

intervju:

Prof. dr. Saša Markovič, dr. med, višja svetnica

tema meseca:

Zaprtje in zlata žila

Dnevnik reševalca:

Drama: z bolnikom iz Seattla v Beograd

Zdravniški nasveti

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

02
brezplačnik januar 09

dr.

revija za aktualna zdravstvena vprašanja

Kazalo



4 *intervju*

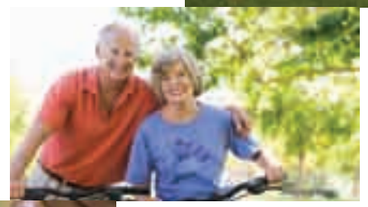
Prof.dr. Saša Markovič,

dr. med., višja svetnica in strokovna direktorica UKC Ljubljana



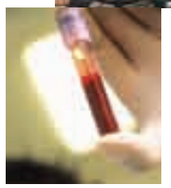
8 *tema meseca*

Zaprtje



10 *tema meseca*

Zlata žila



14 *zdravniki svetujejo*

Slabokrvnost

16 *dnevnik reševalca*

Drama: z bolnikom iz Seattla v Beograd

Dr. revija je brezplačnik, ki ga izdaja Prva zdravstvena asistenca,
storitveno podjetje, d. o. o., Savska 3, 1000 Ljubljana.
Naklada: 50.000 izvodov
Odgovorni urednik:Vito Vidmar, dr. med.
Uredniški odbor: Jernej Kraševec, Vito Vidmar, Špela Predan
Lektura: Rutil – Tanja Tomšič
Oblikovna zasnova in postavljanje revije: NUIT, d. o. o.
Tisk: Tiskarna Delo
Oglasno trženje: dr-revija@pza.si

Ponatis celote ali posameznih delov je dovoljen le s pisnim privoljenjem PZA.

Tekstov in fotografij ne vračamo.
Besedila, ki jih naročijo oglaševalci, so posebej označena.



dr. - revija za aktualna zdravstvena vprašanja

uvodnik

Vito Vidmar, dr. med., spec. internist



Drage bralke in bralci,

pred vami je druga številka revije »Dr.«. Željno čaka, da jo skrbno preberete. Z navdušenjem ugotavljamo, da je prva številka požela veliko odobravanja in navdušenja širše javnosti, zaradi česar smo okrepili in razširili distribucijske poti in povečali število izvodov revije. Revija bo vsak mesec priložena časnikoma Delo in Večer ter poslana na naslove zvestih bralcev in uporabnikov Prve zdravstvene asistence.

Želimo si, da bo postal in ostal naš zvesti bralec vsak človek, ki želi ostati zdrav, skrbi za svoje zdravje, ga varuje in se ne prepušča naključju. Verjamem, da prav vsakega od vas zanimajo novosti na področju zdravstvenih storitev. Prav tako se noče nihče odreči kakovostnemu življenju, ki pa je zmeraj povezano z aktivnim življenjem in z zavedanjem, kako pomembno je hitro priti do zdravnika. Vem tudi, da vsak od nas zna ceniti kakovostne zdravstvene storitve, ki naj bi bile zagotovo brez dolgih čakalnih dob pri zdravnikih. Tematiko želimo čimbolj približati bralcu, ki se dnevno srečuje z različnimi bolezenskimi težavami in simptomi, pa ne ve, kaj v konkretni situaciji storiti in kdaj obiskati zdravnika, da bi ohranil visoko raven svojega zdravja. S prispevki želimo osveščati širšo javnost in tako postati del zelo pomembne preventivne zdravstvene dejavnosti, ki vzpodbuja, osvešča in pravočasno usmerja potencialnega bolnika k zdravniku.

V zimskem času je organizem zaradi različnih dejavnikov in navad še dodatno obremenjen in podvržen različnim stresom. Večina ljudi je fizično manj aktivnih, običajne telesne aktivnosti so nekoliko okrnjene, prehranjevalne navade se spremenijo, posledično pa prihaja do določenih zdravstvenih težav. Pred zelo pomembno preizkušnjo se znajde naš imunski sistem, naš organizem. Pogosteje se pojavljajo funkcionalne težave s prebavili, največkrat izražene kot zaprtje, lahko tudi zapeka, posledično pa tudi težave s hemeroidi (tako imenovano zlato žilo). Omenjeni simptomi so lahko posledica resnih organskih obolenj, zaradi česar moramo biti previdni in pravočasno obiskati zdravnika.

Poleg poznanih uvajamo tudi novo stalno rubriko »Dnevnik reševalca«, v kateri vam bomo preko priznanih in izkušenih reševalcev odkrili podrobnosti in zanimivosti, raznolikosti in pestrosti njihovega dela. Spoznali boste njihova soočenja s hudimi težavami in smrtjo. Tudi iz tega zornega kota želimo bralcem približati večkrat prikrito realnost in stisko malega človeka, ki potrebuje le malo pozornosti in pomoči sočloveka. Nemalokrat se v tej vlogi znajdejo reševalci.

V pogovoru tega meseca je sodelovala zelo priznana zdravnica, gastroenterologinja prof. dr. Saša Markovič, dr.med., ki je na kratko orisala svoje dosedanje delo zdravnice in strokovne direktorice naše največje zdravstvene ustanove v Sloveniji, za kar se ji v imenu uredniškega odbora od srca zahvaljujem in ji želim še veliko let uspešnega dela, zlasti v zdravniškem in znanstvenem delu.

Vito Vidmar, dr. med., spec. internist

Prof. dr. Saša Markovič,

dr. med., višja svetnica, strokovna direktorica UKC Ljubljana

Saša Markovič je profesorica, doktorica, vrhunska strokovnjakinja na področju gastroenterologije, poleg tega pa ugledna profesorica, ki jo vabijo na številna predavanja po svetu. Priljubljena profesorica na medicinski fakulteti v Ljubljani prestaja zadnje mesece do zaključka mandata strokovne direktorice Univerzitetnega Kliničnega Centra v Ljubljani, ene največjih inštitucij v Evropi in seveda enega največjih podjetij v Sloveniji. Ponovno ne bo kandidirala, saj se želi posvetiti predajanju znanja mlajšim generacijam. Sprejela pa je tudi nov izziv: postala je glavna urednica strokovne medicinske revije Zdravstveni vestnik.

Zdravnika vsak bolnik zaznamuje

Na kratko, kaj je glavna naloga specialista internista gastroenterologa?
Delo specialista gastroenterologa obsega diagnostiko in zdravljenje bolezni prebavil. Sem sodijo bolezni požiralnika, želodca, tankega in debelega črevesa ter bolezni trebušne slinavke in jeter. To je zagotovo najobsežnejše področje v medicini. Specialist internist gastroenterolog opravlja tudi veliko večino diagnostičnih posegov endoskopije – gastroskopije, kolonoskopije, ERCP (endoskopske retrogradne holangio-pankreatografije), edoskopije tankega črevesa in ultrazvočne preiskave trebuha – navadne preko kože in endoskopske. Izvaja tudi številne endoskopske posege: ustavljanje krvavitev iz prebavil; vstavljanje opornic, hranilnih sond za trajno hranjenje, balonov v želodec pri bolezenski debelosti; odstranjevanje polipov in drugih lezij preko endoskopov in odstranjevanje žolčnih kamnov iz žolčevodov; dreniranje cist itd. Na področju jetrnih bolezni opravlja vso diagnostiko, punkcije jeter in pripravo ter oskrbo bolnikov pred presaditvijo in po presaditvi jeter. V zadnjih letih izvajamo tudi zdravljenje raka prebavil z zdravili in številne paliativne posege pri bolnikih z rakom.

S kakšnimi boleznimi se najpogosteje srečujete?
Bolezni prebavil so ena najpogostejših nadlog, ki tarejo ljudi, zato gastroenterologi že leta tesno sodelujemo z družinskimi zdravniki in jih redno izobražujemo. Ta tesna povezanost z družinskimi zdravniki se nam obrestuje, saj večino najpogostejših bolezni prebavil razrešijo že družinski zdravniki. Zato bolezni, ki jih srečujemo v specialističnih ordinacijah, ne predstavljajo najpogostejše bolezni prebavil, pač pa najbolj zapletene. V naših ordinacijah in v bolnišnicah so tako najpogostejše krvavitve iz prebavil, vnetja trebušne slinavke, rak prebavil, kronične jetrne bolezni in kronična vnetna črevesna bolezen.

Kako poteka vaše vsakdanje delo kot klinik gastroenterolog?
Delo specialista gastroenterologa v bolnišnici je pestro. Sestavljajo ga vizite, endoskopski pregledi, ultrazvočni pregledi, konzultacije kolegom drugih specialnosti in enkrat tedensko ambulanta. V obvezo vseh specialistov sodi tudi delo na urgenci (interna prva pomoč - IPP) in dežurstva na kliniki. Ker je UKC Ljubljana akademska bolnišnica, posvečamo veliko časa (blizu 30 do 35 odstotkov) učenju in poučevanju študentov medicine in specializantom različnih specialnosti. UKC Ljubljana je tudi terciarna bolnišnica in k nam pošiljajo najbolj zapletene bolnike iz drugih slovenskih bolnišnic. Zato imamo številne konzilije s kolegi drugih strok, na katerih se skupno odločamo, kako bomo bolnika obravnavali ali zdravili. Seveda sodi v delo zdravnika specialista v UKC tudi raziskovalno delo, obenem pa se moramo zaradi hitrega napredka stroke in ker smo »končna postaja« za najbolj zahtevne bolnike, tudi sami nenehno izobraževati. Za vse te aktivnosti je pogosto dan prekratek.

Kako pa poteka dan strokovne direktorice naše največje zdravstvene ustanove v Sloveniji?
Strokovni direktor ustanove ima seveda drugačno delo. Navkljub vsemu mi je uspelo ohraniti vsaj malo stika z osnovnim delom, v katerega sem zaljubljena. Zelo rada delam z bolniki. Ohranila sem si tedensko ambulanto in pedagoško delo na Medicinski fakulteti, kar pomeni: predavanja, seminarje in izpite. Za drugo žal ni časa. Delo strokovnega direktorja UKC je zelo zahtevno in odgovorno. Pravilno in enakomerno usmerjanje razvoja vseh strok, skrb za kakovost in varnost dela in izobraževanja ter raziskovalnega dela v takem možganskem trustu, kot je UKC Ljubljana, je včasih tudi izredno naporno, a obenem zanimivo. Hvaležna sem, da mi je bila dana možnost preizkusiti se tudi na tem področju. V času svojega mandata, ki se počasi izteka, sem s tremi pomočniki, ki polovico svojega časa še vedno opravljajo svoje osnovno poslanstvo, uspela vzpostaviti sisteme kakovosti in varnosti kliničnih raziskav in izobraževanja. Če bi hotela opisati delo strokovnega direktorja v UKC, bi morala napisati celo knjigo, tako obsežno je. Najzahtevnejše od vsega pa je zagotovo delo z ljudmi. Zdravniki smo že po svoji poklicni orientaciji individualisti. V to nas sili tudi narava dela, saj moramo največkrat hitro sprejemati pravilne odločitve, od katerih je pogosto odvisno življenje bolnika.



Svoje klinično delo opravljate uspešno že zelo dolgo. Ali se je vaše delo od začetka pa do danes spremenilo?
Delo se je bistveno spremenilo. Napredek medicine je tako skokovit, da mu včasih komaj sledimo. Spremenila se je struktura bolnikov, njihova starost in pojavile so se nove bolezni, ali pa nova spoznanja o starih boleznih, ki so predhodna znanja postavila čisto na glavo. Naj navedem samo en, morda najbolj ilustrativen, primer: če bi mi nekdo pred 30 leti rekel, da bomo razjedo dvanajstnika zdravili z antibiotiki, bi mu rekla, da je zmešan. Ko sem sama začenjala s klinično prakso, smo to bolezen šteli za ponavljajočo se in kronično. Vsako spomlad in jesen je bila bolnišnica polna teh bolnikov. Od odkritja povzročitelja bakterije Helicobacter pylori, jo ozdravimo z antibiotiki v enem tednu. Bolniki s to bakterijo se tudi ne zdravijo več v bolnišnici, saj jim bolezen hitro ugotovimo, pozdravijo pa jo v ambulantah kar družinski zdravniki.

Ali so bolezni, s katerimi se najpogosteje srečujete, še vedno iste oziroma so se pojavile nekatere druge, ki so v sodobnem času bolj v ospredju?
Tako kot na drugih področjih, so se tudi v gastroenterologiji pojavile nove bolezni, »stare« pa so dobile nove podobe, ali pa se je odnos do njih spremenil, ker so postale ozdravljive. En primer sem zgoraj že navedla. Drugi primer z mojega najožjega področja, bolezni jeter, je odkritje virusov hepatitisa (nalezljive zlatenice), ki jih danes lahko laboratorijsko ugotavljamo in z novimi zdravili tudi uspešno zdravimo. V zadnjih letih se je prav na področju jetrnih bolezni pojavila nova »stara« bolezen z imenom nealkoholni steatohepatitis. Gre za bolezen presnove in debelosti, ki v ZDA, kjer je prekomerna telesna teža že nacionalni zdravstveni problem, postala ena najpogostejših bolezni jeter. Drugi primer so kronične vnetne bolezni črevesa. Zelo dobro se spominjam, kako smo si pred desetletji vsakega bolnika z ulceroznim kolitisom ali Crohnovo boleznijo ogledovali kot redkost. Danes je klinika polna teh bolnikov. Potek bolezni je veliko hujši, kot je bil takrat, vendar imamo tudi zelo učinkovite načine zdravljenja. Tudi na področju raka prebavil se je stanje spremenilo. Pred leti je bil na prvem mestu rak želodca, danes močno upada tudi zaradi uspešnega zdravljenja okužbe z H.pylori. Na prvo mesto vstopa rak debelega črevesa in danke.

Ali so se v tem času spremenili postopki diagnostike in zdravljenja tudi za bolnike? So jim morda bolj prijazni, manj agresivni?
Tudi postopki diagnostike so se spremenili. Endoskopija prebavil, ultrazvok, računalniška tomografija, magnetna resonanca, napredek laboratorijske medicine, histologije in drugih strok so diagnostično obravnavo bolnikov popolnoma spremenile. Metode so bolj prijazne in manj agresivne, vendar niso v celoti zamenjale nekaterih agresivnih posegov.

Naj navedem zanimiv primer, ki bo realiziran v kratkem, ko bomo razširili program SVIT: presejanje raka debelega črevesa in danke z virtualno koloskopijo – to je s slikanjem črevesa s pomočjo računalniške tomografije proti klasični endoskopski metodi – koloskopiji.

Endoskopska metoda je zanesljivo za bolnika manj prijetna kot virtualna koloskopija. Diagnostični domet obeh preiskav se ne razlikuje bistveno. Razlika je v tem, da lahko pri endoskopski koloskopiji odstranimo predrakaste spremembe v črevesu in tako preprečimo nastanek raka, pri virtualni pa jih samo vidimo. To pomeni, da moramo potem narediti še endoskopsko koloskopijo, pri kateri spremembe odstranimo.

Kako pomembno je za vaše delo in za bolnike sodelovanje z zdravniki splošne/družinske medicine?
Zelo pomembno je in želela bi, da bi tudi kolegi drugih specialnosti vzpostavili tako dobro sodelovanje z njimi, kot smo ga gastroenterologi. Družinski zdravniki opravljajo pomembno funkcijo »vratarjev« v našem zdravstvenem sistemu, ker napotijo bolnike k specialistom. Mislim, da je naša družinska medicina dobra, da pa so zdravniki na prvi ravni preobremenjeni, ker jih je premalo. Pogosto pa bi bilo treba odpraviti tudi administrativne nesmisle.

Se morda spomnite kakšnega dogodka v vaši strokovno – klinični karieri, ki je vas in morda tudi bolnika še posebej »zaznamoval«?
Zdravnika vsak bolnik zaznamuje, vendar nosi vsak med nami nekaj dogodkov, ki ga spremljajo celo življenje. Spominjam se prvega srečanja s smrtjo bolnika, ki je umrl praktično pred mojimi očmi zaradi masivne pljučne embolije. Bila sem čisto na začetku svoje poklicne poti. Še danes, ko se spomnim na ta nesrečni dogodek, vidim pred seboj bolnika. Natančno vem, v kateri sobi in na kateri postelji je ležal, in še danes me spremlja tisti grozoviti občutek nemoči, ko ne moreš nič narediti in smrti ne moreš preprečiti. Mislim, da je to za vsakega zdravnika najhuje, vendar je to del našega poklica. Vsak izmed nas nosi v sebi obraze smrti, vendar pa tudi, in tega je na srečo več, obraze sreče in zadovoljstva ob uspešnih reševanjih življenj.

Mandat strokovne direktorice UKC Ljubljana se izteka. Slišati je, da ne boste ponovno kandidirali. Nedvomno se boste posvetili učiteljevanju na fakulteti. Verjetno boste ohranili tudi ambulanto. Kakšen nasvet želite sporočiti našim bralcem?
Moje sporočilo bo kratko: Skrbite za svoje zdravje, za bolezni pa bomo poskrbeli mi.





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

Splošna ambulanta

Reševalni prevozi

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

Merjenje kostne gostote

s 25 % popustom do konca meseca februarja 2009.

V Ljubljani
V Centru za diagnostiko in zdravljenje Pacient.
Z izvidom specialista endokrinologa.
Pacient, Savska cesta 3, 1000 Ljubljana
Tel.: (0)1 280 30 52, info@pacient.si, www.pacient.si

PACIENT

V Mariboru
V diagnostičnem centru Sanabilis
Sanabilis, Ulica Heroja Bračiča 6, 2000 Maribor
Tel.: (0)2 235 21 50, info@sanabilis.si, www.sanabilis.si

SANABILIS

KUPON

Vito Vidmar, dr.med., spec. internist, foto: i stock

Zaprtje

Zaprtje ali obstipacija pomeni odvajanje majhnih količin blata, ki ga običajno spremlja napenjanje, krči, včasih tudi zasušitev blata (zapeka). Zaprtje je relativno pogosta motnja pri odvajanja blata zlasti pri starejših ljudeh, le redko pa povzroči resnejše težave in zaplete. Zaradi različnih prehrambenih navad praviloma težko govorimo o normalnem absolutnem številu pogostosti odvajanja blata, na splošno pa za normalno šteje od trikrat na dan do trikrat na teden. Ritem iztrebljanja ni stalen in se spreminja glede na vnos tekočine, prehrano, potovanja, razpoloženje, menstruacijski ciklus ...

Najpogostejši vzroki zaprtja

Vsekakor je najzaslužnejši vzrok neprimerna oziroma nepravilna prehrana, ki vsebuje premalo vlaknin in drugih potrebnih sestavin, ki ohranjajo normalen volumen blata. Ob opustitvi oziroma zmanjšanju telesne aktivnosti (zimski meseci, starost, onemoglost) prihaja posledično do zmanjšanja motilitete črevesa in do oslabelosti trebušnih mišic, kar posledično vpliva na zmanjšano pogostnost iztrebljanja. Včasih, kljub izključitvi organskega vzroka, ne dokažemo vzroka motenj v delovanju črevesa, kar je značilno zlasti za mlajšo žensko populacijo. Pogosto so vzroki lahko tudi organske narave. Sem sodijo polipoidne formacije, tumorji v širokem črevesu in danki, ki ožijo črevesno svetlino, divertikuloza, kronične vnetne črevesne bolezni (Chronova bolezen, ulcerozni kolitis ...), okvara vegetativnega živčevja, hemeroidi, nekatere druge presnovne bolezni ...

Ali si lahko pomagate tudi sami ?

Priporočamo vam, da pogosteje posegajte po hrani, ki vsebuje primerno količino neprebavljivih ostankov rastlinskih vlaken (balasta), ki je sestavljen iz celuloze. Balastne snovi so nujne, saj pospešujejo gibanje črevesa in tako vlivajo na njegovo redno praznjenje. V to prehrambeno skupino spadajo predvsem žitarice, različna semena, surovo in neolupljeno sadje, posušeno sadje, kislo zelje, suhe stročnice. Koristna je tudi skrb za redno telesno aktivnost. Skrbite za redno in mehko odvajanje blata! Zelo pomemben dejavnik je tudi primeren vnos koristnih tekočin, kot so: voda in druge negazirane brezalkoholne pijače. Magnezijeve soli (mineralna voda z veliko magnezija) delujejo kot blago naravno odvajalno sredstvo. Svetujemo izogibanje pretiranemu vnosu nekaterih živil, kot so: čokolada, banane, cmoki, štruklji, črni čaj, suhomesnati izdelki. Če omenjena sredstva ne zadostujejo, bo potreben posvet pri zdravniku, ki vam bo po natančni klinični oceni in izključitvi organskega obolenja svetoval primerno odvajalno sredstvo.

Kdaj je nujno potrebno poiskati zdravniško pomoč ?

Kadar se po odvajanju blata pojavi občutek nepopolnega izpraznjenja danke. Ob tem moramo biti še posebej pozorni na sledove krvi v blatu, kar je lahko posledica tudi resnejšega obolenja spodnjega dela debelega črevesa. Sprememba pri iztrebljanju v smislu tanjše formiranega in trdega blata, izmenjava zaprtja in driske je lahko tudi posledica hujše organske spremembe na debelem črevesju (rak, večje polipozne formacije ...). Strokovno pomoč je vsekakor potrebno poiskati tudi v primeru nenadnega (akutnega) pojava zaprtja ter tudi v primeru dolgotrajnih kroničnih težav.

Ali že veste, da:

- ima več kot polovica starejših ljudi težave z zaprtjem, pogosteje ženske kot moški?
- se pri mlajših ženskah pogosteje pojavi tako imenovano »leno črevo«, katerega razlog še ni dokazan?
- moramo nujno, kadar opazimo sledove krvi v blatu, takoj obiskati zdravnika?
- nekateri celo prikrito jemljejo odvajalna sredstva, takrat govorimo o sindromu zlorabe odvajal (predvsem ženske z osebnostnimi motnjami in anoreksijo)?
- moški iztrebljajo pogosteje kot ženske in mladi ljudje pogosteje kot starejši?



Človeška prebavila

So: požiralnik, želodec, dvanajstnik, tanko črevo, slepo črevo, slepič, debelo črevo, danka, zadnjik.
V prebavilih poteka prebava na različnih odsekih na različne načine:
V ustih se hrana mehansko obdela s pomočjo zob. Ob pogledu na hrano, vonjanjem le-te ali le ob misli nanjo se v ustni votlini pospeši izločanje sline. Slina je pomembna za žvečenje, okušanje in požiranje hrane, hkrati pa vsebuje prebavne encime. Ptialin, amilaza v slini, začne z razgradnjo ogljikovih hidratov v posamezne molekule sladkorjev. Zaradi delovanja amilaze dobi kruh, če ga dlje časa zadržimo v ustih, sladkast okus, saj amilaze cepijo škrob v kruhu v disaharid maltozo.

Požiralnik:

Gladko mišičje v požiralniku potiska hrano v želodec. Zaradi kontrakcije cirkularnega in longitudinalnega sloja gladke mišičnine v steni požiralnika pride do pulzirajočega gibanja, ki ga imenujemo peristaltika.

Želodec:

Želodčne lastne žleze proizvajajo klorovodikovo kislino, to je solno kislino, ki denaturira beljakovine in uniči številne klice v hrani, sluz za ščito želodčne stene pred klorovodikovo kislino, pepsinogen, to je predstopnja pepsina - encima, ki razkraja beljakovine in intrinzični faktor, ki omogoča resorpcijo vitamina B12 v teščem črevesu. Kašasta, homogenizirana vsebina želodca, ki nastane pod vplivom želodčnega soka, se imenuje himus.

Tanko črevo:

V tankem črevesu poteka nadaljnja prebava himusa in resorpcija hranil, ki preko dverne vene prehajajo v jetra.

Dvanajsternik:

V dvanajsternik se izlivata žolč in pankreatični sok. Žolč je rumena, židka tekočina, ki vsebuje žolčne kisline oziroma njihove amide z glicinom in tavrinom, bilirubin, vodo in holesterol. Proizvaja se v jetrih, skladišči se v žolčniku, pri zaužitju hrane pa se sprosti v dvanajsternik in služi pri prebavi maščob. Žolčne kisline namreč emulgirajo maščobo v manjše maščobne kapljice, ki so tako bolj dostopne za prebavne encime. Pankreatični sok, ki nastaja v trebušni slinavki, nevtralizira kisel himus.

Tešče in vito črevo:

Tukaj se resorbira okoli 90% žolčnih kislin, ki preko dverne dovodnice znova prehajajo v jetra in od tam v žolč.

Debelo črevo:

V debelem črevesu se absorbira 80-90% vode, ki je prisotna v hrani. Sestavine hrane, ki jih niso mogli razgraditi ne prebavni encimi ne mikroorganizmi, ki se nahajajo v debelem črevesu, se izločijo nespremenjene. Takšne sestavine pravimo, da so neprebavljive. V debelem črevesu se stolica shranjuje, kar omogoča peristaltika, ki poteka v obratno smer. Ko pride stolica v danko, se sproži defekacijski refleks.

dr. svetuje

- Prisluhnite klicu narave: Ne zadržujte iztrebljanja!
- Uživajte zadostne količine hrane, ki vsebuje primerno količino neprebavljivih ostankov rastlinskih vlaken (balasta) – vsaj 20-30 g/dan.
- Zaužijte 4-6 obrokov hrane dnevno približno ob istem času.
- Poskrbite za dovolj velik vnos tekočin!
- Skrbite za redno telesno aktivnost!

V primeru prisotnosti krvi v blatu takoj obiščite zdravnika!

Za preventivni pregled se lahko naročite na telefon 01/ 280 30 90 PZA



PRODAJA IN SERVIS
MEDICINSKE OPREME



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

tema meseca

Aleksander Marin, dr.med. foto: i stock

Hemeroidi

Kaj lahko storite zase

Hemeroidi so zdravstvene težave v predelu zadnjika. O njih se še vedno pretiho ali premalo govori. Poleg hemeroidov nam težave v predelu zadnjika lahko povzročajo tudi razpoke in fistule, vnetja, karcinom, stanja po operativnih posegih tega predela telesa, hematomi ter analni spolni donosi in spolno prenosljive bolezni. Najpogostejši povzročitelji težav v predelu zadnjika pa so prav hemeroidi. 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 znotraj zadnjikovega kanala, govorimo o notranjih hemeroidih, pri zunanjih hemeroidih pa so spremenjene vene pod analnim sfinktorom – mišico, ki zapira zadnjik. Notranji hemeroidi lahko tudi zdrsnejo skozi zapiralko in štrlijo iz zadnjika.

Po ameriških raziskavah ima polovica ljudi, starejših od 50 let, vsaj enkrat v življenju težave s hemeroidi. Spremembe v sodobnem načinu življenja prebivalstva vplivajo na pojav hemeroidov v vse nižjih starostnih obdobjih. Pri ženskah so hemeroidi po večini povezani z nosečnostjo.

Pri hemeroidih, tako kot pri krčnih žilah na nogah, obstaja dedna nagnjenost. Verjetnost nastanka hemeroidov pa je povezana z debelostjo, nosečnostjo in poporodnim obdobjem, torej s stanji, kjer se pojavi zvišan tlak v trebuhu (zaprtje, kašelj, dvigovanje bremen) ter povišanim krvnim tlakom (predvsem v venskem sistemu portalnega obtoka). Povišan tlak v venah nastane tudi zaradi napenjanja pri zaprtju in odvajanju trdega blata. Le-to je lahko posledica nepravilne prehrane, kar pomeni, da zaužijemo premalo vlaknin in premalo tekočine. Tudi driska lahko povzroči povečano napenjanje črevesja. Pri ženskah v obdobju menstruacije lahko zadrževanje vode v telesu povzroči zaprtje. Tudi dolgotrajno sedenje povečuje verjetnost pojava hemeroidov.

Čeprav ima veliko ljudi hemeroide, nimajo vsi težav zaradi njih. Težave sprožajo povečani, vneti in trombozirani hemeroidi ter tisti, ki zdrsnejo iz telesa. Draženje, srbenje in krvavitev se najpogosteje pojavijo ob in po iztrebljanju. Pojavi se lahko tudi sluzast izcedek. Največji problem pa je zagotovo bolečina, ki je lahko ob zapletih, kot je na primer tromboza, precejšnja. Najpogostejši znak pri notranjih hemeroidih je sveža kri na blatu in straniščnem papirju. Notranji hemeroidi nimajo enakega oživčenja kot zunanji, zato bolečina pri njih nastopi šele, ko zdrsnejo skozi mišico zapiralko in v njej povzročijo krč.

Prvi preventivni in kurativni ukrepi naj bodo izboljšanje prehrambnih navad, pogostejša telesna dejavnost in izogibanje dolgotrajnemu sedenju. Ob težavah je pomemben posvet z zdravnikom o bolezenskih znakih, posebej krvavitvah. Pri blažjih oblikah hemeroidov lahko omilite težave s preventivnimi ukrepi in pravilno higieno.



Z upoštevanjem naslednjih nasvetov boste pripomogli k preprečevanju in lajšanju težav, ki jih povzročajo hemeroidi:

1. V prehrano vključite veliko vlaknin, ki so prisotne 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 napenjajte se med iztrebljanjem.
4. Izogibajte se suhemu, odišavljenemu toaletnemu papirju.
5. Redno telovadite in se izogibajte dolgotrajnemu sedenju.
6. Ko več ur sedite, vmes naredite krajši sprehod.
7. Področje hemeroidov 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!



Imate težave s **HEMOROIDI?**
Vas **PEČE, SRBI,** imate **RAZJEDE?**



Proktis-M®

Rektalno mazilo PROKTIS-M plus
in svečke PROKTIS-M

učinkovito pomagata pri hemoroidih, obnavljata sluznico, zmanjšujeta otekline, pospešujeta celjenje, zmanjšujeta krvavitve in delujeta protivnetno.

Brez recepta v lekarnah.



Dr. Gorkič

nutrigea

***Številne raziskave so potrdile**, da registrirana prehranska dopolnila **na bazi klamatskih alg**, predelanih po hladnem refrakcijskem postopku ter **prebiotiki** in **probiotiki** iz družine L. Acidophilus **DDS1** in **B. Bifidum** delujejo kot zelo učinkovita pomoč pri:*

- *prebavnih motnjah in vetrovih,*
- *zastrupitvah s hrano in/ali vodo,*
- *zmanjšani ali oslabljeni črevesni flori,*
- *med terapijo z antibiotiki in po njej,*
- *oslabljenem imunskem sistemu,*
- *kandidi*

... ter podobnih nevšečnostih

Pogosto so vzroki različnih težav zakisanost, preobremenjenost s strupi in pomanjkanje hranil, ki jih telo potrebuje.

Takšne težave lahko urejamo tudi na naraven način!

več na: www.vidastudio.si

Razstrupite telo!

Poiščite tri nepogrešljive pri krepitvi imunosti in obnovi črevesne flore!

zelo priporočljivo v vseh življenskih obdobjih tudi za otroke in nosečnice

bioloski certifikat OTCO



VI-DA STUDIO

Tržaška cesta 132, Ljubljana, tel.: 01/256 74 74, e-pošta: info@vidastudio.si **www.vidastudio.si**

v gibanju

Asist. Robert Hajdinjak, dr.med., foto: i stock

Telesna aktivnost na recept?

Vsi si želimo živeti dolgo in kvalitetno. Na kvaliteto in dolžino našega življenja pa med drugim vendarle vplivajo še naslednji trije medsebojno prepletajoči se dejavniki: genetska osnova, okolje, v katerem živimo ter naš življenjski stil. Na genetsko osnovo, podedovano po starših, nimamo nobenega vpliva (in naj tako tudi ostane).

In kaj lahko stori vsak posameznik sam? Preventivna medicina poskuša s cepljenji, z nadzorom kvalitete živil in vode ter s spremljanjem nalezljivih bolezni vsaj do neke mere vplivati na dejavnike okolja, ki lahko ogrožajo naše zdravje. Ostane še življenjski stil, ki je stvar posameznika in na katerega nihče nima pravice vplivati.

Življenjski slog je eden glavnih dejavnikov, ki vpliva na razvoj mnogih bolezni sodobne civilizacije, s katerimi se zdravniki redno srečujemo v ambulantah. Vse prevečkrat se zgodi, da je naš edini ukrep predpis zdravil. Verjetno je tako tudi zato, ker je najenostavnejši in ne zahteva spremembe življenjskih navad– prav tistih navad, ki so bistveno pripomogle k razvoju bolezni. Mnogokrat opazim, kako hitro sva oba s pacientom zadovoljna, ko predpišem zdravilo ob povišanih vrednostih maščob v krvi in se dogovoriva za kontrole. Režim prehrane in način življenja ob tem le bežno oplaziva in se strinjava, da ga bo potrebno spremeniti. Žal pri tem največkrat tudi ostane. Bolezen pod lažnim občutkom varnosti teče svojo pot in povzroča čedalje več zapletov. Povišane maščobe so le ena izmed takih težav. Ostane jih še veliko, morda največ s področja mišično-skeletnih bolečin: bolečine v križu, ramenih in rokah, vratu ...

Zelo veliko tovrstnih težav izhaja prav iz naše nerazgibanosti, prekomernega obremenjevanja in ponavljajočih se gibov, ki vodijo do nesorazmerne moči mišic in porušene biomehanike. Čeprav vemo vsi, da se premalo in nepravilno gibljemo, se pri bolečinah v križu hitro zadovoljimo z analgetiki, ki seveda ne naredijo nič za odpravo vzroka težav, zato bi se jih pravzaprav morali izogibati. V prvih nekaj dneh nas pogosto bolečina še opominja na nujnost vaj. Ko pa težav ni več, nanje hitro pozabimo. Statično obremenjevanje okostja zaradi prisilne drže (npr. nepravilno sedenje), dolgoročno vodi do tako imenovanega »zaščitnega« mišičnega spazma, ki poskuša nevtralizirati nepravilno držo. Zakrčena mišica se hitro utrudi in postane, tudi zaradi majhnih poškodb viter, progresivno vse bolj boleča. Navadno je to trenutek, ko postanemo na težavo pozorni. Ker je bolečina zoprna in neugodna, jo lajšamo z zdravili, ob tem pa pozabimo na vzrok in največkrat ne spremenimo nič, da bi ga odpravili. Verjetno je več vzrokov za naše slepo zaupanje zdravilom. Hkrati se zavedamo, da so prihodki farmacevtskih družb odvisni od zdravstvenih težav ljudi, zaradi česar imam včasih občutek, da agresivno iščejo nove in nove simptome, ki bi se jih dalo zdraviti in obenem hitro ponudijo zdravilo. Ne vedno, ampak vseeno dostikrat.

Dejstvo je, da človek potrebuje gibanje. Vse zahteve modernega sveta z intelektualnim delom in z bolj malo gibanja pa zahtevajo od nas nekaj, na kar evolucijsko nismo adaptirani. Že Hipokrat je v davnem petem stoletju pr.n.št. zapisal, da samo primerna prehrana človeka še ne naredi zdravega in da mu je nujno potrebno tudi gibanje. Da ta zavest postaja vse močnejša nenazadnje opazimo vsi. Razveseljiv je podatek, da število udeležencev rekreativno-športnih prireditev in organiziranih vadb narašča. Pred nedavnim sem v pogovoru z angleškim kolegom izvedel, da resno razmišljajo o uvedbi tako imenovanih »fit notes« – nekakšnih receptov oziroma priporočil. Nanje bi poleg zdravil začeli predpisovati tudi telesno vadbo, ki bi jo vodili posebej izobraženi vaditelji in tako zagotavljali pravilno izvedbo in komplianco. Čeprav je pilotski, dobi lahko projekt dovolj dokazov o uspešnosti in morda postane zanimiv tudi za druge države.



dr. svetuje

Poskrbite za primerno telesno aktivnost !

- Vadite vsaj 30 minut dnevno, 3-4 krat teden.
- Če ste bili do sedaj neaktivni pričnite s hojo (10 min 2-3 krat dnevno).
- Obremenitve postopoma podaljšujete in stopnjujte.
- S tem boste prispevali k znižanju krvnega tlaka.
- Lažje boste dosegli in vzdrževali normalno telesno težo.
- Uravnali raven maščob in krvnega sladkorja.

Za preventivni pregled se lahko naročite na telefon 01/ 280 30 90 PZA



PR članek

Medicinsko termalni center Fontana

Z izgradnjo Fontane leta 1996 sta mesto Maribor in Podravska regija dobila tedaj najsodobnejši medicinsko diagnostični center s fizikalno terapijo in možnostmi medicinske rehabilitacije, sprostitveni center z bazeni s termalno vodo in savnami, raznovrstne masaže, fitnes, wellness programe, sprostitvene in terapevtske skupinske vadbe.

TERMALNI IZVIR JE V GLOBINI 1600 M, VODA JE HIPERTERMA, BOGATA S FLUORIDI, JODIDI IN, GLEDE NA VSEBNOST, ŠE POSEBEJ PRIMERNA PRI OBOLENJIH SKLEPOV IN VEZI, MIŠIC, KOSTI, BOLEZNIH OBTOČIL, PERIFERNIH ŽIVČNIH LEZIJAH, PRESNOVNIH, GINEKOLOŠKIH, PSIHOSOMATSKIH BOLEZNIH TER V HIDROTERAPEVTSKE NAMENE.

Vsi obiskovalci Fontane so naši gostje. Četudi nas obiščejo zaradi zdravstvenih težav, se pri nas nikoli ne bodo počutili kot v bolnišnici. V centru zdravja Fontana njihovim željam in potrebam ugodimo hitro in brez vsakršnih zapletov. Pacientom določimo najbližji termin, čakalnih dob praviloma ni oziroma so kratke. Center je v večini zasnovan samoplačniško in je namenjen vsem, ki želijo zase in za svoje zdravje storiti nekaj več. Z večletnim prizadevanjem se trudimo tudi s pridobivanjem koncesij. Zaenkrat so pridobljene koncesije za: magnetno resonanco, CT, ultrazvok in ortopedsko ambulanto. V sklopu medicinskega centra redno deluje 20 specialističnih ambulant, v katerih delajo v glavnem najboljši zdravniki – specialisti iz mariborskega Univerzitetnega kliničnega centra, drugih bolnišnic in nekaj zasebnikov.

Naše prednosti so:

- S številnimi specialističnimi ambulantami omogočamo relativno hitro pot do zdravnika specialista.
- Nudimo pregledno in kakovostno ponudbo zunaj bolnišničnih specialističnih ambulantnih storitev.
- Preglede opravljamo z najsodobnejšimi diagnostičnimi aparaturami in opremo.
- Usposobljeno in do pacientov prijazno medicinsko osebje.
- Omogočamo povezanost fizikalne terapije in hidroterapije z bazeni s termalno vodo.
- Pridobljene koncesije in dodeljeni programi za radiološko diagnostiko (magnetno resonanco, CT in röntgen) in možnostjo sprejema pacientov z napotnicami.
- Kakovosten in z vsemi certifikati opremljen lastni hematološki in urinski laboratorij.
- Čakalne dobe so minimalne na radiološki diagnostiki, v specialističnih ambulantah jih skorajda ne poznamo.
- Za samoplačnike najugodnejše cene pregledov in drugih storitev v primerjavi z drugimi ponudniki.
- Lokacija na obrobju mesta, pa vendar blizu centra, z velikim lastnim parkiriščem ter ostalo ponudbo.
- Poleg medicinsko-diagnostičnega dela je možno sočasno koristiti tudi ponudbo raznovrstnih masaž, fitnesa in izrabiti učinke termalne vode s temperaturo od 33 °C do 37 °C, obiskati finsko savno, turško kopel in infrardečo savno.

Vsako leto nas obišče in nam zaupa nad 12.000 bolnikov v medicinskem delu in čez 80.000 obiskovalcev v kopališkem delu.

V medicinsko termalnem centru Fontana redno delujejo naslednje specialistične ambulante:
Diagnostika osteoporoze, Ultrazvok, Fizikalna medicina in rehabilitacija, Interna medicina,Ortopedija,Ginekologija, Urologija, Nevrologija, EMG, ORL, Bolezni dojk, Kardiologija, Sklepne in športne poškodbe, Dermatologija, Protibolečinska ambulanta, Plastična in estetska kirurgija, Ambulanta dela, prometa in športa, Endokrinološka ambulanta, Uroginekološka ambulanta, Akupunktura, Rentgen (na napotnico ali samoplačniško), CT - računalniška tomografija (na napotnico ali samoplačniško), MR - Magnetna resonanca (na napotnico ali samoplačniško), Laboratorij, Fizioterapija.

Naložba z zagotovljenim dobičkom!

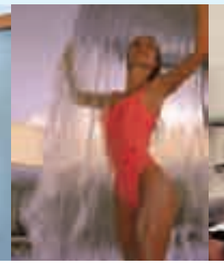
MENEDŽERSKI PREGLEDI:
- osnovni preventivni pregledi,
- osnovni menedžerski pregledi,
- razširjeni menedžerski pregledi.

ZDRAVSTVENI PREGLEDI ZA SLUŽBO:
- predhodni zdravstveni pregled,
- obdobni zdravstveni pregled,
- ciljni zdravstveni pregled.

Posebne ugodnosti za uporabnike PRVE ZDRAVSTVENE ASISTENCE.
Ob vsakem obisku medicinsko-diagnostičnega centra uporabnik PZA prejme brezplačno vstopnico za bazen termalnega centra Fontana.

Dodatne informacije:
MTC Fontana d.o.o.
Koroška cesta 172, 2000 Maribor
Tel.št.: 02/23 44 102 ali 02/23 44 117
E-mail: zdravstvo@termemb.si







zdravniki svetujejo

Jože Vidmar, dr. med., spec. splošne medicine, foto: Corbis

Slabokrvnost – anemija

Znanec me je pred kratkim kar na cesti vprašal, ali tudi jaz menim, da slabo izgleda in da je bled, ker so mu tako povedali domači in nekateri znanci. Povedal je, da se počuti še kar dobro, le skrbi ga, da je z njim lahko kaj hudo narobe. Povabil sem ga v svojo ambulanto, kjer sva se o težavah pogovorila. Temeljito sem ga pregledal in opravil še ustrezne laboratorijske preiskave, ki so bile, k sreči, negativne. Zadovoljen je odšel domov z naročilom za nekaj kontrolnih pregledov, zlasti zaradi kontrolnih laboratorijskih preiskav.



Zaključil sem, da je slabo izgledal verjetno zaradi strahu pred izgubo zaposlitve.

Podobne težave pa se ne končajo vedno tako ugodno. Praviloma je slabokrvnost pri odraslih moških in pri ženskah po menopavzi skoraj vedno resen bolezenski znak. Vsaj v začetku bolnik morda ne opazi ničesar. Pogosto prvi opazijo bledico obraza svojci, ali pa morda zdravnik v ambulanti tudi takrat, kadar pride posameznik k njemu zaradi katerega drugega vzroka.

Podrobna anamneza, temeljiti klinični pregledi, ustrezne laboratorijske preiskave in po potrebi še dodatne preiskave, pogosto endoskopske, lahko privedejo do odkritja zelo resnih bolezni. Danes imam v mislih predvsem krvavitve iz razjed zgornjih prebavil (razjeda na požiralniku, želodcu ali dvanajsterniku, rak) in iz spodnjih prebavil (debelo črevo, polipi, divertikli, rak) ter iz sečil (prostata, papilomi sečnega mehurja). Počasne krvavitve iz teh mest so lahko tako majhne in verjetno že dolgotrajne, da izgube krvi s prostim očesom običajno niso vidne. Zaradi počasne izgube krvi se organizem stanju pomanjkanja hemoglobina in rdečih krvničk nekako prilagodi in tako izgubo krvi mnogo manj občutimo kakor takrat, ko pride do večje izgube krvi naenkrat. Seveda so vzroki za kronično izgubo krvi in za posledično slabokrvnost tudi drugod, na primer krvavitve iz sečnega mehurja, maternice ...

Namen tega prispevka ni opisovanje in razlaganja še drugih zelo različnih vzrokov za slabokrvnost, pač pa ima namen spomniti vse, ki menijo, da so slabokrvni, naj pravočasno obiščejo svojega zdravnika.

dr. svetuje

Kdaj lahko pomislimo na slabokrvnost ?

- Splošna utrujenost in zbitost.
- Vrtoglavost, omotica, šumenje v ušesih.
- Bleda koža.
- Pomankanje sape že ob manjših fizičnih naporih.
- Pospešeno bitje srca.

Za preventivni pregled se lahko naročite na telefon 01/ 280 30 90 PZA





Kolumna

Asist. MOJCA MIHOLIČ dr.med, specialistka družinske medicine

Prepustimo se ugodju

Tale hladen zimski čas pa ni od muh. Kljub obilici snega, mraza, dolgih noči in pomanjkanja sončnih žarkov, nam lahko ponudi tudi kaj več od zimskega spanca in od nenehnega spopadanja s skrbmi. Morda večina med nami še pomisli ne na razkošje pomiritve in ugodja. Pa vendar je že starodavni Seneca nekoč zapisal: »Quae fuerant vitia, mores sunt.« – »Kar so bili nekoč grehi, so zdaj navade.«

Da, uganili ste: tokrat mislim na užitke v savni in ob savnanju. Številne človeške kulture so skozi obdobja zgodovine razvijale in vzpodbujale načine sproščanja ob mešanju temeljnih elementov: vročine, zraka in vode. Nam najbolj znana je finska oblika savnanja, ki Fincem pomeni mnogo več, kot le goloto in potenje. Še vedno velja staro reklo: Če ti niti savna ne ozdravi bolezni, potem je ta res smrtna! Tudi ruske banje, rimske terme, turški hammam, azteške temescallije, korejski jimjilbang in še in še ... predstavljajo načine za doseganje dobrega in harmoničnega počutja telesa in duha. Tudi figurativno predstavlja savna kraj, kjer je obenem vroče in vlažno. Kot v tropskih deželah! Nedavno sem se pogovarjala s Filipincem, ki ga je ljubezen pripeljala v Slovenijo. Ob premraženih palcih na nogah in nikoli dovolj toplem puloverju ter plašču, se je tudi on odločil za obisk savne. Za razliko od savnanja v daljni Aziji, kjer so moške in ženske savne strogo ločene, ga je tukaj pritegnila prav naša odprtost in nikakršna obscenost ob sobivanju golih teles obeh spolov v savni. Po njegovem sta v Sloveniji predanost zdravju in užitku daleč pred svetostjo in ozkogledostjo, kot bi si mimogrede morda lahko mislil kakšen bežen obiskovalec ali moralizator. In to me veseli. Skrb za lastno telo in dobro počutje izražata temeljni odnos do sebe kot fizičnega in duhovnega bitja. Obenem se preko lastne izraznosti kali odnos do sobivajočih, tako v krogu družine, prijateljev, sodelavcev in naključnih srečevalcev na življenjski poti. Celotni skupek lastnega zadovoljstva (in seveda sorazmerno vloženi delež napora) zelo ojača moč pozitivnega mišljenja. Nikar ne pozabimo nanj! Samogovori s tokom misli, ki se kot vrelec porajajo in nenehno drvijo skozi našo glavo, prinašajo tako pozitivna in negativna sporočila in le naša notranja pripravljenost je tista, ki lahko dejansko (u)sliši njihov pravi pomen. Negativne misli imajo pogosto zelo izrazito uničevalsko moč. Več jih je, bolj nas najedajo in razdirajo naše ravnovesje. Seveda so nekatere negativne misli posledica logičnih sklepanj in zaključkov, a vendar jih je mnogo tudi zaradi nerazumljenih ali napačno razumljenih dejstev. Nikoli ne recite SAMEMU SEBI tega, česar ne bi želeli izreči nikomur drugemu! To je temeljni postulat pri preprečevanju miselnega samouničevanja! In kaj ima s tem savna? Popolna odsotnost stresa (Notri je pač prevroče za premlevanje o težavah in problemih!), četudi kratkotrajna, omogoča našemu telesu in duhu prečiščenje. Tudi z medicinskega vidika opisujemo številne, dokazane, zdravju primerne učinke savnanja. Vemo, da pomaga pri vzdrževanju ravnotežja avtonomnega živčevja, saj znižuje koncentracijo stresnih hormonov, adrenalina in noradrenalina ter zvišuje koncentracijo beta endorfina in kortizola. Ugodno deluje na mišično-gibalni sitem in proti bolečinah v sklepih, na centralni živčni sitem, pomaga nam pri vzdrževanju telesne teže in kondicije, ugodno vpliva na kožo, skozi katero se ob znojenju pospešeno izločajo strupi ... Nikakor pa je ne priporočamo težjim srčnim bolnikom ali za zdravljenje »mačka« po obilnejšem pitju alkohola!

Vzemite si čas za premislek in si poskušajte čim natančneje priklicati v spomin, KDAJ ste nazadnje spokojno uživali v družbi svojega telesa in svojih pozitivnih misli. Če je odgovor: »Včeraj, ali danes!«, vam iskreno čestitam. Če pa se nikakor ne morete spomniti, kdaj je že to bilo, vas vabim, da se priključite stalnim in novonastalim uživačem.
Zima bo še dolga, čas je DANES!

Novičke

OTROCI IN DRUŽINA

Zaprtje pri otroku

Ob pojavu zaprtja je prvi ukrep sprememba prehrane in vnosa količine tekočin. Priporoča se uživanje večjih količin tekočin, sadja in zelenjave ter živil, zlasti žitaric, z balastnimi snovmi. Zdravljenje zaprtja je lahko akutno, s katerim dosežemo iztrebljanje blata, ne posežemo pa v sam vzrok zaprtja, ali vzročno, ko odpravimo vzrok zaprtja. Prva oblika zdravljenja je kratkotrajna in začasna. Najpogosteje gre za odpravljanje zaprtja z odvajali v obliki sirupov, tablet ali svečk. Če je zaprtje hudo, se lahko uporabi tudi klistir. Vse oblike dolgotrajnega zaprtja s spremljajočimi zapleti mora obravnavati zdravnik specialist pediater – gastroenterolog.
Pri dolgotrajnem zaprtju, ki ga spremlja nehoteno iztrebljanje tekočega blata, je včasih potrebna tudi psihoterapija.
Vir: Pliva



Špela Predan

Reševalec podjetja Pacient, Kristijan Prekaj, je v ZDA odšel po hudega bolnika



Drama: z bolnikom iz Seattla v Beograd

AKTUALNO – dr. svetuje
Nasvet za prvo pomoč

Prva pomoč – OZEBLINE:

- Poiščite topel prostor in zaužijte toplo tekočino.
- Premrle podhlajene okončine namakajte sprva v mrzli vodi, ki ima temperaturo okoli 10 ° C.
- Vodo postopoma v dveh urah ogrejte na 40 st. C.
- Ozeblo kožo obrišite in povijte. Če imate pomoč, okončino tudi imobilizirajte.
- Čim hitreje obiščite strokovno zdravniško pomoč.

Pretežni del dejavnosti podjetja Pacient predstavlja reševalna služba. Poleg drugega tudi medicinski transport v Sloveniji in v tujini.
Dobili so naročilo za transport bolnika z anevrizmo, in sicer iz ameriškega mesta Seattle v Srbijo, v Beograd. 24-letni Beograjčan je med delom na eni izmed turističnih križark nenadoma izgubil zavest. Prepeljan je bil v seattelsko bolnišnico na okrevanje. Diagnoza: možganska krvavitev oziroma anevrizma. Po petih mesecih zdravljenja je okreval do stopnje, ko je bil zanj mogoč transport do doma. S tako hudo diagnozo je potreboval zdravniško oskrbo: zdravnika in zdravstvenega tehnika-reševalca, ki aktivno govori angleški in srbski jezik.
»Bi šel v Ameriko,« je reševalca podjetja Pacient Kristijana Prekaja v četrtek zjutraj vprašal vodja reševalne službe Jan Marolt. Kristjan je ravnokar prišel domov z nočnega dela. Bil je tako utrujen, da je videl samo še posteljo. Presenečen je vprašal, za kaj gre.
»Gre za 24-letnega bolnika z anevrizmo, ki je pred petimi meseci na ladji, kjer je delal, nenadoma omedlel. Prepeljan je bil v bolnišnico v Seattlu. Po štirinajstih dnevih je med fizioterapijo ponovno padel in prejel udarec v glavo, kar je povzročilo subduralni hematom (izlitje krvi v možgane, op.avt.). Vse skupaj pa se je še bolj zavleklo, ker je kmalu nato zbolel še za pljučnico,« je Kristijana obveščal Jan.
Kristjan je takoj pristal na novo nalogo.
»Odhod je že v soboto,« mu je še dejal Jan, preden je Kristijan zaspal.

Sobota: let v Seattle bp

Kristijan je iz ambulante podjetja Pacient vzel reanimacijsko torbo (to je torbo za ohranjanje vitalnih funkcij bolnika), zdravila in vse potrebno za nudenje nujne medicinske pomoči. Ob 8. uri zjutraj je poletel proti Frankfurtu in nato v Seattle, največje mesto v zvezni državi Washington, na pacifiško stran Združenih držav Amerike.
»Sicer sem velikokrat spremljal bolnike iz tujine domov, a tako daleč, še nisem šel,« je po prihodu domov pripovedoval Kristijan.
Ko je pristal v Seattlu, ga je pri izhodu iz letala zagledal policist. Ker je v ZDA uniforma nekaj svetega, Kristijan pa je bil oblečen v reševalna oblačila Pacienta, ga je vprašal, od kod prihaja in s kakšnim namenom je prišel. Kristijan mu je razložil namen, policist pa ga je osebno skozi službeni izhod pospremil do parkirišč taksijev.
Hitro po prihodu v hotel se je srečal z zdravnikom, ki ga je najela mednarodna zavarovalnica. Zdravnik je prihajal iz Kanade. Ob večerji sta se dogovorila, kakšne so njune naloge, in se kljub utrujenosti odločila, da se takoj odpravita v bolnišnico in obiščeta bolnika. Naslednji dan je bil že predviden odhod v Evropo.
In težave so se začele.

Vremenske ujme in kaos

Taksija zaradi snežnega meteža ni bilo od nikoder. Sporočili so jima, da ga tudi ne bo, saj je vreme podivjalo, na ulicah Seattla pa je bil popolni kaos. Poklicala sta v bolnišnico in govorila z lečečim zdravnikom. Osebje v bolnišnice jima je ponudilo, da pridejo po njiju reševalci. Ker je bil odhod letala proti Evropi napovedan za 8. uro zjutraj, so, upoštevajoč slabo vreme, odhod iz hotela napovedali za četrto uro zjutraj.

Nedelja: čakanje na vzlet, histerija na letalu

Po prihodu v bolnišnico se jih je najbolj razveselil oče 24-letnega bolnika, saj je bil ob sinu vseh pet mesecev, čeprav ni znal besede angleško. Kristijana se je razveselil kot otrok, saj je po dolgem času lahko spet z nekom govoril.
»Nato sva šla z zdravnikom na kratek sestanek z zdravstvenim osebjem. Razložili so nama vse glede terapije, nege, prehranjevanja. Bolnik je bil vitalno stabilen, a težje pokreten,« pripoveduje Kristijan.
Po sestanku so ameriški reševalci celo skupino odpeljali na letališče.
»Ob 6. uri zjutraj smo bili na letališču, od koder bi morali dve uri pozneje poleteti proti Parizu. Let je bil zaradi katastrofalnega vremena odpovedan.«
Tedaj jih je letališko osebje obvestilo, da imajo možnost ob 15. uri poleteti proti New Yorku, do takrat pa lahko počakajo v letališki ambulanti. Ponudbo so sprejeli, a težav ni bilo konec.
Ob 15. uri so sedli v letalo. Nadaljnji dve uri so nato na vzletni stezi čakali na dovoljenje za polet. Ko je dovoljenje prišlo, je neko potnico zagrabila panika in je na vsak način želela izstopiti iz letala.
»Kar na enkrat k meni pristopi stevardesa in me prosi za pomoč. Potnica je zaradi strahu, ki ga je povzročilo čakanje in vedno slabše vreme, doživela histerični napad. Če bi ji ustregli, bi to vzlet prestavilo še najmanj za eno uro. Seveda sem šel do izjemno prestrašene gospe z namenom, da bi jo pomiril,« se spominja Kristijan. »V Ameriki uniforma resnično vzbuja veliko spoštovanje. Ko me je zagledala, je bila že malce bolj pomirjena. Potem sem se še pol ure z njo pogovarjal in pristala je, da poleti z nami.«
Letalo je proti New Yorku poletelo ob 18. uri popoldan in pristalo v ponedeljek ob treh zjutraj po lokalnem času. Tri ure pozneje so poleteli proti Frankfurtu, kjer so zamudili let v Beograd.

Ponedeljek: šest ur čakanja, nato let proti Beogradu

Kar šest ur so morali čakati na let v Beograd. Čakali so v letališki ambulanti. Letališko osebje frankfurtskega letališča jim je skušalo bivanje kar najbolj olajšati.
»Bolnik je bil ves čas stabilen. Vsaj to, če smo že imeli druge težave! Glede na to, da praktično nismo spali, smo v Frankfurtu izmenično spali po dve uri. Lahko smo se umili. Postregli so nam z odlično hrano, tisti dve uri spanca pa sta se zdeli kot dopust v toplicah.«

Torek: končno Beograd in pleskavica za Kanadčana

V Beogradu so nas pričakali bolnikovi sorodniki in prijatelji ter reševalna ekipa, ki nas je odpeljala v bolnišnico v Novem Sadu.
»Ko sva bolnika z zdravnikom predala dežurnemu zdravniku, s katerim sva se pogovorila in se poslovila, mi je odleglo. Kar zadeva bolnika, moram reči, da je bila celotna pot brez zapletov. In končno sem zdravnika, ki sem mu veliko govoril o srbski hrani, lahko peljal na pleskavico s kajmakom. Bil je tako navdušen, da sem mu moral na listek napisati, kako se jedi reče, da bi jo lahko jedel tudi naslednji dan.«
Dvodnevna sodelavca sta se poslovila, zdravnika so reševalci odpeljali v hotel, Kristijana pa na letališče, od koder je poletel proti Ljubljani.

Samo še en zaplet … Lahko?

Seveda pa za zelo utrujenega reševalca Kristijana težav še ni bilo konec. Ko so že pristajali na Brniku, je pilot sporočil, da so kontrolorji letenja zaradi slabega vremena letalo preusmerili na tržaško letališče. Od tam so potnike z avtobusi prepeljali v Ljubljano.
»Domov sem prišel v torek zvečer. Popolnoma utrujen! Na podjetju Pacient, s katerim sem bil ves čas na telefonski zvezi, so mi dali prosto do petka. Zdi se mi, da sem proste dni kar prespal,« zaključi pripoved o uspešno izpeljani misiji reševalec Kristijan Prekaj.

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
PREKO SMS

Postani član SMS zdravstvene asistence in vsak mesec prejmi revijo Dr. brezplačno na svoj naslov.

Revija **dr.** je mesečnik, ki je trenutno na voljo predvsem v zdravstvenih ustanovah.
Od sedaj naprej pa vam omogočamo, da si revijo brezplačno naročite na svoj naslov.

V reviji najdete mnoge zdravstvene nasvete, ki vam pomagajo, da se pri nevarnosti bolezni dovolj hitro odzovete in preprečite morebitna obolenja vas, vaših otrok in najbljižjih.

Pošljite SMS sporočilo s ključno besedo **PZA** na **3131** in se naročite na brezplačno revijo Dr.
Obenem boste do 4 krat mesečno na svoj mobilnik prejeli koristne aktualne nasvete naših zdravnikov.

S prijavo se strinjate, da vas do 4x mesečno obveščamo preko SMS sporočil.
Cena SMS-a je 0,49 eur.
S tem se strinjate s splošnimi pogoji objavljenimi na www.pza.si.
Odjava PZA STOP na 3131. Izvajalec storitve je Sedem d.o.o., Ljubljanska cesta 13b, 1236 Trzin. Kontakt: dr-revija@pza.si.

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje ena samo!

PZA - uporabniki in izvajalci

Hitro do specialista!

PZA predstavlja dopolnitev javnemu zdravstvenemu sistemu. Če postanete uporabnik Prve zdravstvene asistence (PZA), podjetja, ki mu gre za ugodno, kvalitetno in predvsem hitro zdravstveno oskrbo, vam ne bo treba več dolgo čakati na specialistični pregled. Široka mreža specialistov, ki sodelujejo v PZA, daje uporabnikom možnost, da so na vrsti v nekaj dneh, za pregled pa ne potrebujejo napotnice. Pristop novih uporabnikov v sistem PZA je neomejen, brez starostnih oziroma drugih omejitev.

Dopolnitev javnemu zdravstvu

PZA za plačilo 24.85 EUR mesečno nudi svojim uporabnikom **hiter dostop in obravnavo pri zdravniku specialistu, preventivne specialistične preglede in preiskave, 24-urno zdravniško pomoč na domu, 24-urno svetovanje zdravnika po telefonu** in reševalne prevoze (tiste, ki jih zavarovalnice ne krijejo). PZA za **družinski paket** omogoča dodaten popust. Če med uporabnike vpišete tudi svoje otroke, je storitev za mlajše od 18 let brezplačna (v omejenem obsegu). Za pristop v PZA **ni starostnih oziroma drugih omejitev.**

Hitro do specialista brez napotnice ...

Na vrsti ste že v nekaj dneh, lahko pa že isti dan, vsekakor pa je storitev za uporabnike brezplačna. PZA zagotavlja **hiter dostop do večine specialističnih področij brez napotnice** (dermatologije, gastroenterologije, ginekologije, ortopedije, kardiologije, nevrologije, okulistike, onkologije, psihiatrije, otorinolaringologije, bolezni dojk, bolezni ožilja, plastične in rekonstruktivne kirurgije, urologije ...) **in do preventivnih programov (zgodnje odkrivanje raka na debelem črevesu in danki, odkrivanje osteoporoze ...)**

Zgodaj odkriti rak ...

PZA bo v letošnjem letu izvedla že drugo aktivno preventivno akcijo **zgodnjega odkrivanja raka na debelem črevesu in danki.** K izvedbi preventivnih pregledov bodo povabljeni vsi uporabniki PZA, glede na ustaljene evropske smernice, ter sorodniki oseb, ki so zboleli za rakom na debelem črevesu oziroma danki (dedna obremenitev). Za uporabnike je preventivna storitev **brezplačna.**

Odkrivanje osteoporoze..

PZA je svojo ponudbo razširila tudi na področje diagnosticiranja **osteoporoze.** Merjenje mineralne kostne gostote priporočamo zlasti ženskam po 65. letu starosti, ženskam po menopavzi in z rizičnimi dejavniki, moškim po 70. letu starosti ... Za uporabnike je storitev diagnosticiranja osteoporoze **brezplačna.**

Informacije za uporabnike

PZA je uvedla brezplačno telefonsko številko **080 81 00** in ugodnosti za nove uporabnike. Na njihovih spletnih straneh **www.pza.si** so dodatne informacije in obrazec za pristop.



Spoštovani!
Pismo gospe Marije Lobe me je spodbudilo, da še jaz opišem svoj primer.

Moja žena je Prekmurka, doma s kmetov, kar pomeni, da je zelo varčna. Zato me je kar naprej kritizirala, zakaj vsak mesec plačujem članarino za Prvo zdravstveno asistenco (PZA) s trajnikom pri NLB, češ da je to brez potrebe, ker sem zdrav, in tako le denar mečem stran. Razložil sem ji, da je to podobno kot s kasko zavarovanjem za avto. Pa še vesel si, da ne pride do nesreče, ko bi uporabil to zavarovanje. Po posvetovanju s svojo splošno zdravnico dr. Branko Čelan – Lucu iz Zdravstvenega doma Ljubljana – Center sem nadaljeval s plačevanjem z željo, da storitve PZA nikoli ne bom potreboval.
Seveda pa nesreča nikoli ne počiva! Ko sem v kopalnici padel, je žena poklicala reševalno vozilo PZA PACIENT, ki je prišlo takoj in me odpeljalo na urgenco, kjer sem – zaradi pljučnice, kot so ugotovili pozneje – padel za 18 ur v komo. Zbudil sem se 18 ur pozneje na intenzivnem oddelku UKC, intubiran s pomočjo dihalnega aparata, dokončno pa so me pozdravili na Golniku. Tisto, kar je bistveno in enako kot pri gospe Mariji Lobe, je dejstvo, da sem bil takoj na vrsti. To in pa, da sem vse življenje nekadilec, mi je pomagalo, da sem danes spet živ in zdrav.

Hvala lepa PZA in PACIENTU.

Milan Šuštar, univ. dipl. iur.
Glavarjeva 45, 1113 Ljubljana.

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

Naš naslov je dr-revija@pza.si



Če postanete uporabnik, boste za 24,85 evrov mesečno lahko:

- prišli do specialista brez napotnice
- in zgolj v nekaj dneh
- imeli možnost do številnih preventivnih pregledov in preiskav
- lahko uporabljali 24 urno svetovanje zdravnika po telefonu
- imeli možnost obiska zdravnika na domu
- prišli do preventivnih programov (zgodnje odkrivanje raka na debelem črevesu in danki, odkrivanje osteoporoze..)

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

Brezplačni telefon:

MODRA ŠTEVILKA
080 81 00

www.pza.si

Če boste postali uporabnik PZA na podlagi poslane in izpolnjene spodnje pristopnice, vam podarimo en mesečni obrok. Akcija velja do 28. februarja 2009.

Pristopnica

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

Ime in priimek _____

Ulica in hišna številka _____

Poštna številka in pošta _____

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

V _____ , dne _____

Podpis _____

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

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



PREIZKUSITE PRVI ELEKTROMEHANSKI **BLACK JACK** V SLOVENIJI

KONGO HOTEL & CASINO

Informacije: www.kongo.si, 080 13 19