Čarovnija zobnih vsadkov

Že način in tempo življenja nam diktirata, da je treba na nek način nadomestiti in urediti zobovje, kot del splošnega zdravja. Totalne in delne snemne proteze sicer do neke mere nadomeščajo funkcijo in estetiko, a je vedno problematična stabilnost le-teh. Problem se pojavi tudi pri enem manjkajočem zobu, saj je potrebno brusiti najmanj en sosednji zob, ki pa je lahko popolnoma zdrav.



Z razvojem materialov in tehnologije pa so zobni vsadki dosegli nivo, ko lahko izpolnijo zahteve po stabilnosti protetičnih nadomestkov in s tem tudi funkcijo in estetiko, ter omogočajo vstavitev posameznega zoba ne da bi brusili sosednjega.

Zobni vsadek je pravzaprav precej preprost kovinski vijak, oblikovan tako da se kar najboljše vgradi v kost in služi 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 dobi zobne vsadke sterilno zapakirane in jih take vstavi v male luknjice v kosti, ki se pripravijo kot del procedure vsaditve. Sledi obdobje t. i. osteointegracije oz. vraščanja v kost, ki traja od 3 do 6 mesecev. Po tem obdobju je zobni vsadek fiksiran na mestu in se ga lahko obremeni, vse bolj pa je tendenca obremenitve takoj po vstavitvi.

Za implantate je primeren vsakdo, ki želi nadomestiti manjkajoče zobe. Obstajajo relativne omejitve pri določenih sistemskih boleznih kot je npr. diabetes, imunosupresirani pacienti, močni kadilci ...

Zelo pomembna za preživetje in uspeh zobnih vsadkov je ustna higiena. Brez zelo natančne higiene zobni vsadki ne bodo služili kot bi sicer lahko.



Za implantate se odloča vedno več pacientov. Od vseh pacientov, ki so potrebno protetične obdelave, se jih v ordinaciji že približno tretjina odloči za vsaditev implantatov. Odstotek le teh pa vsako leto narašča.

Tina Fabjan dr. dent. med.



Kazalo

4 *intervju*

Seyed Yousef Ardebili,
dr. med., specialist nevrokirurg

8 *tema meseca*

ORL

12 *dermatologija*

Rdečica obraza

14 *zdravniki svetujejo*

Razstrupljanje

18 *ginekologija*

Rak materničnega vratu

20 *pediatrija*

Težave malčkov

25 *naš gost*

Sašo Hribar

26 *oftalmologija*

ABC kontaktnih leč

32 *dnevnik reševalca*

Rogla 2010

33 *Radio PACIENT*

Naše prve oddaje

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.
Strokovna urednika: Marko Gričar, dr. med., doc. dr. Rok Orel, dr. med.,
Uredniki: Jernej Kraševec, Špela Predan, Blanka Mavrič
Lekt.: Simona Oblak, **križanka:** Matjaž Hladnik
ISSN 1855-6345
Grafično oblikovanje: Špela Predan, Antiteza PR, d.o.o.
Tisk: Delo d.d., **Oblikovna zasnova:** NUIT, d.o.o.,
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

Narava in zdravje

Prišla je lepa topla jesen, ki se že kaže z vsemi svojimi naravnimi lepotami in čari. To je letni čas, v katerem si moramo vsi vzeti čas za prepotrebne sprehode in rekreacijo v naravi. Narava nam je postregla tudi z veliko količino naravnih dobrot, sadežev, pridelkov. Vse, kar je naravno, je običajno tudi zdravo in dobro. Postrezite si in uživajte.

V pogovoru meseca je sodeloval eden izmed svetovno najuspešnejših nevrokirurgov sodobnega časa – zdravnik specialist Seyed Yousef Ardebili, dr. med, specialist nevrokirurg. V Slovenijo ga je iz rodnega Irana pred 15 leti pripeljala velika želja po učenju in delu na področju nevrokirurgije, za katero ga je navdušil slovenski akademik profesor dr. Vinko Dolenc. Trenutno je redno zaposlen v UKC Ljubljana na Kliničnem oddelku za nevrokirurgijo. V prispevku kot superspecialist razkriva svoje videnje in pristop do nevroloških bolezni, možnosti operativnega zdravljenja nekaterih obolenj možganov in celotnega živčnega sistema, soočanje z bolniki po zahtevnih operativnih posegih. Navdušen je nad lepoto naše Slovenije, udobnostjo življenja v tem okolju in skromnostjo ljudi, največ pa mu pomeni prosti čas, ki ga lahko preživi s svojo družino in prijatelji. Za zelo zanimiv in poučen prispevek se mu v imenu uredniškega odbora iz srca zahvaljujem in mu želim uspešno nadaljevanje zdravniške kariere.

Tema meseca je posvečena zelo pogostim obolenjem, s katerimi se praktično srečuje vsak človek, gre za bolezni ušes, nosu in grla (OtoRinoLaringologija). Kaj in na kakšen način zdravijo zdravniki specialisti ORL, kakšen je pristop do bolnikov in kako poteka pregled, si lahko preberete v obširnem prispevku našega specialista.

Ali Sašo Hribar zaupa svojemu zdravniku, kako premaguje gripo, si lahko preberete v rubriki naš gost.

V imenu uredniškega odbora vas bralke in bralce vabim na sejem Narava-Zdravje, ki bo na Gospodarskem razstavišču v Ljubljani med 7. in 10. oktobrom. Na prireditvi se boste lahko posvetovali z našimi zdravniki, opravili nekatere meritve fizioloških funkcij (EKG, krvni tlak, ...), izmerili vrednosti nekaterih krvnih preiskav.

Pa še droben nasvet. Ko boste našo revijo »dr.« prebrali do konca, lahko tudi na novem spletnem radiju (Radio Pacient), ki je namenjen zgolj zdravstvenim tematikam, poslušate in pridobite morda tudi za vas kakšno koristno informacijo in nasvet. ■

Marko Gričar, dr. med., spec. kardiolog, foto: Klemen Ilovar

Seyed Yousef Ardebili,

dr. med., specialist nevrokirurg

Dr. Seyed Yousef Ardebili je 43-letni zdravnik specialist nevrokirurg. Rodil se je v Iranu, na začetku svoje strokovne kariere je delal v Kuvajtu, zadnjih 15 let živi in dela v Sloveniji. Zaposlen je na Kliničnem oddelku za nevrokirurgijo v UKC Ljubljana. Skupaj s kolegi nevrokirurgi in ostalimi sodelavci opravlja najtežje operacije možganov, hrbtenjače in ostalih delov živčevja. Nevrokirurgija je področje, kjer je vsak nehoten milimeter reza s skalpelom lahko usoden, zato zahteva veliko znanja, potrpljenja in spretnosti. Dr. Ardebili ima svoje delo rad, je uspešen in zato spoštovan. Vse primere, ko so bile bolezni močnejše od kirurga, nosi s seboj kot breme in spodbudo za nenehno izpopolnjevanje. Vzljubil je Slovenijo, kjer si je z ženo in otrokoma ustvaril dom.

Natančna roka in široko srce

S čim natančno se ukvarjate kot specialist nevrokirurg?

Kot specialist nevrokirurg se ukvarjam z diagnostiko, rehabilitacijo in predvsem kirurškim zdravljenjem bolezni oz. poškodb, ki vplivajo na živčevje, vključno z možgani, hrbtenjačo, perifernimi živci in možgansko-žilnim sistemom.

V čem se nevrokirurg razlikuje od nevrologa?

Nevrologi so specialisti, ki se ukvarjajo z diagnosticiranjem in medikamentnim zdravljenjem široke palete nevroloških in živčno-mišičnih težav. Če nevrolog ugotovi, da je zdravljenje možno le z operacijo oz. s kirurškim posegom, bolnika napoti k nevrokirurgu.

S katerimi boleznimi se najpogosteje srečujete pri svojem delu? Ali so ozdravljive?

Pri našem delu se srečujemo z različnimi boleznimi živčevja. To vključuje tumorje, žilne nepravilnosti, mehanske poškodbe in degenerativne bolezni hrbtenice. Zaradi degenerativnih bolezni hrbtenice trpi več kot 60 % svetovne populacije, približno 90 % ljudi na svetu pa ima vsaj enkrat v življenju težave oz. bolečine v hrbtenici, posledično tudi v okončinah.

Večina patologije je ozdravljiva. Sprva se pacienta poskuša zdraviti konzervativno (fizioterapija, redukcija telesne teže) oziroma z zdravili. Šele tedaj, ko se izčrpajo vse možnosti konzervativnega zdravljenja, pride v poštev operacija. Sedaj, ko imamo na voljo modernejšo in naprednejšo tehnologijo, je operacija manj invazivna in bolj učinkovita. Čas okrevanja pri bolniku se skrajša. Operacija je le začetni del zdravljenja. Uspešnost zdravljenja je odvisna tudi od primerne rehabilitacije, ki vključuje natančna navodila za bolnika, prav tako od bolnikove vztrajnosti, sodelovanja in volje.

Bili ste prvi pri nas, ki ste vstavili umetni disk pri operaciji hrbtenice. V čem je revolucionarnost tega posega?

Operacije in discektomije (odstranitev medvretenčne ploščice) s sprednjim pristopom na vratni hrbtenici so znane že od leta 1955. Nekaj let ali mesecev po tovrstni operaciji je lahko prišlo do posedanja sosednjih vretenc. Posledično je prišlo do deformacije hrbtenice v tem predelu, kar je lahko povzročalo pritisk na hrbtenjačo in na vratne korenine. Zato je vzniknila ideja o vstavitvi vsadkov na mesto odstranjenega diskusa. Zaradi manjše možnosti okužbe ali zavrnitve vsadka so večinoma uporabljali kostni vsadek oz. avtotransplantat iz medenice. S tem je bil dosežen cilj, to je preprečitev posedanja po discektomiji. Vendar je sama procedura odvzema kostnega transplantata občasno povzročala komplikacije v smislu krvavitve, poškodbe sosednjih organov, okužbe ali/in lokalne bolečine, ki so bile včasih bolj moteče kot primarna bolečina. Zato smo začeli uporabljati umetne vsadke, ki so narejeni iz različnih materialov, najpogosteje iz titana ali ogljikovih vlaken. Vsadki so lahko različnih oblik in velikosti, lahko jih vstavimo na več nivojih. Pred uporabo vsadkov so bile opravljene dolgoletne študije, ki so pokazale, da vsadke telo lepo sprejema, infekcije in zavrnitvene reakcije so izjemno redke. S tem načinom operacije smo dosegli zelo dobre rezultate. Prav tako je zadovoljna večina bolnikov, ki jih spremljamo še več let po operaciji. Poudaril bi rad tudi dejstvo, da ta način operacije že uporablja več naših kirurgov.

V primerjavi z ostalimi kirurgi ima nevrokirurg pri operaciji zelo malo »manevrskega prostora«. Kateri so najpogostejši problemi, ki vas spremljajo pri operaciji?

Kot pri vsaki operaciji je tudi pri nevrokirurški operaciji zelo pomemben načrt, ki si ga kirurg izdela, ko se odloča za najmanj škodljiv pristop do tumorja. Komplikacija je možna tako kot pri posegih v drugih vejah kirurgije. Pri določenih patologijah so zapleti pričakovani, pri drugih pa nedopustni. Vsak kirurg si lahko zamisli in planira dostop do tumorja oz. patologije na različen način. Umetnost je v tem, da med posegom ne poškoduješ normalnih struktur, ki obdajajo tumor, in da bolnik po posegu ostane brez težav.

Nevrokirurške operacije so zelo zahtevne in imajo lahko neprijetne posledice. Kako se spopadate s to odgovornostjo?
Vsak kirurg se mora zavedati lastnih zmožnosti in omejitev. Za uspeh v kirurgiji je potrebno vložiti veliko časa, vaje in dela. Potrebno je veliko znanja, vztrajnosti, discipline, jeklenih živcev, dobre organizacije in dobrih delovnih razmer. Včasih je kot pri vsaki stvari potrebno biti tudi drzen. Sreči tu ne smemo dati prostora! Ko enkrat operiram bolnika, sem, tako rekoč, z njim celo življenje poročen. V primeru morebitne komplikacije pri operaciji bolnik ne bo sprejel izgovora, da nisem znal ali nisem sledil literaturi, da nisem imel dovolj izkušenj ali da sem pri operaciji »izgubil živce«. Imel sem in imam strahoten občutek krivde, tudi če v operacijo vložim vse, kadar se na naravo bolezni oziroma patologije ne da vplivati, še posebno pri malignih tumorjih. Tudi takrat me spremlja občutek, da bi lahko opravil boljše. Na začetku je bilo to zelo težko sprejeti in starejši kolegi so me večkrat tolažili z besedami, da sem naredil vse in da je tak tumor pač neozdravljiv. Še danes tega ne morem sprejeti z lahkoto.

Za seboj imate že veliko operacij. Je vaše delo postalo rutinsko ali vam vsaka operacija predstavlja nov izziv? Kako se odzovete, ko vas med posegom kaj preseneti?
Kirurgija in operacije nikoli niso bile in ne smejo biti rutinske. V kirurgiji na splošno in posebno v nevrokirurgiji se nam tak občutek lahko maščuje, ko najmanj pričakujemo. Dovolj je, če izgubiš koncentracijo, spregledaš kakšno žilo ali živec – posledice so lahko zelo hude. Presenečen si, če se to zgodi, ko operacija poteka z lahkoto. Takrat moraš biti najbolj previden, zbran in pripravljen. Ko te med posegom kaj povsem preseneti, moraš biti zbran, hladnokrven, hkrati pa hitro ukrepati in se odločiti za prave rešitve. Včasih moraš imeti tudi toliko poguma in skromnosti, da se posvetuješ s starejšimi kolegi.

Pomanjkanje časa je lahko razlog, da zdravnik ne vzpostavi celotnega odnosa z bolnikom. Kako pomemben je za vas odnos med bolnikom in kirurgom?
Velik del zdravljenja predstavlja psihoterapija. Osebno sem mnenja, da mora biti vsak kirurg tudi psiholog. Petminuten, pošten, odkrit in topel razgovor lahko naredi čudež. Temu posvečam veliko pozornosti. Ko se bolnik odloči za nevrokirurga in ga izbere, ga gleda kot edinega rešitelja in edino roko, ki ga bo lahko izvlekla iz jame. Vsak bolnik si tudi zasluži korekten in odkrit razgovor, v katerem se mu pojasni njegovo bolezen in vse možnosti zdravljenja, ne le kirurško, pač pa tudi druge načine zdravljenja. Verjemite, da nekateri bolniki lahko oprostijo napako kirurga, ki se je zgodila med operacijo in pustila trajne posledice, nikoli pa ne bodo pozabili njegove arogantnosti, malomarnosti ali žalitev. Tega bolniki ne bodo odpustili, saj so v tem času zelo občutljivi in pod velikim stresom, zato potrebujejo še dodatno skrb in pozornost. Zdravnik mora v bolniku najprej spoznati človeka in ne njegove bolezni. Občudovati moramo njegov pogum, da se je odločil priti na pregled, potrkati na naša vrata in se odločiti za operacijo. Že naš naziv »nevrokirurg« je strašljiv!

Ali pridejo bolniki k vam pravočasno na pregled oziroma operacijo kljub čakalnim dobam?
Na žalost ne. V našem civiliziranem svetu je zaradi različnih dejavnikov čedalje več bolnikov, ki potrebujejo nevrokirurško terapijo. Čakalna doba za prvi ambulantni pregled je približno 4–6 mesecev kljub temu, da imam skoraj dvakrat tedensko ambulanto v Univerzitetnem kliničnem centru Ljubljana in tudi samoplačniško ambulanto izven kliničnega centra. Za operacijo pa se žal čakalna doba za določeno patologijo zaradi prezasedenosti operativnega programa, majhnih kapacitet operacijskega bloka v Kliničnem centru, nezadostnega kadra, finančnih ter ostalih razlogov lahko vleče tudi več let. Pri določenih bolnikih na žalost pride zaradi daljše čakalne dobe na operacijo do nepovratne okvare živčevja in tudi uspešna operacija ne more rešiti vseh bolnikovih težav. Takšni bolniki morajo pač sprejeti bolečino kot stalnega spremljevalca za celo življenje.



Tudi dežurstva so del vašega poklica. Ali v času dežurstva opravljate enake oziroma podobne posege? Kje je delo bolj stresno?
V dežurstvu opravljamo urgentne operacije, pri katerih ne moremo čakati in jih ne moremo prestaviti niti za nekaj ur do naslednjega dne, ko bi jih uvrstili v redni operativni program. To so bolniki, ki so življenjsko ogroženi ali pa jim grozi stalna invalidnost. Sem so vključene različne bolezni, najpogosteje pa so to poškodbe glave in hrbtenice. Delo v dežurstvu je seveda bolj stresno in ni vedno idealno. Včasih delamo v skupini sodelavcev, ki niso navajeni na naš način dela. Pogosto ni časa za predhodne rutinske predoperativne preiskave. Zahteva se natančnost, hitro reagiranje in drznost. Vsaka sekunda več za bolnikovo življenje pomeni veliko.

Zaposleni ste v ljubljanskem Kliničnem centru, imate zasebno ambulanto, opravljate dežurstva. Vam ostane kaj časa za družino?
V UKC Ljubljana sem zaposlen za poln delovni čas. Kot sem omenil že prej, zaradi velikega števila bolnikov in prezasedenosti ambulante bolniki čakajo na pregled več mesecev, zato opravljam še dve zasebni ambulanti. Ali mi ostane kaj časa za družino? Družina mi pomeni vse. To je vir, iz katerega črpam svojo energijo. Svoji družini posvečam ves svoj prosti čas. A to še vedno ni dovolj. Otroci rastejo in v teh letih me potrebujejo bolj kot kadarkoli.

Tu živite že 15 let. Na kaj ste se najtežje privadili?
Na začetku sem mislil, da se moram privaditi na veliko stvari. Bil sem zelo presenečen, ko sem ugotovil, da se naši kulturi, običaji in navade prekrivajo. Sedaj poskušam zaužiti najboljše od obeh kultur. Kar se tiče hrane, ohranjamo našo tradicionalno, vendar smo vedno odprti za nove okuse evropske hrane. Veliko dobimo tudi receptov, vendar jih še več damo, saj je naša hrana verjetno v tem prostoru bolj eksotična. Skupaj z ženo sva že prešla fazo prevajanja jezika in sedaj naju že najini otroci popravljajo in kritizirajo. Kljub nedavnim poplavam moram priznati, da mi slovenska klima zelo ustreza. Prav uživamo v štirih letnih časih. Ko sem tukaj začel s specializacijo, sem se težko privadil na zimo. V času mojega življenja v Sloveniji sem pridobil veliko prijetnih prijateljev, brez katerih si težko zamislim življenje tukaj. Ne glede na to, da sem iz druge kulture, druge vere in navajen drugačnih običajev, gledam na ljudi oz. moje bolnike zelo demokratično. Tudi moji bolniki pripadajo različnim veroizpovedim, kulturam in političnim usmeritvam.

Kaj je največja razlika, ki ste jo opazili med slovenskim in iranskim načinom življenja? Ali kaj pogrešate? Mogoče je kaj, kar vam je tukaj bolj všeč?
Ritem življenja je v Iranu bolj umirjen, moram pa priznati, da sem precej dinamičen tip človeka, zato mi ritem tukaj ustreza. Tukaj mi je všeč skromnost ljudi, organizacija dela in življenja. Zelo spoštujem Slovence, njihovo ljubezen do narave. Včasih omenim prijateljem, da je bog točno vedel, komu mora podariti čudovito naravo. Mislim, da si jo Slovenci zaslužijo. Sedaj lahko v njej uživam tudi jaz. Kljub temu, da sem star 43 let, najbolj pogrešam mamo, njen vonj, njen nasmeh, dotik njenih hrapavih rok, očetove tople nasvete in njegov globok glas. Seveda pogrešam tudi ljubezen mojih bratov in sestre ter vse njihove poskuse, da bi mi pokazali, kako so ponosni name.

Zakaj ste se odločili, da boste zdravniški poklic opravljali v Sloveniji, ne pa doma?
Poglaviten razlog je bil ta, da sem slišal za akademika prof. dr. Vinka Dolenca in sem si želel biti njegov učenec. Želja se mi je uresničila in profesor me je sprejel. Po koncu specializacije se mi je v Sloveniji pridružila tudi žena in po rojstvu otrok sva se vedno bolj počutila kot Slovenca.

Pri svojem delu ste zelo uspešni. Kakšen je vaš recept za uspeh?
Mislim, da nič, kar je dobro, ne pride zlahka. Za mojo uspešnost so zagotovo krive moja trma, predrznost, disciplina ter pripravljenost na zahtevno in natančno delo. Menim, da bi vsak zdravnik moral čutiti in zdraviti bolnika tako, kot bi bil le-ta član njegove družine.

V prostem času radi pečete kruh in ste ljubitelj športa, predvsem nogometa. Kaj bi postal Seyed Yousef Ardebili, če ne bi bil nevrokirurg?
Če ne bi bil nevrokirurg, bi bil zaradi svoje ljubezni do slikarstva in estetike rad plastični kirurg ali arhitekt. In verjetno bi precej bolje zaslužil...

Misel za konec?
V Slovenijo sem prišel sam, z enim kovčkom in z malo znanja. Sedaj imam, kar sem si želel ob prihodu v Slovenijo: znanje, zanimivo delo, zadovoljstvo, ugled ter veliko družino, katero poleg moje žene in otrok sestavljajo še moji prijatelji in bolniki. Močno se bom trudil, da bom pridobitve vseh teh let ohranil ter jih delil z družino in bolniki. ■

Povrnite moč svojemu imunskemu sistemu

Imunski sistem je zelo pomemben del vašega telesa, ker vas ščiti pred nalezljivimi okužbami (npr. virusi, bakterije) in težjimi obolenji (npr. rak). Ob nastanku bolnih celic močno oslabi. Zato povrnite moč svojemu imunskemu sistemu.

Na voljo vam je GANODERMA LUCIDUM Ars Pharmae®. Zelo hitro boste občutili njeno moč.



Pomaga že 4.000 let, tudi vam bo!

V tradicionalni vzhodni medicini so Ganodermo lucidum uporabljali za ohranjanje zdravja in vitalnosti. Sodobni znanstveniki so ugotovili, da njene bioaktivne učinkovine krepijo imunski sistem in zmanjšajo tveganje za napredovanje sodobnih obolenj.

Ars Pharmae®
Ganoderma lucidum
za imunski sistem

Izberite GANODERMO LUCIDUM Ars Pharmae® ker:

- okrepi imunski sistem,
- pozitivno vpliva na sodobna obolenja,
- povrne dobro počutje,
- je najmočnejši pripravek Ganoderme lucidum na tržišču,
- je 100% naravna.



*Analiza Inštituta za varovanje zdravja republike Slovenije je potrdila varnost pripravka GANODERMA LUCIDUM Ars Pharmae®.

Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.

ARS PHARMAE
Ars Pharmae®, d.o.o.,
t 01 4205 740
www.arspharmae.com

*Št. vzorca: 2010/3073/9.9.2010

ORL

Kaj je otorinolaringologija?

Beseda otorinolaringologija je ena tistih besed, ki jo ljudje s težavo izgovorijo in dolgo izgovarjajo, zato navadno uporabljamo kar kratico ORL. Sam pomen besede je širši, kot bi lahko sklepali iz besednih korenov, ki jo sestavljajo. Dobesedno gre za medicinsko vejo, ki se ukvarja z diagnostiko in zdravljenjem bolezni ušes, nosu in grla. Seveda pa ne gre samo za bolezni, vključene so še poškodbe in prirojene nepravilnosti. Omenjeni koreni, ki besedo otorinolaringologija sestavljajo, pridejo iz grških besed za uho, nos, grlo in znanost. Širše gledano pa ne gre samo za proučevanje bolezni omenjenih organov, ampak na splošno za bolezni glave in vratu.

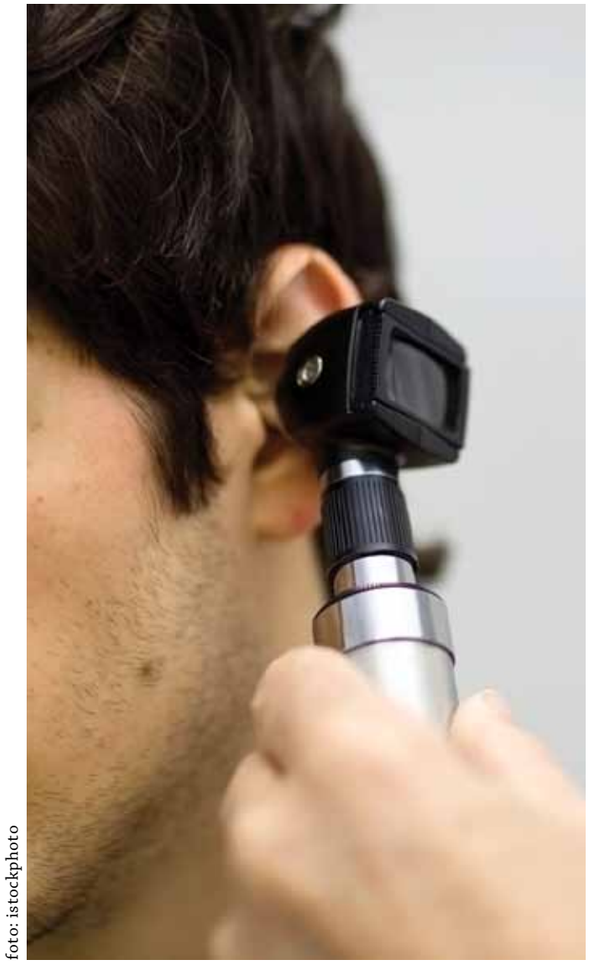


foto: istockphoto

Področja ORL

Do danes je ORL pridobila veliko znanja, na širini in v globini, tako da jo delimo v več vej – subspecialnosti. Subspecializacija je v tujini dobro opredeljen pojem, saj so v okviru specializacije ORL za posamično subspecialnost ali podpodročje potrebna posebna usposabljanja in posebna znanja. Pri nas v Sloveniji temu še ni tako. Vsi otorinolaringologi smo otorinolaringologi, ki smo dali čez enak program specializacije in imeli enak specialistični izpit, vendar pa se vsak od nas (v ljubljanskem UKC-ju) usmeri v eno ali dve podpodročji. Tako otologija preučuje bolezni ušes, rinologija bolezni nosu, obnosnih votlin in nosnega dela žrela, laringologija (bolezni grla) se s faringologijo (bolezni žrela) združuje v laringofaringologijo, ki zajema bolezni vratu, ne samo grla in žrela. Foniatrija proučuje glasovne in govorne motnje, avdiologija pa motnje sluha in ravnotežja. Pri nas otroke obravnava otorinolaringolog iz ustrezne subspecialnosti. Če ima otrok težave z nosom in sinusi, ga bo obravnaval rinolog, če ima težave z ušesi, pa mora k otologu. V nekaterih državah je nekoliko drugače, saj vse otroke obravnava otorinolaringolog, ki je posebej usmerjen v probleme pediatrične ORL. Manj znano je, da otorinolaringologi izvajamo tudi plastične, rekonstrukcijske in estetske posege na glavi in vratu. Žal se večina bolnikov v Sloveniji tega ne zaveda in se s tovrstnimi problemi obračajo na zdravnike drugih strok. Za razliko od drugih evropskih držav in preostalega sveta otorinolaringologi v Sloveniji še ne operiramo bolnikov z boleznimi ščitnice. Pri nas se s kirurško patologijo ščitnice za zdaj ukvarjajo torakalni kirurgi in onkologi, otorinolaringologi redko.

Subspecializacija ima dobre in slabe lastnosti. Dobro je, da je subspecialist usmerjen v točno določeno ozko področje (podpodročje), kar omogoča hitro nabiranje izkušenj in hitro bogatenje znanja. Tako je za bolnike dobro poskrbljeno, saj jih zdravijo zdravniki, ki so za bolnikovo konkretno bolezen najbolj usposobljeni in izkušeni. Po drugi strani pa se subspecialist počasi oddaljuje od drugih podpodročij, v katere se sicer usmerijo njegovi kolegi na kliniki. To v okviru rednega dela ni problematično, saj je na kliniki vedno prisoten vsaj eden od subspecialistov posamezne stroke. Problem lahko teoretično nastane v dežurstvu, ko sta v službi samo dva zdravnika, torej sta pokriti dve, morda tri subspecialnosti. To rešujemo tako, da po potrebi pokličemo na pomoč ustreznega subspecialista. Tiste posege v ORL področju, ki zahtevajo urgentno oziroma takojšnje ukrepanje, pa obvlada vsak otorinolaringolog, ne glede na subspecializacijo. Na ta način je za bolnike v vsakem primeru poskrbljeno. ■

ORL pregledi

Pogovor z bolnikom v ambulanti

Z bolnikom, ki obišče našo ambulanto na polikliniki, se najprej pogovorimo o njegovih težavah. Večina bolnikov svoje težave opisuje dobro in nam s tem zelo pomaga. Proti koncu pogovora je diagnoza jasna, kar je v bistvu cilj pogovora z bolnikom – postaviti diagnozo oziroma posumiti na nekaj delovnih diagnoz, ki jih kasneje lahko potrdimo ali ovržemo s kliničnim pregledom in preiskavami.
Težje je z bolniki, ki povedo premalo. Tem pomagamo z vprašanji in podvprašanji. V to skupino spadajo otroci, zato se pri njih močno zanašamo na pomoč in opažanja staršev.

Problem predstavljajo tudi tisti, ki govorijo preveč. Kljub veliko povedanemu nam povedo zelo malo, zato je težko izluščiti bistvo. Medtem pa čas, ki je namenjen posameznemu bolniku, neusmiljeno teče. Takega bolnika je v njegovem samogovoru težko ustaviti in obrniti pogovor v pravo smer.



Klinični pregled bolnika

Pred samim pogovorom si bolnika ogledamo. Pogled človeka kot celote nam marsikaj pove o njegovih razvadah, s tem mislim predvsem na kajenje in čezmerno pitje alkoholnih pijač, ki sta pogosta vzroka za nekatere hude bolezni ORL področja. Opazujemo bolnikovo hojo. Naši bolniki pogosto tožijo za vrtoglavicami. Pri diagnostiki leteh nas zanima, v katero smer in kako jih zanaša, če jih. Nekateri bolniki zaradi vrtoglavice ne morejo hoditi in pridejo v ambulanto na vozičku. Drug ekstrem so bolnice z vrtoglavico, ki pridejo kar v čevljih z visokimi petami. Pri slednjih je vrtoglavica vprašljiva.

Že pri prvem pogledu na bolnika lahko vidimo posledice poškodb, sumljive spremembe na koži (za raka), vnetne znake, kot so rdečina, oteklina ali gnojni izcedek iz nosu, ušes ali oči in nedelovanje obraznih mišic. Bolnika je potrebno poslušati, saj le tako lahko ugotovimo, da ima hripav glas, ki je ena od pogostih težav, s katero se srečujejo naši bolniki. Čeprav vonj ni čut, na katerega se ljudje primarno opiramo, je pri diagnostiki nekaterih bolezni koristen. Značilen je smrdeč vonj ozene ali kroničnega atrofičnega rinitisa (bolezen nosu s stanjšano, nedelujočo nosno sluznico, na kateri se nalagajo suh izcedek in kraste, povzroča pa oteženo dihanje skozi nos, pekoče bolečine, glavobol in že omenjeni smrad). Ozena je dandanes pri nas izjemno redka, v preteklosti pa ne tako zelo. Zavonjamo lahko tudi razpadajoče tkivo pri tumorjih, tako da že na začetku vemo, kaj pri bolniku iščemo.

Pregled ušes

Pri specialističnem ORL pregledu začnemo najprej s pregledom ušes. Bolniku potipamo uhelj, ga narahlo potegnemo in narahlo potrkamo po bradavičniku ali mastoidu oziroma po kosti lobanje izza uhlja.

Nadaljujemo z otoskopijo, pri kateri uporabimo ušesne livčke različnih kalibrov. Livček izgleda podobno kot kuhinjski lij, le da je ustrezno oblikovan, gladek in neprimerno manjši. Če uporabimo prevelik livček (ali če je zunanji sluhovod vnet), je lahko pregled boleč. Svetlobo z naglavne svetilke ali odbito svetlobo z naglavnega zrcala usmerimo skozi livček v zunanji sluhovod in si ogledamo

Nagradno vprašanje

Katere bolezni zdravi specialist otorinolaringolog?

a/ SPOLNO PRENOSLJIVE BOLEZNI
b/ KOŽNE BOEZNI
c/ BOLEZNI UŠES, NOSU IN GRLA

Nagradi, ki jih podarja PZA sta **: 2x merilec krvnega tlaka.** Nagrado bomo izžrebali med vašimi pravilnimi odgovori.

Odgovor napišite na spodnji kupon in nam ga pošljite do **četrtka, 28. oktobra.**

Nagrajenci prejšnjega nagadnega vprašanja so:
Helena Košir iz Radencev in Vida Dolenc iz Ljubljane.

Ostali dobite mesečno nadomestilo za uporabo storitev PZA.*

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

NAGRADNO VPRAŠANJE
PZA d. o. o., Savska cesta 3, 1000 Ljubljana

Ime in priimek: _____
Naslov: _____
Pošta: _____
Telefon: _____
E-mail: _____
ODGOVOR: _____

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



njegove stene ter obliko. Nato pregledamo bobnič, pri čemer opazujemo njegovo barvo, njegov položaj, gibljivost pri izenačevanju pritiska v srednjem ušesu in perforacije na njem (luknjice v bobniču). Če je srednje uho zdravo, lahko skozi bobnič vidimo obrise slušnih koščic. V primeru perforacije bobniča skozi samo perforacijo opazujemo slušne koščice in sluznico srednjega ušesa.

Pregled nosu in nosnega dela žrela

Nos pregledamo na dva načina, in sicer s sprednjo in z zadajšnjo rinoskopijo. Pri sprednji rinoskopiji uporabimo Killianov spekulum, ki spominja na običajne klešče, le da ima spekulum na koncu prirejeno obliko za vhod v nos. Z njim nežno razpremo vhod v nosno votlino in si pri tem ogledamo njen sprednji del. Če gre za vnetje kože ali poškodbo nosu (ali če spekulum vstavimo pregloboko), bolnika boli. Med pregledom si ogledamo sluznico nosu, patološki izcedek, njegovo lokacijo glede na izvodila sinusov in deformacije znotraj nosne votline. Slednje so različne in precej pogoste. Pri zadajšnji rinoskopiji uporabimo jezično lopatko, s katero jezik potisnemo močno navzdol, tako da si prikažemo zadnjo steno žrela. Bolnik mora dihati skozi nos, medtem ko mu v žrelo vtaknemo majhno zrcalce, v katerega usmerimo svetlobo z naglavne svetilke ali z naglavnega zrcala. Os svetlobe mora biti usmerjena z osjo pogleda, sicer zdravnik ne vidi nič. Tako si ogledamo zadnji del nosne votline in zgornji ali nosni del žrela.

Pregled ust in ustnega dela žrela

Za pregled ust ali stomatoskopijo je potrebna jezična lopatka, s katero previdno odmaknemo ustnice, da pregledamo vhod v ustno votlino, dlesni in zobe. Nato pregledamo samo ustno votlino in njene strukture: lice, trdo nebo, jezik, ustno dno. Nadaljujemo s pregledom srednjega ali ustnega dela žrela ali s faringoskopijo. Tudi pri tem je potrebno jezik močno potisniti navzdol, ogledamo pa si zadnjo steno žrela, nebnici, mehko nebo in koren jezika, ki anatomsko spada k žrelu. Pri tem pregledu največkrat odkrijemo angino, ki je bolnikom morda najbolj znana bolezen ORL področja.

Pregled grla in grlnega dela žrela

Pregled grla ali laringoskopija je za bolnika neprijeten, vendar nam pove zelo veliko. Kot pri zadajšnji rinoskopiji mora biti tudi pri laringoskopiji bolnik sproščen. Najbolje je, da med samim pregledom bolnik ne razmišlja o pregledu, z mislimi naj bo drugje. Bolnik odpre usta, zdravnik pa jih zadržuje v odprtem položaju z roko. Bolnik jezik izplazi, zdravnik ga ovije s krpico in prime, nato pa ga zadržuje v tem položaju. Bolnikom je to neprijetno, zato jezik včasih vlečejo nazaj v usta, zdravnik pa ga, ravno nasprotno, poskuša zadržati zunaj. Nekateri bolniki se z zgornjim delom telesa zdravniku podzavestno umikajo, ta pa jih z vlečenjem za jezik poskuša vrniti nazaj na primerno razdaljo za pregled. V tej borbi za jezik kratko potegneta oba – zdravnik zato, ker ne uspe pregledati grla, bolnik pa zaradi bolečin pri vlečenju jezika. Ko bolnik in zdravnik s skupnimi močmi zadržita jezik v pravilnem položaju, se težave za bolnika šele pričnejo.

Zdravnik v drugo roko vzame zrcalce in ga vstavi v ustni del žrela. Svetlobo z glave usmeri v zrcalce, kakor tudi svoj pogled, nato pa si ogleda grlo in spodnji ali grlni del žrela preko zrcalca v roki. S tem pa neprijetnosti za bolnika še zdaleč ni konec. Da si zdravnik lahko ogleda grlo v celoti in oceni gibljivost glasilk, kar je pri nekaterih boleznih ključnega pomena, mora bolnik nekaj sekund fonirati glas »i«. Glede na položaj jezika in grla lahko zdravnik poprosi bolnika raje za glas »e«.

Zdravnik med pregledom spreminja smer pogleda in položaj zrcalca v roki in si tako ogleduje različne strukture grla in spodnjega dela žrela ter korena jezika. Kot da vlečenje za jezik, vstavitev ogledalca v žrelo in foniranje glasu »i« za bolnika še ni dovolj, mora bolnik včasih med fonacijo spreminjati višino glasu »i«, včasih tudi rahlo zakašljati. Na ta način si ogledamo sicer pregledu nedostopne predele glasilk in njihovo gibanje.

Nekateri bolniki imajo izredno močan žrelni refleks, kar onemogoča pregled grla in zgornjega dela žrela. Pomagamo si z lokalno anestezijo v obliki razpršila, včasih pa je potreben bolj psihoterapevtski pristop.

Otipanje vratu

Na koncu ORL pregleda bolniku otipamo vrat. Najprej otipamo očitne in anatomske strukture, nato pa ostala področja vratu. Zanimajo nas otekline in zatrdline pri bolniku, njihove lastnosti in položaj na vratu. Pri otipanju vratu poskušamo ugotoviti, ali gre za prirojeno, vnetno ali tumorsko spremembo in kateremu tkivu ta tvorba pripada (bezgavki, žlezi slinavki, žili ali ščitnici).

Za konec…

Otorinolaringologija je zelo pestra veda, ki se ukvarja s številnimi različnimi področji medicine. Na eni strani faringolaringologija ponuja možnost velikih travmatoloških in onkoloških operacij ter pestrih možnosti za rekonstrukcijo po odstranitvi tkiv. Znotraj otologije in foniatrije ima možnost mikroskopske, pri rinologiji pa endoskopske kirurgije. Avdiologija in foniatrija se pogosto spuščata v nevrološke vode. Na bolnišničnih oddelkih je potrebno veliko internističnega znanja za reševanje sprotnih problemov. Za študenta, ki po končani medicinski fakulteti še ne ve, kam bi se usmeril, je ORL dobra možnost, saj omogoča zelo široko medicinsko delovanje.

To je bilo nekaj o otorinolaringologiji, njenih področjih delovanja in o sami obravnavi bolnika v ORL ambulanti. V naslednji številki sledi nekaj več o posameznih boleznih – za začetek s področja žrela. ■

dr. svetuje

PZA PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA

Postanite uporabnik Prve zdravstvene asistence in opravite pregled pri **otorinolaringologu brezplačno.**

Brezplačna številka: 080 8 100 ali www.pza.si

Iz obsejemskega programa O ZDRAVJU

ČETRTEK, 7. oktober 2010

BELA PREDAVALNICA - preddverje dvorane Kupola/desno

ura	tema	predavatelj
15.00-16.00	Tek iz teorije v prakso in prehrana pred maratonom	Primož Kališnik

PETEK, 8. oktober 2010

BELA PREDAVALNICA - preddverje dvorane Kupola/desno

ura	tema	predavatelj
10.30	Vegetarijanstvo, veganstvo - vpliv na zdravje	Mladen Krsnik, uni. dipl. kem.
12.00	Bolezni srca in ožilja: zdravila, prehranska dopolnila in primeren način življenja	dr. Borut Štrukelj
14.00	Pogoste težave zadnjice in danke	dr. Boštjan Mlakar
15.00	Obraba hrustanca v sklepih - zdravljenje osteoartroze	dr. Nikola Krstič
16.00	Estetska kirurgija, lepotni posegi - kdaj in kako	dr. Boris Onišak
17.00	Nove tehnologije za ureditev vašega nasmeha	dr. Tomaž Rotar

GLAVNI ODER - dvorana Kocka

ura	tema	predavatelj
11.00-11.45	Posebnosti ekološke reje potočne Zlatovčice *Združenje ekoloških kmetov - Zdravo življenje*	Franc Možina
12.00-13.30	Seminar s predstavitvijo zdravega obroka *Be Good d.o.o., Kmetijsko gozdarska zbornica, MBI d.o.o.*	
16.00-18.00	Kuhinja za prave moške, animacijsko dogajanje *Mladinska knjiga d.d.*	

SOBOTA, 9. oktober 2010

BELA PREDAVALNICA - preddverje dvorane Kupola/desno

ura	tema	predavatelj
9.45	Apiterapija, apipunktura, zdravljenje s čebeljim strupom: revmatizem, kronične rane, multiplaskleroza, obolenje prostate, borelioza	dr. Franc Grošelj
11.00	Prehranska dopolnila	dr. Borut Štrukelj in dr. Samo Kreft
13.00	Osteoporoza - odkrivanje, preprečevanje in zdravljenje	dr. Tomaž Kocjan
14.00	Rak kože - kako ga prepoznati, zaščita in zdravljenje	dr. Larisa Stojanovič
15.00	Pomen spolnosti za zdravje - *Vpliv psihe na spolnost*	dr. Irena Rahne Otorepec
16.00	Ali veste, kako zdravo jeste? - *Vpliv hrane na zdravje danes*	Nevenka Kozjek, univ. dipl. ing. živ. teh.
17.00	5 korakov za zdravo življenje - živeti brez holesterola in srčno-žilne bolezni	Branko Košir, dr. med.

GLAVNI ODER - dvorana Kocka

ura	tema	predavatelj
10.30	Kolmež in ostala zelišča Društvo zeliščarjev Ljubljane	Marjana Plajhar
12.00	Higiena športnika	Andrej Stare, novinar
14.30	Predstavitev rastline Morinda Citrifolia in napitka Tahitian Noni Original	Noniplanet

NEDELJA, 10. oktober 2010

BELA PREDAVALNICA - preddverje dvorane Kupola/desno

ura	tema	predavatelj
14.00	Dejavnosti v naravi kot zdrav način preživljanja prostega časa	Stojan Burnik

GR

41. sejem Narava – zdravje

Pozdravimo jutri!

7. – 10. oktober 2010

Gospodarsko razstavišče, Ljubljana

okolje

ekodom

prehrana

wellness in gibanje



odslužen mobilnik = vstopnica

www.narava-zdravje.si

Medijski pokrovitelj: RADIO 1

I Nataša Grebenšek, dr. med., spec. dermatovenerolog

Rdečica obraza

Rozacea

Rdečica obraza ni samo nadležna motnja, je lahko znak resne kožne bolezni. Zgodnja postavitev diagnoze in ustrezno zdravljenje izboljša videz posameznika ter prepreči napredovanje bolezni ter pojav resnih in trajnih sprememb na koži obraza. Pregled pri dermatologu svetujemo vsem, ki hitro in pogosto zardevajo, vsem, ki že ob manjšem telesnem naporu ali zaužitju vročih, pekočih jedi in alkohola občutijo močan naval vročine in rdečice, ter vsem, ki že imajo vidno razširjene žilice ali trajno prisotno rdečico na koži obraza.

Rozacea je kronična bolezen, ki se kaže z rdečino in oteklino kože obraza. Spremembe se pojavijo tudi na vratu, lasišču, uhljih, prsnem košu in hrbtu. Lahko prizadene tudi oči. Ljudje, ki so nagnjeni k pojavu rozacee sprva opazijo, da pogosto zardevajo. Stanje traja več let in napreduje v trajno rdečino obraza z vidnimi razširjenimi žilicami na licih, nosu, bradi in čelu. Kasneje se rdečini pridružijo še papule in pustule. Pacienti občutijo oteklino obraza. Koža je suha, peče in skeli. Rozacea lahko zaradi rdečine in otekline, ki jo povzroča na obrazu, spominja na sončne opekline, zaradi papul in pustul pa na akne.

Z leti lahko pride tudi do trajne zadebelitve kože. Najbolj znana je gomoljasta zadebelitev nosu ali rinofima.

Težave z očmi

Pogosto se težavam na koži pridružijo tudi težave z očmi. Pacienti imajo občutek tujka v očeh, oči jih pečejo in srbijo. Pojavi se lahko občutljivost na svetlobo. Očesna rozacea se lahko pojavi skupaj s kožnimi spremembami ali pa tudi brez njih. Vidne so razširjene žilice. Resen zaplet je vnetje roženice, ki vodi v zamotnitev roženice in slepoto. Kadar se pri pacientih z rozaceo pojavijo težave z očmi, je obvezen pregled pri okulistu.

Rozacea se pogosto pojavlja družinsko, predvsem pri svetlolasih, svetlookih in svetlopoltih posameznikih med 30. in 50. letom. Pogosteje so prizadete ženske, hujše oblike rozacee pa opažamo pri moških.

70 % pacientov z rozaceo ima zaradi svoje bolezni slabšo samopodobo in zmanjšano zaupanje vase.

Vzroki za nastanek

Vzrokov za nastanek rozacee je več in niso dokončno pojasnjeni. Pomemben vpliv ima dednost in različni dejavniki, ki povzročijo povečano odzivnost žilja v koži. Rozaceo najpogosteje sprožijo:

- Hrana (alkohol, pekoča hrana, vroči napitki, včasih tudi kis, sojina omaka in nekatere vrste sadja)
- Zunanji fizikalni dejavniki (vročina, mraz ali nenadne temperaturne spremembe)
- Sonce
- Stres
- Opustitev terapije in neustrezna nega kože obraza

Dejavniki, ki sprožijo rozaceo, niso pri vseh ljudeh enaki. Dermatologi zato svetujemo, da si pacienti beležijo vse sprožilne dejavnike, ki so pri njih privedli do poslabšanja stanja. Ko poznamo sprožilce svoje bolezni, se jim lahko izognemo in tako preprečimo izbruhe poslabšanja.



foto: istockphoto

Zdravljenje rozacee

Pri rozacei je zelo pomembno začeti zdravljenje čim prej. Zgodnja diagnoza in zdravljenje omogočita obvladovanje težav. Le-te lahko omilimo, da niso več vidne in moteče. Zgodnje zdravljenje tudi zaustavi napredovanje bolezni. Napredovale oblike rozacee je težje obvladovati in zdraviti. Pred pričetkom zdravljenja dermatolog diagnosticira, za katero obliko rozacee gre, nato se odloči za ustrezno zdravljenje.

Pri najpogostejši obliki rozacee so v ospredju pogosti napadi zardevanja ali trajna rdečina centralnega dela obraza in vidne, razširjene žilice. Zdravimo z lokalnimi preparati za umirjanje vnetja, ki jih je pogosto treba uporabljati več mesecev. Ker je koža pri bolnikih z rozaceo zelo občutljiva, je predvsem pomembna ustrezna nega ter dosledna zaščita pred sončnimi žarki. Že samo z ustrezno nego lahko stanje izboljšamo, z nepravilno nego pa hitro povzročimo poslabšanje.

Dermatologi priporočamo:

- Kožo umivajte z mlačno vodo in je ne drgnite.
- Po umivanju pustite, da se koža posuši. Vlažna koža dobro vpija, zato lahko krema, ki jo nanesete takoj po umivanju, povzroči pekoč, dražeč občutek. Ponavadi zadostuje, da počakate 5–10 minut in nato nanesete kremo, v redkih primerih je treba počakati tudi do 30 minut pred nanosom kreme, da le-ta ne povzroči draženja kože.
- Najprej nanesite zdravilno kremo, počakajte nekaj minut, šele nato nanesite kremo za zaščito pred soncem ali ličila.
- Ker sonce povzroči poslabšanje rozacee, je zelo pomembna dosledna zaščita pred sončnimi žarki. Redna uporaba kreme za zaščito pred soncem prepreči slabšanje bolezni. Pozorni moramo biti, da krema ne vsebuje dodatkov, ki bi kožo dražili. Takšni dodatki so alkoholi in dišave, ki povzročijo pekoč in srbeč občutek na koži in poslabšanje rdečine. Pred nakupom kreme zato pozorno preverite, da teh snovi ne vsebuje.
- Pri izbiri kozmetike za nego kože se izogibajte preparatom, ki so namenjeni luščenju kože. Ne uporabljajte krem, ki vsebujejo alkohol, dišave, mentol, evkaliptusovo olje, salicilno kislino, kafro. Če kljub izbiri ustrezne kreme in pravilnemu nanosu le-te pride do draženja kože, jo nehajte uporabljati.
- Pri izbiri ličil pazite, da ne izberete vodoodpornih in težko odstranljivih preparatov, saj z intenzivnim čiščenjem kože le-to lahko razdražimo.
- Ker se koža ljudi različno odzove na različne proizvode, je priporočljivo, da si beležite vse izdelke, ki jih nanašate na kožo, in reakcije kože nanje.

Lasersko zdravljenje

Razširjene žilice, in s tem rdečino obraza, v zadnjih letih zelo uspešno zdravimo z žilnimi laserji. Laserski žarek se absorbira v žili, kjer povzroči fototermični učinek. Fotokoagulirana žila se v nekaj tednih razgradi in resorbira, zato je na koži ni več videti. Postopek je potrebno nekajkrat ponoviti, ponavadi zadostujejo 2–4 ponovitve. Laser ne povzroča površinskih okvar kože. Po posegu je koža le prehodno nekoliko otečena in pordela, a to v nekaj dneh izzveni. Pomembno je, da je poseg izveden strokovno, v za to specializiranih medicinskih centrih in pod nadzorom zdravnika dermatologa.

Pri napredovali rozacei je rdečina obraza izrazitejša, pojavijo se papule in pustule, koža je otečena in ponekod že zadebeljena. Zdravljenje je pri tej obliki zahtevnejše. Pogosto je, za dosego zadovoljivih rezultatov, treba kombinirati lokalno in sistemsko zdravljenje.

Pri obliki rozacee, kjer pride do lokalnih zadebelitev kože, od katerih je najpogostejša zadebelitev v predelu nosu, imenovana rinofima, je v ospredju kirurško zdravljenje. S tem odstranimo zadebeljene predele in popravimo videz.

Ključ za obvladovanje rozacee je dosledno upoštevanje predpisanega zdravljenja, izogibanje sprožilnim dejavnikom in ustrezna nega kože obraza. ■

dr. svetuje

- **Če** hitro in pogosto zardevate že ob manjšem telesnem naporu (ali ob zaužitju vročih in pekočih jedi) ali imate vidno razširjene žilice na obrazu, se naročite na pregled k dermatologu. Zgodnja postavitev diagnoze omogoča zgodnji začetek zdravljenja.
- **Zgodnje** in ustrezno zdravljenje omogoča obvladovanje težav, izboljša videz in zaustavi napredovanje bolezni.
- **Če** imate že diagnosticirano rozaceo, se izogibajte sprožilnim dejavnikom, skrbite za pravilno nego kože obraza in dosledno upoštevajte navodila dermatologa in predpisano zdravljenje.

Postanite uporabnik Prve zdravstvene asistence in opravite pregled pri dermatologu brezplačno Brezplačna številka: 080 8 100 ali www.pza.si



Iasist. Rok Lokar. dr. med., spec. družinske medicine

Razstrupljanje

Očiščevalne diete in razstrupljanje telesa

V medijih in tudi drugod lahko pogosto zasledimo navodila za raznorazne očiščevalne diete, namenjene »razstrupljanju telesa«, ki pa v strokovni javnosti večinoma niso deležne posebne pozornosti. Zakaj tako?

Oblike očiščevalnih diet

Tekom let – še posebej v zadnjem desetletju, ko so zahvaljujoč internetu kakršnekoli informacije dostopne prav vsakomur – se je pojavilo brez števila različnih diet, od shujševalnih, očiščevalnih, do vrste prav posebnih diet za posebne namene. Očiščevalne diete lahko v grobem razdelimo v tri večje skupine:

1. Ena izmed najstarejših, poimenovana »Master Cleanse«, datira že več kot 50 let v preteklost. Recept je enostaven – gre za 10-dnevno postenje s pitjem pripravka iz limoninega soka, javorjevega sirupa (namesto tega lahko tudi med) in ščepca pekoče paprike. Na tak način povprečno izgubimo od 2 do 3 kg maščevja v 10 dneh (če je razlika v teži večja, gre predvsem na račun izgube vode in izpraznjenega črevesja).

2. Manj »agresivna« je oblika diete z vlakninami (po navodilih moramo v prehrano vključiti približno 40 g surovih vlaknin dnevno) ali pa s surovo zelenjavo. V obeh primerih naj bi dieta trajala dlje časa, do enega meseca.

3. Zeliščna očiščevalna dieta je nekoliko bolj zapletena, saj je potrebna priprava določenih zelišč, ki jih nato uporabljamo v kombinaciji s postenjem in vlakninsko ali zelenjavno dieto, traja najmanj teden dni, navzgor pa je zanesenjaki časovno sploh ne omejujejo.

Ali take diete delujejo?

Enostaven odgovor na to vprašanje pravzaprav ni možen. Večina ljudi, ki se lotijo tovrstnih diet, se po njih počuti bolje. S tega vidika torej delujejo.

Res je, da se določene snovi v telesu kopičijo. Kot primer škodljivih snovi lahko navedemo težke kovine, ki jih večinoma pridno skladiščijo naša jetra. Težava je v tem, da teh snovi prav z nobeno dieto ne moremo izločiti. Tiste, ki jih iz telesa lahko izločamo, izločimo ne glede na to, kakšne diete se lotimo; razlika je morda le v tem, kako hitro se to zgodi. Pri zdravem človeku, ki ima razgibano prehrano – ne glede na vrsto hrane – jetra in ledvice ne trpijo, zato ne potrebujejo nikakršnega posebnega »čistilnega« režima.

Določene diete so lahko tudi škodljive

Za primer vzemimo najbolj znan ekstrem – vegane. V njihovi prehrani primanjkuje določenih aminokislin in maščobnih kislin, ki jih je s hrano povsem rastlinskega izvora praktično nemogoče dobiti v zadostnih količinah. Človek je bil skozi vso svojo zgodovino vsejedec in temu sta – hočemo ali nočemo – prilagojeni tudi naša prebava in presnova. Res je, da povprečen zahodnjak poje mnogo preveč mesa in mesnih izdelkov, kar seveda ni zdravo, a rešitev je v omejevanju količine in zmernosti, ne pa v popolni prepovedi. Na pomanjkanje beljakovin in maščobnih kislin so še posebej občutljivi otroci in starostniki.



foto: istockphoto

Razstrupljanje telesa

Želite prečistiti in razstrupiti svoje telo?

Klamatska alga **Klamath RW®Max spodbuja razkisanje** in **razstrupljanje organizma, povečuje sposobnost koncentracije in mišljenja, zmanjšuje stres**, dobro deluje pri depresiji in je v veliko pomoč pri **utrujenosti**.

Klamatska alga **Klamath RW®Max** deluje alkalno, kar pomeni, da pripomore k uravnavanju pH v telesu, s tem pa omogoča povečano **čiščenje toksinov** iz telesa.

AFA alge so zelo bogate s **klorofilom**. Po sestavi molekule je klorofil podoben hemoglobinu v eritrocitih. Menijo, da je tudi klorofil pomemben za dobro kri, saj deluje kot močan biološki stimulator s sposobnostjo naravnega prečiščevanja in regeneracije.

Ko pride v telo še magnezij, ki je v klamatski algi, se veže na klorofil, s tem pa se **presnova še olajša**. Klorofil krepi tudi črevesje, izboljša peristaltično gibanje, blaži vnetja in odpravlja zaprtost. Klamatske alge izboljšujejo torej tudi »stanje prebavnega trakta« in samo prebavo, kar je pri čiščenju in razstrupljanju zelo pomembno. Ker potrebuje telo za presnavljanje alg zelo malo energije, lahko z njihovo pomočjo hitro in učinkovito obogatimo svojo prehrano in s tem naravno odpornost telesa.

Klamatske alge **Klamath RW®Max** vsebujejo beta-karotin v cis in trans obliki (provitamin vitamina A), ki sta znani kot **imunska spodbujevalca, močna razstrupljevalca** in **antioksidanta**.

Klamatska alga **Klamath RW®Max** uspešno **absorbira težke kovine**. Celična membrana mikroalg veže nase tudi odstranjene pesticide in težke kovine. Ko se alge izločijo iz telesa, se izločijo tudi pesticidi in težke kovine.

V začetni fazi razstrupljanja priporočamo postopno jemanje klamatske alge, da se odpadne snovi ne izločijo po »prehitrem postopku« in s tem ne povzročijo reakcije na koži. Pogosto se namreč hitro razstrupljanje izvaja tudi preko kože.

Razstrupljanje telesa je odlična metoda za povrnitev življenjske energije. Pri tem vam je lahko v odlično pomoč **KlamathRW®max**, s katerim dobite še mnogo več, saj vsebuje tudi vse hranilne snovi (vitamine, minerale, aminokisline, maščobne kisline omega 3 in 6), antioksidante, posebne molekule, pomembne za krepitev naravne odpornosti in dobro psihofizično počutje.

Številne raziskave so potrdile, da registrirana prehranska dopolnila na bazi klamatskih alg, ter **prebiotiki** in **probiotiki** iz družine **L. Acidophilus DDS-1** 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, diareji, ...
Pogosto so vzroki različnih težav zakisanost, preobremenjenost s strupi in pomanjkanje hranil, ki jih telo potrebuje.

*Takšne težave lahko urejamo tudi na **naraven način**!*

Razstrupite telo!

Poiščite tri nepogrešljive pri krepitvi imunosti in obnovi črevesne flore!

Primerno v vseh življenjskih obdobjih, tudi za otroke in nosečnice.

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



biološki certifikat OTCO

VI-DA STUDIO

več na: **www.vidastudio.si**

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

Alternativa – ne moremo je poimenovati medicina – je pogosto v navzkrižju z »uradno« medicino predvsem zato, ker ponuja razlage in teorije, ki so z znanstvenega vidika večinoma smešne. Kar je škoda, saj so posamične metode lahko povsem koristne. Podobno je z »očiščevalnimi dietami«. Obljube o tem, da se bo telo »razstrupilo«, ali pa celo kar naštevanja vseh škodljivih snovi, ki jih bomo na ta način spravili iz telesa, so s strokovnega vidika privlečene za lase. Dejstvo pa je, da se ljudje po tem, ko opravijo očiščevalno dieto, bolje počutijo, zato seveda ni nobene škode, če kakšno od raznih »prečiščevalnih« metod bolj ali manj redno uporabljajo.

Za koga so očiščevalne diete?

Najbolj pomagajo tistim, ki sicer s hrano in pijačo pretiravajo (kar dandanes žal velja za večino ljudi v razvitih deželah) in se ne držijo redno zdravih prehranskih načel. Z maščobami obremenjena presnova je počasnejša, zato je počasnejša tudi prebava, to pa pomeni, da imajo v črevesju več vsebine kot tisti, ki jedo lahko hrano z obilico vlaknin in imajo hitro prebavo.

Posledice neustrezne prehrane

Teh posledic je precej: povišan krvni tlak, sladkor in holesterol, splošno slabo počutje, napetost, utrujenost, nemir in fizična okornost, spremembe na koži in laseh, težave s kislino in zgago, motnje spanja, slabše intelektualne zmogljivosti. Povečan je kalorični vnos, kar pripelje do debelosti (z vsemi pripadajočimi nevšečnostmi). Težava je v tem, da mnogi vidijo tovrstne diete kot »instant« pripomoček za reševanje težav, povezanih z napačnim življenjskim slogom, a temu – žal – ni tako. Nobena kratkotrajna dieta ne more »popraviti« škode, ki jo telesu delamo z nezdravim življenjskim slogom (premalo gibanja in neustrezno prehrano). A če že ne moremo trajno izboljšati življenjskega sloga, so take prehodne diete vsaj korak v pravo smer in boljše kot nič. Le slepiti se ne smemo, da s tem zase storimo dovolj.

Ali so take diete sploh potrebne?

Na kratko: nujne niso, so pa koristne. Daljši – in tudi precej ustreznejši – odgovor pa je, da bi se določenih načel iz »razstrupljevalnih« diet morali večinoma držati vsi; to nevede počno že vsi, ki skrbijo za zdrav režim prehranjevanja, kar pomeni, da mora biti prehrana lahka in uravnotežena, če pa že kdaj pretiravamo, je potrebno bilanco urediti takoj. Naj torej velja: če se držimo reda, očiščevalnih diet ne potrebujemo. Če pa se reda ne držimo, je vseeno koristno, da redno delamo vsaj kakšno kratko očiščevalno dieto. Vzroki, zakaj je to za telo koristno, so sicer nekoliko drugačni od tistih, ki jih naštevajo alternativci, a konec koncev je to čisto vseeno. ■

dr. svetuje

Nobene škode ni, če poskušamo s kakšno od številnih očiščevalnih diet. Glede na to, da vse temeljijo na podobnih načelih, so približno enako učinkovite.

Če opazimo izboljšanje splošnega počutja, je tako dieto smiselno redno ponavljati. Še bolje je, če se zdravih prehranskih načel držimo redno in trajno, saj potem tovrstne diete sploh niso potrebne.

Brezplačna številka: 080 8 100 ali www.pza.si

Sijali boste od zdravja.

Naravno!

Naravna mineralna voda Donat Mg nam omogoča celostno čiščenje telesa, hkrati pa uravnava kislinsko-bazno ravnotežje. Izjemna sestava z veliko sulfatov, hidrogenkarbonata, magnezija ter drugih spojin in mineralov mu omogoča, da med čiščenjem organizma intenzivno spodbuja celično aktivnost in obenem razstruplja organizem.

Donat Mg hitro in učinkovito čisti črevesje, ne da bi pri tem izpiral črevesno mikrofloro. Deluje proti krčem v želodcu, pospešuje peristaltiko, krepi črevesno motoriko, spodbuja izločevalno funkcijo želodca, izboljša presnovo in prekrvavitev sluznic, pospešuje izločanje žolča, pomaga pri izločanju strupov ter obnavlja telesne celice.

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

Za zdravje!



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

MEDICAL CENTER ROGAŠKA

Vaši koži povrnemo mladost, lepoto in sijaj
učinkovito in varno, pod nadzorom dermatologov!

Vas moti prekomerna dlakavost? Si želite gladke in svilene kože?

Nekoč je veljalo, da je dlakavost težava, ki pesti predvsem ženske. Sodoben način življenja z različnimi izzivi je tudi moške pripravil do tega, da se soočajo s prekomerno dlakavostjo, ki jih ovira pri nekaterih početjih. Vsi običajni postopki odstranjevanja dlak z obraza, udov ali intimnih delov kožo obremenjujejo, dražijo in jo izpostavljajo okužbam. Postopki so večinoma boleči in dragi, učinki pa le kratkotrajni.



Lasersko zdravljenje dlake učinkovito in trajno odstrani. Uspešno ga izvajamo tako pri moških kot pri ženskah. Odstranjujemo lahko dlake na vseh delih telesa, razen v okolici oči.

Z lasersko tehnologijo ELOS, pri kateri se uporablja svetlobna energija v kombinaciji z radio frekvenco, odstranimo poleg temnih tudi svetle, sive, tanke dlake na vseh tipih kože.

Kdo pravi, da ne bi mogli ponovno izgledati mladostno?

Vaši koži bomo vrnili mladostnost, lepoto in sijaj - učinkovito in varno, pod nadzorom dermatologov!

- UltraShape | revolucionarna metoda za oblikovanje telesa
- Radiage | pomladitev kože
- Laserji in tehnologija ELOS | odstranjevanje dlačic, žilnih sprememb, glajenje gubic, popravki nepravilnosti, učvrstitev kože, odprava celulita
- Odpravljanje znakov staranja kože | kemični piling, Botulinom toxin, hialuronska kislina, mezoterapija
- Zdravljenje aken in odstranjevanje benignih kožnih izrastkov.

Informacije na telefon 03 811 7020 | www.rogaska-medical.com

V Medical centru Rogaška ponujajmo vrhunske dermatološke storitve z lasersko tehnologijo ELOS, ki omogoča odstranjevanje tako temnih kot svetlejših in tanjših dlačic, pomlajevanje kože, odstranjevanje gubic in zdravljenje aken, pigmentnih in žilnih nepravilnosti ter odpravo celulita. Vsi postopki potekajo pod nadzorom zdravnika – specialista dermatologa. Prilagojeni so vsakemu posamezniku, so skoraj neboleči in učinkovitejši kot tradicionalne metode.

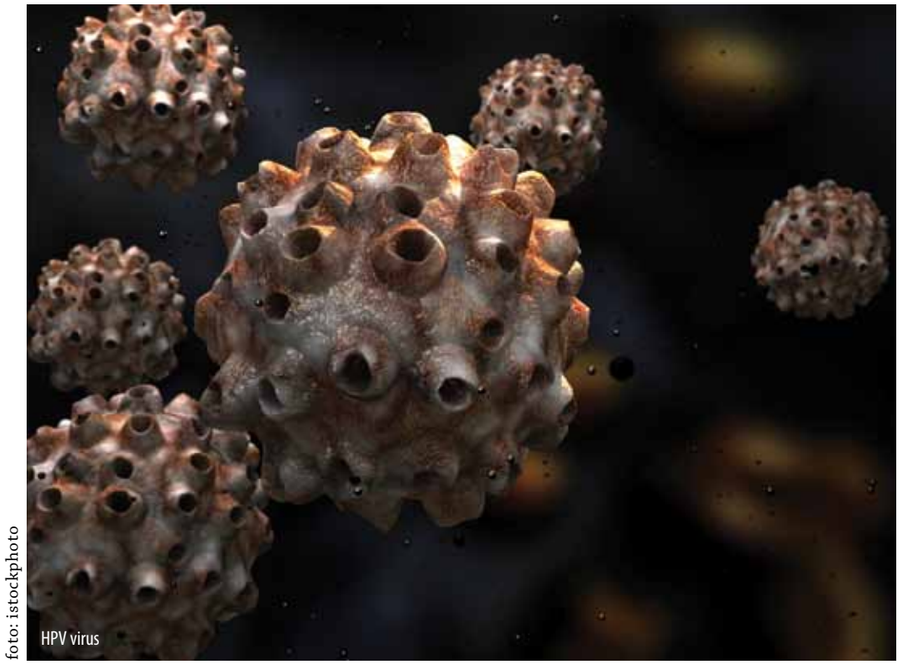
Za več informacij pokličite:
(03) 811 7020.

Olivera Pečanac, dr. med.

Rak materničnega vratu

Preprečevati ali zdraviti?

Maternični vrat (cerviks) je del maternice, ki moli v nožnico. Prekrit je s ploščatoceličnim epitelom, ki prehaja v zunanjem delu materničnega ustja v cilindrični žlezni epitel kanala materničnega vratu. Področje, kjer se obe vrsti epitela prekrivata, imenujemo transformacijska zona, zona preraščanja. Prav na tem mestu, kjer ploščatocelični epitel prehaja v cilindrični žlezni epitel, do nepravilnosti v dozorevanju celic. Celice se zaradi več dejavnikov spremenijo, postanejo atipične, kar privede do raka materničnega vratu.



HPV virus

foto: istockphoto

Drugi po pogostnosti

Rak materničnega vratu je drugi najpogostejši maligni tumor za rakom dojk. Dejavniki, ki povečajo možnost tveganja za nastanek raka materničnega vratu, so: zgodnji spolni odnosi v najstniških letih, nosečnost v najstniških letih, več spolnih partnerjev, kajenje, spolni partnerji, katerih bivše spolne partnerke so imele prekancerogene ali kancerogene spremembe na materničnem vratu, imunosupimirane ženske. Ključni dejavnik za vznik raka materničnega vratu je humani papiloma virus – HPV. HPV delimo v tri skupine: malo rizične za nastanek raka, srednje rizične in zelo rizične ali onkogene viruse. Nizko rizični povzročajo predvsem benigne papiloma bradavice, ki nastajajo na anogenitalnem področju. Onkogeni virusi pa so ključni pri nastanku predrakavih in rakavih spremembah materničnega vratu. V zadnjem času za rakom materničnega vratu najpogosteje zbolijo ženske, stare od 35 do 45 let (v preteklosti je bila to bolezen žensk starejših od 55 let). Predrakave spremembe pa nastanejo nekaj let prej. Pri ženskah, ki imajo že izražene blage predrakave spremembe materničnega vratu in so okužene s HPV, je tveganje za nastanek raka materničnega vratu stokrat povečano. Pri ženskah, pri katerih odkrijejo hude predrakave spremembe, pa je tveganje tristokrat večje.

Rak materničnega vratu spada med redke oblike rakavega obolenja, pri katerem lahko z rednimi pregledi, odkrivanjem in zdravljenjem predrakavih sprememb občutno zmanjšamo število novih bolnic. Izgled prekanceroze je poznan in definiran, anatomska lokalizacija je ugodna za izvajanje enostavnega in poceni presejalnega testa. Ginekolog odvzame bris in opravi mikroskopski pregled cervikalnih celic, t. i. PAP-test. Ime je dobil po odkritelju, dr. Papanicolaou. Ocenjujemo pa ga v treh stopnjah(A, B, C). A - pomeni normalen bris, B - reaktivne spremembe in C - patološke spremembe. C ima več stopenj, ki pa vsaka izmed njih še ne pomeni, da je potrebno zdravljenje.

Zdravljenje je relativno učinkovito

V primerjavi z drugimi raki je zdravljenje, glede na obdobje odkritih sprememb na materničnem vratu, relativno enostavno in učinkovito. Najenostavneje je pri prekancerozah, ki so lahko pozdravljene s krioterapijo, lasersko ablacijo ali konizacijo. V Sloveniji se prekanceroze najpogosteje zdravijo kirurško s konizacijo, kjer se v obliki konusa izreže celotno področje zunanjega materničnega ustja, odstranjeni konus se potem še mikroskopsko pogleda.
Prav zaradi teh razlogov je invazivni karcinom v razvitih državah pristal na drugem mestu.



CERVIKALNI KARCINOM se začne kot intraepitelijska displazija, kjer spremembe obsegajo do ene tretjine debeline epitela – CIN I. CIN II, kjer spremembe zajemajo do dve tretjini epitela, in CIN III, kjer spremembe zajemajo že več kot dve tretjini epitela. CIN III je že huda displazija ali že intraepitelni rak (karcinom in situ). Iz te stopnje raka pa lahko nastane invazivni rak. Povprečen čas prehoda iz blage displazije do intraepitelijskega karcinoma je 6 do 10 let. Vse intraepitelne spremembe ne napredujejo. Povprečen čas prehoda intraepitelijskega raka v invazivnega je prav tako okoli 10 let.

INVAZIVNI KARCINOM je navadno ploščatocelični karcinom. Podtipi: velikocelični s poroženevanjem, velikocelični neporoženevajoč, mikrocelularni (najslabša prognoza). Poznamo še adenokarcinom in adenoskvamozni karcinom. Redko srečamo sarkom, melanom, limfom ali metastazo karcinoma nekega drugega organa. (Rast je lahko eksofitična (hitro metastazira v maternico) ali endofitična (pogosteje) v debelino stene cerviksa in proti cervikalnemu kanalu.)

Širi se per continuitatem z materničnega ustja v okolico, proti maternični votlini ali proti vagini, ko prodre v žile pa tudi okoli cerviksa in ob arteriji uterini v parametrij ter kasneje mehur in rektum.

Limfogeno se širi v bezgavke male medenice ob interni in eksterni iliakalni arteriji.

Hematogeno zaseva redko in relativno pozno, predvsem v jetra, pljuča in v možgane.

Zelo pomembno zgodnje odkrivanje raka

V Sloveniji obstaja razširjen preventivni program – ZORA (zgodnje odkrivanje predrakavih sprememb).

Namen programa je zgodnje odkrivanje predrakavih sprememb na materničnem vratu. Zaželeno je, da bi ženske hodile na ginekološke preglede vsake tri leta. Doslej so imele ženske v okviru vsakoletnega pregleda pri ginekologu pravico do pregleda brisa materničnega vratu, toda na redne preglede jih je hodila manj kot polovica, čeprav obolevnost za rakom materničnega raku v zadnjih letih narašča. Konec aprila so začela veljati spremenjena navodila za izvajanje preventivnih programov varovanja reproduktivnega zdravja. Preventivni ginekološki pregledi bodo po novem enkrat na tri leta, nanje pa bodo vabljene vse ženske v starosti od 20 do 64 let, tudi tiste, ki nimajo izbranega osebnega ginekologa. Namen programa je doseči, da bo vsaj 70 do 80 odstotkov žensk v starosti od 20 do 64 let enkrat v treh letih opravilo ginekološki pregled in test PAP. Triletno obdobje bo veljalo le za ženske, pri katerih je izvid dveh zaporednih brisov, odvzetih po enoletnem intervalu, negativen. Najprej se bomo torej prepričali, ali je stanje res popolnoma normalno. V primeru, da ima ženska kakršnekoli druge ginekološke težave, mora seveda obiskati ginekologa, ki ji bo, če bo potrebno, odvzel bris, in to ne glede na časovni termin. ■

dr. svetuje

- **Odzivajte** se povabilu vašega ginekologa na redne preglede, tudi če ste brez težav.
- **Kljub** temu, da kondom za prenos okužbe s HPV ni stoodstoten, ker so lahko virusi prisotni tudi na zunanjem spolovilu, imejte zaščitene odnose in, če se le da, samo enega partnerja.
- **Svetujte** in seznanite svoje otroke s problematiko in posledično naj se ne odločajo za zgodnje spolne odnose.
- **Pozanimajte** se za cepljenje za HPV, vendar se zavedajte, da tudi cepljenje ni stoodstotna zaščita.

Brezplačna številka: 080 8 100 ali www.pza.si

GINEKOLOŠKA AMBULANTA

specialistični pregled lahko opravite v diagnostičnem centru PACIENT.

Postanite uporabnik Prve zdravstvene asistence in opravite pregled brezplačno.

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

Mojca Rožič, dr. med.

Težave malčkov

Okužbe dihal, srednjega ušesa in ustne votline

Septembra se otroci ponovno pridružijo svojim vrstnikom v vrtcih, zasebnih varstvih in šolah. Ob ponovnem snidenju s prijatelji je to čas veselja otrok, po drugi strani pa je to čas ponovno večjih skrbi staršev in pediatrov zaradi porasta števila okužb. Beležimo največji porast števila obolelih zaradi okužb dihal in prebavil. Glede na povzročitelja bolezni so te okužbe virusne, pri katerih pride za zdravljenje v poštev le lajšanje znakov in simptomov bolezni, in bakterijske, ki jih zdravimo z ustreznim antibiotikom.



foto: istockphoto

Prehlad

Za prehlad so značilni voden izcedek iz nosu, ki v nekaj dneh postane rumenozelen, neprehoden nos, praskanje v žrelu, kihanje, blag kašelj, blago povišana telesna temperatura in lahko tudi izcedek iz oči. Bolezen traja 5 do 7 dni. Povzročitelji so najpogosteje rinovirusi in koronavirusi. Potrebno je redno čiščenje nosu s fiziološko raztopino, oz. morsko vodo. Če je otrok majhen in še ne zna učinkovito pihati skozi nos, nam za čiščenje nosu pridejo prav pumpice ali nastavki, ki jih prislonimo ob nosnico in ustvarimo blag podtlak v nosni votlini, s pomočjo katerega jo izpraznimo.

Pogosto ob prehladu ugotavljamo tudi blago vnetje srednjega ušesa na obeh straneh. Ob tem je lahko prisoten občutek tiščanja ali bolečine v ušesih, bobniča sta pordela. V tem primeru je smiselna uporaba dekongestivnih kapljic ali pršil za nos, ki izboljšajo prehodnost evstahijeve tube in s tem omilijo vnetje v srednjem ušesu.

Vnetje srednjega ušesa

Vnetje srednjega ušesa se lahko prične z bolečino v enem ušesu, morda gnojnim izcedkom in vročino. Takrat gre najverjetneje za bakterijsko okužbo, ki jo najpogosteje povzročajo bakterije Streptococcus pneumoniae, Haemophilus influenzae in Moraxella catarrhalis. Pediater se ob pregledu odloči za antibiotično zdravljenje. Ob tem je še vedno potrebno redno čiščenje nosu s fiziološko raztopino, oz. morsko vodo, in uporaba dekongestivnih kapljic ali pršil za nos.

Vnetje žrela

Sledi vnetje tonzil in žrela z bolečinami pri požiranju, povečanimi bezgavkami na vratu in vročino. Nekatere okužbe lahko spremlja tudi izpuščaj. Povzročitelji so lahko virusi, med njimi adenovirusi, Epstein-Barr virus (EBV), enterovirusi, virus gripe, respiratorni sincicijski virus (RSV), in bakterije, med njimi najpogosteje Streptococcus pyogenes. Pediater se v primeru streptokokne okužbe, ko govorimo o streptokokni angini, odloči za zdravljenje z antibiotikom. Če streptokokno angino spremlja tudi izpuščaj po telesu, govorimo o škrlatinki. Zdravljenje je enako, z antibiotiki. V primeru virusnih okužb žrela antibiotično zdravljenje ni potrebno, v poštev pride le zbijanje vročine in zadostno pitje tekočin, kar je pri malčku včasih težko doseči.

Slinavka

Nekateri otroci zbolijo za slinavko oz. gingivostomatitisom. Gre za prvo okužbo s herpes virusom. Prisotne so plitve, krvaveče in boleče razjedice po jeziku, dlesnih in nebu. Zaradi bolečine otrok težko požira, iz ust se mu cedi slina, odklanja pitje in hrano. Pomagamo mu s protibolečinskimi zdravili in geli, ki preko razjedic ustvarijo zaščitni sloj. Ponovno je tu najtežja naloga staršev, ki se morajo truditi, da otrok dovolj pije. Znaki bolezni se bistveno izboljšajo po 3–5 dneh, bolezen pa spontano mine najkasneje v 14 dneh. Pomembno je vedeti, da je tak otrok kužen za osebe, ki še niso bile v stiku s tem virusom.

Laringitis

Prva epizoda laringitisa starše prestraši, ker je otrok lahko zvečer popolnoma zdrav ali ima morda le nekaj prehladnih znakov, nato pa začne sredi noči težko dihati, hropsti in lajajoče kašljati. Gre za z virusi povzročeno okužbo sluznice v predelu grla, kjer je dihalna pot v svojem poteku najožja. Najpogostejši povzročitelji so virusi parainfluence, respiratorni sincicijski virus (RSV), virus gripe, adenovirusi, enterovirusi. Takšen otrok potrebuje pregled v dežurni službi, kjer ocenijo resnost stanja in se odločijo za ambulantno zdravljenje s protivnetnimi zdravili, v primeru hujše prizadetosti pa otroka za nadaljnje zdravljenje napotijo v bolnišnico. Starši že na poti do zdravnika pogosto opazijo, da otrok lažje diha, ker hladen zunanji zrak povzroči, da sluznica v grlu nekoliko uplahne. Za otroke, ki se zdravijo doma, pa svetujemo vlažne inhalacije večkrat dnevno.

Vnetja dihalnih poti

Traheitis, bronhitis in bronhiolitis opisujejo vnetje v dihalnih poteh glede na lokalizacijo. Poleg vročine je prisoten dražeč kašelj, lahko oteženo dihanje. Povzročitelji so lahko tako virusi kot bakterije. Majhni otroci lahko zbolijo z bronhiolitisom, vnetjem v predelu majhnih dihalnih poti. Otroci malo smrkajo, kašljajo, ob dihanju hropejo, piskajo in pospešeno, težje dihajo. Povzročitelji so respiratorni sincicijski virus, adenovirusi, virusi gripe, rinovirusi. Glede nege doma veljajo enaka navodila – redno čiščenje nosu in zadosten vnos tekočin. Svetujemo tudi opazovanje načina in štetje frekvence dihanja v spanju. V kolikor je dihanje oteženo in pospešeno, je potreben pregled pri pediatru, ki oceni, ali je potrebno zdravljenje s kisikom v bolnišnici.

Pljučnica

O pljučnici govorimo, ko gre za vnetje pljučnega tkiva. Otrok ima vročino, lahko mrzlico, kašlja in pospešeno diha. Toži lahko za bolečinami v prsnem košu ali v trebuhu. Glede na povzročitelje je to lahko virusna okužba z že zgoraj omenjenimi virusi, ko potrebuje otrok le simptomatsko zdravljenje, ali bakterijska, najpogosteje Streptococcus pneumoniae, ko je potrebno antibiotično zdravljenje. Sicer je potreben počitek, zdravila za znižanje telesne temperature in zadosten vnos tekočin.

Večina opisanih virusnih okužb dihal se prenaša kapljično. Oboleli kašlja v okolico in izločene kapljice pridejo v stik s sluznico dihal zdravih oseb v njegovi okolici. Po določeni inkubacijski dobi te osebe zbolijo. To pomeni, da lahko veliko dosežemo že z učenjem otrok kašljanja v robček in pravilnega ter pogostega umivanja rok.

ZAKLJUČEK

Starši lahko s pravilno nego doma veliko pripomorejo k hitremu izboljšanju zdravstvenega stanja in počutja otroka. Pomembno pa je, da starši vedo, da ima majhen otrok, ki prvič vstopa v vrtec, v povprečju 6 do 8 virusnih obolenj dihal letno, nekateri tudi do 12 v enem letu.

Ko otrok počasi preboli prehlade, povzročene z virusi, ki trenutno krožijo v populaciji, se to število v nadaljnjih letih zmanjšuje. Zato je povsem običajno, da je otrok na začetku sprva približno tri dni v vrtcu in nato kakšen teden doma in tako dalje.

Skupaj z otroki te virusne okužbe dihal prebolevajo tudi njihovi starši. Največkrat je potrebno le simptomatsko zdravljenje za lajšanje znakov in simptomov bolezni.

V kolikor pa bolezen poteka težje, je potreben ponovni obisk pri izbranem pediatru, ki se odloči glede morebitnega antibiotičnega zdravljenja ali napotitve na zdravljenje v bolnišnico. ■

dr. svetuje

V času prehladov je za zdravje in boljše počutje malčkov in otrok najpomembnejše simptomatsko zdravljenje, in sicer nižanje telesne temperature, redno čiščenje nosu s fiziološko raztopino, uporaba dekongestivnih kapljic za nos in zadosten vnos tekočine.

V primeru bakterijske okužbe dihal pa je potrebno ustrezno antibiotično zdravljenje, ki ga predpiše izbran pediater.

Brezplačna številka: 080 8 100 ali www.pza.si



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

Bljuvodriske
in probiotiki

Spoštovane bralke in bralci! V kolumni, ki govori o črevesni mikrobioti in probiotikih, prej ali slej pridejo na vrsto tudi banalne teme. Zakaj banalne? Ker gre za zadeve, ki ste jih prav gotovo vsi izkusili tudi že na lastni koži, ali bolje rečeno zadnjici, in ste zato zanje (vsaj v praksi) skoraj takšni strokovnjaki kot jaz. Ja, danes bom pisal o običajnih infekcijskih driskah ali bljuvodriskah, kot je te bolezni nazorno poimenoval eden izmed mojih nekdanjih fakultetnih učiteljev, akademik prof. dr. Marijan Kordaš. Strokovno se zadeva imenuje akutni infekcijski gastroenteritis.



foto: istockphoto

Kot vsem z osnovnim klasičnim filološkim znanjem pove že ime, gre za kratkotrajne (akutne) bolezni, ki so posledica okužb (infekcij), ki povzročajo tako vnetje želodca (gastritis) kot tudi črevesa (enteritis). Kažejo se z bruhanjem (ne zmeraj) in drisko, ki je lahko vodena, kašasta, s krvavo sluzjo. Poleg tega ima lahko bolnik tudi trebušne bolečine, krče, včasih tudi povišano temperaturo in se temu primerno slabo počuti.

Vodilni vzroki smrtnosti

V deželah v razvoju akutne infekcijske driske ali bljuvodriske (izraz je res nazoren) pomenijo enega največjih zdravstvenih problemom in so med vodilnimi vzroki smrtnosti, zlasti med otroki. V razvitem svetu pa predstavljajo bolj socialno-ekonomski kot pa zdravstveni problem. Navadno trajajo kak teden, razen primernega nadomeščanja vode in elektrolitov ne potrebujejo posebnega zdravljenja in le redko je potrebno zdravljenje v bolnišnici. Zaradi svoje pogostnosti tudi v razvitem svetu spadajo med najpogostejše vzroke za izostanke v šoli in na delovnem mestu ter posegajo v stroške zdravstvene blagajne.

Kdo ali kaj povzroča akutne driske?

Bakterije, virusi in nekateri paraziti (zlasti praživali). V deželah v razvoju so bakterijske in parazitne infekcije pogostejše od virusnih. Nekaj o tem ste že lahko prebrali v eni od prejšnjih kolumn, ki je govorila o driskah na potovanju. V razvitem svetu pa so v 80–90 % povzročitelji akutnih črevesnih infekcij virusi (rotavirusi, adenovirusi, kalicivirusi, koronavirusi in drugi). In virusi so nenavadna bitja.

Bakterije in seks

Bakterijska celica je vsaj v grobem precej podobna poenostavljeni varianti celic višje razvitih živih bitij. Vsebuje dedni zapis v obliki deoksiribonukleinske kisline v kromosomu, številne organele (drobne celične organčke), v katerih se vršijo številne aktivnosti, kot je celična prebava, dihanje, proizvodnja snovi, ki služijo kot sestavni deli celice ali pa jih celice izločajo, celično polprepustno membrano itd. Čeprav se bakterije razmnožujejo nespolno, z delitvijo materinske celice na dve hčerinski, lahko med bakterijami prihaja do tesnih stikov, ki omogočajo izmenjavo dednega materiala, s tem pa prispevajo k večji genetski raznolikosti.

Tako se lahko dve bakterijski celici povežeta preko posebnih mostičkov in si izmenjata plazmidne (nekromosomske) deoksiribonukleinske kisline. Pa naj mi kdo reče, da ga to ne spominja na seks. Tako se npr. iz ene bakterije v drugo lahko prenaša odpornost na antibiotike. Bakterijske celice so torej samostojna bitjeca, ki, tako kot vsi drugi živi organizmi, za svoje življenje in razmnoževanje potrebujejo hranilne snovi.

Virusi pa so popolnoma drugačna zgodba

So ekstremna poenostavitev življenja. Ne vsebujejo organelov, praktično nimajo lastne presnove in se ne morejo samostojno razmnoževati. Torej so nesposobni za samostojno življenje. Vsebujejo le dedni material v obliki dezoksiribonukleinske ali ribonukleinske kisline, ovoj in peščico encimov, ki jim omogočijo vdor v napadeno celico. So skrajno prilagojena oblika življenja. Maksimalen učinek z minimalnim vložkom. Kot slovenski novodobni podjetniki. Ti so tako rekoč brez lastnega kapitala dobili ugodni bančni kredit na hipoteko podjetja, ki so ga s tem kreditom odkupili, ga izželi, nato pa ga z namnoženim sedaj že lastnim kapitalom zapustili. Tako virusi vdrejo v gostiteljsko celico, si prisvojijo njene življenjske funkcije, celoten presnoven in sintetični aparat, ki ga prisilijo, da izdeluje nove viruse. Ko celica opravi svojo nalogo za virus, načeloma propade, iz nje pa se sprosti tisoče novih virusov.

Zato virusne infekcije povzročijo drugačne poškodbe sluznice prebavil, kot bakterijske. Posledica virusnih infekcij je poškodba in odmrtje črevesnih epitelijskih celic. Črevesne epitelijske celice so sicer med najhitreje množečimi se celicami v telesu in se obnovijo že v kakem tednu. A če je poškodba sluznice dovolj huda, lahko prenova traja tudi tedne ali celo mesece. Posledica tega je lahko podaljšanje driske in celo moten prevzem hranil s črevesne svetline v telo, ki vodi v slabo pridobivanje na teži pri otrocih in neverjetno zaskrbljenost pri njihovih starših.

Kako zdravimo bljuvodriske?

Ker bolnik z blatom izgublja velike količine vode in elektrolitov, je najpomembnejše nadomeščanje le-teh. Strokovna priporočila svetujejo, da izgube nadomeščamo, če je le mogoče, s posebnimi, v ta namen pripravljenimi elektrolitno-glukoznimi raztopinami, ki jih bolnik pije (t. i. oralne rehidracijske raztopine). Če je pridruženo tudi močno bruhanje, je »skozi usta« težko vnesti dovolj tekočine, takrat je potrebno nadomeščanje v obliki infuzije v žilo. To pa že terja, da se bolnik zdravi v bolnišnici.

Povzročitelji gredo kar sami ven

Povzročitelji okužbe, pa naj gre za viruse ali bakterije, se po navadi v nekaj dneh sami izločijo iz telesa. Kako hitro se bo to zgodilo, je seveda odvisno od dejavnikov v našem črevesu, t. i. sluznične pregrade, lastnih domačih črevesnih bakterij in črevesnega imunskega sistema. Specifično zdravljenje, usmerjeno proti samim povzročiteljem, je večinoma nepotrebno in tudi večinoma neuspešno. Antibiotike uporabimo le v redkih primerih izbranih bakterijskih povzročiteljev, protivirusnih zdravil pa nikoli.

In tu nastopijo probiotiki

V sodobni doktrini zdravljenja akutnih infekcijskih drisk imajo pomembno vlogo probiotiki. Številne klinične raziskave so dokazale, da uporaba pravilno izbranih probiotikov skrajša trajanje driske in olajša njen klinični potek. Zdravljenje v bolnišnici je potrebno redkeje, kot če ne uporabimo probiotikov. Zanimivo je, da se je zdravljenje s probiotiki pogosteje izkazalo uspešno pri driskah, povzročenih z virusno okužbo, kot pri tistih, ki so bile posledica bakterijske okužbe.

Čemu?

Odgovor ni enostaven. Veliko sem vam že povedal o specifičnosti učinka probiotikov. Učinki so vezani na določen sev. In probiotični sevi, ki so uspešni v boju proti virusnim infekcijam, pogosto niso isti kot oni, ki učinkujejo proti bakterijskim. Ugotovili so namreč, da

Novalac

Hydranova

Prva pomoč pri dehidraciji kot posledici driske ali bruhanja



Prašek za pripravo rehidracijske raztopine

- učinkovito rehidrira organizem
- oskrbi z energijo
- brez umetnih sestavin
- praktično pakiranje (10 vrečk)



United Pharmaceuticals International | www.novalac.net | 080 10 06 | MEDIS www.medis.si

Na voljo samo v lekarnah in specializiranih trgovinah.



foto: istockphoto

je eden ključnih dejavnikov, ki vpliva na zdravljenje virusnih okužb črevesa, vpliv probiotikov na posebno populacijo celic, ki sodelujejo v imunskem odzivu, na t. i. plazmatke. Le-te pričnejo izdelovati velike količine protiteles imunoglobulinskega razreda A. Za ta protitelesa je značilno, da lahko prehajajo v črevesno svetlino, tam vežejo viruse, ki jih nato izločimo z blatom, še preden uspejo vdreti v naše epitelne celice.

Nasprotno pa nas proti bakterijskim okužbam najbolje obranijo probiotiki, ki krepijo neprepustnost črevesne pregrade, vplivajo na integriteto sluznega in celičnega plašča, izdelujejo protibakterijske snovi in spodbujajo imunski odziv, usmerjen v uničevanje bakterij, ki so uspele prodreti v sluznico.

Z bakterijskim koktajlom proti virusom

Seveda lahko s kombinacijo bakterijskih sevov, ki so uspešni v borbi proti bakterijam, in tistih, ki so uspešnejši v spopadu z virusi, dosežemo širši spekter delovanja. Vendar pa je izdelava takšnih probiotikov vse prej kot enostavna. Probiotični sevi, ki jih uporabljamo v istem preparatu, se morajo med seboj podpirati, ali vsaj tolerirati.

Pozoren bralec starejših kolumn sedaj že ve, da se večina bakterij, ki pride v črevo iz okolja, ne razume najboljše niti z domačimi bakterijami, ki so že v črevesu, niti z drugimi bakterijami od zunaj. Da bi izdelali probiotik iz več sevov, ki bo klinično učinkovitejši od takega, ki bo vseboval posamezen sev, je potrebno ogromno znanja, predkliničnih in nazadnje kliničnih poskusov.

Probiotiki, ki jih načrtno sestavijo iz več sevov, da zagotovijo širši in boljši učinek, se imenujejo dizajnerski probiotiki. O njih bolj natančno kdaj drugič.

Zaključna misel

Da je dizajn danes umetnost, ni treba poudarjati. In umetnost je lahko sila zanimiva reč. Podobno kot znanost. Zadnjič sem v Sobotni prilogi Dela prebral intervju z imenitnima, svetovno znanima sodobnima britanskima likovnima umetnikoma Gilbertom in Georgeom. In zasledil njuno izjavo: »Drek postavlja vprašanja, jabolka pa ne!« Kar je res, je res. ■

MERJENJE KOSTNE GOSTOTE

V zdravstvenem centru Pacient
specialisti endokrinologi opravljajo
merjenje kostne gostote.

Postanite uporabnik Prve zdravstvene asistence in opravite pregled brezplačno.

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

naš gost

Maja Zajc, foto: RTV SLO

Sašo Hribar

Satirik

Satirik, humorist, novinar, radijski in televizijski voditelj, ki nas z imaginarnimi liki spravlja v smeh in nam v svojih oddajah razkriva tudi tisto, o čemer si ljudje ne upajo govoriti naglas. Sam pravi, da je težko biti satirik, ker je realnost postala tako obupna. Homo sapiensa ne jemlje več za prioriteto, raje se druži z živalmi, rastlinami in peskom na plaži



Ste satirik, humorist, novinar, voditelj. V kateri vlogi se najbolje počutite?

Po tolikšnem času bi težko rekel, v kateri vlogi se najbolje počutim. Vse vloge so vloge, s katerimi se ukvarjam poklicno. To mi predstavlja nujnost, je potreba in hkrati zadostni pogoj, da lahko živim kot Sašo Hribar. Lahko bi bil marsikaj, na primer merilec, gozdar, pek, učitelj plavanja, zato da bi živel kot Sašo Hribar. To je bistvo.

Ste kdaj kakšno vprašanje obžalovali, ker je bilo za gosta morda preveč neprijetno?

Ja, velikokrat. Obžaloval sem vprašanja, ko nisem prepoznal emocionalnega stanja gosta, ki prihaja. Na začetku se ti to velikokrat zgodi. Imel sem znanega gosta, ki je bil moj sošolec in je bil najboljši v šoli. Vprašal sem ga, kako preboleva vse cveke iz srednje šole. Prizadelo ga je in v tem ni videl nič smešnega, saj bi lahko cela Slovenija mislila, da je bil »cvekar«. Tega ni prebolel. Na začetnih oddajah se učiš, kje je tista meja, učiš se prepoznati gosta, kako bo odreagiral. Ni vsak gost tak, da mu lahko rečeš »pikec mikec«. Eni bodo užaljeni.

Katera lastnost je tista, za katero vam je žal, da je nimate?

Žal mi je, da nimam v sebi tega, da bi rekel, da je kak dan dolgočasen. Da bi se zavedal, kako čas počasi teče. Čeprav je dan dolgočasen, se takoj spomnim, da ne bom imel spomina na ta dan, se pravi, ta dan je šel. Če je pa dan zelo zanimiv, gre pa ta tako hitro. Sicer ti spomini ostajajo, samo gre zelo hitro. Rad bi imel to lastnost, da bi lahko rekel, da je šlo počasi neko obdobje. Recimo, rad imam pizze, pojedel sem jih ogromno, pa se ne spomnim niti ene.

Vemo, da ne marate avtoritete. Kaj menite o zdravniški avtoriteti?

Že kot otrok sem zdravniku povsem zaupal. Mogoče mi je dal tablete, ki niso bile učinkovite, a sem mu kljub temu zaupal. V zdravnika ne dvomim. Dobro je, da o zdravniških zadevah čim manj veš, saj potem ne boli. Ko začneš enkrat preučevati zadeve, potem rabiš pa drugo, pa tretje mnenje, potem začneš hoditi k zdravniku v Avstrijo, ker slišiš, da je boljši itd.

Zdravnik mora biti avtoriteta, moraš mu zaupati. Če mu ne bi, bil obremenjen. Z njim moraš imeti odkrit odnos, spoštovati moraš njegovo mnenje. Ni smiselno, da raziskuješ, kako bi drugi to naredili, in da trošiš denar. Če naredi napako, jo bo pač naredil. Tudi pilotu zaupaš.

Bliža se čas gripe, prehladov. Kako vi premagujete zdravstvene težave?

Če me kaj zagrabi, ležim doma in se ne obremenjujem preveč.

Oktobra bo potekal ljubljanski maraton. Se ga boste udeležili?

Ne. Pred 30 leti sem že dvakrat tekel ob žici, po poti okupirane Ljubljane. Tudi tekel in plaval sem že. Naslednja zadeva, ki me čaka, je triatlon. Drugače imam zelo rad tek v družbi, ki jo jaz hočem, in s svojim tempom. Najraje tečem sam, saj se med tekom ne maram pogovarjati.

Kaj daje največji smisel vašemu življenju?

Prosti čas, ki je najbolj dragocena zadeva. Je bližje mojim čustvom, je vse tisto, kjer se počutim dobro. Čim manj službe in čim več prostega časa. Vem, kaj pomeni trdo delati, vem, da delam zato, da imam streho nad glavo. Denar je sredstvo, ki ti omogoča prosti čas. Ko narediš pohlepu konec, imaš na voljo veliko časa. ■

asist. dr. Petra Popović, dr. med., spec. oftalmolog

ABC kontaktnih leč

Neljubi modni dodatek

Očala so danes modni dodatek, a vendar bi jih večina tistih, ki jih morajo stalno nositi, z veseljem opustila. Kljub uspešnim kirurškim posegom, s katerimi trajno popravimo refrakcijske napake, ostajajo kontaktne leče zaradi svojih številnih prednosti še kako aktualne. V zadnjem desetletju je bil dosežen velik napredek v razvoju novih lečnih materialov in oblik, tako da danes skoraj ni refrakcijske napake, ki se je ne bi dalo popraviti s kontaktnimi lečami. Kontaktne leče so postale cenovno dostopne skoraj vsakomur.



foto: istockphoto

Vrste kontaktnih leč in način nošenja

Na voljo so različne vrste kontaktnih leč, ki se med seboj razlikujejo glede na način uporabe. Vsaka vrsta kontaktnih leč ima svoje prednosti, tako da jih lahko izberemo glede na potrebe našega življenjskega sloga, poklica in prostega časa.

Kontaktne leče se delijo na dve skupini: mehke kontaktne leče ter trde oziroma poltrde kontaktne leče.

Mehke kontaktne leče

Mehke kontaktne leče so danes daleč najpogosteje predpisane kontaktne leče. Izdelane so iz mehkih plastičnih materialov (hidrogeli), podobnih spužvi. Vsebujejo vodo in so zelo udobne za nošenje. V primerjavi s trdimi kontaktnimi lečami so večje, roženico prekrivajo v celoti in ležijo na beločnici. Na voljo so v širokem spektru dioptrij, zato so primerne za večino refrakcijskih napak. Najnovejši napredek v razvoju materialov je pripeljal do nove generacije mehkih kontaktnih leč, ki jih imenujemo silikonski hidrogeli. Le-ti omogočajo več kot petkrat večjo prepustnost za kisik, ki pride skozi lečo do roženice, zato so bolj zdravi za oči. Nekatere mehke kontaktne leče vsebujejo tudi zaščito pred ultravijolično svetlobo. Glede na način nošenja se mehke kontaktne leče uporabljajo kot dnevne, 14-dnevne in mesečne, redko pa kot 3-mesečne ali letne.

Dnevne mehke kontaktne leče so udobne

Nosimo jih preko dneva, po uporabi jih vržemo proč. Ne potrebujemo tekočin za njihovo čiščenje in shranjevanje. Pri tem načinu nošenja se izognemo težavam zaradi preobčutljivosti na tekočine za kontaktne leče in izpostavljenosti zaradi beljakovinskih oblog, ki se sčasoma naberejo na leči. So varne, z njimi je najmanj težav, če le upoštevamo njihovo namembnost (uporabimo jih le enkrat in le preko dneva). So nekoliko dražje, idealne za občasno nošenje, šport ali potovanja.

Mesečne ali dvotedenske mehke kontaktne leče

Nosimo jih preko dneva, in sicer 14 oziroma 30 dni. Vsak večer jih moramo odstraniti iz očesa, jih očistiti in shraniti v posebej za to namenjenih tekočinah, da se ne izsušijo. Te vrste kontaktnih leč najpogosteje predpisujemo, ker imajo številne prednosti mehkih leč in so cenejše od dnevnih. Namenjene so predvsem tistim, ki jih nosijo vsak ali skoraj vsak dan. Na voljo so iz navadnega ali iz silikonskega hidrogela, kot torične za korekcijo astigmatizma in tudi že za korekcijo starostne slabovidnosti – presbiopije.

Za podaljšano nošenje

Kontaktne leče za podaljšano nošenje, to je do 30 dni neprekinjeno, predpisujemo izjemoma. Spanje s kontaktnimi lečami namreč kar štirikrat poveča tveganje za razvoj očesnih infekcij. Kljub temu ta način uporabe kontaktnih leč priporočamo za aktivnosti, pri katerih je neprimerno okolje za ravnanje z njimi (alpinizem, rally in podobni športi) ali kot terapevtske leče pri nekaterih očesnih obolenjih.

Druge vrste mehkih kontaktnih leč

Gre za vrste, ki jih menjavamo redkeje, na 3, 6 ali 12 mesecev, so zelo redke. Predpišemo jih po navadi kot specialne, po meri izdelane kontaktne leče. Tudi zanje velja, da jih moramo vsak večer odstraniti iz očesa in jih redno čistiti.

Specialne kozmetične leče so namenjene tistim, ki želijo spremeniti barvo oči, oziroma z njimi zakriti posledice poškodb ali razvojnih napak.

Poltrde in trde kontaktne leče

Trde kontaktne leče v zgodovini poznamo dlje kot mehke. So manjše od mehkih, plavajo na solznem filmu roženice in se z njim premikajo z vsakih utripom vek. S tem roženica dobi več kisika, zato veljajo kot bolj zdrave za oči.

Danes jih predpisujemo v manj kot 10 odstotkih, saj se je nanje težje navaditi. Predpisujemo jih zlasti osebam z nepravilno oblikovanimi roženicami za korekcijo nepravilnega ali visokega astigmatizma. Ker je material, iz katerega so izdelane, trši, so obstojnejše. Menjavamo jih na 6–12 mesecev, zato so tudi cenovno ugodnejše. Namenjene so dnevnemu nošenju.

Orto-K leče

V zadnjem času se veliko govori o trdih orto-K lečah, ki naj bi jih nosili le ponoči, s tem preoblikovali roženico in začasno (preko dneva) zmanjšali potrebo po korekciji vida. ■

dr. svetuje

Na srečo so očesne težave zaradi nošenja kontaktnih leč redke. Pogostejše so, če ne upoštevate navodil glede higiene in nege kontaktnih leč. Zato vselej, kadar nosite kontaktne leče, preverite:

- udobje: *Se s kontaktnimi lečami počutim dobro?*
- rdečina, vnetje: *So moje oči videti v redu?*
- meglen vid: *Vidim dobro?*

Če na vsaj eno vprašanje odgovorite z ne, potem odstranite kontaktne leče in se dogovorite za pregled pri očesnem zdravniku.

Postanite uporabnik Prve zdravstvene asistence in opravite pregled pri oftalmologu brezplačno
Brezplačna številka: 080 8 100 ali www.pza.si

ULTRAZVOČNA DIAGNOSTIKA

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

Postanite uporabnik Prve zdravstvene asistence in opravite pregled brezplačno.

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

ACUVUE BRAND CONTACT LENSES SEE WHAT COULD BE

DAN ODPRTIH VRAT S KONTAKTNIMI LEČAMI ACUVUE®

OFTALMA d.o.o.

Obiščite nas 16. 10. 2010 v Očesni ordinaciji Oftalma na Podutiški cesti 46 v Ljubljani.



Brezplačen okulistični pregled in predpis kontaktnih leč.
Pokličite na 01/518 31 30 ali nam pišite na narocanje@oftalma.si, da se dogovorimo za čas vašega obiska.

2x ACUVUE® =

Ob nakupu 2 škatlic kontaktnih leč ACUVUE® prejmete darilo.

ACUVUE®, SEE WHAT COULD BE™, TruEye™, MOIST®, OASYS® in HYDRACLEAR® so zaščitene blagovne znamke podjetja Johnson & Johnson d.o.o. © Johnson & Johnson d.o.o. 2010.

ACUVUE_SLO_P_001_16092010

Janez Šekoranja, dr. dent. med

Proti vnetju dlesni

Kje pa vas v dlesen žuli?

O parodontalni bolezni (PB) smo govorili že v prejšnji številki, poskušali smo razložiti, kaj je in kako jo preprečiti. Zaradi izredno visoke regenerativne sposobnosti dlesni in sluznice v ustih (primerjajte čas celjenja ranice v ustih ter na roki) so resne posledice vidne postopoma v nekaj letih, zato vse preveč zanemarjamo področje, s pomočjo katerega jemo, govorimo, se poljubljamo, smejimo ...

Danes se bomo osredotočili na številke in preostale pripomočke, ki so izjemno učinkoviti pri preprečevanju vnetja dlesni.

Številke

V Sloveniji je več kot 95 % prebivalstva z blago ali hujšo obliko PB! (Kot blago obliko štejemo vnetja in krvavitve ob nekaterih zobeh.) 20 % je takih, ki imajo zelo hudo obliko. Tretjina ljudi srednjih let za izboljšanje stanja potrebuje oskrbo specialista parodontologa ter kirurški poseg! Številke so zelo visoke. Premnogi od tistih, ki so znotraj teh številk, se izgovarjajo na dednost. A resnici na ljubo je le 50 % genetskih dejavnikov krivih za PB. To pa ne pomeni nujno, da če imata starša slabe dlesni, jih bodo imeli v polovici primerov tudi otroci, ampak to, da lahko tem ljudem s pravilno informacijo o ščetkanju, nitkanju, preventivnih pregledih in profesionalnem odstranjevanju zobnih oblog pomagamo ven iz teh zastrašujočih odstotkov (pomembno je torej tudi okolje in informacije, ki jih dobimo). Zanikanje o obstoju PB pri sebi je seveda najenostavnejša rešitev, saj se resne posledice pojavijo šele leta ali desetletja po pričetku. A že majhna sprememba v vsakodnevni ustni higieni vas lahko reši pred dnevom D, ko boste nek torek popoldan, par dni pred 56 rojstnim dnevom pri zobozdravniku izvedeli, da je potrebno izpuliti šest zob in narediti dolgotrajno parodontalno zdravljenje ter na koncu proteze, kar vas bo za povrh stalo za pol avtomobila. Že večkrat omenjeno – PB lahko preprečimo z enostavnimi posegi in pravilnimi pripomočki.

Česar ne vidiš, ne boli

Primat med pripomočki za oralno higieno si je z leti priborila zobna ščetka, nato so si vse večji delež začele jemati zobne nitke, zobne paste, ustne vode, ščetke za jezik, ipd. Vsi pripomočki so bili razviti z jasnim ciljem – dnevno odstraniti mehke zobne obloge, ki sčasoma preidejo v zobni kamen in skupaj predstavljajo idealen medij za nalaganje in množenje škodljivih bakterij, ki povzročijo vnetje dlesni. Medzobni prostori so pri čiščenju pogosto zapostavljeni, saj umazanije tam ne občutimo, je pa seveda jasno, da so ti prostori polni ostankov hrane ali plaka, zato jih je v izogib vnetju dlesni ali nastanku kariesa treba nujno odstraniti. Pomagamo si lahko z nitko ali medzobno ščetko. Medzobna ščetka ima več velikosti glav, lahko očisti od zelo majhnih pa tudi do razširjenih medzobnih prostorov. Velik pomen ima tudi pri poglobljenih žepkih in prizadetih razcepiščih korenin večkoreninskih zob, kamor z nitko ne moremo. O pravilni izbiri medzobne ščetke se posvetujte pri osebnem zobozdravniku (večina jih ima tudi brezplačne vzorce, ki jih lahko najprej preizkusite).

Kratek test: vzemite zobotrebec, nežno potegnite po dlesni (ki jo dobro vidite v ogledalu) in opazujte, ali se kje pojavi kri. Če se, je to najverjetneje znak PB, saj zdrava dlesen ne zakrvavi tako hitro. Seveda naj vas ugoden rezultat testa ne zavede, saj smo že prej omenili, da ima več kot 95 % Slovencev eno izmed oblik PB. Pozanimajte se pri osebnem zobozdravniku, kako je z vašimi dlesnimi.

Več informacij o reševanju težav z ustnim zdravjem in lepim nasmehom najdete na www.modrizob.com. ■



foto: istockphoto

Zdrave dlesni 2010

Očistimo medzobne prostore od Ankarana do Lendave

Že 7. leto zapored bo letos od 18. do 22. oktobra potekala vseslovenska akcija Zdrave dlesni. V akciji bodo zobozdravniki in ustni higieniki, ki bodo sodelovali, svoje paciente intenzivno informirali o vzrokih za nastanek vnetja dlesni.

Več informacij o akciji najdete na spletni strani www.dlesni.com.

CURAPROX

ŠČETKARIJE



Medzobne ščetke CURAPROX PRIME



Pet velikosti reši 95 % vseh težav čiščenja medzobnih prostorov!

SWISS PREMIUM ORAL CARE

Na voljo v lekarnah, specializiranih trgovinah in drogerijah.
Za več informacij pokličite na številko 02/460 53 42.

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

Kajenje škodi tudi *sluhu*

Že dolgo vemo, da je kajenje v tesni povezavi z različnimi boleznimi in umrljivostjo. Zaradi kajenja umre približno štiri milijone ljudi letno, vdihavanje cigaretnega dima pa povezujemo s številnimi boleznimi, kot so bolezni srca in ožilja, možganska kap, KOPB, rak pljuč, grla in ustne votline ter z druge.



foto: istockphoto

V zadnjem času so znanstveniki potrdili domneve, da kajenje škoduje tudi sluhu. 26 % kadilcev, starih med 48 in 59 let, je trpelo za izgubo sluha (v primerjavi s 16 % v skupini nekadilcev). Druga raziskava je pokazala, da imajo kadilci za kar 70 % večje tveganje za izgubo sluha kot nekadilci. Tudi pasivno kajenje ni neškodljivo. Posamezniki, ki živijo v skupnem gospodinjstvu s kadilcem, imajo 2 x večjo možnost, da utrpijo izgubo sluha, kot tisti, ki živijo z nekadilci. Občutljivi so zlasti otroci, ki so v kadilskem okolju bolj podvrženi vnetjem srednjega ušesa. Slednje, če se ponavlja, lahko vodi v okvaro sluha.

Mehanizem, ki vodi do slabega sluha, je verjetno zmanjšan dotok krvi in posledično kisika do notranjega ušesa, kar je posledica učinkov nikotina na žilje. To povzroči okvaro ali celo trajno izgubo celic v notranjem ušesu, ki so odgovorne za sluh.

Še en razlog več, da opustite kajenje.

Maja Kolšek-Šušteršič, dr. med.

izvajalec PZA

VASACOR

Družba za storitve v zdravstvu, d.o.o.

Zasebna specialistična kardiološka ambulanta s koncesijo Vasacor, ki jo vodi Franci Cesar, dr. med, specialist internist – kardiolog, se nahaja v prostorih Naravnega zdravilišča Topolšica. Odlikuje jih prijaznost, strokovno znanje in sodobna vrhunska medicinska oprema. V okviru osnovne dejavnosti nudijo obravnavo, diagnostiko, zdravljenje in preprečevanje bolezni srca in žil. Na vrsti ste hitro, z napotnico ali brez nje!

Storitve:

- pregled srca in ožilja pri specialistu kardiologu
- ultrazvočna in funkcionalna diagnostika srca in ožilja (UZ srca in ožilja, EKG, obremenitveni test na kolesu, preiskava pljučne funkcije, 24-urno snemanje krvnega tlaka in EKG)
- preventivni pregledi srčno-žilnega sistema za posameznike in skupine, podjetja in športne klube
- laboratorijske in rentgenske storitve
- nakup elastičnih kompresijskih nogavic po predhodni UZ diagnostiki in meritvah
- nakup merilnikov krvnega tlaka po posvetu s kardiologom
- ambulanta za motnje erekcije.



V oktobru so nadgradili svoje storitve, saj so pod vodstvom kardiologa odprli edin(stven)i kardio wellness v Sloveniji. Namen te dejavnosti je ohranjanje in krepitev srca in ožilja. Vsakemu obiskovalcu pomagajo doseči njegovo optimalno individualno zdravje, dobro počutje in cilje zdravega življenjskega sloga. Ponujajo zanesljivo in preverljivo opredelitev trenutne stopnje telesne sposobnosti, bazalnega metabolizma in strukturne telesne sestave posameznika, ki želi pridobiti jasno in razumljivo povratno informacijo glede svojega zdravstvenega stanja in splošnega počutja.

Poleg programov, kot so »Zdravo srce v zdravem telesu« in »Nadzorujem svojo telesno težo«, nudijo predavanja, delavnice in izobraževanja na temo zdravja, fitnesa in wellnessa. Skupaj z Naravnim zdraviliščem Topolšica organizirajo ciklična srečanja farmacevtskih in drugih podjetij.



Naročanje: ✆ **03 / 896 31 33** ali **041 272 902**
ali na e-naslovu: **ambulanta@vasacor.si**

www.vasacor.si

NOVO:
Kardio wellness Vasacor Fit –
kjer se vaše srce počuti dobro ...

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.

OGLAS

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

IZDELKE POŠILJAMO po povzetju!

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

Tamara Pirih, foto: Maja Zajc

Rogla 2010

Tekmovanje ekip NMP



Ekipa Pacienta vedno v vrhunski formi! Z leve: zdravstveni tehnik - reševalec David Drčar, Mateja Plut Švigelj, dr. med., in Nejc Antonič, zdravstveni tehnik – voznik reševalec.

»Rdeči alarm! Slovenijo bo zajelo močno deževje, porasli bodo hudourniki, grozijo tudi zemeljski plazovi.« Takšne in podobne grozljive napovedi so nas na pragu predzadnjega septembrskega vikenda prepričale, da so pred nami sodni dnevi, ki jih je najbolje preživeti doma, pa še tam ne bomo varni pred poplavami.

Apokaliptične napovedi pa niso prestrašile zdravstvenih reševalcev, ki tako rekoč ves čas delajo v izrednih razmerah. Bili so v polni pripravljenosti ter kot ponavadi hitro in učinkovito nudili pomoč tistim, ki so jo potrebovali. Svojo izjemno strokovno usposobljenost so naši reševalci pokazali tudi na Rogli, kjer je prav v času najhujše vremenske ujme potekalo tekmovanje ekip nujne medicinske pomoči.



»Zaradi narave našega dela moramo biti usposobljeni tudi kot ekipa medicinske pomoči,« so nam zaupali člani specialne enote policije, ki opravljajo ekstremno nevarno delo.



»Vas pa res nič ne ustavi,« smo v zgodnjem deževnem jutru pozdravili ekipo reševalne službe Pacient, ki je nestrpno čakala, da jo pokličejo na nalogo. »Res ne vem, kaj bi se moralo zgoditi, da ne bi šli v akcijo,« je razmišljal zdravstveni tehnik - reševalec David Drčar in se spominjal prejšnjega dne, ko so se znašli v blatu do kolen. Čeprav so bila vsa delovišča razmočena in so morali bresti po blatu tako z reševalnimi vozili kot peš, čeprav so nanje prežali prižgani električni pastirji ter jih je ob vsakem dotiku žice stresla elektrika, so nalogo opravili tako, kot bi jo, če bi resnično šlo za življenja. Torej vrhunsko. Čeprav ni šlo 'zares', so reševalci priznali, da predstavlja tekmovanje zanje veliko psihično obremenitev. »Ob prihodu na Roglo smo se registrirali, nato so nam razdelili urnike, kjer piše, kdaj in na katerem delovišču začneš z nalogo, s katero se seznaniš šele na mestu dogodka, tik pred zdajci,« nam je zaupal David.





Dipl. zdravstvenik Jože Prestor in zdravstveni tehnik Žiga Biteznik – člana zmagovite reševalne ekipe iz Kranja.

Mateja Plut Švigelj, dr. med., je priznala, da je tekmovanje za udeležence precej stresno, saj jih pri delu opazujejo strogi sodniki. A čeprav se vse ekipe trudijo, da bi kar najbolje opravile svoje naloge, njihov cilj ni (zgolj) zmaga. »Pomembno je predvsem sodelovati, se čim več naučiti in pridobiti izkušnje, ki nam pomagajo pri vsakdanjem delu,« je pojasnila simpatična zdravnica.

Zgodila se je množična nesreča

Ekipe nujne medicinske pomoči so po treh dneh, ki so jih med letošnjimi največjimi vremenskimi ujmami preživele na Rogli, kar pokale od energije, na obrazih tekmovalcev nismo zasledili niti kančka utrujenosti. Kot da so jim težke naloge, ki so jih morali opraviti pred sodniki, vlile dodatnih moči za nove zmage. Vsi so bili mnenja, da je bila organizacija tekmovanja odlična, med težkimi nalogami pa so kot najtežjo številni izpostavili scenarij množične nesreče oziroma terorističen napad. Teroristi na Rogli?! »Akcija se je dogajala v telovadnici, kjer se je streljalo in se kadilo, padale pa so tudi bombe. Policija je namreč izgubila nadzor nad teroristi, zato smo se vsi znašli v nevarnosti,« je dogajanje opisala dr. Mateja Plut Švigelj. Tudi zdravstveni tehnik Žiga Biteznik, član ekipe prehospitalne enote Kranj, ni mogel pozabiti akcije, ki so jo sredi Rogle zakuhali teroristi. »Največ napora smo vložili v množično nesrečo. To je bil mentalno in fizično najzahtevnejši del. Ostalo je bilo zabavno, malo naporno, malo poučno. Vsega po malem. Tak je tudi namen tega srečanja,« je povedal kleni Gorenjec in odhitel novim zmagam naproti. Dobesedno, kajti prav njegova ekipa je na koncu slavila zmago. ■

Celotno sliko dobite na:

www.radiopacient.si

Radio Pacient –
radio, posvečen **vašemu** zdravju

- voditelji oddaj so priznani zdravniki specialisti
- z zdravniki lahko komunicirate v živo ali preko telefona, e-pošte
- nasveti zdravnikov
- novosti s sveta zdravstva
- reportaže in novice
- okrogle mize na temo zdravst va
- in še mnogo drugega ...

Na spletnem naslovu:
www.radiopacient.si

RADIO PACIENT

Darja Vidmar, dr. med.

Jesenski sprehod

Izkoristimo še zadnje sončne jesenske dni

Kaj je lepšega, kot naužiti se svežega jesenskega zraka. Veliko ljudi jesenske dni izkoristi za tek ali kolesarjenje, mi pa vam svetujemo, da preizkusite še aktivnost, ki jo večina Slovencev dobro pozna, ostale pa vabimo, da jo spoznajo – hojo v hribe. Preden se odpravite, dobro premislite, ali ste pripravljeni na ta podvig, kako dobro ste telesno pripravljeni, kakšno opremo potrebujete in, navsezadnje, kakšno vreme je pričakovati. Ne pozabite, da narava hitro pokaže svoje zobe in topel jesenski dan se kaj hitro spremeni v hladen tuš z močnim vetrom.

Redna telesna vadba zmanjša tveganje za nastanek pogostih obolenj, kot so sladkorna bolezen, osteoporoza, povišan krvni tlak in srčno-žilna obolenja. Povečuje gibljivost sklepov, kit in ligamentov ter ohranja vitalnost. Izboljša našo zmožnost pri premagovanju stresa in pomaga pri zmanjševanju oz. vzdrževanju telesne teže. Če do sedaj niste bili posebej telesno dejavni, je s športno aktivnostjo treba začeti postopoma. Hoja je za začetnike zelo primerna, saj je intenzivnost vadbe odvisna predvsem od nas samih. Najprej izberite položne terene, nato pa postopno stopnjujte težavnost in se lotevajte vedno daljših in bolj strmih poti.

Priprava

Za zdravo in varno hojo v hribe je potrebno poznati in upoštevati določena pravila. Na pot se odpravite dovolj zgodaj, z natančnimi podatki o vremenu in morebitnih padavinah, da se izognete prehitremu in zato nevarnemu spustu v dolino. S seboj vzemite opremo, ki je primerna težavnosti vzpona, vendar ne pretežka. Če se odpravljajte na večdnevni izlet, se natančno pozanimajte, ali so koče odprte in proste. Uporabljajte izključno označene poti, da je v primeru zdravstvenih težav ali poškodb dostop do vas lažji. Pred odhodom ne pozabite napolniti baterije telefona in obvestiti svojce ali prijatelje o natančnem planu vašega vzpona. S seboj vzemite nekoga, ki vam bo za dobro družbo, v primeru težav pa tudi zmožen hitro priskočiti na pomoč.

Oprema

Sestavni del osebne opreme so planinski čevlji, pri katerih mora biti gleženj zaščiten. Bodite primerno oblečeni glede na vremenske razmere, najbolje se je obleči v plasteh. Na voljo so številni moderni materiali, ki so dovolj lahki, da vas ne ovirajo pri gibanju, vas pa dobro ščitijo pred mrazom in vetrom. Vedno imejte s seboj rezervna oblačila. Dobro premislite, koliko hrane in tekočine potrebujete, v nahrbtniku pa ne sme manjkati niti čokolada ali energetska ploščica. Če se veliko potite in imate pred seboj dolgo pot, vzemite s seboj izotonične napitke. Čelada je obvezna, če se odpravljate na krušljive in strme predele. Moč sonca na višjih nadmorskih višinah je večja, zato ne pozabite na UV-zaščito in sončna očala. V nahrbtniku imejte vedno s seboj zemljevid in osebni dokument. Dobro premislite, katere stvari resnično potrebujete, da vas nahrbtnik med hojo v klanec ne bo oviral.

Med hojo

Pred začetkom hoje se ogrejte. Ne zaženite se prehitro v klanec, da se prezgodaj ne zadihate. Pri hoji si pomagajte s palicami, da dodatno obremenite mišice rok in nekoliko razbremenite noge. Večina



pohodnih palic ima nastavljivo višino, praviloma pa morata roki v komolčnem pregibu tvoriti kot 90 stopinj. Pomembno je, da ste med hojo s palicami zravnani, zato ju na poti v hrib nekoliko skrajšajte, pri sestopu pa podaljšajte. Hoja navzdol s pomočjo palic razbremeni pritisk na sklepe spodnjih okončin in hrbtenico, omogoča oporo in prepreči morebitne padce.

Vsako uro si privoščite krajši počitek. Redno pijte, da ne dehidrirate, ter jejte, da ne boste izčrpani. Na višji nadmorski višini je potreba po tekočini večja, gibanje pa oteženo. Ne pozabite, da je sestop lahko napornejši od vzpona in od vas zahteva veliko moči in koncentracije. Po vrnitvi v dolino naredite raztezne vaje.

Nevarnosti

V hribe se odpravite le v primeru, če ste povsem zdravi in telesno pripravljeni na vzpon. Vseeno vas lahko na poti presenetijo težave, kot so zvin sklepa, poslabšanje kronične bolezni (npr. hipoglikemija pri sladkornih bolnikih), akutno obolenje (npr. prehlad), natrganje mišice ali zlom. Vedno se ne da predvideti težav, vendar je naša dolžnost, da možnost ogrožanja svojega zdravja in zdravja drugih zmanjšamo na minimum. V primeru poškodbe oz. zdravstvenih težav (bolečine za prsnico, vrtoglavica, slabost) se ustavite in pokličite zdravniško pomoč.

Dolžnost vsakega obiskovalca gora je, da izbere turo, ki je primerna njegovi telesni pripravljenosti in vremenskim razmeram! ■

dr. svetuje

PZA PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA

Pomembno na poti v hribe ...

- **S seboj** imejte vedno dovolj tekočine, oz. preverite, če je na voljo na poti.
- **Jejte** večkrat po malem, hrana naj bo bogata z ogljikovimi hidrati.
- **Vedno** imejte s seboj imejte rezervna oblačila.
- **Ne** pozabite na nekaj obližev, elastični povoj, gazo.
- **Hodite** po označenih poteh.

Brezplačna številka: 080 8 100 ali www.pza.si

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

O odnosu

med zdravnikom in bolnikom

Ena od veščin, ki je poglavitna v odnosu do drugih ljudi in okolice, je vsekakor sposobnost dobre komunikacije. Iz vsakdanjega življenja je razvidno, da ima znanje/vedenje zelo malo odlik, če ga ne znamo pravilno razložiti in podati tudi drugim. Dobra komunikacija je pomemben dejavnik pri sklepanju poslovnih vezi, odnosih v družini in v romantičnih, ljubezenskih odnosih. Poglavitna in torej zelo pomembna je tudi v odnosu med zdravnikom in bolnikom, saj je to, kar poveš in kar zamolčiš, ENAKO pomembno!

Vprašajte se, ali ste morda med tistimi, ki se pogosto znajde v položaju, ko ga okolica narobe razume. Ali imate morda občutek, da težko razložite svoje želje, pričakovanje ali težave? Ste dovolj dober poslušalec? Kako pa se razumete s svojim zdravnikom?

Številni dokazi pričajo, da je kakovosten odnos med bolnikom in zdravnikom najpomembnejši za uspeh zdravljenja.

Navadno obiščemo zdravnika, kadar se počutimo bolne, šibke ali ranljive. Bolnik ima zdravstveno težavo, ki jo zaupa zdravniku in od njega seveda pričakuje, da jo bo čim prej kar najbolje odpravil, ali pa je še zdrav in pričakuje od zdravnika pomoč pri vzdrževanju tega »zdravja« in dobrega počutja, tudi s pomočjo diagnostičnih, laboratorijskih in preostalih metod. Kakor koli, z leti se postopoma postavlja odnos med bolnikom in zdravnikom. Če jima to uspeva, postane njun odnos »partnerski«.



fotografije: istockphoto

Predstavljajte si sebe v tej zgodbi

Dva bolnika že dlje časa sedita v čakalnici in naključno čakata na istega zdravnika. Eden od njiju spoštuje svojega zdravnika in večkrat na mesec komaj čaka, da pride na pregled, saj mu zdravnik vedno odgovori na postavljena vprašanja in počasi odstirata dileme zdravljenja njegove bolezni, zato se bolnik sčasoma čedalje bolje počuti. Drugi bolnik ne mara svojega zdravnika in že misel, da ga bo poklical na pogovor v ambulanto, mu povzroča zdravstvene težave.

V čem je razlika? Dva bolnika, ista čakalnica, isti zdravnik. Eden od njiju je bil zelo zadovoljen, drugi popolnoma nezadovoljen s pogovorom in zdravljenjem. Verjetno ste že sami ugotovili, da ni le zdravnik tisti, niti le bolnik, ki opredeljuje odnos med njima. Pomembno je namreč razmerje, ki se gradi in odvija med njima!

DA BOSTE LAŽE UGOTOVILI, KAKO KAKOVOSTEN JE VAŠ ODNOS Z VAŠIM IZBRANIM ZDRAVNIKOM, PREDLAGAM NEKAJ VPRAŠANJ.

1. Ali moj zdravnik izpolnjuje moje pričakovanje?
2. Ali je tudi večina preostalih bolnikov zadovoljna z istim izbranim zdravnikom?
3. Ali sem zadovoljen z zdravljenjem, ali je to uspešno in se počutim bolje?
4. Ali me je zdravnik prepričal, da je moje zdravljenje »pod nadzorom«?
5. Ali me zdravnik spodbuja in mi daje možnost za dodatna vprašanja glede nejasnosti, nerazumevanja zdravstvenih težav in danih napotkov?
6. Ali me zdravnik poskuša razumeti? (Mi daje občutek, da sem neumen? Me obsoja?) Ali jaz razumem njega/njo? Govori v zame domačem jeziku?
7. Ali sploh lahko zaupam sposobnostim svojega zdravnika? Me je prepričal s svojim znanjem in poznavanjem težav?
8. Je zdravnik naredil dovolj za najin tako pomemben odnos, kot je bolnik-zdravnik?
9. Ali vztrajam pri tem zdravniku le zato, ker nimam nobene druge, boljše možnosti za medicinsko oskrbo?

Bolnik se mora tudi zavedati, da je velik del odgovornosti v njegovem odnosu do zdravnika, zdravljenja in tudi srečnega in zdravega življenja.

Pomemben del začetnega »srečanja« med bolnikom in zdravnikom je anamneza, podajanje informacij o svojem stanju, zaradi katerega je bolnik sploh obiskal zdravnika. Osemdeset odstotkov podatkov, ki jih zdravnik potrebuje za postavitev prave diagnoze, je od informacij, ki jih bolnik pove (ali pokaže) svojemu zdravniku. Preostalih 20 so pregled, preiskave in testi.

Besedna (verbalna) informacija, tudi »vaša preteklost«, se nanaša na odgovore na zdravnikova vprašanja in tudi na tisto, kar poveste brez njegovega posebnega spodbujanja (med vrsticami). Pogosto se zgodi, da prav tista, za vas nepomembna malenkost, potrdi ali okrepi zdravnikovo pravilno sklepanje in pomaga pri postavitvi diagnoze. Naj vas ne bo strah izreči tudi manj pomembnih zadev, češ, saj to ni pomembno. Podajte zdravniku čim več podatkov, tudi npr. o samozdravljenju, jemanju nekaterih dodatnih pripravkov (homeopatska zdravila in takšna, ki ste si jih že sami kupili v lekarni). Tudi zdravnik je le človek in vas je kaj lahko pozabil vprašati.

Nebesedna komunikacija/vedenje izraža globlji pomen povedanega, saj nam le besedni del komunikacije ne prikaže celotne podobe (bolnika in zdravnika). Bodimo pozorni na držo telesa, grimase, geste, živčne kretnje, usmerjenost pogleda, položaj rok ... Nebesedna komunikacija lahko podvoji pomen povedanih besed in jim še bolj verjamemo, lahko pa tudi izniči ali zavrne njihovo prepričljivost.



CENTER ZA PREVENTIVO IN ZDRAVLJENJE URINSKE INKONTINENCE PRI ŽENSKAH

Prvi v Sloveniji!

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

Skoraj 40% žensk v Sloveniji trpi zaradi inkontinentnih težav, pogostost urinske inkontinence pa vedno bolj narašča tudi v času nosečnosti in po porodu. Ni potrebno, da ste med njimi. Prisluhnite svojemu telesu in nam zaupajte.

Terme Dobrna
Naj(d)ivnejše življenje

www.terme-dobrna.si
t: 03 78 08 139
e: patricija.goubar@terme-dobrna.si

Razjasnitev pojmov, ki jih večkrat že v vsakdanjem življenju ne razumemo, v medicinskem žargonu pa še prav posebno ne, je pomemben dodatek pri pravilnem razumevanju zdravnikovega podajanja informacij. Zdravnik lahko prezre, da uporablja preveč znanstveni jezik, kratice, tujke. To lahko za bolnika pomeni nekaj drugega ali prav nič. Naj vas to ne vznemirja in odkrito izrazite, da pravkar povedanega ne razumete! Nihče si ne bo mislil, da ste navaden neumnež; hkrati morda tudi zdravnik ne razume, na kaj ste mislili, in tako ponovite tudi vi svojo razlago.



Sporočanje slabe novice ni nikoli preprosto, ne za zdravnika in ne za tistega, ki mu je ta namenjena. Zdravnik bo morda presodil, kakšen način bi si želeli, da vam to pove. Včasih bo izbral neposredni, direktni, klinični način in bo povedal stvari natančno takšne, kot so. Tudi če vi še ne boste pripravljeni na resnico ali je ne boste želeli slišati. Pomembno je, da tudi to pove mehko, čustveno. Nekateri zdravniki bodo ubrali pozitivnejšo pot, tudi če je vse narobe. To vas lahko zmede in boste mislili, da zdravnik ne jemlje vas, vaših občutkov dovolj resno. Če poznate osebnostne lastnosti zdravnika (in seveda on vaše), je to precej laže. Včasih se je dobro z zdravnikom že prej, ko ste zdravi, dogovoriti, na kakšen način naj vam v prihodnosti (če bo seveda treba) pove slabo novico. To zmanjša napetost med vama (v prihodnosti) in hkrati okrepi vajin sedanji odnos. Včasih je bolje, da vam zdravnik vsega ZDAJ ne pove, hkrati vam omogoči, da se vrnete k njemu, ko boste doma vse tehtno premislili, prespali, pripravite si dodatna vprašanje oziroma zahtevajte pojasnila. Zdravnik vam bo stal ob strani, tudi če morda ne bo poznal vseh odgovorov na vaša vprašanja, morda se bo ravnal po preteklih izkušnjah s prejšnjimi bolniki, ali se bo pogovoril s kolegi, pogledal v literaturo.

Kaj pa, kadar gredo stvari v komunikaciji v napačno smer?

Velike spremembe v zdravstvenem sistemu, v načinu razmišljanja in dela, v delovnem času in spopadanje s stresom, prinašajo znova in znova velik vpliv obremenitev na bolnike, njihovo družino in seveda na celotno zdravstveno osebje, posebno na zdravnike. Ti se ukvarjamo s čedalje številnejšimi in težavnejšimi bolniki (kljub vsej razvitosti zdravstva še vedno ne zmoremo pomagati vsem tako, kot bi si želeli), s številno paleto zdravstvenih novosti pri zdravljenju bolezni (nova zdravila, nove diagnostične metode, nove smernice, nove bolezni), s spremenjenimi in prilagojenimi predpisi glede varovanja bolnikove zasebnosti, z varčevalnimi ukrepi in cenovno zakonodajo, s pravdnimi postopki in vsesplošno navzočnostjo medijev (novinarji, TV, internet, časopis), z razširjeno skrbjo za svojce.

Zdravnik se velikokrat tudi sam znajde v precej težavnih, kompleksnih okoliščinah, kako bi kar najbolje krmaril med vsemi zahtevami vsakdana in hkrati ohranil lastno zdravje, brez prezgodnje izgorelosti, tesnobe ali kakšnih drugih neprijetnih občutkov. Predstava ljudi o zdravniku, ki naj vedno skrbi za svoje bolnike (tudi zunaj delovnega časa!) in bo voljan pomagati, se včasih poruši, še posebno, ko vidijo, da ni vedno takšen, kot si predstavljajo ali si želijo.

Ljudje v svojih zahtevah pogosto pozabljajo, da ima tudi zdravnik svoje osebno življenje, da tudi njegovi otroci pogosto ponoči jokajo ali pohajkujejo, da ima bolne starše ali prijatelje, za katere mora skrbeti, da ima lahko partnerske težave ali je odvisen od alkohola. Glede tega je zdravnik človek kot vsi drugi. Pametno bi bilo, da bi si tudi zdravniki priznali in prepoznali, da imajo lahko težave in da smejo zboleti. Bolniki se različno odzivajo na zdravnika, ki deluje utrujeno, zdolgočaseno, nezainteresirano ali jezno. Če bolnik svojega zdravnika pozna že dlje časa, lahko tovrstno spremembo zazna le kot začasno »motnjo« in se z njo ne ukvarja preveč, huje pa je, kadar gre za prvi bolnikov stik s takšnim zdravnikom. Bolnik postane razburjen, s slabim vtisom. Rešitev? Najbolje je, da zdravnik bolniku prizna, da ima res »slab dan«, ali da ga tudi bolnik vljudno opozori, kar je opazil, brez jeze ali »žolčnih izbruhov«, seveda. S takšnim priznanjem se lahko spet vzpostavi rdeča nit in bolnik dobi to, po kar je prišel. Seveda mora biti zdravnikovo vedenje ne glede na vse težave, še vedno strogo profesionalno, sicer lahko bolniku škodi.

Pa vendar. Kako lahko bolnik SAM pripomore h kakovostnejšemu odnosu med njim in zdravnikom?

1. Pripravite se za pregled, saj veste, da so zdravniki v časovni stiski. Poskušajte mu povedati čim več v čim krajšem času. Razvrstite si težave po prednostni lestvici, torek, kaj vas najbolj teži. Poročajte mu o vseh spremembah zdravstvenega stanja, kaj ga izboljša, kaj poslabša, imate že kakšno bolezen oziroma ste se nenadoma znašli v novih, neznanih okoliščinah, večjem stresu, ste se poročili ali ste morda noseči. Katera zdravila ste že vzeli, s kom ste se že pogovarjali. Pametno je, da si doma zapišete vprašanja, saj vemo, da veliko bolnikov ob stiku z zdravnikom pozabi na najnujnejša.
2. Malo se izobrazite glede svoje bolezni ali težave, preberite v revijah, člankih, na internetu. Veliko laže boste zdravniku postavili vprašanje in razumeli odgovor.
3. Vaše želje so pomembne! Imate morda hude, neznosne stranske učinke po zdravilih? Zakaj bi molčali. Namen zdravljenja je vendar, da se počutite čim prej čim bolje, in ne drugače! Nekatera zdravila povzročajo zvišanje telesne teže, nekatera zmanjšajo spolno moč. Obvezno omenite zdravniku stranske pojave ob zdravljenju in se pogovorite o morebitni zamenjavi.
4. Bolnikova povratna informacija lahko zdravniku zelo koristi! Zdravnik ne more »brati vaših misli«! Ne more vedeti, da vam npr. zdravilo ne pomaga, če mu tega ne poveste; enako je s stranskimi učinki. Za zdravnika je poglavitna vaša odkritosrčna, ne zlonamerna, pa vendar kritična, razlaga.

Naj nas v sodobnem svetu ne spremljata nevednost in sram, saj smo vendar vsi ljudje, s človeškimi, bolj ali manj dobrimi lastnostmi. Če se bosta bolnik in zdravnik trudila, da bi se čim bolje (spo)razumela, bosta kakovost zdravstvenih storitev in vsesplošna zdravstvena blaginja hodili z roko v roki. Tega si vsi že dolgo zelo želimo, mar ne?

Dobre komunikacije se lahko naučimo vsi, zato pohitite! ■

"Življenje ni lahek šport." Primož Kozmus
KOENCIM Q10 IZBOLJŠUJE!



MARIFIT in gibanje
Vaše telo ogromno pridobi z redno vadbo. Ali ste poskrbeli tudi za raznovrstno in uravnoteženo prehrano? Vprašajte vašega farmacevta v lekarni o izdelkih MARIFIT. Več na www.marifit.si

Koencim Q10 pomaga pri pretvarjanju hranilnih snovi v energijo. Kot močan antioksidant tudi varuje telo pred prostimi radikali, ki lahko poškodujejo celice in povzročijo prezgodnje staranje.
Telesni napori, stres, določena obolenja in nekatera zdravila povečajo potrebo po **koencimu Q10**, ki ga pa po 25. letu v telesu nastaja čedalje manj. Ustrezni vnos **koencima Q10** je pomemben za:
- dobro počutje,
- dobre telesne zmogljivosti,
- za zaščito pred prostimi radikali,
- za ohranjanje zdravja srca in ožilja,
- za vitalno starost.

LEKARNE MARIBOR

Izdelki MARIFIT so prehranska dopolnila. Prehranska dopolnila niso nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

asist. Rok Lokar, dr. med., spec. druž. med.

Zdravniki *kuhajo*

Dr. danes ne kuha

Spodbujanje ljudi, da si sami pripravljajo hrano, je vsekakor smotrno iz več razlogov: doma pripravljena hrana je okusnejša, bolj zdrava in cenejša. Ne pomeni pa nujno, da moramo kuhati. Včasih prijajo tudi hladne jedi, ali so preprosto primernejše, pač glede na priložnost.



foto: istockphoto

OBLOŽENI KRUHKI

Osnova dobrih prigrizkov je zagotovo dober kruh. Francoska štručka je sicer enostavna za pripravo obloženih kruhkov in kanapejev, posebno okusna pa ni. Mnogo bolje se obnese ciabatta, ki jo je prav tako enostavno narezati na manjše, za grižljaj velike kose (in je večinoma tudi cenejša). Bistvo obloženih kruhkov je raznolikost, zato pri oblaganju uporabimo domišljijo in zatrimo predsodke. Sestavine za podlago vsekakor potrebujejo nekaj maščobe, ki poudari okus; lahko uporabimo nekaj kapljic oljčnega olja ali pa margarino. Pri tem upoštevajmo, da mnoge margarine vsebujejo preveč t. i. trans maščobnih kislin, ki so škodljive (preverjeno dobra in kakovostna je na našem trgu na primer Becel pro - activ). Zaradi preveč specifičnega okusa v ta namen odsvetujem uporabo sicer zelo priljubljene majoneze. Poleg raznih oblik suhih mesnin, ki so lahko tudi perutninske (dimljeno puranje meso je odlično), in sirov so bistvo pestrosti kanapejev dodatki. Ne pozabimo na kapre, inčune, srebrno čebulico v kisu, koruzo, kisle kumarice, vložene gobe. Bodimo drzni in uporabimo orehe, mandlje, zlate rozine, kose suhih fig, sliv in marelic, ki odlično dopolnijo okus mesa in sira.

DIMLJEN LOSOS NA SMETANOVEM NAMAZU S HRENOM:

Sladko smetano čvrsto stepemo, vmešamo žličko ali dve kupljenega že pripravljenega hrena (ki naj ne bo z jabolki!) in nežno umešamo drobno naribano trdo kuhano jajce ter ščepec soli. Nastalo penasto kremo uporabimo kot podlago za rezino dimljenega lososa, kar se še posebno dobro izkaže na popečenem kruhu.

SOLATE IN ZELENJAVA

Poleg enostavnih prigrizkov, kot so kanapeji, si privoščimo ali postrezimo še zelenjavo. Kadar čas in priložnost dopuščata, so vsekakor najprimernejše razne solate, ki so lahko ponujene posamično (zeljnata, razne oblike listnatih solat, popečene bučke, jajčevci ipd) ali mešano. Najbolj enostavno, a okusno, je preprosto na velike rezine narezati papriko. Upoštevajmo, da so nekatere paprike precej sladkaste (predvsem rdeča, rumena in oranžna), zato le-teh ne solimo, potrebno pa je soliti baburo, špic-papriko in razne oblike feferonov.

Za primer ponujam danes dve enostavni, a odlični solati:

MEŠANA:

Rdečo in temno zeleno papriko, narezani na majhne kocke, sladko koruzo in seseklјan svež česen zabelimo z oljčnim oljem, jabolčnim kisom, soljo in sveže zmletim poprom (najbolje pisanim). Solata je čudovito pisana in zelo okusna.

JAJČEVCI:

Do pol centimetra debele kolobarje jajčevca popečemo na oljčnem olju (med peko začinimo z grobo mletim sušenim česnom in nekaj drobno zdrobljene sušene bazilike), ohladimo (to lahko storimo tudi dan pred končno uporabo in shranimo v zaprti posodi v hladilniku). Posolimo, nakapljamo z nekaj kapljicami kisa (po okusu, lahko mešan vinski, zelo dobro se obnese balzamični, vendar s svojo temno rjavo barvo nekoliko pokvari videz) in solata je pripravljena. Opomba: jajčevec je lahko grenak, zato ga nekateri ne marajo. Greniti prične, če ni povsem svež, najbolj lupina, a tudi sredica. Zato ga, če je kupljen, olupimo, domačega ni treba. Pri svežem jajčevcu je lupina povsem gladka in napeta, na otip je zelo čvrst. Na povsem enak način lahko namesto jajčevcev pripravimo tudi bučke vsej vrst, za spremembo okusa pa lahko namesto bazilike uporabimo tudi kakšno izmed ostalih začimb (npr. žajbelj, origano, šetraj, timijan, majaron).

Imejmo v mislih: bistvo hladnih prigrizkov je pestrost in raznolikost kombinacij, zato je potrebno domišljiji prepustiti prosto pot in tudi pozabiti na kakšen predsodek.

DOBER TEK. ■

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

Becel pro-activ UČINKOVITO ZNIŽUJE holesterol

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

Nagradna križanka



| | | |

dežurni zdravnik: ***080 8 112***

Hišni zdravnik

Dežurna zdravnica na obisku!

Ko nas presenetijo zdravstvene težave, jih želimo čim prej odpraviti, pot do z dravnika pa ni vedno hitra in preprosta. Še težje se 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 pride zdravnik kar na dom. Osnovne laboratorijske analize vam v posebej opremljenem reševalnem avtomobilu naredi kar na kraju samem. Potrebujete le pravo odločitev in telefon!

Na obisku je bila naša zdravnica Katarina Plausteiner, dr. med., spec. druž. med.



Za vse dodatne informacije smo vam na voljo na brezplačni telefonski številki **080 8 100**.

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!



www.pza.si



PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

KAKO LAHKO POSTANETE UPORABNIK PZA?

Izpolnite pristopno izjavo in jo pošljite na naš naslov. Seveda se lahko prijavite tudi na naši spletni strani **www.pza.si.**

PRISTOPNA IZJAVA

Ime in priimek

Naslov, hišna številka in kraj

Poštna številka in pošta

Telefon

Elektronski naslov

Želim prejeti ponudbo Prve zdravstvene asistence.

☐ Naročan se na revijo dr. *(stroški priprave in pošiljanja 12 številk revije* ***dr.*** *zanšajo 10€)*

Podpis Datum

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

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

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA

storitveno podjetje d.o.o.
Savska cesta 3
1000 Ljubljana