgorevanjem – tako dizelskega kot bencinskega – z elektromotorjem, ki pri porabi omogoča do 20 odstotkov prihranka. Mercedes-Benz z modelom S 400 HYBRID ne ponuja samo prvi in doslej edini evropski hibridni model z najnižjim izpustom CO2 v svojem razredu, ampak tudi prvi model z moderno litijskoionsko tehnologijo v svetu.

Več na: **www.mercedes-benz.si**



Naročnik oglasa: AC-Intercar d.o.o. / Mercedes-Benz je znamka Daimler AG.

asist. Mojca Miholič dr. med., spec. druž. med.

Prebavne motnje

Driska

Ena pogostejših prebavnih težav, s katero se je srečal že prav vsakdo, je driska. Večinoma jo povzročajo virusi (med njimi so najbolj znani rotavirusi, drisko pa lahko povzroča tudi večina drugih virusov, med drugim tudi adenovirusi, ki sicer povzročajo prehladne težave). Trajanje in resnost driske sta odvisna od številnih dejavnikov, ne le vzroka.



foto: istockphoto

Glede na to, da gre največkrat za samoomejujočo preglavico, ki ni nevarna, pregled pri zdravniku večinoma ni potreben. Potrebni so higienski in toaletni ukrepi (razkuževanje rok in sanitarnih površin) ter ustrezna količina zaužitih tekočin in primerna lahka dieta.

Pogosto je driska tako kratkotrajna (le nekaj zaporednih odvajanj tekočega blata), da posebni ukrepi niti niso potrebni. Drugače je najpomembnejši ustrezen vnos tekočine, da preprečimo dehidracijo, ki je edina resna nevarnost pri driski. To je nekoliko teže doseči pri majhnih otrocih, ki med boleznijo pogosto odklanjajo hrano in pijačo (takrat sta pri resnejši driski potrebna hospitalizacija in intravensko nadomeščanje izgubljenih tekočin), in pri starostnikih ter tistih, ki imajo oslabelo srce, saj je treba pri njih tekočino nadomeščati previdneje, da ne preobremenimo srčne mišice (glede dovoljene količine zaužite tekočine je potreben posvet z osebnim zdravnikom). Zdravi ljudje lahko (in pogosto morajo) pri driski vsak dan zaužijejo več litrov tekočine (od štiri do pet), seveda postopno, po majhnih požirkih.

Kaj pa hrana?

V novejši literaturi pogosto zasledimo trditev, da posebne diete pri driski niso potrebne. To deloma drži, saj so – kot že rečeno – driske večinoma samoomejujoče in minejo ne glede na to, ali jim posvečamo posebno pozornost ali ne. Vendar izkušnje kažejo, da se z ustrezno dieto driska precej hitreje umiri, kot bi se sicer, zato je dieta priporočljiva in jo svetujemo. Med priporočeno hrano spadajo prepečenec, banana, prežgana juha (vendar brez vmešanega jajca, temveč le maščoba, moka, voda, sol in kumina), naribana jabolka (ki jih malo pustimo, da na zraku porjavijo), kakšen košček prave čokolade (z veliko vsebnostjo kakava, vendar res le kakšen košček, ker lahko maščobe v čokoladi dosežejo nasprotni učinek), blag nesladkan ruski čaj ali čaj iz suhih borovnic (ta je okusnejši, temveč precej drag). Za otroke (lahko vseh starosti, od 0–99 let) je ustrezna tudi otroška probiotična hrana Humana© 9, ki je na voljo v nekaterih drogerijah. Izogibajmo se svežega sadja, sveže zelenjave in mlečnih izdelkov ter začimb. Ko se začne driska umirjati, postopoma začnemo jesti kuhano zelenjavo (lahko tudi kakšen kos kuhanega belega mesa) brez dodanih začimb, temveč le soljo, kumino in zelišči (predvsem majaronom, malo za okus ne škodijo še šetraj, bazilika, origano, timijan, pehtran). Prebava nam bo sama pokazala, kdaj s kakšno hrano prehitevamo. Najbrž je odveč dodati, da je smotrno količine vse zaužite hrane omejiti.

Ali naj jem živalsko oglje?

Oglje je smiselno uporabiti pri nekaterih zastrupitvah, sicer pa lahko drisko tudi poslabša (ker deluje kot osmotsko odvajalo, prav



foto: istockphoto

tako kot sirupi proti zaprtju). Nekritično uporabo živalskega oglja brez posveta z zdravnikom odsvetujem. Izjema so tako imenovane potovalne driske, kjer gre večinoma za zastrupitve z vodo ali hrano in oglje navadno kar dobro pomaga.

Driske zaradi antibiotikov

Posebna vrsta preglavice, ki lahko postane zelo resna, je driska ob jemanju antibiotikov. Takrat se lahko pojavijo znani črevesni krči, blato pa se odvaja pogosteje. Večinoma zadoščajo probiotični jogurti ali drugi probiotiki (o teh piše v prejšnji in tokratni številki dr. Rok Orel), kadar je driska zelo huda in trdovratna, se je vsekakor treba posvetovati z zdravnikom. Antibiotika ne prenehajte jemati, dokler se o tem ne pogovorite z zdravnikom, ki ga je predpisal, ali pa s svojim osebnim zdravnikom, če je zdravilo predpisal nadomestni ali dežurni zdravnik. ■

dr. svetuje

IZA PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA

Kako si pomagamo

Navadne driske ne spremljajo izrazitejše bolečine v trebuhu, če pa se že pojavijo, gre večinoma za črevesne krče, ki neposredno po odvajanju blata minejo (a se seveda lahko pred naslednjim odvajanjem spet pojavijo). Če so bolečine močne in ne minejo po odvajanju, je potreben pregled pri zdravniku. Posvet z zdravnikom po telefonu je potreben, če drisko spremljajo vročina (torej telesna temperatura več kot 38 °C) in druge pridružene težave (splošno slabo počutje, slabost, bruhanje in podobno), ali pa driska kljub ustreznim ukrepom traja več kot tri do pet dni.

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

Zdravniki *kuhajo*

Prežganka ali prežgana juha, je najlažje in najhitreje pripravljena juha. Prežganka ali prežgana juha je dobra tudi za želodec, je lahka in nam pomaga pri raznih problemih z prebavo. Vsi se spomnimo kako nam jo je velikokrat pripravila babica, ko smo bili bolni in brez apetita, vsi pa vemo da je babičina kuhinja ena najboljših, zato smo se prežganki ali prežgani juhi težko odrekli.



Prežganka

(za 4 osebe)

Sestavine:

- 40 g bele moke
- 40 g maščobe
- 1 jajce
- 3 rezine belega kruha
- 1 lovorov list
- ščepec kumine
- 1 l vode
- ščepec soli

Priprava

Priprava je preprosta in hitra, saj je prežganka ali prežgana juha končana v 30 minutah.

Najprej na maščobi rjavo prepražimo moko, počasi prilijemo mrzlo vodo in hkrati mešamo, da se prežganje dobro razpusti in ne ostanejo grudice. Dodamo začimbe, solimo in pustimo, da se kuha približno 20 minut. V tem času v posodici raztepemo jajce in ga med mešanjem počasi vlivamo v juho. Jajčni kosmiči naj bi bili drobni.Prežganka je pripravljena za serviranje.

Zraven ponudimo kruh ali posušene ali popečene kruhove kocke. ■

Nagradna križanka

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

TERME KRKA
šmarješke toplice

					AVTOR: MATJAŽ HLADNIK	ZDRAVSTVENI DELAVEC	SNOV, KI DAJE PRIJETEN VONJ	NAŠ SMUČAR (JURE)	LADO BIZOVIČAR	ZVIŠAN TON A	PRIVLAČNOST, MIKAVNOST	ODSTAVEK PRI NAŠTEVANJU		MIGUEL INDURAIN	JUŽNO DREVO IN NJEGOV SAD	POLICIJSKI MERILNIK HITROSTI
					SKRITE DRAGOCENOSTI V SKRINJI							RIMSKI BOG LJUBEZNI				
					KOŠČKI ZDROBLJENE SNOVI							ILUSTRATORKA PRAP / ODPADNIK				
					TV VODITELJICA (OTA)				INDIJSKO ŽENSKO OBLAČILO / VRSTA VOZA, DERA					JANEZ DOLINAR / VOŽNJA PO SNEGU S SMUČMI		
					DERIVAT AMONIAKA / IZDELOVALEC KIPOV					NASPROTJE MOŠKEGA / PRAZNIK SV. JOŽEFA						
JAPONSKA UMETNOST REZLJANJA FIGURIC IZ PAPIRJA		IZDELOVALEC PREDMETOV IZ ŽGANE GLINE	POSODA ZA RIBE / URŠULA CETINSKI								BREZBRIŽNOST / SOPOMENKA					
ZDRAVNIK SPECIALIST ZA OKULISTIKO								GL. MESTO DOMINIKE / PROMETNI SIGNAL ALI SIMBOL							AGITACIJI NAMENJENA IGRA	PODJETJE, KI ČISTI, PRODAJA NAFTO
ZDRAVNIKOVO NAROČILO LEKARNI							POVZROČITEV OGNJA / ZNAK =						NEKDANJI MONGOL. VLADAR			
IBRAHIM RUGOVA			NIVO / KRALJEVIČ MAHABHARATE						SLABA ŠOLSKA OCENA				TURŠKI BOGATAŠ / IGRALKA (BERNARDA)			
ODMIRANJE TKIVA Z GNITJEM									FOTOGRAFIJA / OROŽJE S TETIVO					IAN FLEMING / NIZEK Ž. GLAS		
KOZMETIČNA LINIJA ILIRIJE					NAGIB, NAGNJENJE / NORINA RADOVAN							AMERIŠKI IGRALEC DAMON / JANEZ ERŽEN				
MILJNI OBCESTNI KAMEN								RASTLINA, KI SE OVIJA OKOLI OPORE								
IVANA KOBILCA			TV VODITELJICA (ALENKA)					RAZLAGA, POJASNILO								

Nagradna križanka št. 11

Rešitev nagradne križanke št. 11 pošljite na spodnji naslov najpozneje do petka, 30. aprila 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 vikend paket v Termah Šmarješke toplice (velja za 1 osebo) 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. aprilu 2010 (različni popusti in akcije se med sabo ne seštevajo).*

Nagrajenki prejšnje križanke so:

1. Terezija Širec, Radomlje,
2. Dunja Remic, Trzin.

Pomoč:
AMAI: kozmetična linija za zaščito kože pri Iliriji d.d., **NAL:** kraljevič iz indijskega epa Mahabharata, **ORIGAMI**: japonska umetnost rezljanja figuric iz papirja, **ROSEAU:** gl. mesto karibske države Dominike.

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.



Bilobil. In nič vam ne uide iz glave!

✓ NAJVEČJI ODMEREK IZVLEČKA GINKA
✓ ENOSTAVNEJŠE ZDRAVLJENJE

Bilobil vsebuje izvleček iz listov ginka.

Novo zdravilo za boljši spomin in večjo moč koncentracije

Bilobil 120 mg vsebuje **največji odmerek ginka na slovenskem trgu**. Že z **dvema kapsulama na dan** zagotovimo **največji dnevni odmerek** (240 mg), ki ga priporočajo evropske smernice. **Odmerjanje dvakrat na dan** omogoča **enostavnejše zdravljenje** in **zato boljše rezultate zdravljenja**.

www.krka.si

KRKA

Naša inovativnost in znanje za učinkovite in varne izdelke vrhunske kakovosti.

Pred uporabo natančno preberite navodilo!
O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

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

PZA V BOJU PROTI RAKU!

Vabljeni k sodelovanju!

Prva zdravstvena asistenca bo letos izpeljala četrto preventivno akcijo zgodnjega odkrivanja raka na debelem črevesu in danki. Ob visoki, kar 65-odstotni odzivnosti uporabnikov v preteklem letu je bilo kar 4,5 odstotka pozitivnih hemotestov.

Tudi lani je bil delež anketiranih precej velik, kar **11 odstotkov**, pri katerih ugotavljamo dedno **obremenitev za razvoj raka na debelem črevesu in danki**. Vsem dedno obremenjenim, ki so se odzvali povabilu, smo opravili endoskopski pregled širokega črevesa (koloskopijo) in našli kar 28 odstotkov bolezenskih znakov na sluznici črevesja. Med najpogostejše spadajo predvsem polipoidne najdbe (polipi), na drugem mestu so **rakave spremembe**. Vsem zdravim osebam, ki so se odzvale povabilu, v starostni skupini od 40 do 74 let, smo opravili pregled blata na prikrito krvavitev in ugotovili kar **4,5 odstotka pozitivnih izvidov**. Tudi tem osebam smo takoj opravili koloskopijo.

Tudi letos bomo k preventivnim pregledom **povabili vse porabnike Prve zdravstvene asistence, starejše od 40 let, brez zgornje starostne omejitve** (v tem se naš preventivni program tudi loči od podobnih) – sekundarna preventivna dejavnost.

Kako bo potekal preventivni program?

Vsem v ciljni skupini (starejšim od 40 let) bomo najprej poslali povabilo k sodelovanju pri preventivnem pregledu. Če ga bodo potrdili, bodo po pošti prejeli tri prirejene vzorčne posodice za odvzem in hranitev vzorca blata z natančnimi navodili. Vzorce bodo vrnili po pošti, nato pa se bo v vsakem opravila analiza morebitne prikrite krvi (hemotest).

Ob morebitni potrditvi prikrite krvi v blatu (okultna krvavitev) bomo osebo pisno obvestili in jo povabili na endoskopski pregled debelega črevesa (koloskopija). Vsi, ki spadajo v skupino dedno obremenjenih, bodo (brez predhodne analize blata) povabljeni na koloskopijo. Če bodo preiskovanci želeli, bomo opravili koloskopijo tudi s sedativi in analgetiki, da bo potekala večinoma **brez bolečin.**

Premaligne spremembe bomo **odstranili in jih poslali na histopatološko analizo**, bolnike bomo v tem času spremljali in jih poslali na morebitne dodatne preventivne preglede.

Vabljeni k sodelovanju!

Prva zdravstvena asistenca bo letos izpeljala že četrto preventivno akcijo zgodnjega odkrivanja in preprečevanja raka debelega črevesa in danke v ciljni skupini uporabnikov Prve zdravstvene asistence.

POSTANITE UPORABNIK PRVE ZDRAVSTVENE ASISTENCE!

Tudi letos **pričakujemo dober odziv** in tesno sodelovanje povabljenih oseb.

S to preventivno akcijo želimo aktivno pripomoči k izboljšanju zdravja in kakovosti življenja.

Za vse morebitne **dodatne informacije** in vprašanja lahko pokličete na našo brezplačno telefonsko številko **080 8 100** ali si ogledate našo spletno **www.pza.si**, kjer je tudi pristopni obrazec.

Pismo uporabnika

Rak na debelem črevesu odkrit!

Lani sem kot uporabnik Prve zdravstvene asistence prejel anketni list o preventivnem odkrivanju raka na debelem črevesu in danki. Prejel sem tri posode, kamor sem moral oddati tri vzorce blata. Čez kakšen teden dni sem prejel vabilo na koloskopijo. Že čez nekaj dni sem prejel klic na ponovni pregled, tokrat natančnejši. Moj izvid je bil namreč pozitiven. Ponovni pregled je pokazal navzočnost rakastih celic. A začetne stopnje.

Danes, ko redno hodim na kontrole, ko so mi odstranili vse rakaste celice in sem zdrav, si sploh ne morem predstavljati, kaj bi bilo, če tistega dne ne bi odgovoril na anketo.

Milan Zajc

Ljubljana

Nagradno vprašanje

Kako imenujemo snovi v okolju, ki jih večina ljudi normalno prenaša, pri nekaterih pa sprožijo nastanek protiteles in alergično reakcijo?

a/ ALERGENI
b/ ANDROGENI
c/ HOMOGENI

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 **petka, 30. aprila**.

Pravilen odgovor na prejšnje nagradno vprašanje je »B/žolčni kamni«, nagrado pa prejmeta Stanislav Težak - Ljubljana Dobrunje in Mihael Drčar iz Duplice pri Kamniku.

** Nagrada boste prejeli vsi, ki boste pogodbo s PZA podpisali po 1. aprilu 2010 (popusti se ne seštevajo).*

dr. - revija za aktualna zdravstvena vprašanja

HITRO DO DIAGNOZE



Postanite uporabnik Prve zdravstvene asistence!

za manj kot 25€ mesečno
brez dodatnih plačil
brez napotnice

- ☑ dežurni zdravnik na 080 8 112
- ☑ zdravniški obiski na domu
- ☑ specialistični pregledi
- ☑ preventivni pregledi
- ☑ druge ugodnosti

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

Informacije
080 8 100
www.pza.si

Pristopnica

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

Ime in priimek _____

Ulica in hišna številka _____

Poštna številka in pošta _____

e-pošta _____ , telefon: _____

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)*

Podpis: _____

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

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