

intervju

Prof. dr. Igor Bartenjev,

dr. med., specialist dermatovenerolog

prebavila

Kolonoskopija

NOVO: dr. odgovarja

Dimeljska kila

druženje za zdravje

Zdravniki v Mostecu

tema meseca

Nosečnost

dr.

revija za aktualna zdravstvena vprašanja

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

17
brezplačnik **maj 10**

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. Igor Bartenjev, dr. med., specialist dermatovenerolog

8 *tema meseca*

Nosečnost

16 *urgenca*

Pomoč iz zraka

20 *prebavila*

Hemoroidi

22 *zdravniki svetujejo*

Težave s spolnostjo

25 *druženje za zdravje*

Zdravniki v Mostecu

28 *zobozdravstvo*

Nasmeh, ki osvaja

30 *dermatologija*

Kožne alergije

34 *v gibanju*

S hojo proti artrozi

36 *zdravniki svetujejo*

Zdrava postava

38 *zdravniki kuhajo*



foto: istockphoto

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.
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

Majsko druženje

Maj ali staro slovensko veliki traven je mesec, ki so ga stari Rimljani kot najlepšega v letu poimenovali po rimski boginji Maji, boginji pomladi in rodovitnosti. Tudi slovensko ime tega prečudovitega in prekipevajočega se pomladnega meseca pomeni bujno pomladno rast.



Ljudje se s prihodom tega meseca, daljšimi in toplejšimi dnevi v našem zemljepisnem okolju počutimo skoraj idealno. Te ugodne razmere pozitivno vplivajo na naš organizem v celoti, na naše psihofizično stanje in počutje, na naš imunski sistem.

V pogovoru meseca je tokrat sodeloval naš priznani strokovnjak s področja zdravljenja in obravnave kožnih bolezni, profesor dr. Igor Bartenjev, dr. med, specialist dermatovenerolog, ki je redno zaposlen v zasebni koncesijski zdravstveni ustanovi in na katedri za dermatovenerologijo medicinske fakultete v Ljubljani. Ljudje in kolegi ga poznajo predvsem kot izrednega specialista obravnave različnih kožnih tumorjev. Z njim smo spregovorili tudi o drugih kožnih boleznih, o ustrezni zaščiti kože pred UV-žarki, laserskem zdravljenju in tudi estetskem pomlajevanju kože. Za sodelovanje se mu v imenu uredniškega odbora revije **dr.** iskreno zahvaljujem ter mu želim nadaljevanje uspešnega zdravniškega poslanstva in kariere.

V temi meseca opisujemo nekatere pogoste ženske težave s področja ginekologije in porodništva. Razglabljamo tudi o tem, ali bo deklica ali deček?

V nadaljevanju podrobneje predstavljamo pogoste alergijske bolezni kože, svetujemo, kaj lahko storite sami. Preberite.

S to številko uvajamo novo rubriko **dr. odgovarja**. V njej bomo vsak mesec objavili vprašanje, ki ste ga postavili vi, cenjeni bralke in bralci, ter odgovor našega zdravnika specialista. Pišite nam!

Spet vas vabim na Druženje za zdravje s specialisti, ki bo 16. maja v Mostecu. Tam boste lahko nekoliko drugače (brez čakanja in brez napotnice) poklepetali z našimi zdravniki specialisti. Vljudno vabljeni. ■

intervju

Maja Zajc, foto: Blaž Žnidaršič

Prof. dr. Igor Bartenjev,

dr. med., specialist dermatovenerolog

»Že nekaj let vas dermatologi opozarjamo na škodljivost sončnih žarkov in na čedalje pogostejše pojavljanje malignega melanoma, ki je najnevarnejša oblika kožnega raka,« nas je opomnil eden vodilnih dermatovenerologov v Sloveniji, prof. dr. Igor Bartenjev. Zaposlen je v zasebni zdravstveni ambulanti Dermatologija Bartenjev – Rogl in na katedri za dermatovenerologijo medicinske fakultete v Ljubljani. Na specializaciji v Münchnu se je veliko naučil o dermatokirurgiji, bil polovico leta na plastični kirurgiji in si tako pridobil znanje za celostno obravnavo kožnih tumorjev. Ljudje in kolegi ga poznajo predvsem kot specialista za diagnostiko in obravnavo raznih tumorjev kože. Z njim smo spregovorili tudi o drugih kožnih boleznih, o ustrezni zaščiti kože pred UV-žarki, laserskem zdravljenju in pomlajevanju kože.

Zaščitimo se!

S katerimi kožnimi boleznimi se najpogosteje srečujete pri svojem delu?

Zadnjih osem let strokovno vodim zasebno dermatovenerološko ambulanto Dermatologija Bartenjev – Rogl. K nam hodijo predvsem bolniki zaradi določenih rašč na koži. Zelo veliko jih je s pigmentnimi spremembami na koži (nevusi, starostne bradavice) in rašč, o katerih splošni zdravniki menijo, da so maligni, torej rakavi. Najpogosteje se srečujem z različni tumorji kože. Ker se časi spreminjajo in tudi dermatologija, se precej ukvarjamo tudi z operativno dermatologijo, posegi, ki niso le terapevtski, ampak so tudi korektivni kozmetični. Veliko jih prihaja k nam zaradi zelo obremenjujočih bolezni, kot so na primer akne, rosacea. Drugače se ukvarjam z vsemi vrstami kožnih boleznih.

Se res povečuje število kožnih alergij in zakaj menite, da je tako?

Alergij je gotovo čedalje več. Zakaj, ne vem. Za pravo alergijo gre, kadar se v telesu razvijejo protitelesa in potem z neko snovjo proti neki snovi iz okolja. Kadar se spet srečamo s tisto snovjo iz okolja, se protitelesa v telesu odzovejo.

Ker je čedalje več snovi v okolju, od kozmetike do onesnaževanja, lahko te povzročijo alergijo. Spremenjen je tudi življenjski slog, velikokrat se umivamo, centralna kurjava vpliva na spreminjanje kože, ta postaja bolj suha in manj odporna, zato se pojavi alergija. V zelo razvitih deželah je tipično več alergij, na primer na Švedskem, Danskem in tudi pri nas jih je čedalje več. Vendar pa vse kožne spremembe še niso alergija, če ne moremo dokazati protiteles. Pravo alergijo je zato včasih težko dokazati.

Kaj menite o homeopatskem zdravljenju kožnih alergij?

Menim, da homeopatija za zdravljenje kožnih alergij ni ustrezna. Je pa res, da se nekatere domnevne kožne alergije včasih kar uspešno pozdravijo pri homeopatih. Še enkrat poudarjam, da je prava alergija reakcija med protitelesom, ki ga imamo v organizmu, in antigenom, in mora biti dokazana. Vse drugo so razna vnetja, ne alergija.

Zakaj je najteže postaviti »diagnozo« pri dermatoloških obolenjih in spremembah? Ker gre za skupek različnih dejavnikov?

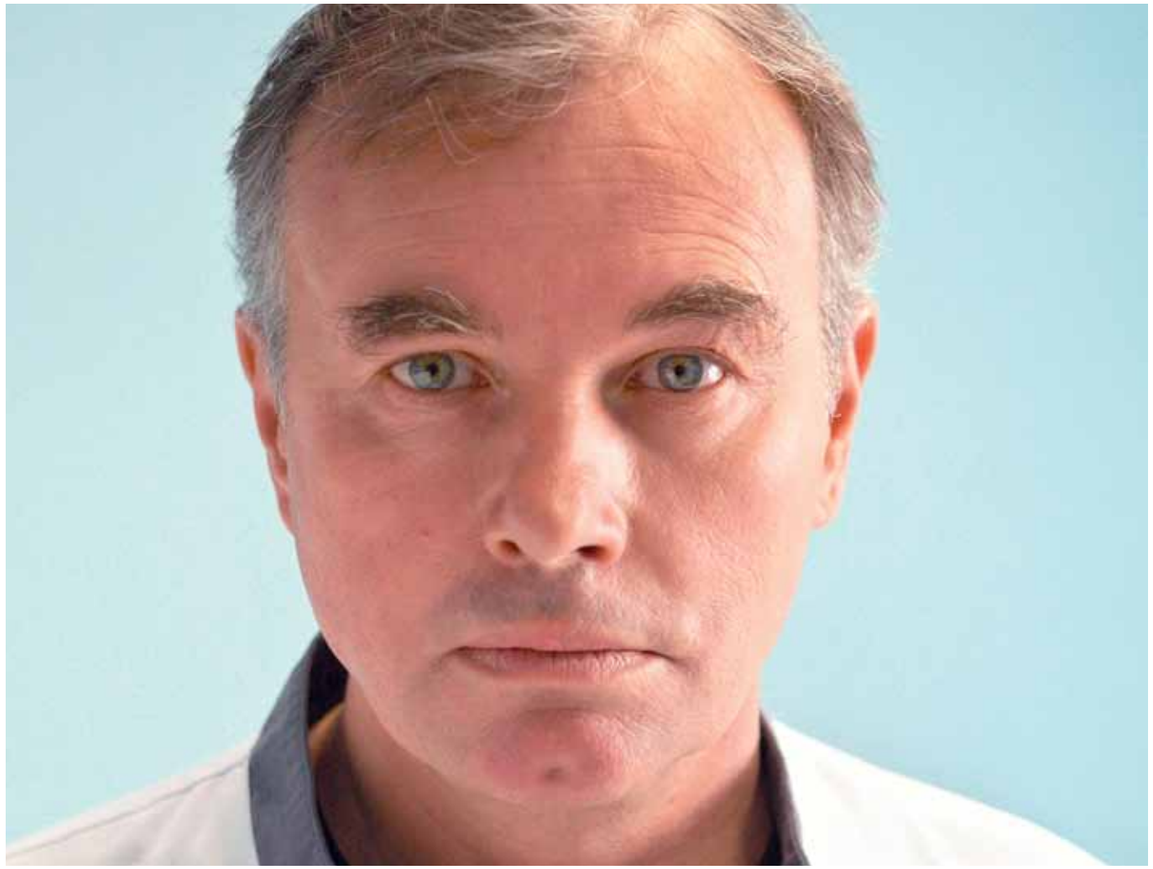
Moram reči, da se s tem vprašanjem ne strinjam. Diagnoze dermatoloških bolezni ni težko postaviti, pri najmanj 80 odstotkih je to precej preprosto in hitro. Kožo dobro poznamo, lahko jo vidimo in spremembo tudi otipamo. Veliko teže je videti in otipati jetra. Bolje bi bilo vprašati, zakaj se ne da pomagati pri kožnih boleznih, pri nekaterih smo nemočni in omejeni. Tega pa bolniki ne sprejemajo dobro.

Če pride k meni nekdo z luskavico, ki se mu luščijo in mu pokajo dlani, ga to zelo moti. Diagnozo lahko postavim, mu olajšam tegobo, ne morem pa je odpraviti. Ljudje se namreč mirno sprijaznimo s tem, da imamo putiko, sladkorno bolezen, visok pritisk, povečan holesterol, obrabo kolen in drugo. Žal tudi vseh izpuščajev na koži ne moremo pozdraviti. So pa kožne spremembe vidne, ne kot zamaščena jetra ali visok pritisk, zato so tudi bolj moteče.

Na voljo imamo različna sredstva za zaščito kože, katerih zaščitni faktor je več kot 30. Ali res potrebujemo takšna sredstva?

Dermatologi smo v zadnjih 20 letih ugotovili, da so sončni žarki koži zelo nevarni. Prej smo vedeli, da je nevaren del žarkov, zdaj pa, da so vsi ultravijolični žarki. Sredstva z zaščitnimi faktorji morajo kožo čim bolj zaščititi pred vsemi vrstami UV-žarkov (UVA in UVB). SPF (Sun Protection Factor) pomeni zaščito pred opeklinami, številka pa stopnjo zaščite. Če bi bili na soncu deset minut, pa bi nas opeklo, bi bili lahko z zaščito faktorja 30 tridesetkrat dlje. To velja za SPF, kjer gre le za zaščito pred opeklinami. Proti UVA pa ta SPF ne učinkuje in morajo biti drugi posebni faktorji. Pred opeklino nas faktor 15 skoraj popolnoma zaščiti pred UV-žarki, če smo ustrezno namazani in to zaščito obnavljamo. Drugače je bolje uporabiti višje faktorje, saj se recimo ni mogoče enakomerno na-





mazati, vmes pa gremo tudi v vodo. Te, nad številom 30, svetujemo za izpostavljene predele, kot so ušesa, ustnice, nos in pleša.

Kaj menite o učinkovitosti prehranskih dopolnil za porjavitev kože, ki menda hkrati kožo tudi varujejo pred sončenjem, med njim in po njem?
Nekatera prehranska dopolnila lahko povzročijo kar učinkovito porjavitev kože, predvsem karoteni. Ta porjavitev pa ni enaka tisti, ki jo sprožijo UV-žarki. Na soncu porjavimo, ker se celice melanociti vzburijo in začnejo proizvajati pigment melanin, ta pa da koži rjavo barvo. Ima pa tudi dobro nalogo, da lovi in prestreza UV-žarke.

Kadar smo rjavi, imamo veliko melanina v vrhnjici, to pa zelo dobro lovi UV-žarke in varuje pred opeklino. Porjavelost zaradi jemanja prehranskega dopolnila nima te zaščitne funkcije, zato smo še vedno dovzetni za opeklino.

Kateri faktor uporabljate vi?
Predvsem pazim, da me sonce ne opeče. Zavarujem se s faktorjem od 15 do 25.

Kaj pravite na to, da so v nekaterih evropskih državah prepovedali uporabljati solarij starim do 16 let, od 16. do 18. leta pa morajo imeti mladi dovoljenje staršev in mnenje zdravnika.
Združenje slovenskih dermatovenerologov je že pred leti, ko sem bil predsednik, podalo priporočila ministrstvu za zdravje, da bi tudi v Sloveniji ravnali tako, a se to do zdaj še ni zgodilo. Sem pa prepričan, da se bo v prihodnjih letih, in takšno odločitev bi osebno podprl.

Kljub ozaveščenosti o škodljivosti sonca se mu še vedno pretirano izpostavljamo. Koliko časa po tem se navadno pojavijo spremembe, ki lahko nakazujejo na kožnega raka, in v kakšni obliki?
Soncu se izpostavljamo več let in desetletij, kožni rak pa je pozna in skrajna posledica večletnega izpostavljanja UV-sevanju. Najpogosteje se pojavi po 50. letu starosti, torej se moramo soncu kar dolgo izpostavljati, predvsem pa pri ljudeh svetle polti, svetlih las in oči, na izpostavljenih delih telesa soncu. To velja za pravega kožnega raka ali kožni karcinom. Ne velja pa popolnoma za maligni melanom. Ta rak se v 90 odstotkih pojavi na koži, ni pa le kožni rak. Tudi melanom je povezan s čezmernim sončenjem, ne pa tako neposredno kot drugi kožni raki. Maligni melanom se lahko pojavi tudi pri mladih. Sonce ni edini dejavnik tveganja, je pa edini, na katerega lahko zavestno vplivamo, saj na dednost ne moremo. Rakov je veliko vrst. Najpogostejši je bazocelularni karcinom, ki se ponavadi pojavi kot polkrožna tvorba, rožnate barve. Lahko se začne kot ranica na koži, ki se noče zaceliti. Maligni melanom prepoznamo predvsem po črni barvi, je nehomogeno obarvan, nepravilno omejen in zelo podoben pigmentnemu znamenju, ki se zelo hitro povečuje. Je zelo nevaren rak, če ima debelino enega milimetra, je že lahko resno.

Za tem rakom se tudi najhitreje povečuje obolevanje. Kako ga zdravite in kolikšna je uspešnost?
Res je. Število malignega melanoma se vsakih deset let podvoji. Najpomembnejše je, da ga zgodaj spoznamo in izrežemo. Če je debelina manjša od milimetra in ga pravilno izrežemo, je ozdravitev skoraj stoodstotna.

Pri zdravljenju kožnih obolenj uporabljate tudi laser. Katere kožne bolezni lahko zdravite z njim?
Z laserjem lahko zdravimo 70 odstotkov kožnih sprememb, ki so povezane z nepravilnostmi žilja. Pri tem je to tudi edina ustrezna metoda. Velikokrat ga uporabljamo za odstranjevanje pigmentih sprememb, starostnih in virusnih bradavic. Z njim poskušamo zdraviti tudi rašče na koži. Pozneje so ga začeli uporabljati tudi v estetske namene.

Kakšne so njegove prednosti?
Pri zdravljenju žilnih ali pigmentih sprememb, odstranjevanju dlak so prednosti, da deluje selektivno, kar pomeni, da ne poškoduje okoliške kože, ampak deluje le na primer na žilico, torej na spremembo, ki jo želiš poškodovati.

Kot ste dejali, se lasersko zdravljenje uporablja tudi v estetske namene, za pomlajevanje kože. Kako učinkovit in dolgotrajen je takšen poseg?
Pri tehnologiji IPL (intense pulse light) in drugih laserjih je najpomembnejša energija, s katero gre na kožo svetlobna energija. Treba je vedeti, da je pomlajevanje kože le ena od metod, pri kateri ne uporabljamo laserja, ampak aparat IPL, ki ima več valovnih dolžin. Strokovno pomlajevanje kože je napačen izraz. To v resnici pomeni, da z laserjem delujemo selektivno na določeno strukturo kože. Najprej na povrhnje spremembe kože, nato na njeno globljo plast. To pomeni, da poskušamo poškodovati kolagen, da spodbudi dražljaj za nastanek novega kolagena. In to pomeni pomlajevanje. To je pri starejših ljudeh (60 let) težko spodbuditi. Fotopomlajevanje je ena od možnosti, ni pa edina možnost terapije IPL. Ta poseg je treba ponoviti od štiri- do šestkrat. Učinek traja nekaj let. Lasersko terapijo je treba združiti tudi s polnili in z njimi zapolniti defekte kože. Lasersko pomlajevanje je le en postopek, kocka v sestavljenki več metod.

Bi se tudi vi odločili za pomlajevanje kože?
Bi se odločil, zakaj pa ne.

Ali lahko podobno dosežemo z redno uporabo krem za odpravljanje gub?
Ne. Zagotovo redna uporaba krem pripomore k upočasnitvi staranja, ni pa mogoče procesov, ki so se že zgodili, vrniti v prejšnje stanje. Krema v štirih tednih ne more zgladiti kože. Pri nas delamo diamantni peeling (hydrafacial), pri katerem kožo najprej obrusimo, potem zelo aktivne snovi, kot so hialuronska kislina in druge kisline, antioksidante pod pritiskom napršimo v zgornjo plast kože in dosežemo, da gredo te aktivne snovi vanjo. Ne moremo doseči sprememb, ki so nastale v njenih globljih plasteh, kjer se je začel proces staranja. Lahko pa izboljšamo videz, napnemo kožo in ji damo vodo.

Pri čem se najbolj kaže napredek dermatologije v zadnjih letih?
Napredek dermatologije je mogoče videti v dveh smereh. Ena so prave dermatološke bolezni. Bolniki z zelo hudimi luskavicami in prizadetimi sklepi imajo na voljo t. i. biološka zdravila. Ta omogočajo v življenju teh ljudi izrazito spremembo. Ta bolezen zahteva dosmrtno zdravljenje, ki je lahko tudi zelo nevarno, vendar gre za revolucijo. Manj revolucionarno je, da se veliko sredstev vlaga v odpravljanje sprememb kot posledico staranja (antiageinga). S številnimi novimi postopki in metodami se bomo lahko v prihodnjih letih lepo postarali.

Najdete čas zase, za svoje konjičke?
Rad imam morje in grem vsako leto jadrat za sedem do 14 dni. Človek bi se rad ukvarjal z veliko stvarmi. Mislil sem, da bom imel kot zasebni zdravnik več časa. Za številne hobije, kot so planinarjenje, igranje tenisa, smučanje, igranje golfa, ga skoraj nimam.

Ali to pomeni, da imate toliko dela? So pri vas čakalne dobe torej kratke?
To je pa vprašanje! Tudi sam bi rad vedel odgovor, zakaj imamo tolikšne čakalne vrste. Moram reči, da slabo spim, in ne vem, kaj bi naredil, ker je čakalna doba za koncesijski pregled 400 dni. Bolniki se pritožujejo, nekako upravičeno, mi pa jim ne moremo pomagati. Absolutno se čutimo del zdravstvenega javnega sistema, čeprav je ambulanta v zasebni lasti. Vendar imamo, in tako je skoraj za vse zdravnike, predpisan obseg storitev, ki jih na leto smemo narediti, in jih potem plača ZZZS. Če to presežemo, delamo s tolikšno izgubo, da bi lahko v polovici leta zaprli ambulanto. Ker smo na dobrem glasu, je vsak dan precej več klicev za pregled, kot jih lahko opravimo. Tako se iz leta v leto čakalna doba le podaljšuje. Za to mi je strašno nerodno in ne vem, kako bi to rešili. ■

VOZNIKI IN ŠPORTNIKI

Obvezni zdravniški pregledi
za voznike v zdravstvenem centru Pacient.

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

PACIENT

Informacije in naročanje:
Pacient d. o. o. Ljubljana, Savska cesta 3, Ljubljana
Tel.: (01) 280 30 52
ambulanta@pacient.si, www.pacient.si

Matija Urh, dr. med., specialist ginekologije in porodništva

Nosečnost

Zunajmaternična nosečnost

Nosečnost se običajno (fiziološko) začne ob združitvi ženske jajčne celice in moškega spermija v jajcevodu, nato se oplojena jajčna celica ugnezdi v maternično sluznico. V redkih primerih bolezenskih sprememb se to ne zgodi in se nosečnost najpogosteje razvija v jajcevodu ali kjer koli v trebušni votlini. To imenujemo zunajmaternična nosečnost, ki lahko ob razpoki jajcevoda in posledično krvavitvi v trebušno votlino ogroža življenje.

Popolnoma zanesljiva metoda za ugotovitev te nosečnosti je pregled z ultrazvokom. Nanjo pomislimo ob hkratnem izostanku menstruacije, pozitivnem nosečniškem testu in znakih, kot so: bolečina v spodnjem delu trebuha, krvavitev ali krvavkast izcedek iz nožnice. Ker se nosečnost v jajcevodu ne more normalno razvijati, lahko ta razpoči in se pojavi krvavitev v trebušno votlino. Nastopijo znaki šoka (kolaps zaradi nenadnega znižanega krvnega tlaka, zelo hude bolečine v trebuhu, ki se lahko širijo v ramena, otrdel trebuh, izrazita bledica). To je urgentno stanje, pri katerem je treba ukrepati takoj. Pogostost zunajmaternične nosečnosti je dva odstotka. Dejavniki tveganja zanjo so:

- **predhodna** zunajmaternična nosečnost,
- **pogosta** vnetja v trebušni votlini s posledično tvorbo zarastlin,
- **predhodne** operacije in posegi v trebušni votlini,
- **zdravljenje** neplodnosti,
- **anatomske** nepravilnosti rodil.

Če bolnica posumi, da gre za zunajmaternično nosečnost, mora nujno obiskati ginekologa. Ta bo opravil natančen ginekološki pregled in z ultrazvokom potrdil mesto nosečnosti. V začetni fazi nosečnosti se bo odločil tudi za pregled krvi in določitev nosečnostnega hormona (beta HCG).

Zdravljenje je odvisno od stopnje in mesta zunajmaternične nosečnosti. V jajcevodu se ta ne (z)more normalno razvijati in lahko propade sama. Če se razvija, je potrebna operacija (laparoskopija), pri kateri odstranimo zunajmaternično nosečnost, včasih pa je treba odstraniti tudi jajcevod. Redkeje se odločamo za zdravljenje z zdravili (methotrexat), ob šokovnem stanju pa je treba zelo hitro ukrepati s kirurškim odprtjem trebušne stene (laparotomija).



foto: istockphoto

Ženska, ki je v preteklosti že imela zunajmaternično nosečnost, ima sicer pri naslednji nosečnosti večjo verjetnost za njeno ponovitev, je pa kljub temu zelo verjetno, da bo nosečnost normalna.

Potek zunajmaternične nosečnosti je lahko zelo različen, zato je v vsakem primeru potrebna individualna obravnava, pri kateri vam bo najbolje svetoval vaš izbrani ginekolog. ■

dr. svetuje

Kdaj pomisliti na težave :

- **Ob** morebitni krvavitvi zunaj cikla pomislite na nosečnost in naredite nosečnostni test.
- **Kontracepcijske** tablete niso le zaščita, ampak dobro vplivajo na menstrualni cikel, najpomembnejše je njihovo redno jemanje.
- **Kondom** ne varuje le pred zanositvijo, ampak tudi pred spolno prenosljivimi boleznimi.

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



V veselem pričakovanju

- Priprava na porod z akupunkturo
- 3 dnevni program za bodoče mamice
- Redna mesečna srečanja nosečnic, mladih mamic in njihovih partnerjev s strokovnim kadrom (specialistko ginekologije, mednarodno svetovalko za dojenje in babico v porodni sobi)

Naročite se na brezplačni izvod revije Terme Dobrna, pišite nam na info@terme-dobrna.si

www.terme-dobrna.si
T: 03 78 08 144

Terme Dobrna
Navdihujemo življenje

DarjaVidmar, dr. med.

Deček ali deklica?

Lahko sami določimo spol otroka?

O nosečnosti, porodu in razvoju otrok je mogoče najti zelo veliko literature s številnimi informacijami in navodili. Ste pa že slišali za bolj ali manj verjetne načine, kako vplivati na otrokov spol pri naravnem spočetju?



foto: istockphoto

Različni načini

Glede na številne forume na medmrežju je to zelo popularna tema med bodočimi mamami. Mogoče je najti vse od kitajskih načinov za določanje spola s tabelo glede na materino starost ob zanositvi in meseca zanositve, pa do vraž, kot so, da je treba fanta delati v škornjih in s slamnikom na glavi.

Nekoliko bolj znanstveno se je tega lotil biolog Shettlers, ki je tudi začetnik prvih poskusov umetne oploditve. V sedemdesetih letih prejšnjega stoletja je prvič izšla njegova knjiga in doživela številne ponatise.

Določanje spola po Shettlersovi metodi

O otrokovem spolu odloča moški. Če jajčno celico oplodi Y-kromosom, se spočne deček, če X-kromosom pa deklica. Moški Y-kromosomi so hitri in kratkoživi in ne preživijo več kot 24 ur, ženski X-kromosomi pa počasnejši in dolgoživi.

V ejakulatu oziroma semenu je več Y- kot X-kromosomov, vendar so zadnji odpornejši v kislem izločku nožnice. Ko se bliža dan ovulacije, postaja izloček bolj alkalen, kar povečuje možnost oploditve z Y-kromosomom. Iz tega je mogoče sklepati, da lahko na otrokov spol vplivamo, če poznamo natančen čas ovulacije.

Deček

Če si želi imeti par dečka, naj občuje le strogo na dan ovulacije, prej pa je priporočljiva nekajdnevna vzdržnost. Zaželeno je, da doživi ženska orgazem pred moškim, saj je takrat nožnica bolj alkalna in »manj škodljiva« za Y-kromosom. Izbiranje spolnega akta, ki dovoljuje globoko penetracijo, omogoči, da se semenčece izlije blizu maternicnega vratu. Tako imajo Y-kromosomi kratko pot do maternice in so krajši čas izpostavljeni kislejšemu okolju nožnice. Višja temperatura zmanjšuje količino Y-kromosoma, ki določi dečka, zato je priporočljivo, da nosi moški široko spodnje perilo.

Deklica

Ravno nasprotno je za deklico. Par, ki si želi deklico, naj prekine s spolnimi odnosi dva dni pred ovulacijo in naj se izogiba orgazmu pri ženski. Spolni akt naj omogoči plitvo penetracijo, kar bo omogočilo preživetje čim več X-kromosomov, ki so bolj odporni na kislo okolje. Moški naj nosi tesno oprijeto spodnje perilo.

Nasprotniki

Našli so se tudi nasprotniki te metode. Ti trdijo, da čas spolnega odnosa v odnosu z ovulacijo nikakor ne vpliva na otrokov spol. Avtor Wilcox je v New England Journalu of Medicine objavil raziskavo, ki je Shettlesovo metodo ovrgla.

Uspešnost metode po Shettlesu lahko preverite sami. Na številnih medmrežnih forumih pričakovano nekatere mame trdijo, da drži, druge da ne. Gotovo pa drži, da se bodoče mamice v večini ukvarjajo s spolom predvsem pred zanositvijo, ko pa zibljejo svoj mali zaklad, spol ni več pomemben. Saj veste, kako pravijo, da je le zdrav. ■

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



- Delujejo proti glivicam in bakterijam.
- Takoj omilijo srbenje in draženje.
- Odpravijo neprijetne vonjave in izcedek.
- Spodbujajo naravno vlaženje pri suhosti nožnice.
- Obnovijo vaginalno sluznico.
- Posebej priporočamo najstnicam, nosečnicam in ženskam po porodu.

V lekarnah in specializiranih trgovinah.

Brezplačni vzorci: 041-43 55 56 ali gordo.doo@triera.net
Več informacij: www.multi-gyn.si

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

Ajda Osrajnik, dr. med.

Ovariji

Sindrom policističnih ovarijev

Sindrom policističnih ovarijev je ena najpogostejših hormonskih motenj pri ženskah v rodni dobi in prizadene približno od štiri do 12 odstotkov žensk. Pri bolezni gre za pojav številnih cist v jajčnikih, vidnih pri ultrazvočni preiskavi, za motnje ovulacije in povečano koncentracijo androgenov (moških spolnih hormonov) v krvi. Zaradi teh motenj se lahko pri ženskah pojavijo čezmerna rast dlak po obrazu in telesu, neredne menstruacije, neplodnost, akne, debelost in drugo.



foto: istockphoto

Zgodnja prepoznava bolezni in zdravljenje lahko preprečita razvoj dolgoročnih posledic, kot so sladkorna bolezen ter bolezni srčno-žilnega sistema. Pravega vzroka za nastanek te bolezni ne poznamo, poznamo pa več dejavnikov, ki bi lahko vplivali na njen razvoj. Eden izmed teh je presežek inzulina, hormona trebušne slinavke, ki uravnava krvni sladkor, pa tudi genetska predispozicija in nenormalen fetalni razvoj med nosečnostjo. Znaki policističnih ovarijev se začnejo kmalu po prvi menstruaciji – menarhi, lahko pa se pojavijo tudi pozneje v rodni dobi. Individualno se razlikujejo, za postavitev diagnoze sta potrebna najmanj dva od teh znakov: 1. motnje menstrualnega cikla, 2. presežek androgenov in 3. policistični jajčniki.

Menstruacija se navadno pojavlja na 28 dni, pogosto traja od tri do pet dni, pri sindromu policističnih jajčnikov pa se cikel podaljša ali izpade več zaporednih menstrualnih krvavitev. Menstrualni cikel uravnavata hormona, ki ju izloča hipofiza. To sta FSH in LH, ki vplivata na rast in sproščanje jajčeca (ovulacijo). Jajčniki oziroma folikli v jajčnikih izločajo hormone, kot sta estrogen in progesteron, ta pa vplivata na maternično sluznico za pripravno na vgnezditev jajčeca. Jajčniki izločajo tudi nekaj testosterona. Pri sindromu policističnih ovarijev gre za spremenjeno, neuravnoteženo izločanje hormonov. Povečano je izločanje hormona LH, ki spodbuja proizvajanje androgenov. Povečane koncentracije androgenov v krvi povzročijo folikularno atrezijo, to pomeni, da se folikli ne razvijejo, kar preprečuje ovulacijo in posledično povzroča amenorejo. Androgeni se z encimi maščobnega tkiva presnavljajo v estrogene, zato so prav tako povečane tudi koncentracije tega hormona. Ta povzroča čezmerno rast sluznice maternice in s tem tudi povečano tveganje za raka maternične sluznice.

Povečane koncentracije androgenov ne povzročajo le motenj menstrualnega cikla, temveč tudi hirzutizem. To je navzočnost temnejših, trših dlak pri ženskah na mestih, kjer jih navadno nimajo (obraz, po prsih, trebuhu). Mehkejše, tanke dlačice se pod vplivom testosterona spremenijo v trše in temnejše. Poznamo pa razlike med rasami in etničnimi skupinami. Ljudje sredozemskega izvora imajo večjo koncentracijo lasnih foliklov kot ljudje iz severnih evropskih držav ali Azije. Pri azijskem tipu človeka s policističnimi ovariji je zato hirzutizem precej manj izražen kot pri drugih etničnih skupinah.

Akne so sicer pri najstnikih zelo pogoste, če pa jih imajo precej dolgo ali se pojavijo razmeroma pozno, moramo pomisliti na PCO.

GINEKOLOŠKA AMBULANTA

V mesecu maju 10 % popusta s tem kuponom.

PACIENT

Informacije in naročanje:
Pacient d. o. o. Ljubljana, Savska cesta 3, Ljubljana
Tel.: (01) 280 30 52
ambulanta@pacient.si, www.pacient.si

Ženske s policističnimi ovariji imajo višjo stopnjo inzulinske neobčutljivosti in posledično večjo koncentracijo inzulina kot neprizadete ženske. Inzulinska neobčutljivost oziroma rezistenca pomeni, da krvni sladkor ne odreagira na inzulin, kot bi moral pri zdravem posamezniku, se pravi, da ne gre v celice. Inzulinska rezistenca je zato povezana s številnimi boleznimi, kot so sladkorna bolezen, zvišan krvni tlak, motnje presnove maščob in srčno-žilne bolezni. PCO ni le bolezen s kratkoročnimi zdravstvenimi posledicami, kot so neredne menstruacije in hirzutizem, ampak ima tudi dolgoročne.

Neplodnost zaradi anovulatornih ciklov je prav tako pogosta težava, pri ženskah, ki jim je kljub PCO uspelo zanositi, pa so pogosti spontani splavi.

Diagnozo sindrom policističnih ovarijev zdravnik postavi na podlagi podatkov o težavah, ki jih opiše bolnica, in fizikalnega pregleda, ki vključuje splošni telesni pregled, ultrazvočno diagnostiko ter laboratorijsko analizo hormonov in sladkorja. Treba je izključiti druge morebitne resne bolezni, ki se lahko klinično kažejo kot PCO (motnje delovanja ščitnice, tumorji jajčnikov).

Zdravljenje

Izbiranje zdravljenja je odvisno od znakov in stopnje endokrine disfunkcije. Žensko z anovulatornimi menstrualnimi cikli, ki želi zanositi, bomo zdravili drugače kot najstnico z nerednimi menstruacijami in aknami. Če so menstruacijski cikli razmeroma redni in znaki blagi, se načelno ne odločamo za zdravljenje, potrebne so le redne kontrole krvnega sladkorja in maščob. Za ženske s čezmerno telesno težo se osredotočimo na dieto in telesno aktivnost, saj se lahko že ob izgubi petih odstotkov telesne teže vzpostavi normalni menstrualni cikel. Če se menstruacija pojavi manj kot osemkrat na leto, je potrebno hormonsko zdravljenje. To so kombinirane kontracepcijske tablete, ki uredijo menstrualni cikel in znižajo raven androgenov v krvi. Zdravila, ki povečajo občutljivost za inzulin, prav tako zmanjšajo koncentracijo androgenov in povečajo število ovulacij. Ženske, ki želijo zanositi, potrebujejo zdravila, ki inducirajo ovulacijo.

Pri zdravljenju hirsutizma je primarni cilj prav tako zmanjšanje androgenov v krvi, ki ustavijo nadaljnje spreminjanje dlak. Pri tem se uporabljajo kontracepcijske tablete in drugi antiandrogeni, kot so topične kreme, ki upočasnijo rast dlak. Medikamentozna terapija ne vpliva na že spremenjene dlake. Ker je potrebno najmanj šestmesečno zdravljenje, da se pokaže izboljšanje, je med tem priporočljivo uporabiti druge metode odstranjevanja dlak (depilacija, epilacija).

Akne lahko zdravimo podobno kot hirsutizem s kontracepcijskimi tabletami in antiandrogeni ali s topičnimi preparati (antibiotik, peroksid, retinoidi).

Če medikamentozna terapija ni uspešna, je mogoče tudi kirurško zdravljenje (drilling). Poseg je laparoskopski. Kirurg naredi majhno ureznino in vanjo vstavi majhno kamero, nato še skozi drugo ureznino kirurški inštrument – laser, ki »zažge« luknje v foliklih na površini ovarija in tako zmanjša izločanje androgenov.

Pomembni so občasni rutinski pregledi pri svojem zdravniku, ki bo ob zapletih priporočal zdravljenje. Ker vzroki nastanka te bolezni niso znani, je ne moremo preprečiti, lahko pa vplivamo na zdravo telesno težo in življenjski slog, ki sta pomembna pri preprečevanju zapletov sindroma policističnih ovarijev. Zdravniško pomoč poiščite, če imate neredne menstrualne cikle, ste čezmerno poraščeni, imate težave z zanositvijo ali kakršne koli druge znake PCO. ■

Vnetje nožnice?
Pogosta vnetja sečil?



VITAgyn C®
vaginalna krema s kislim pH
Učinkovito preprečuje ponavljajoča bakterijska vnetja nožnice (ob prvih znakih ali po antibiotičnem zdravljenju) in okužbe sečil.

VITAgyn®
pena za intimno higieno s kislim pH
POSEBEJ PRIPOROČENA
med menstruacijo, nosečnostjo
ali vsak dan za preprečevanje vnetij

VARNA UPORABA MED NOSEČNOSTJO IN OB DOJENJU



www.vitagyn-c.si

Dr. Gorkič
Brez recepta v lekarnah, specializiranih trgovinah in prek spleta: nakup.dr-gorkic.si

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

S probiotiki na dopust

Prebavne motnje na potovanjih

Dragi bralke in bralci! Imel sem lep in iskren namen, da bi tale moja kolumna v dr. potekala po vrsti kot poglavja v učbeniku. Da bi redni bralci lahko spoznavali svet črevesnih bakterij in probiotikov od A do Ž. Pa se račun ni izšel. V žurnalizmu v nasprotju z znanostjo ni nekega zapovedanega reda, ampak je največ napisanega (kar se verjetno tudi bere) o aktualnih dogodkih. V prihajajočih mesecih bodo za tiste od vas, ki si to lahko privoščite (finančno in časovno), dopusti.



foto: istockphoto

Eden največjih nesmislov sodobnega časa je zamisel t. i. aktivnih dopustov. Razumnemu človeku se bi zdelo logično, da človek, ki je aktiven večji del leta (vsaj predvidevam, da je večina ljudi v službi aktivna, so pa seveda tudi častne izjeme), med dopustom (beseda je skrajšava arhaizma delopust) ne stremi k izčrpavajoči aktivnosti, ampak si želi za nekaj časa privoščiti pasivno obnavljanje svojega organizma. Ne! Sodobni človek je adrenalinski odvisnež in si želi (ne pa potrebuje) tudi med dopustom nenehnega stresa.

O koristnosti ali škodljivosti pozitivnega stresa znanstveniki še razpravljajo. In če povzročijo največji stres v človekovem življenju izguba ljubljene osebe (smrt v družini, ločitev, hčerina poroka), izguba službe in selitev, je izbor prvovrstnih specialitet na stresnem jedilniku zelo omejen. Da se prva vrsta dogodkov pojavlja razmeroma redko, ni dvoma. Druga je v zadnjem času sicer čedalje pogostejša in je že apriori večinoma povezana z (menda v tej obliki ne preveč priljubljenim) dopustom. Tretjo pa si seveda lahko pričaramo sami. Ker je cena nepremičnin sorazmerno visoka, si le redko kdo lahko vsako poletje privošči selitev v novo, še bolj nadstandardno stanovanje. Torej ostanejo na voljo razmeroma ceneni nadomestki – potovanja.

Ja, ja, prav ste prebrali. Tudi potovanja so za večino ljudi neizmerno stresen dogodek. Samo pomislite na dneve priprav, pakiranja, letalskih in hotelskih rezervacij, pa skrbi, kako stroške vnesti v vsakdanji družinski proračun. Pa potem zastoji na cesti in na letališčih, izgubljena prtljaga, neprijetno poseganje v našo zasebnost pri pregledih pred vkrcanjem na letalo …

Pa hoteli in penzioni, ki obljubljajo več, kot lahko ponudijo. Pa nepredvidljivo vreme, oderuške cene, prekanjeni domačini, ki nam s hlinjeno prijaznostjo izvabijo iz denarnice prenekateri težko privarčevani denar. Prenatrpane plaže, vrste pred galerijami in muzeji in obupen občutek, da nam zmanjkuje časa, da bi lahko pogledali, preizkusili, doživeli vse, kar smo si zamislili, da bi bilo nujno na dopustu. Stres, stres, stres!

Kadar smo v stresu, organizem slabi

Stres zelo oslabi naš imunski sistem, s tem pa naše telo na milost in nemilost izpostavi raznim škodljivostim. In če med »delavnim« delom leta naš organizem slabijo preobilica dela in neurejeni odnosi v delovnem (upam, da ne tudi domačem) okolju, potem ga med počitnicami slabi naš aktivni dopust. Da se z uporabo določenih probiotikov lahko pomembno zmanjša negativni učinek stresa na telesno imunost, ste tudi že prebrali. Torej lahko uporaba probiotikov pred dopustom in med njim nekoliko ublaži njegove škodljive posledice. No, tudi počitek krepi imunski sistem. Zato se, prosim, ko se vrnete z dopusta v službo le brez slabe vesti odpočijte. Vaš organizem vam bo hvaležen. Dolgoročno pa verjetno tudi delodajalec, saj boste zdravi in spočiti učinkovitejši.

Kaj vse lahko človek doživi na potovanjih

Marsikaj! To vsi zelo dobro vemo. Z zelo veliko verjetnostjo lahko pričakujemo, čeprav tega nočemo predvideti kot del našega rednega urnika, da bomo na dopustu imeli prebavne težave. Drugo okolje, drugačna hrana, druge higienske navade in predvsem drugačne »domače bakterije«. Verjetnost, da boste imeli na potovanju prebavne težave, strokovno se jim reče »driska na potovanjih«, čeprav gre poleg driske lahko tudi za bruhanje, trebušne krče, celo krvavitve iz prebavil, je seveda odvisna od vašega kraja potovanja. Če potujete v druge evropske države (manj razvite in higienične so izvzete), je ocenjena verjetnost neljubega dogodka okrog 10 odstotkov. Če potujete v južne dele Azije, v Afriko, v Južno Ameriko se giblje med 50 in 80 odstotki. To pa je že tolikšna verjetnost, da bi bilo pošteno, če bi vas turistična agencija opomnila, da boste verjetno dva do pet dni svojega predvidenega dvotedenskega dopusta preživeli na stranišču. Ali v obcestnem grmovju, če ste ljubitelji različice, ki ponuja bolj »neposreden« stik z resničnim življenjem obiskane dežele.

Kaj povzroči drisko na potovanju

Črevesni mikroorganizmi. Predvsem bakterije in paraziti. V nasprotju z drisko, za katero obolevamo v nepočitniškem delu leta in na domačih tleh, ki jih največkrat povzročajo črevesni virusi. Med bakterijskimi povzročitelji je absolutni favorit drisk na potovanjih t.i. Escherihia coli, katere glavna lastnost je, da proizvaja toksin.

Ta povzroči, da začno črevesne celice v velikanski količini izločati v črevo vodo. To vsekakor zanimivo patofiziološko dogajanje doživlja popotnik kot obilno vodeno tekočo drisko s po deset in več odvajanji na dan, kar lahko hitro resno izsuši organizem. Z veliko sreče boste lahko manjše izgube tekočine nadomestili s kokakolo ali pivom, nekoliko manj si boste morali postreči s rehidracijskimi elektrolitno glukoznimi raztopinami, izdelanimi za to, z najmanj sreče pa boste končali na infuziji v lokalni bolnišnici.

To je lahko že spet počitniško doživetje, ki se ga boste spominjali še več let. In ne pozabimo. Približno enako kot Escherichia učinkuje tudi njen »veliki brat« Vibrio kolere, le da je njegov učinek na kvadrat. Ja, kolera je bila skupaj s kugo še pred nekaj stoletji najpriljubljenejši morilec tudi v babici Evropi. In je še kako dejavna na nekaterih bolj eksotičnih turističnih krajih. Še stilski namig.

Če boste na potovanju dobili (tudi razmeroma blago) vodeno drisko, vsekakor po vrnitvi domov vsem znancem in sodelavcem raztrobite, da ste preboleli pravo kolero. Vašemu potovanju boste pridali še posebno eksotičen in avanturističen pridih. Verjemite mi, mnogi vam bodo zavidali. Slovenec Slovencu tudi drisko zavida!

Z drugega konca repertoarja okužb na potovanjih lahko poberemo bitjeca, ki bodo iz črevesa začela vdirati v vašo sluznico, od tam pa še v globlje sloje črevesa, mogoče tudi v kri. Vaše črevo, če bi ga lahko



pogledali od znotraj, bo podobno veliki odprti in gnojni rani. To boste občutili kot boleče krče v trebuhu, vaša driska pa ne bo tako tekoča, ampak bo v blatu vidno precej krvi. Lahko boste imeli tudi vročino, glavobol, skratka, zdelani boste do konca. V skrajnem primeru bodo bakterije, ki vdrejo v kri, lahko povzročile tudi sepso in takrat boste res potrebovali konkretno bolnišnično zdravljenje. Samo upate lahko, da ni edini usposobljeni kompetentni strokovnjak v bližini vaški vrač. Takšne zgodbe navadno povzročijo šigele, salmonele, kampilobaktri in amebe. Zadnje niso bakterije, ampak majhne, prav ljubke, pa zato nič manj nevarne praživalice.

In ko smo že pri praživalih (za nepoznavalce, to niso dinozavri in mamuti, ampak mikroskopsko majhna bitjeca), je mogoče, da se boste nalezli lamblij. Povzročajo sicer razmeroma blago drisko, so pa zelo trdovratne. Če za večino bakterij, ki povzročajo drisko, velja, da se v nekaj dneh ob izrazitem odporu naših domačih obrambnih sil, naših »normalnih« črevesnih bakterij in imunskega sistema« »izčistijo« iz črevesa, pri praživalih ni tako. Znebili se jih bomo šele s konkretnim antibiotičnim oz. antiparazitskim zdravljenjem. Če imate v črevesu dovolj lamblij, nimate le driske, ampak je lahko moten tudi prehod hranil iz črevesa v organizem. Temu strokovno rečemo motena absorpcija. Se pravi, čeprav boste normalno jedli, vaš organizem ne bo mogel dobiti dovolj potrebnih hranilnih snovi. Drage dame, v vsaki slabi stvari je tudi kaj pozitivnega. Shujšale boste.

Kako preprečimo pojav driske na potovanju

Najpomembnejši so higienski ukrepi. Pijte le pijače iz originalne embalaže, jejte le dobro termično obdelano hrano v kar se da zanesljivih lokalih. Ne jejte ničesar surovega. Redno si umivajte roke z neoporečno vodo (najbolje iz steklenice) in razkužilom. In jemljite probiotike, ki so namenjeni preprečevanju drisk na potovanju. Kakšne so posebnosti teh probiotikov? V katerih lastnostih se razlikujejo od drugih?

Predvsem v tem, da vsebujejo specifične mikrobne seve, ki usmerjeno preprečujejo naselitev, razmnoževanje in škodljive učinke tistih vrst bakterij in praživali, ki povzročajo takšno drisko. Ali so probiotiki, ki so namenjeni zdravljenju navadnih infekcijskih drisk, primerni? Večinoma ne! Probiotiki, s katerimi uspešno zdravimo navadne infekcijske driske, premagujejo predvsem črevesne viruse (ki so glavni povzročitelji driske v domačem okolju), proti patogenim bakterijam in praživalim pa so večinoma neuspešni. Zato kupite probiotike, ki so dokazano uspešni prav pri preprečevanju driske na potovanju. In najučinkovitejši bodo, če jih bomo začeli jemati že teden dni pred potovanjem.

Driske na potovanju ne moremo popolnoma preprečiti, lahko pa precej zmanjšamo njeno verjetnost. Zato vzemite s seboj še rehidracijsko raztopino. Pa dovolj denarja za plačilo zdravljenja v bolnišnici. Nič hudega, če ga boste prinesli nazaj domov. ■



Merkur Super 18
Življenjsko zavarovanje, ki ponuja največ!

Merkur Super 18 zavaruje vas, vašo družino ali partnerja ob nastopu določene hude bolezni, naravne ali nezgodne smrti in vam zagotavlja varno prihodnost. Poleg kritja za primer naravne in nezgodne smrti zavarovanje **Merkur Super 18** ponuja tudi kritja za primer nastanka naslednjih hudih bolezni:

1. **Rakasta obolenja, ki ogrožajo življenje**
2. **Benigni možganski tumor**
3. **Srčni infarkt**
4. **Možganska kap**
5. **Multipla skleroza**
6. **Alzheimerjeva bolezen**
7. **Parkinsonova bolezen**
8. **Operacija srčne zaklopke**
9. **Bypass-operacija koronarnih arterij**
10. **Operacija aorte**
11. **Koma**
12. **Transplantacija organov**
13. **Kronična odpoved ledvic**
14. **Paraliza (ohromelost)**
15. **Izguba okončin**
16. **Slepota**
17. **Resna bolezen, ki jo povzroči ugriz klopa**
18. **Zavarovalno kritje za otroke zavarovanca***

* Kritje za nekatere zgoraj navedene hude bolezni.

Merkur zavarovalnica vam s svojim programom **Merkur Super 18** omogoča bolj sproščen in brezskrben način življenja!

080 28 55
BREZPLAČNA ŠTEVILKA

www.merkur-zav.si

MERKUR ZAVAROVALNICA
moja varnost

OGLAS

Sončne alergije, opekline?

Malo slišimo o tem, da je morda preobčutljivost za sonce odziv tudi na premočne pripravke v nenaravnih kremah za sončenje, ki posegajo v temeljne funkcije kože. Kaj če bi ubrali drugačno pot in le podprli naravne funkcije kože?

Čedalje več ljudi ima alergijo na sonce, največkrat tudi zato, ker so alergični na močne sestavine krem z visokimi zaščitnimi faktorji. Ali gre mogoče za odziv kože na nakopičena umetna polnila v kremah, zaradi katerih koža ne zmore več opravljati svoje naloge? To svarilo ne pomeni, da pozabimo na zaščitna sredstva.

Naravna kozmetika Cosmerba je izbrala naravni negovalni pristop in upošteva temeljna načela narave. Oranžna krema Cosmerba ne naredi varovalne plasti (UV-zaščite), ker nima zaščitnega faktorja, ampak spodbudi nastajanje naravnega pigmenta, ker vsebuje naravni beta karotin. Krema koži torej pomaga s spodbujanjem njenega naravnega zaščitnega delovanja. Če se odločite za uporabo oranžne kreme Cosmerba, ki je hkrati negovalna, boste ob upoštevanju navodil dobili lepo zagorelo polt.

Priporočamo, da se z njo začnete mazati že zdaj, spomladi, da boste dobili že podlago za poletje. Ne izpostavljajte se močnim sončnim žarkom med 10. in 16. uro! **Med sončenjem ves čas opazujte kožne reakcije in temu ustrezno prilagodite čas sončenja**. Na to bodite še posebno pozorni. Če ste s sončenjem pretiravali, niste upoštevali navodila in so nastale opekline ali alergija, se takoj umaknite v senco. Namažite se z rjavo energijsko prevodno kremo Cosmerba in tonikom Cosmerba aloa vera. Oboje nanašajte na problematični predel toliko časa, dokler čutite težave – da minejo rdečica, izpuščaji oz. se koža obnovi.

Potem lahko spet uporabljate **oranžno energijsko prevodno kremo Cosmerba**.

Rjavo energijsko kremo priporočamo tudi pri brazgotinah, podplutbah, herpesu, turih, žuljih, rdečici po britju …

Oranžno energijsko prevodno kremo priporočamo:

- za zaščito pred soncem,
- kot hidratantno kremo po sončenju,
- pri osebah, ki so preobčutljive za sonce in alergične na različne kreme,
- za podaljšanje oz. ohranjanje porjavelosti še dolgo po poletju.

Z jemanjem klamatskih alg **KlamathRW®Max** naše telo razstrupimo in razkisamo ter tako še dodano pripomoremo k zmanjšani možnosti nastanka alergij. Klamatske alge **KlamathRW®Max** vsebujejo tudi klorofil, ki pripomore k dodatni porjavelosti.

Pozor! Sončne alergije, opekline?

Narava ponuja zaščito in lepo zagorelo polt!



Oranžna energijsko prevodna krema je naravna zaščita pred soncem ter omogoča hitro porjavelost, ker vsebuje naravni karotin.



Rjava energijsko prevodna krema kot negovalna krema pri sončnih alergijah, opeklinah, po depilaciji,...

Brezplačno svetovanje
za vse naše izdelke - pokličite:
01 256 74 74

VI-DA Studio d.o.o., Tržaška cesta 132, Ljubljana
info@vidastudio.si

NutriMax - obogaten, patentiran izdelek s klamatskimi algami. Razkisa in razstrupi telo. Na ta način pomaga zmanjšati in/ali odpraviti alergije. Klorofil iz klamatskih mikroalg poveča porjavelost.



biološki certifikat OTCO

VI-DA STUDIO

več na: **www.vidastudio.si**

izdelki ASHANTI

Uroš Lampič, dr. med.

Pomoč iz zraka

Helikopterska nujna medicinska pomoč

HNMP (*helikopterska nujna medicinska pomoč*) se je dokazala kot nujno potrebna dejavnost v Sloveniji – natančno smo jo predstavili v prejšnji številki naše revije. Žal pa smo ena redkih razvitih držav, ki na področju HNMP ne dosega vseh mednarodnih standardov. Temeljna pravica vseh naših državljanov je imeti zagotovljeno kakovostno zdravstveno varstvo s HNMP enakovredno na celotnem ozemlju Slovenije. Imamo odlično usposobljene medicinske in letalske kadre, nujno pa je poskrbeti za namenske medicinske helikopterje ter vzpostavitev mreže HNMP s tremi bazami, razpršenimi po Sloveniji.



fotografije: arhiv enote HNMP

Pristajališče enote helikopterske nujne medicinske pomoči.

Na začetku sodelovanja z Letalsko policijsko enoto (LPE) smo opozorili na nedoseganje temeljnih standardov na področju urgentne medicine. Vse od leta 2007 počasi, a vztrajno skupaj z LPE odpravljamo nekatere pomanjkljivosti, vsaj tiste, ki jih skladno s svojimi pristojnostmi lahko. Za temeljne organizacijske rešitve še vedno neurejenih razmer bo moralo poskrbeti Ministrstvo za zdravje RS (MZ). Katere so najpomembnejše pomanjkljivosti?

Odsotnost rednega helikopterskega prevoznika in namenskega, le za potrebe HNMP namenjenega helikopterja, in posledično občasna nedosegljivost helikopterjev in posadk.

Zaradi odsotnosti rednega helikopterskega prevoznika za potrebe HNMP se skoraj vsak dan srečujemo s tem, da so posadke LPE in SV odgovorne za opravljanje več nalog hkrati. Helikopterska posadka LPE zagotavlja helikopterski prevoz za HNMP, občasno za GRZS in za preostale medbolnišnične transporte odraslih in otrok, ki jih opravlja UKC Ljubljana. Dosegljivost večkrat edinega helikopterja, ki opravlja več nalog hkrati, temelji na tem, da kdor prvi pokliče za intervencijo, prej dobi helikopter. Službe, ki ostanejo brez njega, se nato obračajo za pomoč k SV, ki ni vedno dosegljiva ali je zasedena z drugimi nalogami ter je zaradi opisanih dejstev še najmanj primeren helikopterski prevoznik za potrebe HNMP. Ob vsakem izpadu LPE moramo demontirati vso medicinsko opremo iz helikopterja LPE, jo prenesti v sosednjo vojaško bazo in namestiti v helikopter SV, ki takrat vskoči. Takrat se nam precej podaljša aktivacijski čas, nekajkrat pa se je tudi zgodilo, da je bila enota HNMP brez možnosti odhoda na intervencijo, ker zaradi opravljanja drugih nalog ni bil dosegljiv ne policijski ne vojaški helikopter. To je za urgentno medicinsko službo, kot je HNMP, popolnoma nesprejemljivo!

Leta 2009 je v prvih osmih mesecih 46-krat ostala brez primarnega helikopterskega prevoznika LPE, zato je za pomoč prosila SV. Brez vsakršnega helikopterja je bila petkrat v prvih osmih mesecih, dvakrat je bila zato akcija opravljena z dvourno zamudo.

Izbiranje rednega helikopterskega prevoznika, ki bo upošteval mednarodne standarde na področju izpeljave HNMP in bo po njih deloval, in nakup namenskega helikopterja za vsako bazo HNMP, bi odpravila te težave.

Še vedno predolgi aktivacijski časi

Mednarodni standardi HNMP opredeljujejo aktivacijski čas (od klica na pomoč do vzleta) na največ pet minut. Takšne čase smo dosegali z rednim prevoznikom. V sedanjem sodelovanju z LPE je imel HNMP aktivacijski čas leta 2009 okrog 12 minut, ob sodelovanju s SV pa povprečno okrog 19 minut, kar je popolnoma neustrezno za zagotavljanje hitre in učinkovite nujne medicinske pomoči.

Prostori HNMP in prevoznika so na različnih krajih

Različni kraji prostorov prevoznika in HNMP pomenijo dodatno izgubo časa pri aktivaciji ekipe in veliko praktičnih težav (prenašanje in shranjevanje opreme, otežena komunikacija med medicinskim in letalskim delom ekipe in drugo). Nujno potrebujemo skupne prostore v bazi, zgrajene po mednarodnih standardih na tem področju.

Odsotnost letalca reševalca

V posadki sedanjega (LPE) in nadomestnega helikopterskega prevoznika (SV) ni letalca reševalca, kot je to navada v razvitih enotah HNMP v tujini. Letalec reševalec je medicinsko izobražen z vsaj 80-urnim tečajem prve pomoči in opravlja poleg zdravnika in zdravstvenega tehnika naloge medicinske oskrbe bolnika, kadar ni zaseden z nalogami letenja. V sedanjih razmerah medicinsko oskrbo v HNMP opravljata le zdravnik in zdravstveni tehnik, kar ju dodatno obremenjuje in omejuje. Edina pomoč letalskega tehnika LPE ali SV, ki je popoln laik na medicinskem področju, je le v prenosu bolnika in medicinske opreme.

Ob izpadu začasnega prevoznika (LPE) pomanjkljivo medicinsko opremljen helikopter in neustrezna, nevarna namestitev bolnika

Ob izpadu posadke LPE opravi helikopterski prevoz SV kot nadomestni prevoznik. Urgentni prevoz bolnika v vojaškem helikopterju je manj varen in strokovno neprimeren. Bolnik leži na nepritrjenih nosilih na tleh brez možnosti spreminjanja položaja glede na svoje stanje, na tla je nepritrjeno in nefunkcionalno zložena vsa medicinska oprema. Zato smo marca lani posredovali pri ministru za zdravje Borutu Miklavčiču, ki je nosila s platformo in konzolo za pritrditev medicinske opreme za namestitev v vojaški helikopter obljubil, a nakupa še vedno ni. Aktivacija helikopterja SV je zaradi zapletenih postopkov precej prepočasna za potrebe HNMP.

Nujna uvedba dispečerskega sistema v zdravstvu

Uvedba dispečerskega sistema v zdravstvu bi izjemno pomembno vplivala na HNMP, predvsem bi se skrajšal dostopni čas HNMP do bolnika, povečalo pa bi se število intervencij HNMP. Danes ekipo HNMP aktivira zdravnik NMP prek Regijskega centra za obveščanje (ReCO) šele, ko je sam že na kraju dogodka. Helikoptersko NMP bi aktiviral dispečer po protokolu o aktivaciji ob izpolnjenih merilih (hkrati še z drugimi službami (zemeljska NMP, gasilci ...) in bi tako precej skrajšal čas od prvega klica za aktivacijo v dispečerski center do prihoda ekipe HNMP do bolnika in končno do prihoda v bolnišnico. Ker bi šlo za sistemsko rešitev načina aktivacije HNMP, bi se izognili neaktivacijam zaradi subjektivnih razlogov tistega zdravnika, ki bi HNMP moral aktivirati ob izpolnjeni indikaciji, a se za to ne odloči iz različnih vzrokov. Tako bi bila ob skrbno sestavljenih indikacijah za aktivacijo HNMP ta služba aktivirana vedno, ko jo bodo bolniki potrebovali, in ne le takrat, ko se bo zdravnik NMP ali bolnišnice spomnil nanjo.

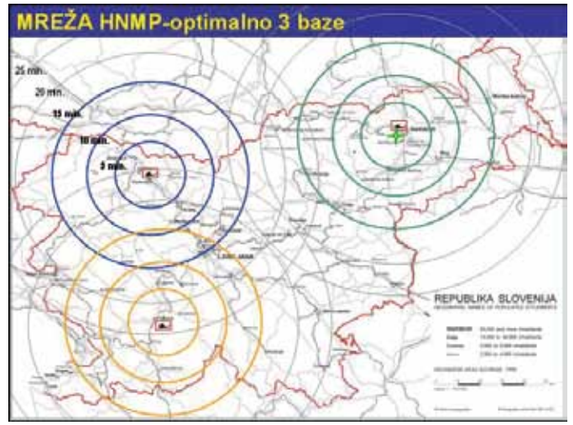
Neustrezna pristajališča za helikopter ob večini slovenskih bolnišnic

Sodobna HNMP je urejena tako, da prepelje bolnika ali poškodovanca z mesta dogodka v bolnišnico. Pri nas prepeljemo bolnika z mesta dogodka na začasno pristajališče na Roški cesti v Ljubljani, potem pa ga iz helikopterja prenesemo v reševalno vozilo, ki ga prepelje v univerzitetni klinični center. To pomeni izgubo časa in dodatne nepotrebne obremenitve bolnika.

Helikopter bi z življenjsko ogroženim bolnikom moral pristati čim bliže reanimacijskim prostorom (ob bolnišnici ali na njej). Vse drugo je nesprejemljiva improvizacija. Heliport na prizidku novogradnje UKC Ljubljana še ni zgrajen (po obljubah bo letos), uredili so pristajališče ob UKC Maribor, a je še vedno potreben prevoz bolnika z reševalnim vozilom od heliporta do sprejemnega oddelka bolnišnice. Večinoma, razen na Jesenicah in Šempetru, heliporti niso urejeni, so neprimerni ali nevarni ali jih sploh ni, kar pomeni dodatno stopnjo tveganja pri vseh udeleženih v intervencijo in nepotrebne obremenitve za bolnika.

Nepokritost SV dela Slovenije s HNMP

V Sloveniji potrebujemo najmanj še eno bazo HNMP na območju Maribora, optimalno pa še tretjo bazo na območju Postojne, kar bi zagotavljalo dobro pokritost države in enako dostopnost do HNMP vsem prebivalcem Slovenije.



Ob treh bazah HNMP bi lahko dejavnosti služb, ki opravljajo helikopterske medicinske transporte, racionalizirali in optimizirali. Enoto HNMP bi bilo smiselno preseliti z Brnika na geografsko in vremensko ugodnejši kraj med Kranjem in Lescami, kjer je precej manj megle, ki zlasti pozimi prepreči marsikatero intervencijo HNMP. Odpadle bi tudi ovire mednarodnega letališča. V tej »gorenjski« bazi bi bilo optimalno združiti tudi dejavnost GRS, da bi lahko pokrivali ves gorski svet (gorsko reševanje), severno Primorsko in vso Gorenjsko z medbolnišničnimi transporti iz SB Jesenice v UKC Ljubljana. »Mariborska« enota HNMP bi opravljala vse nujne intervencije na terenu in nujne medbolnišnične transporte za celotno Štajersko-prekmursko regijo, tretja, »Postojnska« enota HNMP pa bi bila poleg pokrivanja Primorsko-notranjske in Dolenjske regije specializirana za medbolnišnične transporte odraslih in večjih otrok.

Tako bi odpravili težavo pre(velikega) števila premalo učinkovitih in neracionalno organiziranih helikopterskih medicinskih služb, ki so vse v osrednji Sloveniji, hkrati pa bi odpravili podvajanje dela nekaterih služb. Zaradi specifičnosti dela je nujno, da ostane transport novorojenčkov in manjših otrok v domeni pediatrov intenzivistov ljubljanskega UKC.

Baze HNMP morajo biti urejene po mednarodnih standardih s poudarkom na tem, da medicinski in letalski del posadke dežura v istih prostorih v neposredni bližini helikopterja, ki je pripravljen na takojšen vzlet.

Nezmožnost napredka in razvoja HNMP v Sloveniji

Večino težav bi bilo odpravljenih z izbiro rednega helikopterskega prevoznika, ki bo deloval po mednarodnih standardih, ki veljajo na tem področju, in ki bi zagotavljal enako dostopnost do HNMP za vse v Republiki Sloveniji.

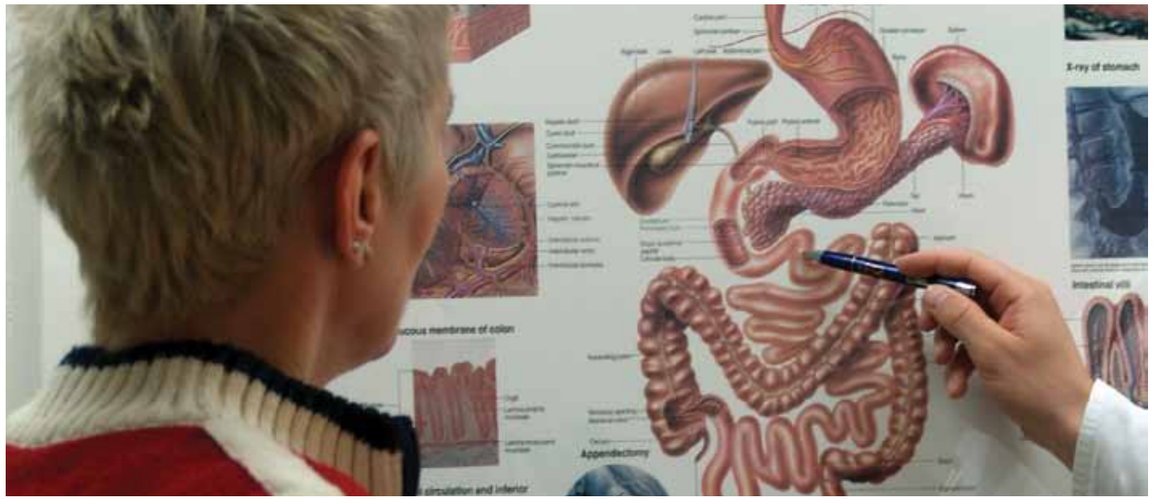
V ta namen je delovna skupina na ministrstvu za zdravje pred leti že oblikovala potrebno pravno podlago in razpisne pogoje za izbiro helikopterskega prevoznika za potrebe HNMP, vendar se je MZ odločil, da razpisa ne bo in bo nalogo helikopterskega prevoznika opravljal LPE. Tudi ta bo moral spoštovati mednarodne standarde na tem področju, vendar pa nujno potrebuje helikopter, ki bo za HNMP namenski in vedno na voljo, in ustanovitev več dislociranih baz, ki bodo hkrati tudi namenjene opravljanju HNMP. Žal ugotavljamo, da želenega napredka še vedno ni in da nas na tem področju prehitevajo tudi nekatere precej manj razvite države Balkana (Romunija). ■

Manfred Mervic, dr. med.

Kolonoskopija

Endoskopski pregled prebavil

Endoskopski pregled prebavil je preiskava, s katero zdravnik pregleda notranjost prebavnega trakta. To opravi s posebnim instrumentom – endoskopom, upogljivo cevjo, debelo kot mezinec in dolgo 120–160 cm. Na konici endoskopa sta kamera in svetilka. Ta 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 opravi druge posege. Glede na to, kateri del prebavne cevi zdravnik pregleduje, ločimo:

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

Kolonoskopija

Kolonoskopija ali koloskopija je endoskopski pregled spodnjih prebavil. Zdravnik uvede endoskop skozi zadnjično odprtino in pregleda sluznico celotnega debelega črevesa in danke. To je najpomembnejša diagnostična metoda pri odkrivanju bolezenskih sprememb na debelem črevesu in danki.

Priprava na preiskavo

Kolonoskopija je uspešna le, če je črevo ob preiskavi popolnoma čisto in brez ostankov blata. Sicer zdravnik ne bo mogel dobro pregledati sluznice in bo treba preiskavo ponoviti. Črevo očistimo s pitjem posebne tekočine na dan preiskave in omejitvijo pri hrani nekaj dni pred njo.

Pomembno je, da natančno upoštevate navodila za čiščenje črevesa. Pred preiskavo povejte zdravniku, katera zdravila jemljete, seznanite ga s svojimi boleznimi in morebitnimi alergijami na zdravila. S podpisom potrdite, da se s preiskavo strinjate.

Potek preiskave

Preiskava ponavadi traja od 20 do 60 minut. Na začetku ležite na levem boku, pozneje se boste po potrebi obrnili na hrbet. Da bi bolje videl črevesno sluznico in morebitne bolezenske znake, bo zdravnik med preiskavo črevo napihoval z zrakom. Zato se lahko pojavi občutek napetosti in pretakanja. Včasih se zaradi zavitega črevesa med pregledom pojavijo bolečine. Če bi se to zgodilo, povejte zdravniku, da bo lahko ustrezno ukrepal. Zdravnik lahko skozi kanal v endoskopu po potrebi uvede kleščice in odščipne del sluznice za histološko preiskavo.

Z endoskopom lahko opravi tudi posege. Z majhno kovinsko zanko in električnim tokom lahko odreže polipe, jih izvleče in pošlje na histološki pregled. Z balonom širi zožitve prebavne cevi. Z vbrizgavanjem zdravil ali toplotno sondo lahko ustavlja krvavitve.

Po končani preiskavi

Zdravnik vam bo po preiskavi povedal, kako je potekala, ali je odkril bolezenske spremembe, ali je odstranil polipe, opravil biopsijo ali kakšen drug poseg. Odrezane polipe in vzorce tkiva bo poslal na podrobnejšo (histološko) preiskavo. Rezultat vzorcev vam bo poslal po pošti čez sedem do deset dni.

Morebitna napetost v trebuhu zaradi vpihanega zraka bo minila čez nekaj časa sama. Po posegu boste morda kratek čas ostali na opazovanju.

Sedacija in analgezija med koloskopijo

Ker je lahko kolonoskopija neprijetna, poskušamo bolečine zmanjšati z zdravili. Pred preiskavo v žilo vbrizgamo zdravila, s katerimi dosežemo umiritev, sprostitev in zmanjšanje bolečine, kolikor je le mogoče. Med preiskavo boste pri zavesti, lahko pa boste tudi za kratek čas zaspali. Zaradi zdravila ne boste imeli neprijetnih spominov na preiskavo, spominjali se je boste le medlo ali pa sploh ne. Sedacija, kot jo imenujemo, je varna za večino ljudi, pri katerih opravimo to preiskavo. Zapleti so redki in se pojavijo le pri vsakem desettisočem preiskovancu.

Najpogosteje se začasno in prehodno upočasni dihanje ali bitje srca. Zato med preiskavo redno spremljamo krvni tlak, srčno frekvenco in količino kisika v krvi. Če je treba, dovajamo kisik z nosnim katetrom. Na voljo je tudi antidot (zdravilo, ki takoj izniči učinke sedativa), uporabimo pa ga ob pojavu zapletov sedacije.

Domov boste lahko šli eno uro po preiskavi. Ker zdravilo, ki povzroči sedacijo, podaljša reakcijski čas, po preiskavi odsvetujemo vožnjo avtomobila in uživanje alkoholnih pijač. Priporočljivo je, da si na dan preiskave vzamete čas za počitek in se ne vračate na delo.

Zapleti pri preiskavi

Kolonoskopija in polipektomija sta navadno varni, vendar ju, kot druge posege v telo, lahko spremljajo zapleti. Odstranitev polipa ali delčka sluznice lahko sproži manjšo krvavitev, ki pogosto mine sama. Včasih, predvsem pri odstranitvi velikih polipov, je lahko krvavitev iz rezne ploskve večja in jo je treba ustaviti. Na mesto krvavitve vbrizgamo zdravilo adrenalin in sklerozacijsko sredstvo, ki krvavitev ustavi. Zelo redko je pri hujših krvavitvah potrebna transfuzija krvi ali celo operacija. Prav tako je zelo redka poškodba ali predrtje črevesne stene. Tudi v tem primeru je zdravljenje operativno.

Program presejanja in zgodnjega odkrivanja predrakavih sprememb in raka na debelem črevesu in danki

Za rakom na debelem črevesu in danki v Sloveniji zboli vsako leto 1.200 ljudi. Ta rak je drugi najpogostejši vzrok smrti zaradi raka v Sloveniji. Predvsem zato, ker je bolezen največkrat odkrita prepozno. Uresničevanje programov zgodnjega odkrivanja in zdravljenja predrakavih sprememb ter raka na debelem črevesu in danki prepreči veliko smrti zaradi te oblike raka.

Tveganje, da zbolimo za rakom na debelem črevesu in danki, se povečuje s starostjo. Največ obolelih je starejših od 50 let. Posebno so ogroženi:

- **najbližji** krvni sorodniki bolnikov, ki so za rakom na debelem črevesu in danki zboleli pred dopolnjenim 60. letom starosti (oče, mati, brat, sestra, sin, hči),
- **bolniki** s kronično vnetno črevesno boleznijo in
- **bolniki**, pri katerih so že odkrili polipe na črevesu.

Rak na debelem črevesu in danki se na sluznici črevesa najpogosteje razvije iz predrakavih tvorb, ki jih imenujemo polipi. Če odkrijemo predrakavo spremembo na debelem črevesu ali danki in jo odstranimo, pomeni, da smo skoraj gotovo preprečili nastanek raka na debelem črevesu oziroma danki. Tudi če bolezen odkrijemo na stopnji zgodnjega raka, je ozdravljiva, zdravljenje pa preprostejše. ■

dr. svetuje

1 PZA PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA Ker je življenje eno samo!

Težave zaupajte zdravniku

Rak na debelem črevesu in danki je zahrbtna bolezen, ker se dolgo razvija brez očitnih bolezenskih znakov. Večinoma se razvije iz predrakavih sprememb na steni črevesa – polipov. Če te odkrijemo in jih pravočasno odstranimo, lahko to obliko raka preprečimo.

Kolonoskopijo svetujemo, če se pojavi krvavitev v blatu, sprememba v načinu odvajanja blata, zelo tanko blato, zaprtje in za njim driske, huda ali ponavljajoča se bolečina v trebuhu, nenamerna izguba telesne mase.

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

KOLONOSKOPIJA BREZ BOLEČIN

V zdravstvenem centru Pacient
na vašo željo opravimo
endoskopski pregled debelega črevesa -
kolonoskopijo
s pomočjo pomirjevalnih sredstev.

PRI PREGLEDU IMAJO UPORABNIKI
PZA 30 % POPUSTA pri sedaciji!

1 PZA PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA Ker je življenje eno samo! PACIENT

Informacije in naročanje:
Pacient d.o.o. Ljubljana, Savska cesta 3, Ljubljana
Tel.: (01) 280 30 52
ambulanta@pacient.si, www.pacient.si

Aleksander Marin, dr. med.

Hemoroidi

Kaj storiti zase

Najpogostejši povzročitelji težav v predelu zadnjika so hemoroidi. To so razširjeni venski pleteži v predelu zadnjika, v katerih se pojavi zastoj venske krvi. Primerjamo jih lahko s krčnimi žilami na nogah. Če so spremenjene vene v kanalu zadnjika, govorimo o notranjih hemoroidih, pri zunanjih hemoroidih pa so spremenjene vene pod analnim sfinktorom – mišico, ki zapira zadnjik. Notranji hemoroidi lahko tudi zdrsnejo skozi zapiralko in štrlijo iz zadnjika.



Nagnjenost k hemoroidom je kot pri krčnih žilah na nogah dedna. Verjetnost njihovega nastanka pa je povezana z debelostjo, nosečnostjo in poporodnim obdobjem, kadar se pojavita zvišan tlak v trebuhu (zaprtje, kašelj, dvigovanje bremen) in zvišan krvni tlak (predvsem v venskem sistemu portalnega obtoka). Zvišan tlak v venah nastane tudi zaradi napenjanja pri zaprtju in odvajanju trdega blata, predvsem zaradi nepravilne prehrane, kar pomeni, da zaužijemo premalo vlaknin in premalo tekočine. Tudi driska lahko povzroči povečano napenjanje črevesja. Pri ženskah lahko med menstruacijo zadrževanje vode v telesu povzroči zaprtje. Tudi dolgotrajno sedenje povečuje verjetnost pojava hemoroidov.

Čeprav ima veliko ljudi hemoroide, nimajo vsi težav zaradi njih. Te sprožajo večinoma vneti in trombozirani hemoroidi ter tisti, ki zdrsnejo iz telesa. Draženje, srbenje in krvavitev se najpogosteje pojavijo ob iztrebljanju in po njem. Pojavi se lahko tudi sluzast izcedek. Največja težava je gotovo bolečina, ki je lahko ob zapletih, kot je na primer tromboza, precejšnja. Najpogostejši znak pri notranjih hemoroidih je sveža kri na blatu in straničnem papirju. Notranji hemoroidi nimajo enakega oživčenja kot zunanji, zato se bolečina pojavi šele, ko zdrsnejo skozi mišico zapiralko in v njej povzročijo krč.

Prvi preventivni in kurativni ukrepi naj bodo izboljšanje prehrambnih Prvi preventivni in kurativni ukrepi naj bodo izboljšanje prehranjevalnih navad, pogostejša telesna dejavnost in izogibanje dolgotrajnemu sedenju. Ob težavah je pomemben posvet z zdravnikom o bolezenskih znakih, posebno krvavitvah.

Pri blažjih oblikah hemoroidov lahko omilite težave s preventivnimi ukrepi in pravilno higieno. Z upoštevanjem naslednjih nasvetov boste pripomogli k preprečevanju in lajšanju težav, ki jih ti povzročajo:

1. **V** prehrano vključite veliko vlaknin, ki so v polnozrnatih izdelkih, svežem sadju in zelenjavi. Izogibajte se začinjeni hrani, kavi in alkoholu.
2. **Pijte** dovolj tekočine.
3. **Imejte** redna in kratka iztrebljanja. Ne pritiskajte in ne napenjajte se med iztrebljanjem.
4. **Izogibajte** se suhemu, odišavljenemu toaletnemu papirju.
5. **Redno** telovadite in se izogibajte dolgotrajnemu sedenju.
6. **Kadar** več ur sedite, vmes naredite krajši sprehod.
7. **Območje** hemoroidov vzdržujte čisto in suho.
8. **Če** se stanje ne izboljša v nekaj dneh, se posvetujte z zdravnikom. Ob stopnjujočih se bolečinah in krvavitvah morate čim prej obiskati zdravnika! ■

Multi-Gyn®
Compresses



naravno in učinkovito odpravljanje težav v predelu zadnjika:

- **hemeroidi**
- **srbenje, pekoč občutek**
- **razpoke (fisure)**

Kompreso namestite na analno področje in pustite delovati 5 do 30 minut.

V lekarnah in specializiranih trgovinah.



Brezplačni vzorci: 041-43 55 56 ali gordo.doo@triera.net
Več informacij: www.multi-gyn.si

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

OGLAS

TAHEEBO MAZILO

PREVERJENO UČINKUJE TAKOJ!

Ponujamo 100 % jamstvo za zadovoljstvo

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

Mnogo zahvalnih pisem potrjuje, da izvrstno kozmetično sredstvo **TAHEEBO MAZILO** zares odlično deluje

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Podobnih primerov je veliko.

Pridružite se jim!

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

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

Odločitev je vaša.

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

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

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

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

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

Težave s spolnostjo

Erektilna disfunkcija

Pri večletnem delu z ljudmi v ambulanti družinske medicine sem ugotovila, da bolniki najmanj govorijo prav o stvareh, ki jih najbolj (intimno) motijo, hkrati pa jih najbolj skrbijo in zanimajo! Zakaj tako? K temu gotovo spadajo spolnost in vse, kar je z njo povezano. Zakaj posvečamo spolnim težavam premalo pozornosti, vemo le delno. Vsekakor je podlaga v zaupanju in sposobnosti komunikacije zdravnika in bolnika.

Trajna ali ponavljajoča se nezmožnost moškega, da bi ali dosegel in (ali) vzdrževal erekcijo penisa dovolj za uspešen spolni odnos, se imenuje EREKTILNA DISFUNKCIJA (ED), in ne impotenca, kot smo to motnjo »po domače« včasih obravnavali.

Občasne težave z erekcijo še ne pomenijo resnega razloga za paniko, če pa trajajo dlje časa (in jih ne poskušamo odpravljati), lahko resno vplivajo na moško samozavest in povzročajo partnerske težave.

V sodobni medicinski praksi ugotavljamo, da le deset odstotkov moških, ki imajo erektilno disfunkcijo, to omeni (in jo zdravi) svojemu osebnemu zdravniku.

Erektilna disfunkcija je lahko znak neke resne bolezni, pogosto prvi za novo odkrite sladkorne bolezni ali bolezni srca in ožilja. Če pravilno pristopimo k zdravljenju teh dveh bolezni, lahko omilimo ali kar pozdravimo nastajajočo erektilno disfunkcijo.

Vedno pa ni tako. Če zdravljenje preostalih pridruženih bolezni ni dovolj za uspešen spolni odnos, moramo začeti drugačno zdravljenje ED.

Seksualno vzburjenje pri moškem je zapleten proces in vključuje možgane, hormone, čustva, živce, mišice in krvne žile. Na vsaki od teh stopenj lahko nastane »okvara« ali motnja, ki se posledično kaže kot ED.

Glavni vzroki za ED so lahko:

- TELESNI: srčno-žilne bolezni, arterioskleroza, zvišan krvni tlak, sladkorna bolezen, debelost, parkinsonova bolezen, multipla skleroza, jemanje določenih zdravil, majhna raven testosterona, alkoholizem, kajenje, kirurški posegi v medenici, zdravljenje raka na prostati in drugo;
- DUŠEVNI: depresija, tesnoba, nekatere druge psihiatrične bolezni, velika izpostavljenost stresu, napor, težave v komunikaciji s partnerko oz. v kakršnem koli razmerju.

ZDRAVLJENJE ED: skupek dejavnikov glede zdravstvenega stanja moškega, resnosti njegove težave in vzroka zanjo nas usmerijo k pravilni odločitvi za zdravljenje.

Tablete so precej uspešna terapija. Ločimo jih tri vrste: sildentafil (viagra), tadalafil (cialis) in vardenafil (levitra). Delujejo precej podobno; vplivajo na pretok krvi v penis in omogočijo erekcijo (potrebna je seksualna spodbuda). Ne pričakujte, da vam bodo tablete TAKOJ popravile težave z ED, saj je treba uravnati tudi pravšnjo mero zdravila!

Nikakor ne smete jemati teh tablet, če se hkrati zdravite z zdravili nitrati (nitroglicerin, izosorbid-momonitrate) pri angini pectoris.

Zdravila je mogoče dobiti SAMO na beli recept, kar pomeni, da vam jih predpiše vaš zdravnik, vi pa jih morate v lekarni plačati.

Obliži s testosteronom pri moških, ki imajo dokazano zmanjšano raven testosterona.

Črpalke za penis, kirurški vsadki, samoinjektorji

Psihološko svetovanje in podpora imata terapevtski pomen pri erektilnih motnjah zaradi stresnega načina življenja, ob depresiji in tesnobi. Občasno priporočamo tudi obisk partnerske terapije (vsak od partnerjev posebej ali skupaj).
Prvo in ne zadnje pravilo je, da se je treba o erektilni disfunkciji pogovarjati in se zaupati osebi, ki jo cenite, spoštujete in vam ji ne bo nerodno priznati svojih najglobljih in intimnih težav. Zdravniki družinske medicine si prizadevamo, da bi bili to; če še nismo, pa da bi vsaj postali.

Pri odkrivanju ED in za lažji pogovor z zdravnikom je pomemben pripomoček **vprašalnik IIEF-5** (medn. in. erektilne disfunk.). ■



foto: istockphoto

Kako bi ocenili vaše prepričanje, da lahko dobite in obdržite erekcijo?	Zelo šibko 1	Šibko 2	Zmerno 3	Precejšnje 4	Popolno 5
Kako pogosto so bile vaše erekcije dovolj močne, da ste lahko prodrli v nožnico?	Skoraj nikoli 1	Občasno (manj kot v 50 %) 2	Včasih (v pribl. 50 % poskusov) 3	Večinoma (veliko več, kot v 50 % poskusov) 4	Skoraj vedno ali vedno 5
Kako pogosto vam je uspelo obdržati erekcijo tudi med spolnim odnosom?	Skoraj nikoli ali nikoli 1	Občasno (v manj kot polovici poskusov) 2	Včasih (približno v polovici poskusov) 3	Večinoma (veliko več kot v polovici poskusov) 4	Skoraj vedno ali vedno 5
Kako težko vam je bilo obdržati erekcijo do konca spolnega odnosa?	Izredno težko 1	Zelo težko 2	Težko 3	Dokaj težko 4	Ni bilo težko 5
Ko ste poskušali imeti spolni odnos, kako pogosto ste bili VI zadovoljni z njim?	Skoraj nikoli ali nikoli 1	Občasno (manj kot v 50 %) 2	Včasih (okoli v 50 %) 3	Večinoma (veliko več kot v 50 %) 4	Skoraj vedno 5

*TABELA JE POVZETA PO PFIZER INTERNATIONAL CORPORATION.

Če niste imeli spolnih odnosov, ima odgovor 0 točk!

Izid: Seštejete točke pri vprašanjih od 1 do 5. *Če je vaša vsota **NIŽJA** od 21, imate morda ED in vam priporočam pogovor s svojim zdravnikom!*



Izpolnite vprašalnik za oceno erektilne funkcije. Dobite ga pri svojem družinskem zdravniku ali na www.midva.com.

Midva.com www.midva.com

080 2 69 2 Brezplačno svetovanje urologa vsak **četrtek od 16. do 18. ure**.

www.krka.si

Spolna moč kot nekoč

Zdravljenje motnje erekcije je zdaj dostopnejše

KRKA

Maja Zajc, foto: : Blaž Žnidaršič

Katarina Venturini

Ples zbližuje

Že ko je bila majhna, je sanjala, da bo učiteljica. Zdaj ima Plesno zvezdo, šolo, v kateri podaja svoje plesno znanje predvsem plesnim začetnikom. »Želim jim privzgojiti ljubezen do plesa, tudi tistim, ki zase mislijo, da imajo 'dve levi nogi,'« nam je povedala štirikratna svetovna prvakinja v standardnih in latinskoameriških plesih.



Začnete dan z zdravim obrokom?
Ja, mislim, da je zelo zdrav. V življenju imamo obdobja, kadar živimo malo bolj zdravo ali malo manj. Zdaj živim zelo zdravo tako, da pazim, kaj jem. Vsako jutro spijem sok grenivke, zmešan s toplo vodo in ščepcem himalajske soli. Nadaljujem s kosmiči in z narezanim sadjem, zmešanim z jogurtom. Zraven zamešam še mleto laneno seme in mleto proso.

Zdravniški poklic je ...
Zagotovo zelo zahteven in odgovoren. V zadnjem času mediji veliko pišejo o napakah zdravnikov. Verjetno so te v nekaterih primerih res nastale zaradi »malomarnosti«, menim pa, da jih je kar nekaj takšnih, pri katerih bolniki žal vidijo priložnost za zaslužek in jo potem želijo izkoristiti. Moja kritika zdravnikov bi bila, da velikokrat mislijo, da smo toliko izobraženi kot oni in naše diagnoze izrazijo v latinskih izrazih, ki jih navadni smrtniki ne razumemo. Lani sem bila na rednem zdravniškem pregledu, ki ga moramo opraviti vsi zaposleni. Na izvidu, ki so mi ga poslali, je z latinskimi izrazi pisala moja diagnoza. Seveda ga nisem razumela. Na srečo imam možnost vprašati družinsko prijateljico, ki je zdravnica, in mi je pojasnila, da gre za navadno daljnovidnost. Če nje ne bi poznala, sploh ne bi vedela, kaj je narobe z mano. Zato priporočam zdravnikom, da se bolj posvetijo vsakemu svojemu bolniku, mu razumljivo povedo, kaj je narobe, mi pa bomo mirneje odhajali od njih.

Kako ples vpliva na zdravje?
Vsekakor in preverjeno učinkuje zelo pozitivno. Ples je magična dejavnost. Izvajamo ga lahko skupaj s partnerjem in na glasbo. Vemo, da že poslušanje glasbe sprošča telo, nas predstavi na neko drugo čustveno raven. Nas pomirja. Enako je pri plesu. Če se intenzivno ukvarjamo s plesom, ta vpliva na gibalne sposobnosti, kot so koordinacija, gibljivost, moč, ravnotežje, poleg tega pa zbližuje partnerja in ju povezuje.

Staranju se je mogoče upreti z lepotnimi operacijami. Bi se kdaj odločili za pomladitev kože?
Pri teh letih je težko reči, da se ne bi, ker ne vem, kaj bo v prihodnje. V tem hipu se gotovo ne bi odločila. V preteklosti mi določeni deli mojega telesa niso bili všeč in sem hotela, da bi bili drugačni. Nisem pa nikoli pomislila na to, da bi ta del telesa popravila z lepotno operacijo. Ljudje ne smemo biti popolni, saj nas prav neka drugačnost od drugih dela posebne.

Kako skrbite za svoj mladostni videz? S kremami ali zdravim življenjskim slogom?
Kreme so najmanj in najpreprostejše, kar lahko storimo zase. Greš v trgovino, jo kupiš in se z njo redno mažeš. Pomembnejša se mi zdi telesna aktivnost. Ne le obraz, tudi telo naj bo mladostno. To lahko dosežemo z rednim gibanjem, plesom ali katero koli drugo telesno aktivnostjo.

Bliža se poletje. Se ustrezno zavarujete pred nevarnimi sončnimi žarki?
Že nekaj let sem proti sončenju in solariju. Sončnim žarkom se izogibam.

Profesionalno ste plesali 25 let. Ste končali kariero zaradi kakšnega posebnega razloga?
Z Andrejem Škufco sva začutila, da je pravi čas končati najino aktivno tekmovalno kariero. Dosegla sva vse, kar sva si zadala, in zdelo se mi je škoda, da bi vlagala energijo v nekaj, kar se neizbežno končuje. Zato sem se odločila energijo vlagati v nekaj, kar se šele začenja. ■

Zdravniki v Mostecu

Druženje za zdravje

Prva zdravstvena asistenca in **Pacient**

Prva zdravstvena asistenca in Pacient pripravlja drugo veliko druženje za vse, ki bi želeli brezplačno in na hitro izvedeti več o svojem zdravju.

V Mostec bomo pripeljali reševalna vozila. Vsako vozilo bo imelo svojega zdravnika specialista in zdravstvenega tehnika. Na voljo boste imeli 5-minutni pregled ali pogovor pri kateremkoli izmed izbranih slovenskih zdravnikov specialistov.

Seveda brez napotnice!

Poleg pregledov, ki jih bodo obiskovalci lahko izbrali, bomo tokrat tudi svetovali glede zdrave prehrane, saj bomo gostili zdravnika iz rubrike zdravniki kuhajo, pripravili vam bomo nagradne igre in tekmovanja, predstavili se bojo proizvajalci zdravih izdelkov, vsi boste lahko sodelovali v končnem žrebanja lepih nagrad. Vse skupaj pa bo potekalo ob živi glasbi za ples.

Izvajali bomo različne aktivnosti. Merili vam bomo sladkor, holesterol, opravili EKG.

V Mostecu bodo zdravniki specialisti za:

- **bolezni srca,**
- **bolezni sklepov,**
- **bolezni prebavil,**
- **bolezni kože,**
- **bolezni živčevja,**
- **splošni zdravnik,**
- **in drugi.**

Vabljeni v Mostec!

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

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

in

PACIENT



Informacije:
080 8 100; e-mail: pza@pza.si

www.pza.si

Jože Vidmar, dr. med., specialist splošne medicine

Zaščita pred klopi

Vbod klopa ima lahko resne posledice

Lačen klop meri približno 1,5 mm, pri sesanju krvi pa zraste v sivo kroglico velikosti 6–7 mm. Prija mu vlaga mešanih gozdov in njihovih obronkov, preraščenih z gosto plastjo nizke vegetacije. Najraje se zadržuje na grmičevju blizu tal in tam čaka na primernega gostitelja. Njihova aktivnost je odvisna od temperature in vlage in je največja v poletnih mesecih.

Pri vbodu se klop utrdi v kožo s posebnimi kaveljci, katerih zobci so obrnjeni nazaj (kot npr. trnek). Po dveh do treh dneh se do sitega napije krvi in sam odpade. Menda se nekateri klopi napijejo krvi že v nekaj urah in odpadejo.

Med resnimi nalezljivimi boleznimi, ki jih prenašajo, sta pri nas najpogostejši klopni meningoencefalitis in lymska borelioza. Obe spadata med zoonoze, kar pomeni, da prehajata z živali na človeka in sta endemični. To pomeni, da se pojavlja bolezen na določenem območju stalno, vendar z majhno pogostostjo.

KLOPNI MENINGOENCEFALITIS je virusna bolezen osrednjega živčnega sistema. Okužba z virusom lahko poteka brez bolezenskih znakov, lahko le z vročino ali se pojavijo znaki vnetja možganskih ovojnic in možganov. Virus lahko prizadene še jetra, srce in tudi druge organe. Navadno poteka bolezen blago, mogoče pa je, da se konča tudi s smrtjo (pri nas umre približno odstotek obolelih). Bolniki z meningoencefalitisom morajo v bolnišnico.

LYMSKA BORELIOZA borelioza je zoonoza, ki se pojavlja v Sloveniji endemično. Klopi se okužijo s krvjo okuženih živali in prenašajo klice bolezni iz živali na žival in tudi na ljudi.

Lymska borelioza se pojavlja po vsej Sloveniji, največ primerov je v toplih poletnih mesecih, kar se ujema z večjo aktivnostjo klopov v tem času. Lymska borelioza lahko prizadene skoraj vse organske sisteme. Najpogostejši prvi znak je rdeči kolobar (Erythema migrans), ki nastane na mestu klopovega ugriza od nekaj dni do nekaj tednov po njem. Navadno ta sprememba na koži ni boleča in ne srbi. Pojav je opozorilo, da je treba obiskati zdravnika.

V tej začetni fazi je bolezen verjetno najlaže ozdravljiva. Lymska borelioza, zlasti nezdravljena, poteka v več fazah. Poleg kožnih sprememb prizadene bolezen še živčni sistem, sklepe, mišice, srce, oči, lahko pa se okuži tudi plod po posteljici. Lymsko borelliozo zdravimo v vseh fazah bolezni z antibiotiki. Zdravljenje je uspešnejše v zgodnji fazi.

Manj nevarna zapleta klopovega ugriza sta srbenje in oteklina na mestu ugriza, kar je alergična reakcija in navadno ne potrebuje zdravljenja. Kadar klopa odstranimo nepravilno in ostane rilček v koži, lahko to povzroči vnetje na mestu ugriza.

Zaradi bolezni, ki jih prenašajo klopi, se jih je treba izogibati. Če jih najdemo na koži, jih previdno odstranimo. ■

CEPLJENJE PROTI VIRUSU KLOPNEGA MENINGOENCEFALITISA

PACIENT

Informacije in naročanje:
Pacient d. o. o. Ljubljana, Savska cesta 3, Ljubljana
Tel.: (01) 280 30 52
ambulanta@pacient.si, www.pacient.si

S Forthom nazaj v gozdove!



FORTH proti klopom
• popolnoma naravne sestavine
• ni potrebno nanašati na kožo
• deluje ves dan
• brez vonja

Na voljo v večini trgovin in lekarn.
BIOTEH d.o.o., Vevška 52, Ljubljana, www.bioteh.si
Biocid uporabljajte varno. Pred uporabo vedno preberite etiketo in podatke o proizvodu.

Maja Kolšek, dr. med.

Izraščanje zob

Bolečine lahko olajšamo

Dojenčki začnejo dobivati prve zobke, ko so stari šest mesecev. Takrat zrasteta sprednja spodnja sekalca. Druga zapovrstjo sta zgornja srednja sekalca ter stranska sekalca zgoraj in spodaj, ko so stari od osem do 11 mesecev. Čez tri mesece so na vrsti prvi spodnji in zgornji kočniki in še čez tri mesece zgornji in spodnji podočniki. V starosti približno dveh let je mlečno zobovje dokončno izraščeno, ko zrastejo še drugi zgornji in spodnji kočniki.

Mogoče je tudi, da zraste otroku zob šest mesecev prej ali pozneje, kar ni nič nenavadnega. To obdobje je lahko za dojenčke in starše naporno, saj je povezano s številnimi nevšečnostmi. Dobro je, če pravočasno prepoznamo opozorilne znake, ki nakazujejo nove zobe, in dojenčku pomagamo, da ta čas mine čim bolj brez bolečin. Kako opazimo, da dojenček dobiva zobke? Postane razdražljiv, neutolažljivo joka, začne se močno sliniti in nosi stvari v usta, ponoči slabše spi.

Spremenijo se mu prehranjevalne navade; lahko se pojavi želja po dodatnem dojenju ali hranjenju po steklenički, včasih lahko začne zaradi bolečin pri sesanju hrano zavračati. Pogosto opazimo tudi zvišano telesno temperaturo, vzrok katere je navadno okužba, ki izraščanje zob pospeši. Če potipamo s prsti, lahko začutimo, da so dlesni na tistem delu, kjer bo zobek izrasel, nabrekle.

Kako mu lahko pomagamo? Pri lajšanju bolečin, ki spremljajo rast zob, pomaga nežno masiranje dlesni s prsti ali žvečenje gumijastih igrač (utrjevalcev dlesni). Priporočljivo jih je shranjevati v hladilniku, saj hladni predmeti bolj pomirijo razdraženo dlesen. Občasno ti ukrepi niso dovolj in na srečo si lahko pomagamo z geli, ki vsebujejo lokalni anestetik. Gel vtiramo v bolečo dlesen in ta začasno omrtvi sluznico ter tako omili bolečino. Občasno so bolečine tako hude, da zahtevajo zdravljenje z analgetikom, kot je paracetamol. Na voljo je torej več načinov za lajšanje bolečin, pomembno je, da izberete tistega, ki vašemu malčku najbolj pomaga. ■

GENGIGEL® Baby

www.gengigel.si

RECEPT ZA ZDRAVE OTROŠKE DLESNI
HIALURONSKA KISLINA

MIHEC
izraščanje zob



- zmanjšuje otekline in krvavitve
- deluje protivnetno
- pospešuje celjenje in regenerira tkiva
- je prijetnega mlečnega okusa
- ne vsebuje alkohola in sladkorja
- ne vsebuje barvil in konzervansov

Učinkovita pomoč pri bolečih in oteklih dlesnih zaradi izraščanja in izpadanja mlečnih zob, pri vnetih in krvavečih dlesnih ter pri aftah in žepkih v dlesnih.



BABY GEL

V vseh lekarnah.

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

RICERFARMA S.R.L. HUMAN AND VETERINARY | MEDIS
www.medis.si

Michael Dvorak, dr. dent. med., ZC Alfa Dental, Maribor

Nasmeh, ki osvaja

Belo, bolj belo, sijoče

Nasmeh, pri katerem se pokažejo nenegovani, močno obarvani, morda kar nagniti ali manjkajoči zobje, je lahko izraz še tako velike prisrčnosti, pa bo v opazovalcih večinoma povzročil nelagodne občutke. Takšen nasmeh sporoča o zanemarjenosti in slabi higieni. Zato ni čudno, da so ljudje z lepim nasmehom v družbi soljudi bolj zaželeni, sami pa tudi bolj samozavestni in uspešni.

Obarvanost zob ali madeži na zobeh lahko nastanejo zaradi življenjskih navad, staranja in številnih drugih dejavnikov. Še posebno močan vpliv na obarvanost zob imajo živilski izdelki z močnimi pigmenti, kot so kava, pravi čaj in rdeče vino. Med glavne uničevalce belega nasmeha spada kajenje. Tudi neželeni učinki nekaterih zdravil se kažejo v obarvanosti zob.

Z beljenjem zob lahko nasmeh spet zasije. A previdno! Pri izbiranju načina beljenja zob temeljito pretehtajte vsa znana dejstva različnih postopkov beljenja zob. Neprofesionalne in nepreverjene metode lahko vodijo do neželenih rezultatov.

Beljenje zob naj opravi zobozdravnik

Ste kdaj razmišljali o tem, da bi zobozdravniki poleg svojih storitev bolniku uredili še pričesko ali morda naredili lepotilno masko za obraz? In to precej ceneje kot v frizerskem ali kozmetičnem salonu! Verjetno ne, saj se sliši prav prismuknjeno. Pa vendar vam bo marsikateri frizerski, lepotilni in morda še kateri salon obljubljal tudi beljenje zob.

Strokovno beljenje zob lahko opravi samo zobozdravnik. Pred posegom je treba zobe strokovno očistiti, kar pomeni odstraniti zobni kamen in obarvane zobne obloge.

Že po takšnem čiščenju so zobje veliko bolj svetli. Zobozdravnik tudi strokovno oceni, ali je zobovje primerno za beljenje oziroma ali pred tem posegom potrebuje še katero drugo zobozdravstveno oskrbo. Tako se preprečijo poznejši zapleti, ki bi lahko nastali po beljenju neurejenega zobovja.

Kako poteka profesionalno beljenje zob

Zobozdravniki uporabljajo različne sisteme beljenja. Eden od njih ZOOM power bleaching, ki izpolnjuje vse zahteve dobrega belilnega sistema. Gre za temeljito in varno metodo, ki ne povzroča velike občutljivosti zob, poleg tega pa pobeljeni zobje s priporočeno nego ohranjajo belino še dolgo časa. Beljenje se opravi po opravljenem strokovnem čiščenju zob.

Najprej se zavarujejo ustnice in dlesni, tako da so med postopkom izpostavljeni samo zobje.

Nato se na zobe nanese poseben belilni gel, ki učinkuje, ko se ga osvetli s posebno svetilko. Belilni gel potenciran z modro svetlobo aktivira nabite delce – elektrone, ki razbijajo molekule madežev in obarvanosti, struktura zob pa ostane nespremenjena. Tako so lahko vaši zobje v manj kot eni uri bolj beli do osem odtenkov. Skupaj s predhodnim čiščenjem zob in pripravo traja poseg približno uro in pol.



foto: istockphoto

Kako ohraniti sijoč nasmeh

Ko nasmeh na novo zasije v vsej svoji lepoti, se poveča tudi motivacija, da bi ga ohranili lepega čim dlje. Če upoštevamo nekaj preprostih navodil po beljenju, lahko za vedno ostanejo zobje bolj beli, kot so bili pred posegom. Zelo pomembno je, da se izogibamo hrani in pijači z močnimi pigmenti ter vzdržujemo redno in temeljito ustno higieno. Priporočljiva je uporaba sonične ščetke Sonicare, pomembno pa je tudi, da vsak dan skrbimo za čiste medzobne prostore z medzobnimi ščetkami in/ali zobno nitko.

Seveda pa se moramo zavedati, da beljenje zob ne učinkuje enako na vsake zobe. Zato je še toliko pomembnejše, da se pred postopkom beljenja posvetujemo z zobozdravnikom. ■



Zdravniki v Šmarjeških Toplicah

Druženje za zdravje

Prva zdravstvena asistenca

Prva zdravstvena asistenca v sodelovanju z Zdraviliščem Šmarješke Toplice pripravlja v Šmarjeških Toplicah prireditev, s katero želi udeležencem ponuditi zdrav način preživljanja prostega časa, s poudarkom na gibanju in rekreaciji, primerni za vse starostne skupine.

Sproščeno druženje v naravi. Svetovanje o zdravi prehrani. Kopanje v bazenih. Nagradne igre!

Seveda bo prisotna tudi zdravniška ekipa Prve zdravstvene asistence.

Iz Ljubljane in nazaj bo organiziran avtobusni prevoz.

Več v naslednji številki revije dr in na www.pza.si.

Vabimo vas, da se nam pridružite!

19. junija 2010

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!



www.pza.si

Prijave in informacije:
080 8 100
e-mail: pza@pza.si

Helena Rupnik, dr. med., spec. dermatovenerologije

Kožne alergije

Prepoznavanje in zdravljenje

Poznamo več vrst alergijskih bolezni kože, med katerimi so najpogostejše atopijski dermatitis, urtikarija in alergijski kontaktni dermatitis.

ATOPIJSKI DERMATITIS

Atopijski dermatitis je kronično vnetje kože in se pojavlja v vseh starostnih obdobjih, vendar je najpogostejše pri otrocih. Pozneje se bolezen postopoma umiri ali kar izzveni. Pri številnih posameznikih se vnetje sčasoma preseli s kože na dihalne poti in se namesto njega razvije seneni nahod ali astma.

Vzroki za nastanek atopijskega dermatitisa

Znanje o vzrokih za nastanek atopijskega dermatitisa je še vedno nepopolno. Pri nastanku in poslabšanju te bolezni se prepleta več dejavnikov, od katerih jih poznamo le nekaj:

- **dednost** (70 odstotkov bolnikov ima najmanj enega družinskega člana z atopijsko boleznijo),
- **okvarjeno** delovanje zaščitne pregrade kože, zaradi česar postane koža suha in dostopnejša za dražeče snovi iz okolja, alergene in mikrobe,
- **okužba** z bakterijo stafilokokus aureus,
- **izpostavljenost** alergenom,
- **stres**.

Znaki atopijskega dermatitisa

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

Razporeditev izpuščaja se značilno spreminja s starostjo. Do drugega leta starosti bolezen prizadene lica, zapestja in zunanje predele okončin. Pri otrocih, starih od dve do 12 let se izpuščaj najpogosteje pojavlja na koži okončin, vratu in gležnjev. Pri najstnikih in odraslih opažamo obolele upogibne predele okončin, pa tudi obraz, predvsem predel okoli oči, ter roke in stopala. V zgodnjem otroštvu navadno poteka bolezen akutno, z intenzivno rdečico in rošenjem. Z odraščanjem postane vnetje kože kronično, suho in luščeče.



foto: istockphoto

Preiskave

Diagnozo postavimo na podlagi značilnih kožnih sprememb in kroničnega ali ponavljajočega se poteka bolezni. Zaradi opredelitve sprožilnih dejavnikov vsakega bolnika tudi alergološko testiramo. Rutinsko opravimo kožne vbodne teste; kadar ti niso izvedljivi, iščemo specifična protitelesa IgE v krvi.

Zdravljenje in nega kože

Z zdravili, ki so na voljo, atopijskega dermatitisa ne moremo pozdraviti, lahko pa z njimi omilimo neprijetne znake. Cilj zdravljenja je bolniku omogočiti kakovostno življenje brez srbenja in z redkimi poslabšanji bolezni.

- **Zdravljenje** akutnih in hujših oblik atopijskega dermatitisa se začne s kortikosteroidnimi kremami. Učinkovita so tudi novejša lokalna zdravila, ki učinkujejo protivnetno, a ne vsebujejo kortikosteroidov.
- **Zaradi** okrnjenega delovanja zaščitne pregrade kože je najpomembnejša redna nega kože, tudi med izboljšanjem, kadar na koži ni videti vnetnih sprememb. Bolnik mora skrbeti, da kožo čim manj draži. Zato odsvetujemo uporabo tekočih mil in penečih kopeli. Skrbno je treba izbirati neodišavljene negovalne pripravke, ki kože ne izsušijo. Po kopeli se je treba vedno namazati z negovalnim pripravkom za suho in občutljivo kožo.
- **Alergija** na hrano je lahko eden od vzrokov pri otrocih; v tem primeru je potrebna ustrezna dieta. Pri alergiji na pršico je treba urediti bivalno okolje tako, da se, kolikor je le mogoče, izognemo stiku s pršico.

KOPRIVNICA (URTIKARIJA)

Urtikarija je pogosta bolezen, ki prizadene kar 20 odstotkov ljudi. Slovenski izraz zanjo je koprivnica, ker so spremembe na koži videti podobno kot po stiku s koprivo.

Znaki urtikarije

Spremembe na koži imenujemo urtike ali koprivke. Te srbijo in se lahko pojavljajo po vsem telesu ali le na določenih predelih. Med seboj se lahko tudi zlivajo. Urtike navadno izzvenijo v nekaj urah, nato pa se čez nekaj ur ali dni spet pojavijo. Spremljajo jih otekanje vek, ustnic, obraza, dlani ali stopal, včasih tudi oteklina sluznic (npr. žrela, grla, jezika). Takrat je dihanje oteženo, bolnik se lahko tudi zaduši. Otekanje mehkih tkiv in sluznic imenujemo angioedem.

Vrste in vzroki urtikarije

Glede na trajanje jo delimo na:

- **akutno** urtikarijo (urtike se pojavljajo manj kot šest tednov) in
- **kronično** urtikarijo (urtike se pojavljajo dlje kot šest tednov; lahko tudi nekaj mesecev ali kar let).

Vzroka urtikarije velikokrat ne ugotovimo.
Akutna urtikarija najpogosteje nastane ob prebolevanju okužbe zgornjih dihal ali prebavil, lahko pa se pojavi kot preobčutljivost za zdravila (najpogosteje analgetike in antibiotike), hrano ali pike žuželk. Kadar je vzrok alergija na hrano, se urtike navadno pojavijo v 20 minutah, nikoli pa pozneje kot v dveh urah po zaužitju. Pri večini bolnikov traja akutna urtikarija manj kot tri tedne.

Kadar se urtike pojavljajo dlje kot šest tednov, opredelimo urtikarijo kot kronično.

Nastanek urtik pri nekaterih bolnikih s kronično urtikarijo sprožijo fizikalni sprožilci, kot so mraz, toplota, pritisk, UV-žarki, vibracije ali drgnjenje kože, lahko pa se pojavi tudi ob telesnem naporu ali pregretju telesa.

Pri drugih bolnikih se pojavljajo spontano, brez očitnih sprožilnih dejavnikov, lahko pa zaradi avtoimunih procesov v telesu, nekaterih okužb (npr. črevesni zajedavci, okužba z virusom hepatitisa B ali C) ali psevdoalergije na dodatke v hrani, kot so konzervansi, umetna barvila, arome, okrepljevalci okusa. Psevdoalergijska reakcija poteka podobno kot alergijska, le da pri njenem nastanku niso vpletena protitelesa IgE, ampak se neposredno sprošča histamin iz mastocitov in se pojavi že ob prvem stiku s psevdoalergenom.

Kronično urtikarijo zelo redko povzroča alergija na hrano ali zdravila, jo pa lahko določena zdravila, npr. aspirin in nekateri analgetiki, poslabšajo.

Posebna oblika urtikarije je kontaktna urtikarija, ki nastane ob stiku s t. i. kontaktnimi alergeni, kot so meso, ribe, nekatere rastline in živali, lateks.

Preiskave

Pri akutni urtikariji preiskave največkrat niso potrebne, saj bolezen izzveni sama in se navadno ne ponovi. Če menimo, da gre za fizikalno urtikarijo, opravimo provokacijske teste s fizikalnimi sprožilnimi dejavniki. Pri kronični spontani urtikariji opravimo osnovne laboratorijske preiskave in jih na podlagi pogovora z bolnikom po potrebi razširimo. Kadar sumimo, da je vzrok urtikarije alergija na hrano ali zdravila, opravimo kožne vbodne teste ali iščemo specifična protiteles IgE v krvi, včasih pa bolnika napotimo na provokacijsko testiranje v bolnišnico.

Zdravljenje urtikarije

Zdravljenje akutne in kronične urtikarije temelji na zdravilih, ki se imenujejo antihistaminiki. Uporabljamo novejše, ki naj ne bi povzročali zaspanosti. Pogosto je potrebno jemanje večjih odmerkov; če je treba, tudi štirikratni običajni dnevni odmerek. Pri akutni urtikariji so poleg antihistaminikov za hitro umiritev bolezni velikokrat potrebna tudi kortikosteroidna zdravila (npr. medrol), ki pa jih je treba jemati le nekaj dni.

Poleg zdravljenja z zdravili je zelo pomembno izogibanje vzročnim in sprožilnim dejavnikom.

ALERGIJSKI KONTAKTNI DERMATITIS

Vnetje se pojavi na koži, ki je bila v neposrednem stiku s snovjo, na katero smo pri prejšnjih stikih razvili preobčutljivost.

Vzroki za nastanek

Alergijski kontaktni dermatitis nastane po mehanizmu poznega tipa preobčutljivosti, zato se pojavijo znaki z zakasnitvijo 48 do 72 ur po stiku z alergenom. Za določen alergen je preobčutljiva koža vsega telesa, izpuščaj pa se navadno pojavi le na mestu stika s tem alergenom.

Najpogostejši kontaktni alergeni so nikelj, krom (v kovinskih predmetih, cementu in usnju), dišave, konzervansi ali druge sestavine kozmetičnih izdelkov, detergenti, sestavine gume, barve za lase, umetne smole in številni drugi.

Posebna oblika je poklicni alergijski kontaktni dermatitis, ki se pogosteje pojavlja v nekaterih poklicih (npr. frizerstvo, zdravstvo, cvetličarstvo, industrija predelovanja gum).

Znaki alergijskega kontaktnega dermatitisa

Kožne spremembe lahko nastanejo akutno, vendar je pogostejši kronični potek zaradi ponavljajočih se stikov z alergenom. Pri akutnem alergijskem kontaktnem dermatitisu, npr. po barvanju las, vidimo na mestu stika z alergenom rdečino kože, lahko pa tudi mehurčke in rošenje, pozneje pa luščenje kože.

Pri kroničnem poteku, npr. pri preobčutljivosti za kozmetične izdelke, s katerimi smo v stiku vsak dan, je koža pordela, zadebeljena in luščeča. Ker kožne spremembe zelo srbijo, so pogosto vidni tudi znaki praskanja.

Preiskave

Vzrok alergijskega kontaktnega dermatitisa potrdimo z epikutanim testiranjem.

Teste opravimo s standardno serijo alergenskih pripravkov, poleg tega pa včasih dodatno testiramo tudi z alergeni, za katere menimo, da je bolnik nanje preobčutljiv (mila, kreme, dezodoranti, barve za lase).

Zdravljenje

Najpomembnejši ukrep je omejiti stik kože z alergenom. Včasih je to zelo težko, ker so nekateri alergeni skoraj povsod (npr. konzervansi in dišave v milih in negovalnih kremah).

V akutni fazi vnetje umirimo s hladnimi obkladki s fiziološko raztopino in kortikosteroidnimi kremami, v kronični fazi pa uporabljamo kortikosteroidna in negovalna mazila. ■

dr. svetuje

Pomembno je vedeti:

- **Pri** atopijskem dermatitisu je smiselno vsaj enkrat v poteku bolezni opraviti alergološke teste.
- **Pri** zdravljenju urtikarije so velikokrat potrebni večji odmerki antihistaminikov.
- **Najpomembnejši** ukrep pri alergijskem kontaktnem dermatitisu je preprečiti stik kože z alergenom.

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

Nataša Grebenšek, dr. med., spec. dermatovenerologije

Fotodermatoze

Preobčutljivost kože na sončne žarke

Obolenja kože, ki jih povzročijo UV-žarki, strokovno imenujemo fotodermatoze. Kožne spremembe sproži že majhna količina teh žarkov, ki na »normalni koži« ne bi povzročila težav.



foto: istockphoto

Polimorfna fotodermatoza

Je najpogostejša preobčutljivostna reakcija na sončne žarke. Pojavlja se predvsem pri mladih odraslih in je pogostejša pri ženskah. Vzrok ni znan, najverjetneje gre za avtoimuno reakcijo na okvarjene celice kože – keratinocite. Najpogosteje je prizadeta koža, ki je bila izpostavljena sončnim žarkom (dekolte, hrbtne strani rok in podlahti ter obraz). Na koži se pojavijo hudo srbenje, rdečina in bunčice. Znaki se pojavijo nekaj ur po izpostavljanju sončnim žarkom, trajajo nekaj dni in spontano izginejo. Zelo značilen je pojav kožnih sprememb že ob stiku s prvim spomladanskim soncem. Težave večinoma povzročajo UVA-žarki, ki prehajajo tudi skozi okensko steklo. Bolezen je kronična in se ponavlja vsako pomlad.

Pomembna je predvsem preventiva z uporabo zaščitnih oblačil in krem za zaščito pred soncem, ki vsebujejo dobro zaščito pred UVB- in UVA-žarki. Učinkovita je tudi preventivna fototerapija, ki jo je treba začeti od štiri do šest tednov pred prvim izpostavljanjem sončnim žarkom. Fototerapija poteka pod nadzorom dermatologa. Pred začetkom opravimo preiskave za izključitev drugih kožnih bolezni, ki jih sprožijo ali poslabšajo UV-žarki. Za preventivo niso primerni solariji.

Akne Mallorca

So prav tako pogosta preobčutljivostna reakcija na sonce, podobna polimorfni fotodermatozi. Zdravniki jim pravimo tudi Acne aestivalis. Gre za kožne spremembe, podobne aknam, ki se pojavijo na mestih, kjer ponavadi najdemo navadne akne, torej na obrazu, nadlakteh, ramenskem obroču in hrbtu. UV-svetloba je sicer pomemben sprožilec aken Mallorca, vendar na njihov nastanek pomembno vplivajo sestavine različnih kozmetičnih preparatov in sredstev za zaščito pred soncem. Problematične so predvsem mastne kreme. Značilno je, da nastanejo kožne spremembe po večdnevnem intenzivnem sončenju in trajajo več tednov. Prizadeti so navadno mlajši odrasli.

Osebam, ki so nagnjene k pojavu aken Mallorca, svetujemo za zaščito pred soncem uporabo zaščitnih oblačil in pokrival, za predele telesa, ki jih z oblačili ne moremo skriti, pa uporabo gelov z zaščitnimi faktorji širokega spektra UVA in UVB, ki ne vsebujejo maščob, dišav in emulgatorjev.

Solarna urtikarija

Je zelo redka. Kožne spremembe se v nasprotju s polimorfno fotodermatozo pojavijo že v nekaj minutah po izpostavljanju sončnim žarkom. Na izpostavljenih in neizpostavljenih delih kože nastanejo urtike. V hujših primerih se lahko pojavi angioedem (oteklina ustnic, očesnih vek ...).

Fototoksične in fotoalergijske dermatoze

Nastanejo pod vplivom UV-žarkov zaradi fotosenzibilizatorja. To so snovi, ki povečajo občutljivost kože na sončne žarke. Nastanejo lahko v telesu kot produkt presnove (to se dogaja pri nekaterih obolenjih, na primer pri porfirijah), lahko pa jih na kožo nanesemo od zunaj (kozmetična sredstva) ali pridejo v kožo po krvnem obtoku, po tem ko smo jih zaužili (nekatera zdravila). Fototoksične in fotoalergijske reakcije je včasih težko razlikovati med seboj in nekatera zdravila lahko povzročijo obe vrsti reakcij.

- ### Fototoksične dermatoze

So pogostejše. Pojavijo se lahko pri vsakem posamezniku, ki pride v stik s fotosenzibilizatorjem in zadostno količino UV-žarkov. Fotosenzibilizator povzroči nastanek prostih kisikovih radikalov v koži in tako poveča občutljivost kože na sončne žarke. Fototoksična reakcija se lahko pojavi že ob prvem stiku, če je koncentracija fotosenzibilizatorja dovolj velika in moč UV-sevanja zadostna. Imunski sistem pri teh reakcijah ne sodeluje.

Fotosenzibilizatorji so lahko različna zdravila, predvsem za zdravljenje motenj srčnega ritma, protivnetna in protibolečinska zdravila, nekateri antibiotiki, psoraleni, katrani in drugo. Naravne fotosenzibilizatorje furokumarine najdemo v nekaterih rastlinah, travah in sadju. Največ jih je v zeleni, peteršilju in agrumih. Ti vsebujejo tudi Bergamotovo olje, prav tako zelo pomemben fotosenzibilizator, ki je pogost dodatek v parfumih, toaletnih vodah in losjonih po britju.

Za fototoksične reakcije je značilno, da se pojavijo kožne spremembe le na predelih, ki so bili po stiku s fotosenzibilizatorjem izpostavljeni UV-žarkom. Meja med prizadetimi in neprizadetimi predeli je dokaj ostra. Spremembe na koži so podobne kot pri sončnih opeklinah. Pojavi se rdečina, velikokrat tudi mehurji. Koža prizadetih predelov lahko po umiritvi vnetja ostane trajno temneje pigmentirana od preostale kože (hiperpigmentirana).

Če ugotovimo, da gre za težave te vrste, je treba čim prej preprečiti stik s snovjo. V hujših primerih je potreben obisk pri dermatologu, ki predpiše ustrezno zdravljenje. Zelo pomembna je preventiva. Posebno pazljivi moramo biti pri izpostavljanju soncu, kadar jemljemo zdravila, za katera je znano, da povzročajo preobčutljivost na sonce. Tovrstnih fototoksičnih reakcij na zdravila ne morejo preprečiti niti okenska stekla niti zaščitna očala. Tudi pri delu na vrtu v sončnem dnevu moramo paziti, da kožo zavarujemo z uporabo zaščitnih rokavic in oblačil.

Med fototoksične dermatoze spadajo tudi metabolične fototoksične dermatoze, pri katerih se zaradi prirojenih ali pridobljenih motenj v delovanju encimov v tkivih nabirajo snovi, ki delujejo fototoksično.



foto: istockphoto

- ### Fotoalergijske dermatoze

Se pojavljajo redkeje kot fototoksične. Za nastanek fotoalergijskega dermatitisa je potrebno imunološko dogajanje. Ob prvem stiku s fotosenzibilizatorjem nastane senzibilizacija. Ob naslednjem stiku senzibilizirane kože z UV-žarki se pojavi fotoalergijska reakcija. Na koži opazimo rdečino, papule, vezikule (mehurčki) in srbenje. Značilno je, da prizadeta koža ni ostro omejena od zdrave in da se žarišča lahko širijo tudi na predele kože, ki niso izpostavljeni soncu.

Fotosenzibilizatorji, ki povzročijo fotoalergijske reakcije, so najpogosteje zdravila, predvsem za zdravljenje depresije, protibolečinska in protivnetna zdravila, nekateri antibiotiki, diuretiki in odvajala. Protimikrobni dodatki različnih mil, belilna sredstva in mehčalci prav tako lahko sprožijo fotoalergijske reakcije. Tudi uporaba umetnih sladil lahko v sončnih dneh povzroči neželene spremembe na koži. Dokazano je, da nekatere sestavine krem za zaščito pred soncem (paraaminobenzoična kislina in benzofenoni) povzročajo fotoalergijske reakcije in so jih zato v zadnjih letih iz večine krem že odstranili ter jih zamenjali z drugimi, manj alergenimi sestavinami.

Ko nismo več izpostavljeni soncu ali po prenehanju jemanja zdravil, včasih mine več tednov, preden spremembe na koži izzvenijo. Pomembno se je izogibati alergenu in se vedno dosledno zavarovati pred sončnimi žarki. Posebne preiskave največkrat niso potrebne. V redkih primerih je potrebno fotoepikutano alergijsko testiranje.

Kot posledica izpostavljanja ultravijoličnim žarkom lahko na koži nastanejo različna obolenja, ki so si navzven zelo podobna. Dermatolog bo lahko na podlagi natančne anamneze, kliničnega pregleda kožnih sprememb in nekaterih usmerjenih preiskav ugotovil, zakaj se je pojavila preobčutljivost, in predpisal ustrezno zdravljenje in preventivne ukrepe. ■

dr. svetuje

Občutljivost na sonce

Pri preobčutljivosti na sonce je najpomembnejša preventiva: izogibanje soncu, uporaba zaščitnih oblačil, pokrival in očal ter uporaba zaščitnih krem, ki vsebujejo UV-filtre proti UVB- in UVA-žarkom.

Pri ponavljajočih se težavah ob izpostavljanju UV-žarkom je potreben pregled pri dermatologu, ki bo izključil druge bolezni, ki jih lahko poslabšujejo UV-žarki.

Poleti je potrebna previdnost pri jemanju zdravil in uporabi kozmetičnih preparatov in parfumov, ki povečajo občutljivost kože na sončne žarke.

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

DERMATOLOŠKA AMBULANTA PACIENT

Vabljeni na pregled v našo dermatološko ambulanto.
Opravljamo tudi test alergijske preobčutljivosti.

V mesecu maju 10 % popusta s tem kuponom.

PACIENT

Informacije in naročanje:
Pacient d. o. o. Ljubljana, Savska cesta 3, Ljubljana
Tel.: (01) 280 30 52
ambulanta@pacient.si, www.pacient.si

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

S hojo proti artrozi

Gibalne težave starejših

V razvitih družbah populacija starejših ljudi narašča v absolutnem številu in v odstotkih glede na celotno populacijo. Posledica staranja sta upad funkcionalnih sposobnosti in zdravja, delno tudi zaradi zmanjšane telesne aktivnosti. Torej, tudi če smo zelo stari, bodimo telesno aktivni, kolikor je le mogoče.



foto: istockphoto

Spremembe v sestavi telesa in funkcionalnih sposobnostih, ki se pojavljajo s staranjem, so precej bolj izrazite pri tistih, ki so v starosti telesno neaktivni, kot tistih, ki ostajajo aktivni. Kostno-mišične in živčne spremembe, ki nas s staranjem doletijo, obsegajo upad mišične mase, kostne mase in natezne moči tetiv in ligamentov. Mišice, tetive in ligamenti postanejo bolj togi, sklepni hrustanec pa šibkejši. Poleg tega se poslabšajo reakcijski čas, koordinacija, ravnotežje in propriocepcija. Z redno vadbo starejši izboljšujejo predvsem moč, vzdržljivost in gibljivost.

Najpogostejša bolezen kostno-mišičnega sistema pri starejših je artroza ali poenostavljeno obraba sklepa. Pogosto so prizadeti kolčni sklepi, kolena in hrbtenica. Bolezen lahko več let ne povzroča nobenih težav, pozneje pa se pojavijo otrdelost sklepa, škripanje, bolečine in zmanjšana gibljivost. S staranjem populacije se število simptomatskih artroz povečuje. Glavni dejavnik tveganja za nastanek artroze je poškodba sklepa, dodatni dejavniki tveganja pa so velika kostna masa, genetske predispozicije, visok indeks telesne mase (čezmerna prehranjenost), nestabilnost sklepa, mišična šibkost, zmanjšana propriocepcija sklepa in težke telesne aktivnosti.

Telesna aktivnost je primerna tudi za ljudi z artrozo sklepa(ov). Vendar jim svetujemo, da prej opravijo natančen zdravniški pregled. Prizadeti sklep, pa tudi moč in raztegljivost pripadajočih mišic, je treba natančno oceniti. Na podlagi tega lahko izberemo pravilno obliko vadbe. Ta mora vključevati specifične vaje z upoštevanjem gibljivosti sklepa, mišične raztegljivosti in mišične moči. Zavedati se moramo, da je pravilno izbiranje aktivnosti eden pomembnejših korakov v zmanjševanju posledic bolezni – zmanjševanje bolečine, povečanje gibljivosti sklepa in izboljšanje kakovosti življenja. Laže nam bo tudi, če se bomo zavedali, da artroze ne moremo pozdraviti, lahko pa upočasnimo njeno napredovanje.

Kakšno obliko vadbe bomo izbrali?

Dokazano je, da redne zmerne telesne aktivnosti v obliki hoje, vodne vadbe in vadbe za moč ne povzročijo artroze in ne pospešijo njenega poslabšanja. Izogibati se je treba zelo intenzivnih aktivnosti, ki neposredno obremenjujejo sklepe.

Kakšne možnosti za vadbo imamo po vstavitvi umetnega sklepa?

Primarni cilj vsaditve umetnega sklepa je bil olajšanje bolečine in povrnitev poglavitne funkcije sklepa. Vendar hoče čedalje več bolnikov po operaciji ostati športno aktivnih. Koliko bo to mogoče, je odvisno predvsem od njihove telesne aktivnosti pred operacijo (ni priporočljivo začeti nove oblike športne aktivnosti po operaciji, ker jih nismo vešči), poteka operacije in tipa vadbe, ki si ga želimo. Na splošno so priporočljive aktivnosti hoja, kolesarjenje in plavanje, lahko tudi golf in ples, pogojno pa tudi veslanje, tek na smučeh in drugo. Vsekakor se ne smemo lotiti tistih aktivnosti, pri katerih bi operirani sklep močneje obremenenjevali ali bi ga obremenjevali s ponavljajočimi se gibi. Izogibati se je potrebno tudi aktivnosti, kjer obstaja večja verjetnost za poškodbo. Končna odločitev mora nastati v pogovoru med bolnikom in zdravnikom, ki ga zdravi.

Torej, za vsakogar je mogoče najti kaj. Izgovorov torej nimamo.

ČAS JE, DA ZAČNEMO VADBO! IN TUDI NAŠE GIBALNE TEŽAVE BODO MANJ IZRAZITE. ■

ZDRAVILIŠČE RADENCI
SINCE 1882
SAVA HOTELS & RESORTS

DOBRODOŠLI
V ZDRAVILIŠČU RADENCI

Zdravilišče Radenci z več kot 125 - letno tradicijo
vam vrača zdravje v znamenju treh src, ki ponazarjajo neokrnjeno naravo,
zdravilne vrelce in novo življenjsko moč.

V Zdravilišču Radenci se priporoča zdravljenje pri sledečih indikacijah:
bolezni srca in ožilja, revmatska obolenja,bolezni presnove,
motnje gibalnega sistema, stanja po poškodbah.



DIAGNOSTIČNE AMBULANTE:
- specialistična internistična ambulanta,
- specialistična fiziatrična ambulanta,
- ambulanta splošne medicine in akupunktura,
- urologija,
- svetovanje in raziskave,
- gastroenterološka internistična ambulanta,
- ambulanta za kostno denzitometrijo,
- ultrazvočna doplerska preiskava žilja,
- ambulanta medicine dela,
- zobotehnična ordinacija.

VELIK IZBOR MEDICO PROGRAMOV:
- program za srce in ožilje,
- program za hrbtenico,
- antirevmatski program,
- antistresni program,
- shujševalni program z akupunkturo,
- zdraviliški program - classic.

Odslej tudi NOVO
ortopedska, otorinolaringološka in
ambulanta za estetsko kirurgijo.

INFORMACIJE IN REZERVACIJE:
Tel: 02 520 27 38, 520 10 00
metka.pavlinjek@zdravilisce-radenci.si
www.zdravilisce-radenci.si

ERECTUS®

Imate težave z bolečinami v kolenu zaradi osteoartroze (OA)?

Znaki osteoartroze v kolenskem sklepu

Ne glede na uporabo tablet proti bolečinam (paracetamol, nesteroidni antirevmatiki itd) imate še vedno težave z bolečinami v kolenu:
- Med hojo po ravnem
- Med vašimi dnevnimi aktivnostmi (npr. hoja po stopnicah)
- Med rekreacijo ali športno aktivnostjo
- Med počitkom in spanjem



Kaj je ERECTUS® in kako deluje?
ERECTUS® vsebuje hialuronsko kislino, naravno sestavino, ki jo najdemo v zdravih sklepih.
ERECTUS® je nova možnost blaženja težav na mestu, kjer se težave pojavljajo, saj se hialuronsko kislino aplicira naravnost v sklep.

- ✔Deluje drugače kot zdravila, ki jih zaužijemo in omogoči dodatno olajšanje težav, predvsem bolečine
- ✔Tretma aplikacij omogoča olajšanje bolečine od 6 pa vse do 12 mesecev in omogoča boljšo gibljivost sklepov
- ✔Je varen in učinkovit izdelek, tretma se lahko po potrebi ponovi
- ✔Lahko se uporablja v kombinaciji s protibolečinskimi zdravili

Vaš osebni zdravnik vam bo svetoval glede zdravljenja boleče OA ter primernosti uporabe proizvoda ERECTUS®.

CSC ANGELINI
CSC Pharma, d.o.o., Jana Husa 1a, 1000 Ljubljana
www.csc-pharma.si

zdravniki svetujejo

Rok Lokar, dr. med., spec. druž. med.

Zdrava postava

Povprečno zdrav posameznik zase večinoma intuitivno ve, ali je njegova postava zdrava ali ne. Težava je v tem, da nam mediji pogosto vcepljajo »ideale«, ki niso niti dosegljivi, niti zdravi ali estetski. Ob vsem preobilju raznih nasprotujočih informacij o tem, kaj vse lahko (oziroma bi morali) narediti za svoje zdravje in kaj vse bi morali kupiti, da bi to dosegli, ni nič nenavadnega, da so mnogi zmedeni in ne vedo, kaj storiti. Pojdimo po vrsti.



foto: istockphoto

Splošno uveljavljeno merilo za zdravo telesno težo, ki v praksi še nima boljšega nadomestka, je indeks telesne mase oz. ITM (angl. Body Mass Index oz. BMI), ki ga izračunamo tako, da svojo telesno težo v kilogramih delimo s kvadratom telesne višine v metrih. V splošnem velja: zdrava telesna teža je v območju ITM 18,5–25. Manj kot to pomeni, da je posameznik nezdravo suh (kar je ravno tako dejavnik tveganja za bolezni), med 25 in 30 je povečana telesna teža in nad 30 debelost. Obstajajo seveda izjeme (profesionalni športniki), a so izjeme precej redke, zato se ni dobro slepiti, da smo pretežki, ker »imamo težke kosti« ali pa imamo »bolj atletsko postavo«.

Koristen podatek je obseg pasu. Priporočene vrednosti so zelo različne – odvisno od tega, kateri vir si izberemo, pa tudi medicinska priporočila se pogosto spreminjajo, navadno na strožje – a v grobem (za predstavo) velja, da je zdrav obseg pasu za moške do 90 cm in za ženske do 80 cm. Dodatnih 10 cm (torej nad 100 za moške in nad 90 za ženske) med drugim pomeni povečano tveganje za srčno-žilne bolezni, pa tudi močno povečano tveganje za razvoj sladkorne bolezni tip 2.

Zunanji videz

Konstitucija v pomenu telesne zgradbe (torej zunanji videz) je nekoliko genetsko pogojena, a jo lahko z življenjskim slogom delno spreminjamo. To najizraziteje opazijo tisti, ki pretežno sedeč življenjski slog (iz različnih nagibov) spremenijo v športno aktivnega in se začnejo npr. redno ukvarjati s tekom. Maščobne gube izginejo, mišice postanejo sloke, čvrste, koža napeta. Nekdo, ki je prej dajal pikničen videz, lahko pridobi precej atletsko postavo. A za to je večinoma potrebno zelo veliko truda, česar večina ne zmore. Kar seveda ne pomeni, da se moramo sprijazniti s tem, da imamo na primer okrog pasu 20 cm preveč, nasprotno! Vsakdo namreč lahko spremeni svoj videz, kar ne glede na starost nikoli ni prepozno.

Rekreacija

Zdravo postavo je najpomembnejše gibanje oziroma rekreacija, ki mora biti redna in primerno načrtovana ter prilagojena potrebam in možnostim posameznika. Za zdravje se je načelno treba rekreirati trikrat na teden najmanj tričetrt ure naenkrat. Mnogi, ki imajo fizično zahtevno delo ali so ves dan v službi na nogah, se ne rekreirajo, saj so prepričani, da je to dovolj. Prepričanje je zmotno; obremenitev v službi traja več ur in je zato naporna, vendar pa večinoma ni konstantna, zato za pridobivanje kondicije ni dovolj. Kondicija je namreč odvisna od sposobnosti srca, da poveča in vzdržuje povečane zahteve organizma po kisiku in hranilih; ta sposobnost pa se povečuje na dva načina. Prvi (in za rekreativce edini priporočljiv) je stalna enakomerna telesna obremenitev, ki naj bo 80 odstotkov predvidenega maksimalnega srčnega utripa, v nobenem primeru pa ga (tudi za kratek čas) ne sme presegati. Za orientacijsko vrednost maksimalnega pulza velja preprost račun 220 – starost, kar za 45-letnika na primer znaša 175 utripov na minuto, 80 odstotkov tega pa 140 utripov na minuto. Srčni utrip merimo z merilcem srčnega utripa (zapestne ure in paščka, ki je napet okoli prsnega koša), kar je nujna oprema za vsakogar, ki se želi kolikor toliko resno rekreirati in s tem skrbeti za svoje zdravje. Izjema so seveda starostniki, ki zaradi gibalne oviranosti niso več sposobni prave rekreacije. Pri njih zadostuje vsakodnevna hoja, ki mora biti dolgotrajnejša, tudi po več ur na dan.

Prehrana

O zdravi prehrani smo zapisali že marsikaj, a nikakor ne bo škodovalo, če na kratko spet poudarim. Zdrava prehrana je mediteranskega tipa, torej obilo zelenjave in sadja, belo meso in ribe, rdeče meso le občasno, hrana naj bo pripravljena na oljčnem olju. Edina zares zdrava pijača je voda, ki je lahko nizko mineralna, gazirana pa le za tiste, ki nimajo nikakršnih težav z želodcem. ■

dr. svetuje

PZA PRVA ZDRAVSTVENA AVSTRIJA

Kako si pomagamo

Zdrava postava je skupek različnih meril in je najbolj odvisna od posameznikovega življenjskega sloga. Na hitro se je ne da spreminjati, imamo pa dolgoročno nanjo precejšen vpliv. Pomeni več kot le dober videz; kaže zdravje in tako pomeni tudi manjše tveganje za bolezni ter s tem daljše in boljše življenje.

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

Unilever Magyarország Kft., podružnica Ljubljana, Leskoškova cesta 9E, 1000 Ljubljana

Slab (LDL) holesterol

KLINIČNO DOKAZANO

Becel pro-activ ZNIŽUJE HOLESTEROL

Rastlinski steroli v margarini Becel pro.activ pomagajo odstranjevati holesterol iz telesa



Rastlinski steroli so naravne snovi, ki v črevesju zmanjšujejo absorbiranje molekul holesterola v krvni obtok in tako pomagajo zniževati raven holesterola v krvi. Margarinski namaz Becel pro.activ vsebuje rastlinske sterole, ki v kombinaciji z uravnoteženo prehrano in zdravim življenjskim slogom že v treh tednih bistveno znižajo raven slabega (LDL) holesterola v krvi.

Becel pro-activ

Učinkovito znižajte svoj holesterol z margarino Becel pro.activ

Rok Lokar, dr. med., spec. druž. med.

Zdravniki *kuhajo*

Rižote

Rižota je čudovita jed. Preprosta in hitro pripravljena, okusna, zdrava in poceni ter tako različna, da nam nikoli ni treba gledati v recepte. In glede na to, da jo lahko pripravimo skoraj s čimer koli, je vsaj v kakšni različici primerna prav za vsakogar in vsako dieto



foto: istockphoto

Bistvo dobre rižote je seveda dober in ustrezno pripravljen riž. Za klasične rižote, kot jih jemo Slovenci, je najprimernejši oluščen, brušen, na pol prekuhan polnozrnat riž. Brez strahu: večina rižev na naših prodajnih policah ustreza temu opisu. Najokusnejši so tisti z Daljnega vzhoda. Posebna vrsta riža, ki ima značilno obliko in okus, je basmati, ki je posebno primeren za jedi z nekoliko bolj eksotičnim okusom.

SKUHAJMO RIŽ

Preprosto, kajne? Stresemo ga v slan krop in skuhamo. Tako to počno Kitajci in dobra milijarda ljudi se ne more motiti, ali pač? Navaden kuhan riž vsekakor ima svoje mesto v kulinariki, še posebno za razne stroge maščobne, sladkorne in želodčne ter žolčne diete, prav okusen pa ni. Za rižoto je vsekakor bolje, da riž najprej prepražimo in podušimo. Dobro pripravljen riž je dovolj okusen, da ga je mogoče jesti kot samostojno jed. Če ne verjamete, ga na primer pripravite takole (za 3 osebe):

DUŠNI RIŽ Z ORIGANOM

Nasekljajte eno srednje debelo čebulo (na polcentimetrske kocke) in jo zasteklite na treh žlicah oljčnega olja. Ko zastekleni, zmanjšajte plin in dodajte dobro skodelico (3 dcl) riža ter ga previdno mešajte, da se ne prime (če se preveč prijemlje, je plin še vedno premočan ali pa je morda potrebna še žlica olja). Po nekaj minutah bo tudi riž postal steklen in začel nežno prasketati. Na hitro zalijte s pol dcl kislega belega vina (zelo ustrezna je npr. malvazija) in na hitro pražite naprej, da riž popije vino. Ko je spet suh, zalijte z vodo (dobre 4 dcl), pomešajte, posolite in začinite s čajno žličko suhega origana ter z občasnim mešanjem počasi (naj nežno vre) kuhajte 12–15 minut (odvisno od vrste riža in tega, koliko trd riž vaši hišni odjemalci še prenesejo; ne marajo vsi riža al dente).

BREZ DODATKOV NI RIŽOTE

Tako pripravljen riž je vsekakor dovolj okusen, da ga lahko ponudite kot prilogo k ustreznim mesnim ali zelenjavnim jedem ali pojeste kar samega, s solato, je pa tudi odlična podlaga za razne mešanice. Dodajmo na primer pražen por in vmešajmo nekaj žlic naribanega parmezana … Bliskovito pripravljen okusen riž z zelenjavo.

Namesto origana ga lahko začinimo tudi z drugimi zelišči, še posebno baziliko ali kar mešanico provansalskih zelišč. Odlično se obnese, če vanj stresemo mešanico za curry ali pa le kurkumo. Namesto pora je lahko katera koli pražena zelenjava ali mešanica zelenjave, mesa, rib, rakov, školjk, sadja (ja, tudi sadje, predvsem sušeno, je zelo ustrezno, na primer suhe slive, marelice in fige, v curry pa čudovito spada ananas). Tako pripravljena jed sicer ni ravno prava rižota, je pa večinoma lepšega videza (ker sestavine niso razkuhane) in pogosto okusnejša. Za tiste, ki želijo pravo rižoto, ki bo tudi malo »pocasta«, je recept drugačen le v tem, da je treba najprej prepražiti preostale sestavine, šele nato dodati riž, ga ravno tako pražiti še nekaj minut ter nato zaliti in kuhati vse skupaj. Po želji lahko na koncu zabelimo še s sladko smetano, lahko tudi kislo, ali pa z jušno osnovo, oljčnim ali bučnim oljem …

PREPUSTITE POT DOMIŠLJIJI IN DOBER TEK. ■

izvajalec PZA

Zdravstveni center Morje

ZC Morje se nahaja v Kopru, na Ljubljanski cesti 6a, v prostorih novega Zdravstvenega doma Koper in je pogodbeni izvajalec PZA. V sodobno opremljenih ambulantah in kabinetih, govorilnici, predavalnici in sodobnem laboratoriju opravljajo številne storitve s področja zdravstvene preventive. Strokovnost, prijaznost, kratka čakalna doba in temeljit pogovor z izbranim zdravnikom specialistom so osrednje smernice njihovega delovanja.

Informacije:
Na spletni strani
www.zcmkoper.net
MT: 041 640 700
e-pošta:
info@zcmkoper.net



Glavne dejavnosti družbe ZCM Koper so:

- **specialistični** in celoviti preventivni zdravstveni pregledi,
- **strokovna** predavanja in delavnice s področja zdravstvene preventive,
- **individualni** pogovori z izbranimi zdravniki specialisti (projekt Moje mnenje),
- **predstavitev** zakonodaje in specifičnih področij: invalidsko upokojevanje, bolniški dopust, uveljavljanje pravic zdravstvenega zavarovanja, dopolnilne oblike zdravstvenih zavarovanj,
- **predstavitev** zdravil (predvsem novih), medicinske opreme in pripomočkov,
- **programi** rekreacije in dobrega počutja,
- **organizacija** programov zdravih turističnih krajev in promocija zdrave prehrane (istrska kulinarika, mediteranska kuhinja, zelišča, krepitev imunskega sistema …).



Pregled

Ob sobotah dopoldne opravljajo **preventivne menedžerske preglede**. V enem dopoldnevu se pogovorite z zdravnikom medicine dela in lahko opravite:

- **kardiološke** preiskave,
- **UZ-**trebuha,
- **laboratorijske** preiskave,
- **preiskave** vida, sluha,
- **spironometrija**, EKG.

Letos bodo izpeljali projekt **Športniki za športnike**. Akcija bo namenjena rekreativnim športnikom, k se s športom ukvarjajo več let in trenirajo brez nadzora. Ponuditi jim želijo zdravniško preventivo, preglede za morebitne nepopravljene poškodbe. Pri



pregledih bodo sodelovali zdravnik medicine dela, kardiolog, ortoped in nevrolog. Želijo pa si razširitev programa.

Od marca vam ponujajo **dva nova specialistična pregleda**: za ugotavljanje inkontinenčnega stanja, predvsem ženske populacije, in preventivne ginekološke preglede.

ZCM Koper je gospodarska družba, zato so njihove storitve plačljive. Prav zato se bodo potrudili, da bodo delo opravili strokovno, organizirano in odgovorno do vseh, ki jim bodo zaupali.*

Nagradna križanka



AVTOR: MATJAŽ HLADNIK	BYPASS	KOORDINATOR V SERIJSKI PROIZVODNJI	JIM CARREY	OKRAS, OKIT	HRVAŠKI MODNI KREATOR HRANITELJ		PUJS, PRAŠIČ	OTON JUGOVEC	TRETJA POTENCA	NEPRIJETEN OPRAVEK, SITNOST	DRŽAVA S PREKOPOM V SREDNJI AMERIKI
JUŽNO DREVO						ZAKOP, POGREB					
PALIČASTA BAKTERIJA						POSTELJ. PERILO					
						VRATAR					
VLADO NOVAK			NAPRAVA V KUHINJI					PLAČILNI PAPIR			
PRIMORSKI DED			NAŠA PEVKA					TISKARSKA ČRKA			
									PRITRDILNICA		
									Z VOZLOM SKLENJEN DEL VRVI		
KONSERVATIVNI ČLAN RIMSKEGA SENATA	ZELO VISOKA TEMPERATURA	BOGASTVO GOZDOV	OBLEKA, OBLAČILO								
			SLABA OCENA		BENO UDRIH	LITERARNA SMER SEVERNO POLARNO OBMOČJE					
PREČNI DROG NA KMEČKEM VOZU							REKA V VELENJU				
				POPUST PRI CENI			JAPONSKO ŠIROKO OBLAČILO				
				100							
PRENAŠANJE				TROPSKI VIHAR						ANTILOPA S KONIČASTIMI ROGOVI	DRŽAVNI ZBOR
				SAMOTA, IZOLACIJA							
STRUPENO IGLASTO DREVO				TRENJE	TEKOČINA V ŽILAH			DEL CELOTE			
				MAJHEN KONJ	SOVPAD			PESNIK ŽUPANČIČ			
IVAN POTRČ		RASTLINSKA BODICA	ZEMLJIŠČE V LASTI			TKANINA Z VZORCEM LESA					
			DRŽAJ			GOSPOD V ŠPANIJI					
PODZEMNA ŽELEZNICA				PROTISTRUP					IVAN NAVINŠEK		
				IVAN CANKAR					MIGUEL INDURAIN		
USTALJENA OKRAJŠAVA					SKRBNICA INVENTARJA						
PAJČOLAN					STROKOVNJAK ZA CERKVENO PRAVO						

Nagradna križanka št. 12

Rešitev nagradne križanke št. 12 pošljite na spodnji naslov najpozneje do petka, 28. maja 2010, s pripisom Nagradna križanka.

PZA 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: 1. nagrada - 1x vikend paket v Termah Šmarješke toplice (velja za eno osebo) , 2. nagrada - 1x celodnevno kopanje (velja za dve osebi).

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. maju 2010 (različni popusti in akcije se med sabo ne seštevajo).*

Nagrajenki prejšnje križanke so:

1. Darja Frank, Medvode,
2. Stanko Gajšek, Ljubljana.

Pomoč:
MOARE: tkanina s svetlikajočim se vzorcem lesnih letnic, OPTIMAT: konservativni član rimskega senata, ORIKS: antilopa z zelo dolgimi, močno koničastimi rogovi, REIZEM: lit. smer v drugi polovici 20. stoletja.

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.

dr. odgovarja

Dimeljska kila

Vaše vprašanje:

Spoštovani, nekaj mesecev opažam izboklino na desni strani v dimljah. Težav nimam, razen tiščanja pri daljši hoji in teku. Moj zdravnik pravi, da imam kilo, in me je napotil h kirurgu. Zanima me, ali je operacija edini način zdravljenja in koliko časa traja okrevanje po njej. Imam veliko obveznosti v službi in se ukvarjam s športom (kolesarim, tečem).



ODGOVARJA

VALENTIN SOJAR, DR. MED., SPECIALIST ABDOMINALNI KIRURG:

Dimeljska kila ni nevarna bolezen, lahko povzroča neprijetnosti in zaradi zapletov tudi hude težave, njeno zdravljenje pa je operacija.

Kila je nenaravna odprtina trebušne stene. Najpogosteje nastane v predelu dimelj, pogosteje pri moških. Skozi odprtino trebušne stene se najprej izboči potrebušnica in pozneje še črevo ali maščobno tkivo. Kilna odprtina je na začetku majhna, sčasoma se poveča. Operacija ni nujen poseg. Hujši je zaplet kile, če se skozi odprtino črevo ukleši, takrat je operacija nujna. Le redko se zanjo ne odločimo pri ljudeh, ki imajo drugo hudo bolezen.

Če kirurg ob pregledu ugotovi, da gre za kilo, se odloči za vrsto operacijskega posega. Operacijo je lahko klasična, zaprtje odprtine v trebušni steni s šivanjem, drugi način pa je, da na odprtino namestimo posebno mrežico za oporo. Ta poseg je preprost, bolnik ima manj bolečin in hitreje okreva. Bolnik prejme anestezijo navadno v predel hrbtenjače, lahko uporabimo tudi lokalno anestezijo. Mrežica ostane v telesu vse življenje. Pri otrocih in mladih mrežice navadno ne uporabljamo. Večina bolnikov lahko zapusti bolnišnico drugi dan po operaciji. V nekaterih bolnišnicah in zasebnih kirurških centrih opravijo operacijo kile po načelu enodnevne bolnišnice, bolnik je operiran in odpuščen isti dan. Večina bolnikov se lahko vrne na delo po dveh do treh tednih, bolečine pa lahko trajajo dlje časa. Kile se lahko ponovijo. Po operacijah z mrežico je precej manjša možnost ponovitve, se pa to zgodi, če bolnik zgodaj po operaciji zakašlja ali naredi nenaden, nenadzorovan gib.

Čakalna doba za operacijo kile v Sloveniji je nekaj mesecev, razen v obeh kliničnih centrih, kjer je čakalna doba daljša.

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., specialistka družinske medicine.

Pokličete jo lahko od 11.00 do 12.00: v sredo, 5. in v četrtek, 6. maja.

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

www.pza.si



vprašajte nas

dr-revija@pza.si
PZA, Savska 3, 1000 Ljubljana

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

HIŠNI ZDRAVNIK

Ko nas presenetijo zdravstvene težave, jih želimo čim prej odpraviti, pot do zdravnika pa ni vedno hitra in enostavna. Še težje se dandanes dogovorite za obisk zdravnika na domu. Predstavljajte si, da ste bolni ali preutrujeni, da se vam zdi čakanje v čakalnicah različnih ambulant nekaj nadvse nadležnega, da vas zagrabi bolečina sredi noči, pa ne veste kaj in kako.

Mi vam lahko pomagamo. Zdravniki Prve zdravstvene asistence so vam na voljo 24 ur na dan, 365 dni na leto. Ob bolezni vam ni treba več v ambulanto ampak zdravnik pride kar na dom. Osnovne laboratorijske analize vam v posebej opremljenem reševalnem avtomobilu napravi kar na licu mesta. Potrebujete le pravo odločitev in telefon!



Pokličite na **brezplačno številko 080 8 112** in prišli bomo v najkrajšem možnem času oziroma po dogovoru.

Kako do udobnih in prijaznih zdravniških pregledov na domu?

Le kdo si ne želi udobnih in prijaznih zdravniških pregledov kar na svojem domu? Pri PZA smo poskrbeli za to. Poleg zdravnikov specialistov in preventivnih pregledov vam zagotavljamo:

- **24-urno zdravniško pomoč – 080 8 112 - obisk dežurnega zdravnika na vašem domu** v primerih, ko niste življenjsko ogroženi (v primerih neposredne življenjske ogroženosti je potrebno klicati nujno medicinsko pomoč na telefon **112**)
- **24-urno zdravniško pomoč** – svetovanje po telefonu.

Za **zdravniški obisk** lahko pokličete kadarkoli, saj vam **24-urna** zdravniška pomoč nudi možnost, da se lahko vedno pogovorite z dežurnim zdravnikom, ki vas bo ob klicu na našo brezplačno številko **080 8 112** najprej vodil skozi vprašanja o vašem počutju oziroma stanju ter vas čim prej obiskal **na vašem domu**.

Uporabniki storitev Prve zdravstvene asistence pa se seveda lahko odločite za obisk ali nasvet dežurnega zdravnika PZA **brezplačno**.

Pokličite nas na brezplačno številko **080 8 100** in odgovorili bomo na vsa vaša vprašanja o storitvah Prve zdravstvene asistence ter vam, če boste želeli, poslali ponudbo in več informacij. Lahko pa si ogledate našo spletno stran **www.pza.si.**

Pismo uporabnice

Zahvala!

Redno prebiram revijo »dr.«. V njej najdem veliko pametnih nasvetov in koristnih informacij. Pred kratkim sem zaradi bolezni prvič uporabila storitve Prve zdravstvene asistence. Izjemno sem bila zadovoljna z njihovo storitvijo in profesionalnostjo, saj so mi nudili takojšno pomoč uspešno. Moje zdravstveno stanje se je s tem bistveno izboljšalo. Iz vsega srca se jim zahvaljujem.

Anica Janežič

Ljubljana

Nagradno vprašanje

Kje v Ljubljani bo 16. maja potekalo tradicionalno »druženje za zdravje« ?

a/ GRADEC
b/ MOSTEC
c/ KOZOLEC

Nagrada, ki jo podarijo **Šmarješke Toplice, je kopanje in kosilo za dve osebi v Šmarjeških Toplicah.** Nagrado bomo izžrebali med vašimi pravilnimi odgovori. Ostali dobite mesečno nadomestilo za uporabo storitev PZA.*

Odgovor napišite na kupon (desno) in ga pošljite najpozneje do **petka, 28. maja**.

Odgovor na nagradno vprašanje poiščite v tej številki revije.

Pravilen odgovor na prejšnje nagradno vprašanje je »A/ alergeni«, nagrado pa prejmeta Karlo Premk iz Litije in Ana Ferlin iz Ljubljane.

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

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



www.pza.si

OBISK NA DOMU

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

Informacije
080 8 100

Pristopnica

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

PREVERI CENO

avtomobilskega zavarovanja

Do 300€ razlike*

ZAMENJAJ ZAVAROVALNICO

GENERALI

se splača!

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

GENERALI Zavarovalnica

VEČ NA: WWW.GENERALI.SI

Brezplačni telefon 080 70 77