dr.

revija za aktualna zdravstvena vprašanja

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

26
brezplačnik **februar 11**



oftalmologija

Suho oko

tema meseca

Jetra

intervju

asist. dr. Tanja Premru - Sršen,

dr. med., spec. ginekologije in porodništva



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

Kazalo

4 *intervju*

asist. dr. Tanja Premru - Sršen, dr. med., spec. ginekologije in porodništva

8 *tema meseca*

Jetrne bolezni

12 *dermatologija*

Srbež kože

14 *prebavila*

Funkcionalne motnje prebavil

16 *oftalmologija*

Suho oko

20 *naš gost*

Mojmir Sepe - Mojzes

24 *endokrinologija*

Diabetična noga

28 *zdravniki svetujejo*

Kašelj

30 *zdravniki svetujejo*

Herpes

32 *v gibanju*

Tek na smučeh

36 *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

Žive naj vsi narodi … zdravo!

Spet trte so rodile, prijat'lji, vince nam sladko, ki nam oživlja žile, srce razjasni in oko, ki utopi vse skrbi, v potrtih prsih up budi. Tako s prvo kitico naše himne prične dr. France Prešeren.

Kako pa razmišljata o jetrnih boleznih, katerim smo posvetili osrednjo temo meseca naša specialista gastroenterologa mag. Manfred Mervic, dr. med. in njegov kolega dr. Jurij Bednarik, dr. med., si lahko preberete v zelo poučnem prispevku.

Bog živi vas, Slovenke, prelepe, žlahtne rožice! Ni take je mladenke, ko naše je krvi dekle; naj sinov zarod nov…

Kaj o rojstvu in rojevanju misli naša priznana strokovnjakinja na področju perinatologije, asist. Dr. Tanja Premru - Sršen, dr. med. specialistka ginekologije in porodništva, ki vodi Klinični oddelek za perinatolgijo v Porodnišnici Ljubljana. Za zelo izčrpen prispevek se ji v imenu uredniškega odbora iskreno zahvaljujem in ji želim uspešno nadaljevanje zdravniške in znanstvene kariere.

Skrb za bolne, obolele in prizadete, je eno izmed temeljnih poslanstev vseh dobrih in sočutnih ljudi. Gre za priznanje osebnega dostojanstva slehernega človeka, ki zahteva spoštovanje ter obrambo in poudarjanje človekovih pravic. Še posebej se tega zavedamo 11. februarja, ki je proglašen za Svetovni dan bolnikov.

Nazadnje še, prijat'lji, kozarec zase vzdignimo, ki smo zato se zbrat'li, ker dobro v srcu mislimo. Dokaj dni naj živi Bog, kar nas dobrih je ljudi!

Drage bralke in bralci, Zdravljica je res lepa pesem, saj je vendar postala tudi naša himna, iz svojega zornega kota pa predlagam, da se v vsakdanjem življenju povsem ne držite »navodil«, ki izhajajo iz vsebine nekaterih kitic, saj veste na kaj mislim. ■

Tony Carter, foto: Blaž Žnidaršič

asist. dr. Tanja Premru-Sršen

dr. med., predstojnica kliničnega oddelka za perinatologijo v ljubljanski porodnišnici

S Tanjo sva se pogovarjala kar med njenim delom, a daleč od tega, da bi zaradi najinega pogovora zanemarjala svoje paciente. Vedno dosegljiva, vedno pripravljena pomagati, se pogovoriti, svetovati, tudi posredovati, če bi bilo potrebno. Prijetno okolje, svetle barve, sproščeno vzdušje – a proti pričakovanju, nikjer nobenega joka novorojenčkov. Je porodnišnica prazna?! Nikakor ne, se nasmehne Tanja, le razloga za jok nimajo prav nobenega ...

Tu smo zaradi porodnic, ne obratno

Nekoč so ženske rojevale doma ...?

Pravzaprav ne, babištvo je eden najstarejših poklicev, vedno, v vsaki vasi, v vsaki plemenski skupnosti je bila vsaj ena ženska, ki je pomagala pri porodih, to je bila navadno najstarejša ženska v vasi.

Zgodbe, da so ženske skoraj do poroda delale na njivi in nato rodile – je kaj resnice v tem?

Morebiti je celo v neki meri res, kajti ženske, ki so v dobri telesni kondiciji, lažje rojevajo, težave s težkimi porodi so težave moderne dobe, a gre na bolje, saj so ženske današnje dobe spet bolj aktivne: fitnes, pilates, joga – vse nekaj migajo, večinoma skrbijo za svoje telo, a bilo je obdobje, ko temu ni bilo ravno tako. Saj tudi strogega mirovanja pri nosečnosti pravzaprav ni, gibati se je treba, razen v izjemnih primerih. Vemo, da je v nosečnosti zvišana nevarnost za denimo trombozo, pri mirovanju pa bi se lahko po nepotrebnem še povišala. Gibati se je treba, če ne gre drugače, tudi s fizioterapijo, z vajami, ki pripravijo telo na porod.

Samo telo?

Nikakor ne, poudarjam, da je potrebno pripraviti tako telo kot tudi psiho. Pripraviti se je potrebno na materinstvo, vsaka ženska se mora zavedati, da ne samo nosečnost, ampak tudi tisto, kar sledi po porodu, bo njeno življenje precej spremenilo. Njeno in partnerjevo, na to se je treba krepko pripraviti.

Pa je ženske česa strah?

Najbolj strah je tiste, ki niso dobro pripravljene na materinstvo, tiste, ki ne vedo natančno, kaj vedenjski vzorci in okolica z nekimi socialnimi vrednotami od njih pričakuje. Pričakuje se, da naj bi vsaka ženska imela materinski čut in podarila novo življenje, a vemo, da danes ni ravno tako. Ženske so bolj aktivne, tako v družbenem, poslovnem, strokovnem smislu, kar zahteva veliko časa, tako da njihove prioritete niso vedno le materinstvo. Glavni strah je torej strah pred izpolnjevanjem pričakovanj, kar je hkrati glavni razlog pri težavah med nosečnostjo in porodom. Če si na nekaj pripravljen, lažje sprejmeš tudi bolečino med porodom, saj jo pričakuješ in jo dosti lažje preneseš in obvladaš. Zato smo tudi uvedli priprave na porod oziroma šolo za starše, dobra priprava posledično prinese manj zapletov in to je znanstveno dokazano.

Je oče zaželen pri porodu? Je z njimi veliko dela?

S kakšnim tudi, a ni prehudo. Vloga partnerja je predvsem podpora ženski, ki rojeva. Da se počuti varneje, da je prehod iz domačega okolja v porodnišnično čim manj stresen, da ima nekoga ob sebi za čustveno podporo in ne samo medicinsko.

Vpeljava partnerjev pri porodu je zelo koristna, danes je prisotnih že več kot 80 % partnerjev.

Mamice pa se tudi starajo. Je razlika opazna?

Seveda, iz leta v leto se vidi, da se tako imenovane prvesnice, ženske, ki rojevajo prvič, čedalje starejše, danes je ta meja nekje okoli 29, 30 let.

Se spomnite kakšnih starostnih ekstremov?

Po mojem spominu je bila najmlajša, ki je rodila, stara komaj 12 let, a gre za izjemne dogodke, ki se danes praviloma ne dogajajo več. Letos smo imeli eno samo, ki je bila stara 17 let, zelo mlade mamice so zelo redke.

Najstarejša pa je štela 54 let, a nosečnosti po 40. letu ni nič več posebna, ženske so v boljši kondiciji, zdravstvena oskrba je dosti boljša, pa tudi življenjska doba se daljša.

Se višja starost mamice, ki bo rodila, pozna tudi pri novorojenčku?

Se. Tveganje za genske oziroma kromosomske napake ali prirojeno srčno bolezen je večje, raste s starostjo ženske. Več je Downovega sindroma in srčnih napak, druge napake pa s starostjo načeloma ne naraščajo.

Ste največja porodnišnica, imate 11 porodnih sob in 13 porodnih postelj. Se kdaj zgodi, da so vse zasedene?

Seveda, kar velikokrat se zgodi, da je vse zasedeno, tako da mora kdaj kakšna porodnica celo malo počakati na prosto porodno posteljo.

Pa je bil kdaj popoln mir, da v 24 urah na svet ni privekal noben novorojenček?

Ne, kaj takšnega se pa nam še ni zgodilo. Se je pa zgodilo, da je bilo porodov malo, recimo le sedem.

Sedem je malo?!

Da, za našo porodnišnico je to malo, povprečno imamo okoli 19 porodov dnevno, prihajajo pa tudi v pravih četicah, tudi več kot 30 porodov dnevno. Skoraj v vsakem trenutku pri nas nekdo rojeva.





Kdaj lahko sploh govorimo o porodu in koliko časa povprečno traja? Jaz sem se baje rodil kar hitro, trajalo je dobri dve uri in pol.

Drži, niste dosti obremenili svoje mame. Definicija pravi, da se pričetek poroda začne, ko se pojavijo popadki na vsakih pet minut.

Porod, ki je krajši od dveh ur, je prehiter in je povezan z večjimi tveganji za poškodbe matere ali otroka. Če pa traja dlje kot 12 ur, pa tudi prinaša težave in večje tveganje. Normalni porod naj bi bil znotraj tega okvirja. Povprečen porod v naši porodnišnici traja približno 4 ure.

Lahko se pohvalim, da smo v naši porodnišnici imeli porodov po naravni poti, torej brez spodbujanja (indukcije in stimulacije), okoli 45 %, kar je zelo veliko.

Si vas kdaj kakšna porodnica prisvoji, da celotno porodniško ekipo, reciva temu egoistično, zahteva samo zase?

Da, to je normalno. Kadar je človek v težavah, in porod je dogodek, ki te obremeni popolno, redko kdo razmišlja empatično, da so tudi drugi, ki potrebujejo pomoč – takrat te ženska potrebuje in to je popolnoma razumljivo, to vsi razumemo.

A glede na to, da smo omejeni z osebjem, se žal ne moremo vedno popolnoma posvetiti le eni osebi. Dostikrat se sicer lahko, vedno pa žal ne gre.

Zato je zelo dobro, da je, kot sva se pogovarjala prej, pri porodu prisoten tudi partner, na katerega se lahko ženska opre.

Kaj pa porodni načrt, nekatere nosečnice ga rade pripravijo. Ga sprejemate in ga upoštevate?

Seveda ima nek smisel, še posebej, če je nosečnica zdrava in ni pričakovati zapletov, a potrebno ga je uskladiti s porodnišnico, kjer bo ženska rodila, ker vse porodnišnice nimajo enakih možnosti. Je priporočljiv, a ne obvezen in ne zavezujoč. Želje so različne, možnosti pa so omejene.

Lahko porodnico zavrnete?

Načeloma lahko zdravnik porodnico tudi zavrne, če se ne strinja z njenim porodnim načrtom, in sicer, kadar so njene želje nemogoče ali zavrača postopke, ki bi bili nujno potrebni med samim porodom. To se lahko zgodi zaradi strokovnih razlogov, a porodnico polno informiramo in se prepričamo, da popolnoma razume, kaj odklanja ali kaj zahteva, šele takrat, ko smo prepričani, da njenih želja ne bi mogli izpolniti, ji lahko predlagamo, da poišče drugo porodnišnico, kjer bi lahko njenim željam ustregli.

Kdo lahko postane babica, kakšna je stopnja strokovnosti?

Včasih so imeli babiško šolo, ki je podajala dobro teoretično znanje, predvsem pa so zagotavljali izjemno dobro praktično znanje, tako da je babica, ki je prišla iz srednje babiške šole, svoj posel zelo dobro obvladala. Šolo so nato ukinili, nekaj let je trajalo, veliko truda in naporov je bilo potrebno, da smo na medicinski fakulteti uvedli babiški program. Najprej kot specializacija, nato na višji in nazadnje še na visoki stopnji, zdaj je tukaj fakulteta. Torej izobrazbena struktura glede na evropsko babiško direktivo, ki je bila sprejeta že leta 1981, zdaj ustreza, izpolnjujemo vse pogoje. A babica ni samostojna, zdravnik je odgovoren za nosečnico, a je zakonodaja tista, ki nam, v nasprotju z nekaterimi drugimi državami, preprečuje, da bi lahko babica samostojno vodila porod pri nerizičnih nosečnicah, kjer ni pričakovati zapletov. S tem, da lahko tudi v teh primerih babica kadarkoli pokliče ginekologa, anesteziologa ali pediatra, ki so ob morebitnih zapletih vedno na voljo. V ljubljanski porodnišnici imamo 24 ur na dan pripravljeno dežurno ekipo porodničarjev, pediatra neonatologa in anesteziologa. Smo edina takšna bolnišnica v državi, kajti tovrstna ekipa je zelo draga.

Precej tiho je pri vas. Zakaj nihče ne joče?

Nimajo razloga. So pri mamicah, na varnem, ves čas, zato čutijo mamičin dotik, toploto, vonj, zvok. Dojenček takoj po porodu naveže stik, dojenje spodbujamo že v porodni sobi, približno dvajset minut po porodu mati otroka prvič podoji. Ta način, ki ga imenujemo "roaming in" se zelo obrestuje, tako pri otrocih kot tudi mamicah, kar se kaže na splošnem zdravju in počutju.

Kaj pa lahko storite, če bi porodnica zaradi osebnih, mogoče verskih razlogov, izrecno nasprotovala posegu ali postopku, ki bi bil nujno potreben in strokovno popolnoma upravičen, ko bi bilo ogroženo njeno življenje ali življenje novorojenčka? Imate na voljo kakšen mehanizem?

Načeloma bi lahko uporabili institut konzilija treh zdravnikov, potrebno je vedeti, da v takšnih primerih lahko pride do zmanjšane prištevnosti, čeprav je ženska opravilno sposobna, a lahko odločajo tudi minute. Na srečo pa nam česa takšnega ni bilo treba storiti.

Vas mamice, ki ste jim pomagali pri porodu, kdaj obiščejo?

Vsekakor, še posebej tiste, katerih novorojenček je bil v nekoliko šibkejšem stanju, pa smo zanj poskrbeli na intenzivni negi.

Pridejo z otrokom, prinesejo kakšno kavo, doma narejeno pecivo ali kaj podobnega, nihče ne pričakuje posebne zahvale, največja nagrada za vse nas je dejstvo, da se otrok lepo razvija in da je vse dobro z njim, pa tudi z njegovo mamico.

In to je tisto gonilo, ki nas žene, saj smo tukaj zaradi njih in ne obratno. ■





mag. Manfred Mervic, dr. med., spec. internist gastroenterolog

Jetrne bolezni

Jetra, presnovna tovarna telesa

Jetra so največja žleza v telesu in pri odraslem človeku tehtajo 1.500 gramov. Ležijo v desnem zgornjem kvadrantu trebušne votline, tik pod prepono. Falciformni ligament jih razdeli na levi in desni reženj. Jetra imajo dvojno oskrbo s krvjo. Portalna vena, ki nastane z združitvijo vranične ter zgornje in spodnje mezenterične vene, dovaja v jetra vensko kri iz želodca, črevesa in vranice. S portalno vensko krvjo prihajajo iz črevesa v jetra ogljikovi hidrati, aminokisline in peptidi, maščobe, hormoni in druge snovi. Hepatična arterija dovaja v jetra arterijsko kri.



foto: istockphoto

Jetra imajo osrednjo vlogo v različnih presnovnih procesih. V organu potekajo ključni procesi presnove ogljikovih hidratov, maščob in aminokislin, presnova hormonov in zdravil ter tvorba in razgradnja beljakovin v krvi.

Celice jeter proizvajajo žolč, katerega sestavine omogočajo prebavo in absorbcijo maščob, omogoča izločanje žolčnih kislin, odvečnega holesterola, maščobnih kislin, bilirubina, lecitina in elektrolitov. Z žolčem se izločajo tudi inaktivirani hormoni in telesu tuje spojine. V jetrih se shranjujejo lipidotopni vitamini, shranjena količina pa zadostuje za več mesecev. V jetrih se uniči biološka aktivnost zdravil, strupov in aditivnih hranil. Vodotopne snovi se izločajo z urinom in žolčem, lipidotopne pa se najprej pretvorijo v vodotopne.

Diagnoza jetrnih bolezni je zapleten proces, za posamezne oblike bolezni obstaja le malo kliničnih znakov v začetni fazi bolezni, njihovo zgodnje odkrivanje pa je odločilnega pomena. Med klinično pomembne metode za ugotavljanje bolezenskih sprememb na jetrih spadajo neagresivne preiskave, kot so ultrazvok, računalniška tomografija (CT), magnetna resonanca (MR) in PCR. Morfološke spremembe jeter dokažemo s histološkimi in citološkimi preparati na podlagi prej opravljene biopsije. Med invazivne postopke spadata tudi angiografija in laparaskopija, ki omogoča pregled peritonealne votline.

BIOKEMIČNI TESTI so pomembno dopolnilo tem metodam, saj služijo za odkrivanje, ocenjevanje in spremljanje nepravilnosti v delovanju jeter. Globalno funkcijo jeter s temi testi težko izmerimo, saj imajo jetra veliko funkcionalno rezervo. Testi ne pokažejo motnje ali pa so odstopanja od normale pri raznih okvarah razmeroma majhna. Testi niso visoko specifični, nekateri tudi niso visoko senzitivni. Noben jetrni test ni specifičen le za eno jetrno bolezen – vrednost enega testa nam namreč še ne določa diagnoze bolezni. Količine nekaterih

ULTRAZVOČNA DIAGNOSTIKA
Pregledi trebuha, prostate, rodil, testisov, vratu, sklepov, vratnih žil in srca.
Postanite uporabnik PZA 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

snovi, ki jih merimo, so lahko spremenjene tudi zaradi patoloških dogajanj izven jeter, torej testi niso specifični samo za jetrne bolezni. Pomembno je torej, da jetrne teste uporabljamo v kombinacijah, saj tako povečamo njihovo specifičnost in občutljivost.

Ločimo jetrne teste, ki ocenjujejo izločevalno in FUNKCIJSKO SPOSOBNOST:

- koncentracija **faktorjev strjevanja krvi**, koncentracija **albuminov** in **globulinov** in koncentracija **bilirubina** v serumu.

Jetrni testi, ki nakazujejo na holestazo (zastoj žolča) ali okvaro jetrnih celic, pa so ENCIMSKI TESTI:

- aktivnost **aminotransferaz** (ALT in AST), **g-glutamil transpeptidaze** (gama GT) in **alkalne fosfataze** (AF) v serumu.

Velikokrat posumimo na okvaro jeter na sistematskem pregledu, potem ko pri pregledu krvi ugotovimo spremenjene vrednosti jetrnih testov. Takrat je dobro, da zdravnik na določene bolezni že posumi in napoti bolnika na nadaljnje preglede. Bolnika moramo vprašati, če je bil kje v tujini, če je potoval po nerazvitih deželah, če je imel rizične spolne odnose, ima novo tetovažo ali pirsing. Pomembna je tudi družinska zgodovina bolezni, uživanje alkohola in različnih zdravil. Opozorilni znak je tiščanje pod desnim rebrnim lokom, kar kaže na to, da so jetra povečana. Ko se jetra povečajo ali otečejo, pritisnejo na kapsulo, ki jih obdaja in je dobro oživčena. Srbež kože, ki ga spremlja utrujenost, je lahko znak primarne biliarne jetrne ciroze. Pri jetrnih boleznih so značilni češnjevi angiomi ali razširjene žilice, ki se pojavljajo po koži trupa. Ko pa človek postane rumen, takrat že večina posumi, da gre za resno jetrno bolezen ali pa za bolezen odtoka žolča iz jeter.

UZ TREBUHA oziroma pregled jeter z drugimi slikovnimi preiskavami pri bolnikih s povišanimi jetrnimi testi opravimo z namenom, da izključimo morebitne zasevke v jetrih, primarni tumor jeter ali bolezni žolčnika in žolčnih vodov. Nikakor ne moremo z UZ ugotavljati drugih vzrokov za jetrne bolezni. V primeru normalnega UZ izvida, je potrebno izključiti virusno naravo, avtoimunske bolezni, bolezni metabolizma (kopičenje železa ali bakra), določiti lipidogram. Virusne hepatitise določimo s serološkimi testi na **hepatitis A, B in C**.

Avtoimuni hepatitis, primarno biliarno cirozo in **primarni sklerozirajoči holangitis** potrdimo z določanjem avtoprotiteles. Diagnozo **hemokromatoze** in **Wilsonove bolezni** postavimo z določanjem koncentracije železa, feritina, bakra v serumu in z genskim testiranjem. Pri bolnikih, ki imajo izražene znake presnovnega sindroma, moramo ob porastu aktivnosti jetrnih encimov pomisliti tudi na **nealkoholni steatohepatitis**. Lahko se pojavi pri odlaganju kapljic maščob v jetrne celice pri osebah, ki ne uživajo alkohola. Biokemično opredelimo zamaščenost kot stanje, ko je v jetrnem tkivu več kot 5 odstotkov maščobe.

Obolenje praviloma poteka blago, pri 20 odstotkih bolnikov pa se lahko razvijejo resni zapleti, ki lahko vodijo tudi v jetrno odpoved. Čeprav so za zdaj možnosti učinkovitega zdravljenja omejene, lahko s primernim načinom življenja in prehrane zmanjšamo verjetnost razvoja bolezni in zapletov.

Če z dodatnimi laboratorijskimi testi in slikovnimi preiskavami ne najdemo vzroka za patološke jetrne izvide, potem je potrebno opraviti **biopsijo jeter** (odvzem jetrnega tkiva za patohistološki pregled).

Jetrno biopsijo napravimo pod UZ kontrolo v lokalni anesteziji. Običajno je potrebna enodnevna varnostna hospitalizacija po posegu. ■

Urinska inkontinenca
po porodu, po operaciji prostate, v menopavzi....
Nove terapevtske tehnike, ki ne zahtevajo slačenja in neprijetnega vstavljanja elektrod.
- Neocontrol magnetna stimulacija
- Aktivni trening z novo biofeedback tehnologijo
- Individualen trening mišic medeničnega dna
- Biresonanca
FIZIOTERAPIJA GROSUPLJE
Fizioterapija Grosuplje d.o.o.
Brezje pri Grosupljem 70, 1290 Grosuplje
tel.: 01 7863 135
www.fizioterapija-grosuplje.si

dr. svetuje

Bodite pozorni

- **Povišani** jetrni testi so lahko znak hujše jetrne bolezni, zato moramo vedno napraviti dodatne laboratorijske teste in slikovne preiskave.
- **Z UZ** trebuha lahko izključimo morebitne zasevke v jetrih, primarni tumor jeter ali bolezni žolčnika in žolčnih vodov. Ne moremo pa z UZ ugotavljati drugih vzrokov za jetrne bolezni.
- **Biopsijo** jeter napravimo v primeru, ko z laboratorijskimi in slikovnimi preiskavami ne najdemo vzroka za povišane jetrne teste.

Postanite uporabnik PZA in opravite pregled brezplačno.
Brezplačna številka: 080 8 100 ali www.pza.si

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

Jetrna ciroza

Pogosta bolezen jeter

Ciroza je kronična, brazgotinska faza jetrne bolezni. Značilno zanjo je fibrozno preoblikovanje zgradbe organa s preusmeritvijo krvnega obtoka in z vozličasto regeneracijo jetrnega tkiva. Ne glede na vzrok je večina ciroz posledica trajnih ali ponavljajočih se jetrnih bolezni, ki jim sledi poprava (regeneracija) in celjenje z brazgotino (fibroza).



foto: istockphoto

Katere bolezni oziroma stanja sprožijo nastanek ciroze?

Vzroki za nastanek jetrne ciroze so številni. Pri nas je nastanek jetrne ciroze največkrat povezan s prekomernim uživanjem alkohola – govorimo o alkoholni jetrni cirozi. Nastanek ciroze je lahko povezan še s številnimi boleznimi: kronična okužba z virusom hepatitisa B in C (veliko intravenoznih uživalcev drog je okuženih z virusom hepatitisa C), hemokromatoza (dedna bolezen, ki je posledica nepravilnega presnavljanja železa), avtoimuni hepatitis (imunsko povzročena okvara jetrnih celic), primarna bilirarna ciroza, primarni sklerozirajoči holangitis (imunsko povzročeno vnetje oz. propad notranjih jetrnih žolčevodov), Wilsonova bolezen (nepravilna presnova bakra), pomanjkanje alfa-1 antitripsina. V nekaterih primerih pa je nastanek jetrne ciroze neznan, v tem primeru govorimo o kriptogeni jetrni cirozi.

Klinična slika

Bolnik z jetrno cirozo je običajno vrsto let brez večjih težav. Ta stadij bolezni imenujemo kompenzirani stadij in ne daje značilnih znakov. Zato, še preden se razvijejo zapleti ciroze, poišče zdravniško pomoč le 20 % bolnikov, pri 20 % bolnikov bolezen odkrijemo pri sistematskih pregledih, pri 40 % pa se bolezen za časa življenja ne pokaže in jo odkrijemo šele z avtopsijo. V tem obdobju so v ospredju neznačilne težave, kot so slabše splošno počutje, hitrejša utrujenost, slabši apetit in hujšanje. Pogost znak je hitra utrujenost že po najmanjši telesni dejavnosti.

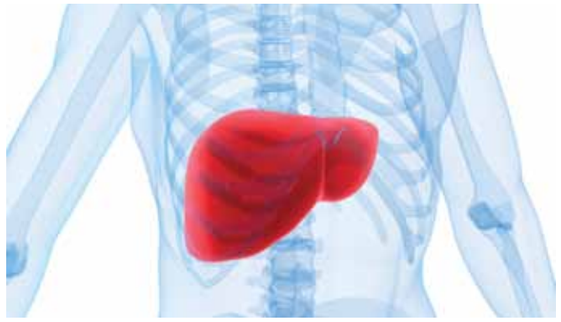
Ko bolezen napreduje, se pojavijo zapleti, takrat rečemo, da je prišlo do dekompenzacije bolezni. Zapleti so številni in praktično ni organa v telesu, ki ne bi bil prizadet. Zaradi zmanjšanega števila delujočih jetrnih celic so okrnjene številne funkcije jeter, razrast veziva in preustroj jetrnega tkiva pa ovira sicer obilen pretok krvi iz prebavil prek jeter, oboje pa je vzrok nastanku značilnih zapletov jetrne ciroze.

NABIRANJE PROSTE TEKOČINE V TREBUHU (ascites) je posledica oviranega pretoka krvi skozi jetra in posledično povečanega pritiska v trebušnem venskem žilju, ki povzroči prehajanje tekočine prek stene žil. Zaradi okvarjene funkcije jetra ustvarjajo malo beljakovin, zato pride do zmanjšanja količine beljakovin v krvi. Ker beljakovine v krvi preprečujejo uhajanje tekočine iz žilnega prostora, pomanjkanje beljakovin v krvi dodatno prispeva k nabiranju tekočine v trebuhu. Poleg tega prične organizem pri cirotiku v povečani meri zadrževati vodo v telesu.

Poleg tega se zaradi nabiranja vode v telesu pojavijo otekline spodnjih okončin, kar imenujemo edemi.

KRVAVITVE V PREBAVILA so pri cirotikih zelo pogoste in pomemben vzrok smrti. Kažejo se kot bruhanje krvi ali odvajanje črnega blata. Največkrat krvavijo iz varic požiralnika. Zaradi povečanega pritiska v jetrih se namreč vene v steni požiralnika zelo razširijo in v določenem trenutku počijo, sledi huda krvavitev, ki jo sicer lahko s posebnimi endoskopskimi tehniki zaustavimo. Poleg tega so pri cirotikih bolj pogoste razjede dvanajstnika ter spremembe na sluznici želodca.

JETRNA (HEPATIČNA, PORTOSISTEMSKA) ENCEFALOPATIJA je skupek nevroloških in psihiatričnih motenj, ki nastanejo zaradi nesposobnosti cirotičnih jeter za detoksikacijo pri presnovi nastalih za centralno živčevje strupenih snovi. Med njimi ima osrednjo vlogo amonijak, ki ga tvorijo črevesne bakterije iz ostankov dušikovih spojin v blatu. Prek črevesne stene se resorbira v krvni obtok in nato prehaja prek žilno-možganske pregrade v možgane. Jetrna encefalopatija se v blagi obliki kaže kot spremenjeno razpoloženje, upad intelektualnih sposobnost in motena koordinacija gibov. V težji obliki pride do motenj zavesti (od zaspanosti do soporja in kome). Pomembno je omejiti vnos beljakovin v prehrani ter predpisati odvajalo.



POGOSTE SO ENDOKRINOLOŠKE MOTNJE – moški izgubljajo poraščenost po telesu, povečajo se jim prsi, testisi postanejo atrofični in imajo težave s potenco, ženske pa izgubijo menstruacijo. Pogosto se razvije sladkorna bolezen. Ker imajo cirotiki okrnjeno tvorbo faktorjev koagulacije v jetrih, so cirotiki nagnjeni k spontanim krvavitvam.

Pri dekompenzirani jetrni cirozi se pogosto razvije rumenica, kar strokovno imenujemo ikterus.

Zaradi zmanjšane imunske odpornosti so okužbe pri cirotikih pogostejše. V cirotično spremenjenih jetrih se pogosto razvije primarni jetrnocelični rak.

Diagnoza jetrne ciroze

Laboratorijske preiskave uporabljamo za klinično potrditev bolezni, njeno vzročno opredelitev in določitev stadija bolezni ter oceno presnovnih in elektrolitskih motenj.

Pri bolnikih z jetrno cirozo ugotavljamo porast jetrnih encimov, spremembe v koncentraciji elektrolitov, znižanje vrednosti beljakovin v serumu. Zaradi zmanjšane proizvodnje faktorjev koagulacije v jetrih so porušeni testi, s katerimi ugotavljamo učinkovitost strjevanja krvi. Pogosto ugotavljamo anemijo, ki je posledica krvavitve ali pa zmanjšanja proizvodnje rdečih krvničk. Pogosto ugotavljamo tudi zmanjšanje delovanja ledvic. Pri portosistemski encefalopatiji ugotavljamo zvišane vrednosti amonijaka v krvi.

Diagnozo ciroze potrdimo z jetrno biopsijo. To je poseg, pri katerem pod kontrolo ultrazvoka iz jeter odvzamemo delček tkiva, ki ga nato specialist patolog pregleda pod mikroskopom. S preiskavo določimo stadij bolezni ter velikokrat tudi vzrok.

Rutinska preiskava je ultrazvok trebušnih organov, s katerim opredelimo velikost in strukturo jeter, ugotovimo povečano vranico ter prisotnost proste tekočine (ascitesa) v trebuhu.

Endoskopija zgornjih prebavil (esofago-gastro-duodenoskopija) je pomembna za potrditev obstoja varic požiralnika ter sprememb na sluznici želodca. To je urgentna preiskava ob znakih krvavitve. S posebnimi metodami lahko krvavitev iz varic ali želodca tudi zaustavimo.

Zdravljenje

Zdravljenje je potrebno pri zapletih jetrne ciroze. Pri nabiranju tekočine v trebuhu (ascites) in spodnjih okončinah (edemi) bolniku dajemo posebna zdravila, ki odvajajo vodo iz telesa. Pri pogostem nabiranju ascitesa so pogosto potrebne tudi izpraznitvene punkcije. Bolnike, pri katerih ugotovimo varice požiralnika, zdravimo z zdravili, ki vplivajo na srčno frekvenco in s tem zmanjšamo verjetnost krvavitve iz varic. Tiste bolnike, ki so že krvaveli iz varic, pa zdravimo s posebno endoskopsko tehniko ligacije varic, s katero poskušamo odstraniti nevarne varice v požiralniku. Zaradi preprečitve nastanka encefalopatije zmanjšamo vnos beljakovin v prehrani in predpišemo odvajalo.

Žal smo pri zdravljenju zapletov jetrne ciroze le delno uspešni, nikakor pa ne moremo vplivati na nadaljnje pešanje jetrne funkcije in pojav novih zapletov. Zaenkrat je zato edini način dokončnega zdravljenja jetrne ciroze presaditev jeter. Za ta poseg se odločimo pri mlajših od 65 let, pri katerih se je pojavil vsaj en zaplet bolezni in/ali kažejo znake pomembno motene jetrne funkcije. Ker je v Sloveniji najpogostejši vzrok jetrne ciroze zloraba alkohola je pred transplantacijo potrebna stroga abstinenca in zdravljenje alkoholizma pod vodstvom specialista psihiatra. ■

dr. svetuje

PZA

Vpliv alkohola

Posledica dolgotrajnega čezmernega pitja alkohola je alkoholna jetrna bolezen, ki se kaže kot maščobna infiltracija jeter (steatoza), alkoholni hepatitis in jetrna ciroza. Prvi dve bolezenski spremembi sta med abstinenco običajno reverzibilni, medtem ko je jetrna ciroza ireverzibilno stanje in vodi v jetrno odpoved in smrt. Razvoj jetrne ciroze je vezan na količino popitega alkohola, ne na vrsto alkoholnih pijač.

Postanite uporabnik PZA in opravite pregled brezplačno.
Brezplačna številka: 080 8 100 ali www.pza.si

Nagradno vprašanje

Kako latinsko imenujemo jetra?

a/ HEPAR
b/ LIEN
c/ EPIGASTRIJ

Odgovor napišite na spodnji kupon in nam ga pošljite do **petka 25. februarja 2011.**

Nagradi: **2x merilec krvnega tlaka.**

Nagrajenca prejšnjega nagadnega vprašanja sta:
Velimir Bilbija, Ljubljana in Miran Hočevar, Ljubljana.

Ostali dobite mesečno nadomestilo za uporabo storitev PZA.*

** Nagrado boste prejeli vsi, ki boste pogodbo s PZA podpisali po 1. feb. 2011 (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.

Helena Rupnik, dr. med., spec. dermatovenerologinja

Srbež kože

Nadležna nadloga

Srbež je dokaj pogosta nadloga; pojavlja se pri skoraj petini odraslih ljudi. Zelo pogosto je srbež odraz suhe kože, lahko pa je povezan tudi z različnimi kožnimi boleznimi ali boleznimi notranjih organov.



foto: istockphoto

Kako srbež nastane?

Srbež (pruritus) je neprijeten občutek, ki nas sili k praskanju. Gre za obrambni mehanizem, katerega prvotni namen je bil odganjanje insektov s kože. Mehanizem srbeža je zapleten; povezan je z različnimi snovmi v telesu, kot so histamin, serotonin, bradikinin, citokini in opiati, ki vzdražijo živčne končiče v vrhnjih plasteh kože. Impulzi se nato prenašajo po nemieliziranih živčnih vlaknih do hrbtenjače in naprej do možganske skorje. S praskanjem ali drgnjenjem kože neprijeten občutek srbeža začasno zavremo.

Kako je videti srbeča koža?

Pogosto na koži ni videti nobenih sprememb. Lahko so prisotne sekundarne spremembe, ki so posledica praskanja, ali pa spremembe, povezane z boleznijo, zaradi katere je srbež nastal.

Srbež je lahko lokaliziran (omejen le na določen del telesa) ali pa generaliziran, pri čemer nas srbi koža celega telesa. Intenzivnost in pogostost srbeža sta zelo različni: od blagega srbeža, ki se pojavlja občasno, do nenehnega neznosnega srbeža, ki moti spanje in običajne dnevne aktivnosti. Običajno je srbež najhujši ponoči, ko je zmanjšana količina drugih čutnih zaznav.

Kakšni so vzroki srbeža?

Srbež spremlja številne kožne bolezni (suho kožo, atopijski dermatitis, koprivnico, kontaktni dermatitis, luskavico, garje, ...) ali pa je pridružen različnim boleznim notranjih organov (boleznim jeter in ledvic, endokrinim boleznim ali malignim boleznim). Lahko se pojavi tudi zaradi psihičnih vzrokov.

- Vzrok srbeža brez kožnih sprememb je največkrat SUHA KOŽA.

Suha koža se lahko pojavi v vseh starostnih obdobjih, vendar je pogostejša pri starejših ljudeh. Težave so izrazitejše, kadar smo izpostavljeni okolju z nizko zračno vlago (npr. v ogrevanih prostorih). S pogostim umivanjem, še posebej z vročo vodo, in prekomerno uporabo mil odstranjujemo snovi iz zaščitne plasti kože, zato je suha koža tudi težava ljudi, ki se večkrat na dan tuširajo in kopajo.

Suha koža običajno ni pordela ali vneta, lahko pa se drobno lušči. V hujših primerih se po okončinah pojavijo pordele in luščeče spremembe, ki jih imenujemo zimski ekcem.

- Med KOŽNE BOLEZNI, ki jih vedno ali zelo pogosto spremlja srbež, sodijo atopijski dermatitis, koprivnica, alergijski in iritativni kontaktni dermatitis, preobčutljivostne reakcije na zdravila in UV žarke, lihen, garje, ušivost, glivične in bakterijske okužbe kože in piki žuželk. Pri teh boleznih so na koži vidne spremembe, ki so značilne za določeno kožno bolezen, zato njihovo prepoznavanje ponavadi ni težko. Včasih težko prepoznamo garje pri ljudeh, ki se redno umivajo, saj so spremembe na koži zelo diskretne.

- Pri srbežu, ki nastane zaradi BOLEZNI NOTRANJIH ORGANOV, na koži ni videti sprememb, ali pa so vidne sekundarne spremembe. Včasih se srbež lahko pojavi tudi nekaj mesecev ali celo let pred znaki sistemske bolezni.

Za BOLEZNI JETER (primarna biliarna ciroza, hepatitis, holestaza v nosečnosti ali zaradi zdravil ter zapora žolčnih izvodil zaradi različnih vzrokov) je sicer značilen srbež dlani in podplatov, vendar večino bolnikov srbi koža celega telesa.

Srbež je pogost spremljevalec KRONIČNE LEDVIČNE BOLEZNI. Danes – predvsem zaradi izboljšane tehnologije hemodialize – povzroča manj težav kot pred leti, kljub temu pa zaradi njega trpi polovica dializnih bolnikov. Pogosto je najbolj izražen na hrbtu.

Med ENDOKRINIMI BOLEZNIMI (boleznimi žlez z notranjim izločanjem) je srbenje kože pogosto predvsem pri boleznih ščitnice in sladkorni bolezni.

MALIGNE BOLEZNI so redek vzrok srbeža, kljub temu moramo ob hudem in vztrajnem srbežu pomisliti tudi na to možnost. Srbež je lahko prvi simptom Hodgkinovega limfoma; redkeje spremlja druge limfome, levkemije, multipli mielom in druge maligne bolezni. Neznosen srbež, ki se pojavlja po tuširanju ali kopanju, lahko včasih napoveduje pojav policitemije rubre vere, ki je sicer redka bolezen. Zanjo je značilna povečana tvorba eritrocitov (rdečih krvnih celic), pa tudi drugih krvnih celic.

- Srbež lahko povzročajo tudi stres, anksioznost, depresija in drugi **psihogeni vzroki**.

- Redkejši vzroki srbeža so anemija zaradi pomanjkanja železa, multipla skleroza in okužba s HIV. Včasih vzroka srbeža ne pojasnimo; ko izključimo vse ostale vzroke, govorimo o idiopatskem srbežu. Alergije niso vzrok kroničnega srbeža brez kožnih sprememb.

Kako si pomagamo?

Vedno zdravimo vzročno bolezen. Kadar srbež spremljajo kožne spremembe, je najbolje obiskati dermatologa, ki bo opredelil kožno bolezen in svetoval ustrezno zdravljenje.

Pri srbežu zaradi suhe kože svetujemo ustrezno nego kože. Kopanje ali tuširanje naj ne traja dlje kot deset minut.

Uporabimo mlačno ali toplo vodo, ne vroče.

Izogibajmo se penečim kopelim in tekočim milom, uporabljajmo trdo milo ali posebno olje za tuširanje. Enkrat tedensko si privoščimo oljno kopel, vendar le v primeru, da koža ni vneta.

Kožo po tuširanju nežno obrišemo, drgnjenje z brisačo ni priporočljivo. Takoj po kopanju ali tuširanju kožo namažemo z negovalno kremo, ki je primerna za nego suhe kože.

Pri vztrajnem srbežu brez kožnih sprememb je treba obiskati zdravnika, ki bo na podlagi pogovora z bolnikom in pregleda opravil laboratorijske in druge preiskave.

SIMPTOMATSKO ZDRAVLJENJE SRBEŽA je težko in žal velikokrat neuspešno. Največkrat uporabljamo novejše, nesedativne antihistaminike, ki ne povzročajo zaspanosti, redkeje zdravila z antihistaminskim učinkom (doksepin) ali druga zdravila. Obsevanje z UV-žarki (najpogosteje uporabljamo ozek spekter UVB-žarkov) lahko olajša srbež zaradi jetrnih bolezni in kronične ledvične bolezni ter nekaterih kožnih bolezni. Vedno priporočamo tudi ustrezno nego kože in odsvetujemo praskanje, s katerim bi lahko sprožili nastanek sekundarnih kožnih sprememb. ■

dr. svetuje

- **Kadar** srbež spremljajo kožne spremembe, je najbolje obiskati dermatologa, ki bo opredelil kožno bolezen in svetoval ustrezno zdravljenje.
- **Vzrok** srbeža brez kožnih sprememb je največkrat suha koža.
- **Kadar** srbež vztraja kljub redni uporabi negovalnih mazil in po koži ni videti sprememb, moramo pomisliti na sistemsko bolezen.
- **Maligne** bolezni so redek vzrok srbeža.
- **Alergije** niso vzrok dolgotrajnega srbeža brez kožnih sprememb.

Postanite uporabnik PZA in opravite pregled brezplačno.
Brezplačna številka: 080 8 100 ali www.pza.si

DERMATOLOŠKA AMBULANTA

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

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



Končno moja koža ni več suha ne razdražena

TriXéra+ selectiose



Posebno je formuliran za primere intenzivno suhe kože dojenčkov, otrok in odraslih pri atopijskem dermatitisu, prirojeno suhi in zelo suhi koži ter suhosti kože izzvane z medicinskimi posegi. Brez vonja in parabena.

TriXera+ selectiose kopel in balzam

Glavna simptoma atopijske kože sta:

preobčutljivost zaradi vplivov okolja in izrazita suhost kože.

EAU THERMALE Avène

Zastopstvo: Oktal Pharma d.o.o, Litostrojska 44c, 1000 Ljubljana

Tatjana Puc Kous, dr. med., spec. internist gastroenterolog

Motnje prebavil

Vzroki in značilnosti funkcionalnih motenj

V prejšnjem poglavju smo pisali predvsem o vzrokih, zakaj prihaja do motenj v delovanju organov. Če funkcionalne motnje obstajajo dovolj dolgo, vodijo v organske nepovratne spremembe do različnih bolezni. Seveda bolezni nastajajo tudi zaradi drugih vzrokov, ne samo zaradi funkcionalnih motenj.

TOKRAT BOMO OPISALI VZROKE IN ZNAČILNOSTI FUNKCIONALNIH MOTENJ PREBAVIL.

Sprejeti so kriteriji za postavitev diagnoze funkcionalnih motenj prebavil. ROME III so kriteriji, ki opredeljujejo funkcionalne motnje za posamezen organski sistem prebavil. **Pomemben kriterij je, da se simptomi ponavljajo, vendar jim ne najdemo vzroka**.



foto: istockphoto

Simptomi niso specifični za funkcionalne motnje prebavil, pojavljajo se tudi pri drugih obolenjih prebavil, zato je zelo pomembno, da izključimo druga obolenja in da smo pozorni na opozorilne znake, ki napovedujejo organsko okvaro in resno obolenje v ozadju.

Predvsem ne smemo PREZRETI SIMPTOMOV, kot so: bolečine v trebuhu ob prebujanju, bolečine, ki nas zbujajo iz sna, nepojasnjeno hujšanje, nepojasnjena zvišana telesna temperatura, driska, ki nas zbuja iz sna, vidna ali prikrita kri v blatu. Ti znaki napovedujejo resno bolezen ali resno infekcijo, zato je potrebno ukrepati hitreje in se ne sme odlašati z endoskopskimi preiskavami.

Obstaja še sklop drugih obolenj prebavil, ki niso tako resna in nimajo prej opisanih alarmantnih znakov, pa prav tako niso funkcionalne motnje. Povzročajo zelo podobne težave ali celo identične znake kot funkcionalne motnje, zato jih je le-teh zelo težko ločiti. Vendar je terapija teh bolezni popolnoma drugačna in jih je treba izključiti. Pri postavljanju diagnoze funkcionalnih motenj moramo naslednja obolenja izključiti.

CELIAKIJA je IgA alergija na beljakovino gliadin v pšenični moki. Pri odraslih poteka zelo neznačilno, z napenjanjem, občasnimi driskami, nelagodjem po jedi in se jo lahko spregleda, dokler ni prisotno že hujšanje. Sedaj so na voljo komercialni testi za določanje celiakije iz kapilarne krvi.

LAKTOZNA INTOLERANCA, druge nutritivne IgE ALERGIJE in IgG INTOLERANCA na živila so v naraščanju. Klinična slika je zelo raznolika, prikrita, simptomi so podobni, kot jih imajo bolniki s funkcionalnimi motnjami (driske, krči, napenjanje, neješčnost, pri hudi ali dolgotrajni obliki je prisotno hujšanje, pojavijo se znaki pomanjkanja vitaminov). Na voljo so tudi komercialni testi za določanje alergij in intolerance na živila, z njimi lahko potrdimo ali izključimo bolezen.

KRONIČNE INFEKCIJE želodca z bakterijo Helikobakter (infekcije črevesja s paraziti) so v porastu, druge kronične infekcije z bakterijami in protozoi so možne predvsem pri bolnikih, ki veliko potujejo v okolja z nizkimi higienskimi standardi. Bolniki imajo kronične driske in počasi hujšajo.

KRONIČNI PANKREATITIS (kronično vnetje trebušne slinavke) v zgodnjem obdobju ne daje tipičnih razpoznavnih simptomov, včasih se pojavi napenjanje po obroku in pogostejše odvajanje slabše formiranega blata. Pomisliti je treba tudi na to bolezen, še posebej v primeru, ko je v družini prisotna sladkorna bolezen.

KRONIČNA AVTOIMUNA VNETNA ČREVESNA BOLEZEN – težko je prepoznati predvsem chronovo bolezen ozkega črevesa v zgodnjem obdobju, ko klinična slika še ni popolnoma razvita in so znaki nerazpoznavni, skoraj neločljivi od funkcionalnih motenj z bolečinami in krči po obroku.

DIVERTIKULOZA širokega črevesa je pogost pojav v starosti, bolniki imajo krčevite občasne bolečine v spodnjem delu trebuha pred odvajanjem, podobno kot pri funkcionalnih motnjah.

SISTEMSKE BOLEZNI, kot so obolenja ščitnice, ishemični kolitis, sistemski vaskulitisi, limfom prebavil, endometrioza in spremembe po obsevanju, imajo v pestri klinični sliki tudi nespecifične motnje prebavil s slabostmi, krči, driskami.

ZARASTLINE PO VEČJIH OPERATIVNIH POSEGIH v trebuhu, še posebej po predrtju votlih organov, po vnetjih v trebušni votlini in po obsevanjih, povzročajo krče, predvsem po hrani, bogati z netopnimi vlakninami (sveže sadje, sveža zelenjava ...).

Simptomi pri funkcionalnih motnjah prebavil

Pri vseh omenjenih obolenjih (kakor tudi pri funkcionalnih motnjah) se pojavljajo vodilni znaki:

- **bolečina v zgornjem delu trebuha,**
- **napenjanje in krči po obroku,**
- **povečano število vetrov s krči, ki popustijo po odvajanju,**
- **bolečina v trebuhu, ki popusti po odvajanju,**
- **menjavanje zaprtja z driskami,**
- **odvajanje po vsakem obroku,**
- **pojav svetle sluzi v blatu**.

Opisani simptomi se pojavljajo tudi pri drugih obolenjih, zato je treba opraviti laboratorijske, endoskopske in slikovne preiskave, da se ta obolenja izključijo. Postavitev prave diagnoze dodatno zaplete še naše čustveno stanje in psihično razpoloženje, ki lahko poslabšata simptome funkcionalnih motenj.

Nihanje ženskih spolnih hormonov zelo vpliva na občutljivost in reaktivnost prebavil. Živila z veliko neprebavljivih vlaknin poslabšajo napenjanje, povzročajo driske in krče. Poživila in zdravila, ki jih moramo uživati, imajo stranske učinke na prebavila, ki so zelo prikrita in slabo razpoznavna (napenjanje, krči, slabost, refluks, driska in zaprtje).

Pomembno je, da si zapomnimo, da pri funkcionalnih motnjah ni hujšanja, se ne opaža krvi in ni povišane telesne temperature, vse laboratorijske preiskave so v mejah normalnih vrednosti, ne sme biti nočnih bolečin. Potrebno je dobro opazovanje samega sebe, opazovanje težav, kako reagiramo na stres, hrano in zdravila. Potrebna je kontrola telesne teže in laboratorijskih vrednosti. Vsako spremembo običajnih simptomov, ki se v nekaj dneh diete ne povrnejo v običajno sliko, moramo preveriti pri svojem zdravniku.

Za postavitev diagnoze funkcionalnih motenj je potrebno:

- **da so simptomi prisotni vsaj šest mesecev pred diagnozo,**
- **da trajajo zadnje tri mesece,**
- **da ni alarmantnih znakov (hujšanje, kri na blatu, nočne bolečine, nepojasnjena povišana telesna temperatura) in**
- **da so vsi izvidi preiskav v mejah normalnih vrednosti.**

Naslednjič bomo opisali značilnosti funkcionalnih motenj za posamezen del prebavil. ■

Zdraviliško zdravljenje gastroenteroloških in endokrinih bolezni ter stanj po operacijah

MEDICAL CENTER ROGAŠKA

V Sloveniji je Zdravilišče Rogaška edino zdravilišče, ki se ukvarja z zdravljenjem gastroenteroloških in endokrinih boleznih ter stanj po operacijah.

Zdravstveni strokovnjaki, postopki zdravljenja ter mineralna voda so osnova programov zdravljenja.

Bolnike na rehabilitacijo sprejemamo z napotnico, ki jo izda oddelek imenovanega zdravnika na predlog osebnega zdravnika ali kirurga.

ALI STE VEDELI?
Zavarovane osebe so lahko upravičene do zdraviliškega zdravljenja na osnovi predloga osebnega ali zdravnika specialista v primerih, ko je z zdravljenjem v naravnem zdravilišču pričakovati:

- bistveno izboljšanje zdravstvenega stanja za daljši čas
- povrnitev funkcionalnih in delovnih sposobnosti
- preprečitev napredovanja bolezni ali slabšanja zdravstvenega stanja za daljši čas
- zmanjšanje pogostnosti zadržanosti od dela zaradi bolezni ali zdravljenja v bolnišnici.

Posvetujte se s svojim zdravnikom, ali ste tudi vi upravičeni do zdraviliškega zdravljenja.

Indikacijska področja Zdravilišča Rogaška zajemajo:

- bolezni požiralnika
- bolezni želodca in dvanajstnika
- bolezni ozkega in širokega črevesa
- bolezni jeter
- bolezni trebušne slinavke
- metabolne bolezni
- malignomi prebavnega sistema.

Program rehabilitacije vključuje:

- uporabo naravne mineralne vode Donat Mg
- uporabo postopkov balneoterapije in fizikalne medicine
- psihološko podporo in zdravljenje
- dietoterapijo in profilakso
- nego bolnikov in 24-urni zdravstveni nadzor
- zdravstveno-vzgojno delo in sekundarno preventivo
- po potrebi uporabo diagnostike.

Več informacij o zdraviliškem zdravljenju na 03 811 7012 ali www.hotelslatina.com

Iasist. dr. Petra Popović, dr. med., spec. oftalmologije

Suho oko

Keratoconjunctivitis sicca

Vas oči pogosto pečejo, so pordele in utrujene? Se vam vid megli, predvsem kadar dolgo gledate televizijo, delate z računalnikom, ste v klimatiziranih prostorih ali na letalu? Potem imate najverjetneje težave zaradi suhega očesa. Strokovni izraz za to pogosto neprijetnost, s katero se srečuje vsak peti človek, je keratoconjunctivitis sicca. Težave se pojavijo, kadar izločamo premalo solz ali pa le-te po sestavi niso ustrezne, da bi naše oči dovolj zaščitile pred agresivnimi vplivi iz okolja.



foto: istockphoto

Premalo solz ali neustrezna sestava?

Solze so kompleksna mešanica vode, maščob, beljakovin in elektrolitov. Ta mešanica tvori prozoren in gladek solzni film, ki prekriva očesno površino in jo ščiti pred zunanjimi vplivi. S starostjo se tvorba solz zmanjšuje. Težave s suhimi očmi imajo zato pogosteje ljudje, starejši od 50 let, ženske v menopavzi, tisti, ki imajo še druge zdravstvene težave, na primer sladkorno bolezen, revmatoidni artritis in druge bolezni vezivnega tkiva ali težave s ščitnico. Prehodne težave v smislu suhih oči nastopijo tudi po laserskih operacijah za odpravljanje dioptrije, po obsevanju, pri jemanju določenih zdravil (zdravila za zniževanje krvnega tlaka, diuretiki, hormonski kontraceptivi, antidepresivi in druga) ali ob predolgem nošenju kontaktnih leč.

Zunanji sloj solznega filma tvorijo **maščobe**. Izločajo jih majhne žleze na robu vek (meibomove žleze). Maščobe v solzah gladijo solzni film in upočasnjujejo izhlapevanje srednjega sloja – vodne faze. Ljudje, ki imajo vnetje robov vek (blefaritis), rozaceo in druga kožna obolenja, imajo pogosto vneta in zamašena izvodila meibomovih žlez. V teh primerih maščobo izločajo neenakomerno, sestava solz se spremeni, solze izhlapevajo prehitro, kar ustvarja občutek suhih oči. Srednji sloj solznega filma sestavljata **voda** in sol. Izločajo ga solzne žleze, z namenom, da z očesne površine izpirajo dražeče snovi, drobne tujke in prah. Ob pomanjkanju vodne faze se maščobni in žlezni sloj združita in ustvarjata vlečljiv izloček. **Mukus** je notranji sloj solznega filma, žlezna faza, ki pomaga razporediti solzni film enakomerno po očesni površini.

Ljudje s suhimi očmi imajo pogostejše očesne infekcije, ki lahko vodijo v brazgotinjenje očesne površine (veznice in roženice) in slabši vid.

Opredelitev suhega očesa

Z diagnostičnimi testi merimo količino in kvaliteto solznega filma in tako ugotovimo, ali gre predvsem za zmanjšano izločanje solz ali pa za nestabilen solzni film zaradi njegove neustrezne sestave.

Količino izločenih solz merimo tako, da v očesno vrečko vstavimo testni trak in po petih minutah izmerimo, kolikšna je tvorba solz (**Schirmerjev test**).

Kvaliteto solznega filma ocenimo z različnimi **diagnostičnimi barvili**, s katerimi obarvamo očesno površino in opazujemo značilne vzorce na roženici. Izmerimo tudi **stabilnost solznega filma**, tako da obarvamo roženico in opazujemo, kako hitro na njej nastanejo suha mesta.

Zdravljenje in kaj lahko storimo sami

Večina ljudi z občasnimi ali blagimi težavami bo posegla po kapljicah in domačih zdravilih.

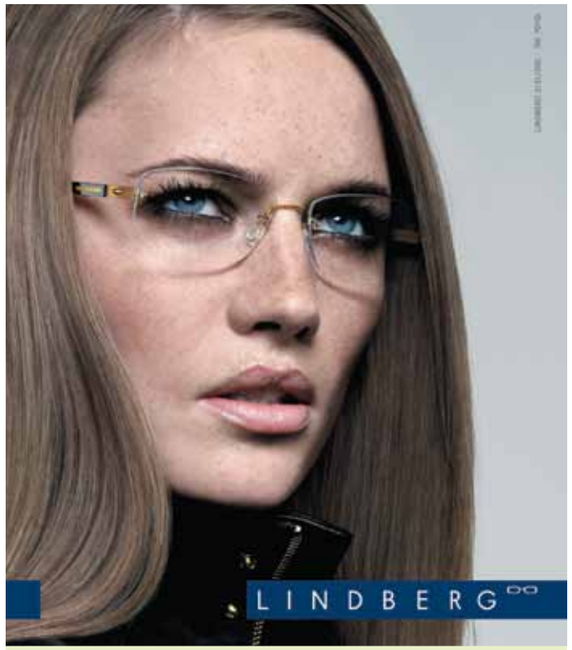
NADOMESTKI SOLZ so lubrikanti, ki vlažijo oči. Vsebujejo tudi elektrolite, kalij in bikarbonat, ki pomagata k celjenju očesne površine. Dodani mukopolisaharidi zgostijo kapljice in omogočajo, da se na očeh zadržijo dlje časa. Na slovenskem trgu je preko 30 različnih vrst umetnih solz. Kako pogosto jih je potrebno dozirati, je odvisno od težav. Nekateri ljudje jih dodajajo vsako uro, nekateri le nekajkrat dnevno ali še to le občasno pri delu, ki zahteva večjo koncentracijo – pri delu z računalnikom, daljši vožnji ali branju.

- Umetne solze s konzervansi ali brez?

Konzervansi so dodani zato, da preprečijo kontaminacijo z mikrobi in lahko odprte stekleničke uporabljamo dlje časa. Če umetne solze uporabljamo več kot štirikrat dnevno, je bolje, da uporabljamo take brez konzervansov. Pakirane so v posameznih ampulah in jih je potrebno porabiti v enem dnevu. Dodani konzervansi v umetnih solzah namreč dodatno dražijo očesno površino.







OPTIKA pri Stolnici

Optika pri Stolnici
Ciril-Metodov trg 11
1000 Ljubljana
Tel.: 01- 4305086





SPECIALIZIRANI V IZDELAVI NAJLAŽJIH OČAL

Preglede opravlja:
Dr. Emil Oblak, optometrist

KUPON
OB NAKUPU OČAL PREGLED BREZPLAČEN



Urnik: pon - pet od 9h do 17h

Popusti se ne seštevajo. Kupon velja do 15.3.2011.



- Umetne solze v obliki kapljic ali mazil/gelov?

Mazila so primernejša za zvečer pred spanjem. Prekrijejo vso očesno površino in jo ščitijo dlje časa. Preko dneva njihove uporabe ne svetujemo, saj meglijo vid.

TOALETA ROBOV VEK je pomembna zlasti pri ljudeh, ki imajo pridruženo vnetje vek. Svetujemo redno čiščenje robov vek. S toplo vodo odstranimo s trepalnic zasušen izloček. Uporabimo lahko tudi razredčeno raztopino otroškega šampona ali posebne pripravke, ki se dobijo v lekarnah. Raztopino nanesemo na zaprte veke, jo z blazinicami prstov nežno masiramo robove vek, nato jo temeljito izperemo. Raztopina ne sme priti v stik z očmi. Toaleto vek pri hudih težavah izvajamo dvakrat dnevno, nato redkeje. Pomagajo tudi tople suhe obloge, ki jih pustimo na zaprtih vekah vsaj 15 minut dnevno.

Kadar to ni dovolj, poiščemo pomoč **očesnega zdravnika**, ki bo svetoval naslednje terapevtske možnosti:

- ANTIBIOTIKI IN PROTIVNETNE KAPLJICE (kortikosteroidi ali imunosupresivna zdravila), ki zmanjšujejo očesno vnetje. Predpisujemo jih v obliki kapljic, mazil ali tablet.
- ZAPORA SOLZNIH IZVODIL, s katero dosežemo, da solze s površine očesa ne iztekajo prehitro. To naredimo začasno s kolagenskimi ali silikonskimi čepki, ki jih vstavimo v solzne kanalčke, ali pa s trajno z zaporo solznega kanalčka, ko v lokalni anesteziji z vročo žičko povzročimo, da se solzevod stisne in zabrazgotini.
- KONTAKTNE LEČE Z VISOKO PREPUSTNOSTJO ZA KISIK, ki ščitijo očesno površino, ohranjajo njeno vlažnost in pospešujejo celjenje roženice.
- KIRURŠKO ZDRAVLJENJE vek pri nepravilnostih robov vek in presaditev ustne sluznice ali amnijske membrane za hitrejše celjenje globokih ran na roženici. ■

dr. svetuje

Če imate suhe oči, se izogibajte situacijam, ki poslabšujejo stanje:

- **Ne zadržujte** se v suhih, klimatiziranih ali zakajenih prostorih.
- **Izogibajte** se pihanju suhega zraka v oči (klimatske naprave, sušenje las).
- **Uporabljajte** zaščitna očala v vetrovnem vremenu in plavalna očala, da se izognete dražečim snovem v zraku in kemikalijam v vodi.
- **V zimskih** mesecih v prostorih uporabljajte vlažilce zraka.
- **Med delom** delajte premore, vsako uro zaprite oči za nekaj minut.
- **Položaj** računalniškega zaslona naj bo pod nivojem oči, saj bodo tako oči manj odprte in izhlapevanje solz manjše.
- **Pijte** dovolj tekočine.
- **Sprostite oči.** Roki položito na očesi tako, da ne bosta prepuščali svetlobe. Nato glejte v dlani tri minute. Zaprite oči in jih sprostite še miže.

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

Ste imeli v zadnjem tednu občutek »peska v očeh«, boleče oči ali zamegljen vid?
So vas vaše težave motile pri branju, ob vožnji ali pri delu z računalnikom?

Nosite kontaktne leče? Da?

VERJETNO IMATE SUHE OČI!



ALLERGAN

Vaše oči si zaslužijo najboljše. Izberite Optive™!
Nova tehnologija umetnih solz z dvojnim delovanjem.
Edine umetne solze, ki s pomočjo osmoprotekcije ščitijo celice očesa!

Kapljice Optive™ lahko kupite v lekarnah.

Zastopnik za Allergan v Sloveniji je podjetje Ewopharma d.o.o, Cesta 24. junija 23, 1231 Ljubljana, Tel: (0) 59 084 840

Tony Carter

Mojmir Sepe – Mojzes

Velikan slovenske zabavne glasbe

Ko sem ga obiskal na njegovem domu v Ljubljani, moram priznati, da sem pred tem kar nekaj časa taval v okolici, preden sem povprašal za nasvet. Najprej natančna navodila, nato mi je maestro prišel naproti. Še enkrat se je simbolično potrdilo: dober nasvet in pomoč sta pot do uspeha. Rad pomaga in svetuje, kadar ga kdo prosi za nasvet. Tak je – Mojmir Sepe.



Rojeni ste bili pred dobrimi 80 leti. Črna, torej ste Korošec?

No, tam sem pravzaprav le rojen, mama, ki je sicer službovala v Celju kot učiteljica, je šla rodit k svoji sestri, tako da nisem Korošec, sem Štajerec!

Štajerec – v Ljubljani?

Seveda, leta 1949, takoj po maturi, ki sem jo opravil v Celju, sem prišel v Ljubljano, kot trobentača so me sprejeli v Plesni orkester Radia Ljubljana. Še kot študent sem že imel službo, zato sem pri 60-letih že dopolnil 40 let delovne dobe, pa sem se lahko upokojil. No, ne prav zares, saj sem ob popoldnevih počel tisto, kar sem počel rad, torej pisal razne aranžmaje. V orkestru sem delal 20 let, nato pa nadaljeval v glasbenem uredništvu Radia Ljubljana.

Kje pa, nikakor ne, zelo prijetna glasba je.

Švicarski jazz kanal. Zvočna kulisa, sicer velikokrat spremljam televizijski program Mezzo, odlične koncerte imajo, ampak ne gre, da bi človek že dopoldan buljil v televizijo.

Še igrate na trobento?

Ne, to pa ne več. Imel sem smolo, neki huligani so me leta 1970 napadli, ko smo zapuščali zabavo po Opatijskem festivalu. Proti jutru smo zapuščali hotel, Majda in Elda sta bili z mano, in neki mulci so hoteli Eldi ukrasti torbico. Postavil sem se v bran in jo žal skupil. Poškodovali so mi zobe, zato sem igranje na trobento opustil in presedlal na klavir.

Omenili ste ženo Majdo, pa Eldo Viler, lahko dodava še Marjano Deržaj? So to ta tri velika imena slovenske popevke?

Seveda, pa Irena Kohont, Oto Pesner, Lidija Kodrič, Edvin Fliser, Lado Leskovar, Braco Koren – teh zvenečih imen je bilo kar nekaj. A takrat tudi nismo imeli takšne izbire, kot jo imamo danes, med njimi najdemo tudi prav dobre in uspešne pevke in pevce.

Bodiva kritična. Zakaj so pevci tistega obdobja po tolikih letih znani in priljubljeni tudi danes, po drugi strani pa se ne spomnimo, kakšni so bili »hiti« prejšnjega poletja? Zakaj danes ne znajo narediti pesmi, ki bi trajala več kot eno sezono, Poletno noč pa poznajo vsi?

Danes je ogromno pesmi, ogromno je hiperprodukcije. Včasih so bili kriteriji zelo strogi, tudi radio je bil neke vrste mecen, imel je šolo za pevce, pazili so na izgovarjavo, pravilno petje … V tako šolo sta hodili tako Majda kot Marjana, pa tudi Beti Jurkovič, denimo. In tudi delali



smo popolnoma drugače. Izbirali smo glasbo in besedila. Napisati si moral skladbo in jo predložiti komisiji. Šele nato, če je bila odobrena, smo poiskali primernega pevca zanjo. V komisiji je bil na primer pesnik, ki je presodil primernost besedila, denimo Gregor Strniša, Vito Taufer, Tone Pavček in tako naprej. Tudi tekstopisci, denimo Dušan Velkavrh, Elza Budau – to so bili ljudje, ki so imeli nek nivo. Danes pa vse naredi eden in to prav na hitro. Mi smo delali samo tisto, kar smo znali, denimo glasbo in aranžma. Vse ostalo so delali drugi. Tudi čas je drugačen, glasbeni okus se je spremenil. Ni več tako lirično in otožno. Danes je vse bolj na poskok. Tudi na radijskih postajah ni več glasbenih urednikov, ni avtoritete. Včasih je enostavno rekel, da tega ne bo vrtel, pa si se lahko obrnil in si šel, brez debate.

Kako sploh pesem nastane? Je najprej besedilo ali melodija?

Kakor kdaj, a vsekakor je bilo treba s tekstopiscem sodelovati. Ježkove pesmi sem denimo vse uglasbil na že prej napisan tekst, tudi Šömnove so bile takšne. Tukaj prevzame vso odgovornost skladatelj, da bo pesem odgovarjala besedilu. Če je obratno, je lahko težava, saj si pesnik zamisli nekaj čisto drugega kakor ti, pa pride do nesporazumov.

Je bilo treba povprašati tudi pevca, ki bo pesem odpel?

Ne, to pa ne, oni niso komplicirali, so znali odpeti vse, karkoli smo naredili, saj smo se poznali in bili so res dobri. Sem pa delal tudi obratno. Napisal sem glasbo, potem pa so tekstopisci, recimo Elza ali pa Dušan Velkavrh, napisali tekst. Tudi Gregor Strniša sploh ni maral pisati besedila prej, on je bil pesniško čisto nekje drugje, nastajanje pesmi je smatral za vzporeden posel.

Koliko pesmi obsega vaš opus?

Po nekaterih radijskih podatkih gre za čez 500 mojih pesmi in priredb, a ne bi znal natančno povedati, v bistvu tega ne vem, najbrž je vse zabeleženo v nekem računalniku.

Še kaj nastaja, pripravljate še kakšno skladbo?

Lani v tem času sem pisal za nek kabaret, a zdaj to počnem dosti manj, kot nekoč. Saj so tukaj mladi ljudje, ki delajo, so sposobni za to delo.

Kako sicer poteka vaš dan? Vstajate zgodaj?

Kar zgodaj, da! Sicer sem rahlo popustil, na fitnes ne hodim več, kolesarim pa še vedno. Pa hišo je treba vzdrževati, pride hčera, vnuki, pa s prijatelji se dobimo, tudi kuhati sem se moral naučiti, Majda je kuhala izvrstno, jaz pa še jajc nisem znal ocvreti, a se človek vse nauči, če se mora. Tu in tam še koga spremljam na klavirju, če me naprosi, dirigiram pa več ne.

Je to samokritičnost?

To je realnost. S tem se ne obremenjujem. Mislim, da je to edino pravilno. Ne zdi se mi prav, da nekateri ljudje ne znajo nehati, pa kar rinejo nekam, ko nima več smisla… Kje pa piše, da znamo še vedno prav postoriti za današnjo generacijo. A tisto, kar je bilo, tisto pa naj kar ostane, ker je pokazatelj nekega časa, ki je nekoč bil.

A vseeno, vaše legendarne skladbe bodo ostale …

Najbrž. Naslednje leto bo 50 let, odkar smo zaigrali »Zemlja pleše«. Čez dve leti bo pol stoletja stara »Poletna noč«. Kar spodbudna stvar za tako pokvarljivo blago, kot je nek poletni »hitek«.

Poletna noč. Pela jo je Beti Jurkovič, jo je potem posvojila Marjana?

Ne, sploh ne, peli sta jo istočasno, to je bila alternacija. Takrat sem imel eno malo zasedbo, nek kvartet, ki je spremljal pesmi brez nekega orkestrskega pompa, da bo viža nekako bolj na dlani. Pa smo poizkusili vse v dveh verzijah. Beti je pela z velikim simfoničnim orkestrom, sem naredil tak aranžma, Marjana pa je pela z malo zasedbo, obe sta bili uspešni, a je Marjana s svojim glasom naredila gromozanski uspeh.

Za konec, kakšen nasvet ali namig za mlajše generacije, ki bi želeli, tako kot vi, ustvarjati glasbo?

(za nekaj trenutkov utihne) Naj čim več delajo in naj bodo malo samokritični in sem ter tja kaj v koš vržejo. Včasih loviš idejo nekaj dni, pa je ni od nikoder, spet drugič pa pride v hipu. In vse je treba prespati, če bodo stvari zjutraj izgledale enako, so najbrž dobre.

In držijo naj se svoje poti, naj se ne lotijo vsega po vrsti, univerzalnosti ni, to, da vsi vse znajo, to ni nikoli dobro. ■

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

Hitro do specialista

Pregledi pri zdravniku!

Vaše zdravje je predragoceno, da bi čakali v vrsti, čeprav nanj pomislimo šele, kadar začutimo neljube spremembe. Takrat si vsi želimo visoko raven strokovnih in prijaznih zdravstvenih storitev, kratkih vrst in pregledov pri uglednih in uveljavljenih specialistih, včasih tudi privilegij zdravnikovega obiska na domu.

Vse to in še več je prav to, kar vam ponujamo! Prva zdravstvena asistenca (PZA) je edinstvena storitev, ki vam omogoča hiter in prijazen dostop do zdravniških pregledov ter zagotavlja visoko kakovost zdravstvenih storitev. Zelo veliko vrhunskih strokovnjakov s številnih področij medicine vam zagotavlja, da lahko računate na nas vsi, ne glede na starostne ali druge omejitve.

Odločite se za katerokoli storitev po lastni izbiri in obiščite specialista brez napotnice, čakanja in dodatnih stroškov.

Pri PZA lahko začnete koristiti vse storitve takoj po podpisu pristopne izjave in pridobitvi kartice PZA. Pozabite na nepregledne čakalne vrste! Ohranite vse prednosti obveznega in prostovoljnega zdravstvenega zavarovanja – pridružite se PZA, kjer vas poleg vsega že naštetega čakajo še številne dodatne ugodnosti.

Ponujamo vam izvrstno rešitev, s katero se boste izognili dolgim čakalnim vrstam! Tukaj je Prva zdravstvena asistenca.



IN KDAJ BOSTE NA VRSTO PRIŠLI VI?

Če bo le mogoče, že isti dan, nikakor pa ne pozneje kot v 10 delovnih dneh! Na vrste lahko kar pozabite, saj bodo te z vašo pridružitvijo PZA postale stvar preteklosti.

Vsi pregledi se opravljajo v ambulantah oziroma pri pogodbenih izvajalcih Prve zdravstvene asistence, njihov seznam pa je na naših spletnih straneh www.pza.si.

Izpolnite pristopno izjavo na zadnji strani revije in postanite uporabnik storitev PZA. 26,35€ je mesečno nadomestilo, zaradi katerega vam ne bo več treba stati v vrsti za svoje zdravje!

Poleg tega vam ponujamo tudi posebno ugodnost za družine: če se v PZA vključita oba starša, še dodatno prihranite, saj je v tem primeru mesečno nadomestilo le 23,98€ na osebo, vaši mladoletni otroci pa postanejo uporabniki PZA brezplačno (velja za storitve v omejenem obsegu). Pri enkratnem vnaprejšnjem plačilu za 12 mesecev vam priznamo še dodaten, 5 % popust!

www.pza.si

080 8 100

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.

dežurni zdravnik:

080 8 112



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

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!



doc. dr. Vilma Urbančič-Rovan, dr.med., spec. endokrinolog

Diabetična noga

Posledica sladkorne bolezni

Sladkorna bolezen dobiva v zadnjih letih v razvitem svetu pandemične razsežnosti. Gangrena in izguba okončine sodita med njene najhujše zaplete – več kot polovico vseh netravmatskih amputacij odpade na sladkorne bolnike, letno jih je na celem svetu več kot milijon, kar z drugimi besedami pomeni, da sta vsako minuto napravljeni dve amputaciji noge zaradi sladkorne bolezni.



foto: istockphoto

Kar 15 % sladkornih bolnikov prej ali slej v življenju dobi razjedo na nogi, ta pa je običajno tisti začetni dogodek, ki v končni fazi privede do amputacije. Veliko število amputacij je mogoče preprečiti z zdravstveno vzgojo, zgodnjim odkrivanjem ogroženih bolnikov ter pravočasnim in pravilnim zdravljenjem razjed. Aktivni pristop je nujen zato, ker mnogi bolniki kljub napredovalim bolezenskim spremembam ne občutijo hujših težav. Eden izmed poznih zapletov sladkorne bolezni je namreč okvara živčevja, ki se kaže z oslabljenim ali odsotnim občutkom za dotik, položaj, bolečino ter vroče/mrzlo. Tudi razjede na nogi so lahko povsem neboleče, celo v primerih, ko je prisotna okužba in vnetje. Prenekateri bolniki zato poiščejo pomoč prepozno, ko okončine ni več mogoče rešiti, saj imajo zaradi odsotnosti bolečin varljiv občutek, da se ne dogaja nič hudega.

Oskrba diabetične noge je v razvitem svetu (Zahodna Evropa, Severna Amerika, Avtralija) v domeni podiatrov. Podolog in podiater sicer ne oskrbujeta zgolj sladkornih bolnikov, pač pa vse, ki imajo zaradi kroničnih bolezni tudi bolezenske spremembe na nogah – zlasti bolnike z revmatičnimi obolenji in bolnike z motnjami arterijske prekrvitve nog. Slovenija in vzhodnoevropske države tega profila ne poznajo, prav tako ne Afrika, Azija in Južna Amerika. Formalno izobraževanje za ta poklic je žal dostopno le v 19 izmed 212 držav sveta in ne more zadostiti vsem potrebam.

V svetovnem merilu je prišlo leta 2003 do nadvse zanimive pobude za oblikovanje programa za boljšo oskrbo diabetične noge v državah v razvoju s strani Mednarodne diabetološke zveze in Mednarodne delovne skupine za diabetično nogo. S pomočjo finančne podpore Svetovne diabetološke zveze (World Diabetes Federation) so skupaj z Diabetic Foot Society iz Indije in univerzo Health Sciences iz Tanzanije pripravili program Step by Step (Korak za korakom), ki je zaživel že v istem letu.



Največ zaslug za to imajo prof. Karel Bakker z Nizozemske, Zulfiqar Ali Abbas iz Tanzanije in Sharad Pendsey iz Indije. Indija in Tanzanija sta bili prvi deželi, kjer je bil program poskusno izveden, ob izdatnem sodelovanju zdravnikov in podiatrov iz Evrope, saj domačih strokovnjakov v teh deželah ni bilo na voljo. Tečaji v Indiji in Tanzaniji so naleteli na izjemno ugoden odmev, zato so se pojavile pobude, da bi podoben program izvedli tudi drugod. V letu 2009 je bil program izveden na štirih otokih v Karibskem otočju: St Lucia, Barbados, St Maarten in British Virgin Islands. Finančna sredstva za izvedbo teh tečajev so zagotovili Rotary Club of Ledbury (Anglija) in lokalni Rotary klubi s Karibov po načelu t. i. matching grant. Program sta izvedli dve ekipi, vsaka na dveh otokih, v eni izmed njih sem sodelovala tudi sama. Po vsebini je program Step by Step zelo podoben slovenskim tečajem oskrbe diabetičnega stopala, organizacijsko pa se precej razlikuje: v Sloveniji je na tečaju sodelovalo petnajst predavateljev, na Karibih pa bi bil to prehud finančni zalogaj. To pa seveda pomeni, da so morali enako delo, kot bi ga pri nas opravilo petnajst ljudi, tam opraviti trije. Tečaj je bil tako za predavatelje velik izziv, hkrati pa veliko zadovoljstvo, saj so bili udeleženci s tečajem zelo zadovoljni in bodo zdaj tudi sami začeli s to dejavnostjo.

V Sloveniji si že od leta 1990, ko so bile v okviru diabetoloških ambulant v Ljubljani, Kopru in Novem mestu ustanovljene prve ambulante za diabetično nogo, prizadevamo za vzpostavitev formalnih izobraževalnih programov za poklic podologa in podiatra. Prvi koraki v tej smeri so tečaj oskrbe diabetičnega stopala za medicinske sestre in zdravstvene tehnike, ki je potekal redno vsako leto od 1996 do 2008, in pa sodelovanje pri pobudi za pripravo učnega programa za poklic pedikerja leta 2001.

V letu 2008 je pod okriljem Mednarodne diabetološke zveze nastal dokument Diabetic Foot Care Education Programme For the Training of Certified Diabetic Foot Care Assistants – izobraževalni program, ki bo kandidate usposabljal za oskrbo diabetične noge. V Sloveniji ga bomo v letošnjem šolskem letu prvič poskusno izvedli na Srednji zdravstveni šoli Ljubljana.

V Novem letu si tako obetamo dobrih sprememb – zelo si želimo, da bi bil program na Srednji zdravstveni šoli prvi velik korak na poti do organiziranega izobraževanja podiatrov v Sloveniji. ■



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

Glavobol

Nepopustljiva bolečina v glavi

Glavobol je nedvomno ena od najpogostejših težav, ki privedejo bolnika k zdravniku; 70–90 % vseh ljudi vsaj enkrat v svojem življenju izkusi "lasten" glavobol. Najpogosteje se pojavlja med 20. in 45. letom. Zaradi širokega spektra možnosti povzročiteljev glavobola pravimo, da skoraj vsakega petega obiskovalca ambulante vsaj malce moti tudi glavobol. Zdravnikova naloga je, da čim prej natančno opredeli nenaden, močan glavobol od blažjega, ponavljajočega in obenem razmišlja o kaki drugi, prikriti težavi, ki se pri bolniku lahko kaže tudi kot glavobol. In prav to je umetnost dobrega diagnostika.



foto: istockphoto

Kako pomagate svojemu izbranemu zdravniku?

Čim bolj natančno opišite lokacijo, trajanje, jakost, pogostost in naravo bolečine pri glavobolu (ostra, topa, utripajoča, ...). Opišite, **KAJ** bolečino **SPROŽI** (hrana, stres, stradanje, motnje spanja), in kaj jo **POSLABŠA**. Pomemben podatek je tudi, kako jo običajno, če jo lahko, **UBLAŽITE**. Zdravniku povejte, **KDAJ** ste prvič imeli tovrsten glavobol. Morda od otroštva? So glavoboli **POGOSTI**, vsak konec tedna, med tednom? So morda glavoboli povezani z menstruacijskim ciklusom? Ima kdo v **DRUŽINI** podobne težave? Ali **PRED** glavobolom opažate kake posebne "znake" (zehanje, utrujenost, nespečnost)? Ste **NEDAVNO UTRPELI** kak padec, poškodbo, prometno nesrečo? So povezani glavoboli s slabostjo, motnjo vida, bruhanjem, bledico, vrtoglavico, hladnimi okončinami?

Vsak glavobol ni enak glavobolu

Medicinska razdelitev glavobolov (glede na veljavna mednarodna merila) razvršča glavobole v TRI razrede:

1. **Primarni glavobol,** pri katerih ne poznamo pravega, organskega vzroka. Sem prištevamo migreno, tenzijski glavobol, glavobol v rafalih in ostale primarne glavobole.

2. **Sekundarni glavobol**, t. j. glavobol zaradi možgansko-žilnih vzrokov, zaradi možganskih tumorjev, glavobol, povezan z okužbami in visoko telesno temperaturo, glavobol, ki sledi poškodbam, glavobol zaradi dehidracije, glavobol zaradi težav z očmi, sinusi in ušesi, glavobol zaradi prekomerne uporabe analgetikov, kofeina, alkohola in estrogena ter glavobol zaradi psihiatričnih bolezni.

3. **Obrazna bolečina** in nekateri ostali glavoboli.

TENZIJSKI GLAVOBOL je najpogostejši glavobol. Bolniki ga opisujejo kot topo, stiskajočo bolečino, ki je lahko eno- ali dvostranska in zato kot "pas" objema glavo. Bolečina običajno proti večeru postopoma izzveneva in je prisotna v senceh, zatilju, na vrhu lobanje. Mnogi jo zamenjajo z migrenskim glavobolom, čeprav pri tenzijskem glavobolu ni siljenja na bruhanje in težav z občutljivostjo na svetlobo; lahko pa ima bolnik oba glavobola!

MIGRENO opredeljujemo kot prehodno, ponavadi hudo bolečino na eni strani glave. Prizadene 10 % populacije, v glavnem tiste, ki so v aktivni delovni dobi. Bolniki jo opisujejo kot enostransko, utripajočo, močno bolečino, ki se lahko širi na obe strani glave. Bolnik je ob migrenskem napadu upravičen do bolniškega staleža.

GLAVOBOL OB GRIPI IN PREHLADU predstavljata eno od vrst sekundarnega glavobola in ju lahko povzroča povišana telesna temperatura, zapora sinusov zaradi goste sluzi (obnosni, čelni sinusi) ali zaradi okužbe sinusov z virusi (ali bakterijami, gljivami).

Previdnost

Previdnost velja pri glavobolih, ki se postopno slabšajo ter vedno bolj onemogočajo kvaliteto življenja, in če se glavobolu pridružijo še: ponavljajoče se bruhanje s slabostjo, nevrološki izpadi (z izpadi vidnega polja, trd tilnik, otrplost, nenadna motnja govora), napad zvečanega očesnega pritiska, epizode nezavesti ob glavobolu, ...

V TAKIH PRIMERIH TAKOJ OBIŠČITE ZDRAVNIKA! ■

Dvojni popust za varne voznike!*
Skleni in prihrani
GENERALI
PETROL KLUB
Več na www.generali.si ali 080 70 77.
* Varni vozniki so fizične osebe, ki so lastniki osebnih vozil in v obdobju dveh zaporednih let pred sklenitvijo novega zavarovanja AO-plus ne prijavijo škode iz teh dveh zavarovanj.
Klasje

Maja Kolšek Šušteršič, dr. med.

Kašelj

Eksplozivna sprostitev zraka

Kašelj je pogost simptom, ki je zagotovo že kdaj pestil vsakogar izmed nas, za nekatere ljudi pa predstavlja vsakodnevno nadlogo. Gre za glasno eksplozivno sprostitev zraka iz pljuč in je refleksni odgovor na vzdražene receptorje, ki omogoči odstranjevanje izločkov ali dražečih snovi iz dihal. Receptorji se nahajajo v epitelu zgornjih in spodnjih dihalnih poti in tudi v osrčniku, požiralniku, želodcu ter preponi.



foto: istockphoto

Zdrav človek v budnem stanju normalno zakašlja 1- do 2-krat na uro. Pogostejši in dolgotrajnejši kašelj pa je lahko znak bolezni in je za bolnika moteč ter obremenjujoč. Kašelj je najpogosteje spremljevalec akutne okužbe dihal, v nekaterih primerih pa je lahko znak drugih, tudi nevarnih obolenj, zato sta pri obravnavi bolnika s kašljem pomembna natančna anamneza in klinični pregled ter upoštevanje preostalih simptomov in pridruženih bolezni.

KRATKOTRAJEN : KRONIČEN KAŠELJ

Glede na trajanje kašelj ločimo na kratkotrajnega in kroničnega. Kratkotrajen je največkrat posledica akutne okužbe dihal, ki jo najpogosteje povzročajo virusi, redkeje pa bakterije ali drugi mikroorganizmi. Kadar težave trajajo več kot 3 tedne, govorimo o kroničnem kašlju. Ta je najpogosteje posledica kroničnega rinitisa z zatekanjem sluzi v žrelo, kroničnega bronhitisa, blage astme ali gastroezofagealne refluksne bolezni (GERB), redkeje pa ga povzročajo pljučni rak, bronhiektazije, bolezni pljučnega intersticija, tujki v dihalih, kronične okužbe in tudi srčno popuščanje, jemanje nekaterih zdravil, kot so ACE inhibitorji, motnje v zunanjem sluhovodu, žrelu, grlu, preponi, popljučnici, osrčniku in ščitnici. Navsezadnje je kašelj lahko tudi psihogenega izvora.

SUH : PRODUKTIVEN KAŠELJ

Suh kašelj se lahko pojavi v začetku virusne okužbe dihal, pri GERB, astmi, pljučnemu raku, laringitisu, pri vdihavanju mrzlega ali vročega zraka ter drugih dražljivcev, v približno 4 % ob jemanju ACE inhibitorjev, lahko je psihogenega izvora (ta večinoma ponoči mine) in še pri mnogih drugih stanjih. Produktiven kašelj pomeni izkašljevanje izmečka. V zdravih dihalih dnevno nastaja okrog 100 ml sluzi, ki pripotuje proti grlu in jo nezavedno pogoltnemo. Povečana tvorba sluzi, njena spremenjena sestava ali okvarjena migetalčna funkcija epitela, povzroči, da samodejni mehanizem odstranjevanja sluzi odpove in jo je potrebno izkašljati. Značilno zjutraj izkašljujejo kadilci, izmeček je prozoren, občasno s primesjo katrana, in tudi bolniki s KOPB, ki večino dnevne količine izmečka izločijo v jutranjih urah. Večja količina zeleno-rumenega izmečka je značilna za bakterijske okužbe dihal, bronhiektazije in mukoviscidozo, izmeček rumene barve pa najdemo tudi pri poslabšanjih astme. Svetel ali bel izmeček najdemo pri virusnih okužbah. Penast izmeček, včasih z roza primesjo, je značilen za pljučni edem. Kadar je izmečku primešana sveža ali že delno hematinizirana kri, govorimo o hemoptizah. V tem primeru je potrebno hitro ukrepanje z ustrezno diagnostiko. Pomislimo na bronhitis, pljučnico ali pljučno tuberkulozo, pljučni rak, pljučno embolijo ali pljučni infarkt.

OBRAVNAVA BOLNIKA S KAŠLJEM

Zelo pomembna za postavitev dobrih diferencialnih diagnoz pri bolniku s kašljem je natančna anamneza. Poleg trajanja in kvalitete kašlja, je pomembno vedeti še:

- kdaj se kašelj pojavlja – zjutraj (kadilci, KOPB), ponoči (astma), preko celega dneva (okužbe dihal),
- ali je kašelj vezan na napor (astma),
- ali je jakost enaka ali se stopnjuje (tumor, tujek v dihalih),
- ali gre za pokašljevanje ali eksploziven kašelj (tumor, povečana bronhialna odzivnost po okužbi ali pri poslabšanju astme),
- ali je telesna teža stalna ali pada (tumor),
- ali se je kašelj pri kadilcu spremenil,
- ali ima človek ob tem povišano telesno temperaturo, težko dihanje, bolečine v prsih, izkašljuje kri,
- pomembno pa je vedeti tudi zaradi katerih bolezni se ta oseba že zdravi.

Za natančnejšo opredelitev vzroka kašlja imamo na voljo naslednje preiskave: pregled krvi za potrditev vnetja, RTG pljuč, preiskavo pljučne funkcije in metaholinski test pri sumu na astmo. Za nadaljnjo diagnostiko pljučnega vzroka kašlja je potrebna napotitev k pulmologu, ki po potrebi opravi bronhoskopijo in naroči CT prsnih organov. Včasih je smiselna napotitev h gastroenterologu in ORL specialistu.

Po ugotovitvi vzroka za kašelj, sledi ustrezno zdravljenje. Ob akutnih bakterijskih okužbah dihal, bo jemanje antibiotika uspešno tudi pri umirjanju kašlja. Pri kašlju, ki ga povzroča slabo urejena astma, pomagajo inhalacijski bronhodilatatorji in inhalacijski kortikosteroidi. KOPB zdravimo z inhalacijskim bronhodilatatorjem, akutno poslabšanje zaradi bakterijske okužbe pa z ustreznim antibiotikom. Predvsem je potrebna opustitev kajenja. Kašelj zaradi zatekanja želodčne vsebine in vnetja požiralnika bi se moral umiriti po dveh tednih zdravljenja z visokimi odmerki inhibitorjev protonske črpalke. Od splošnih navodil je pomembno, da opustimo kajenje in se izogibamo dražljivcem, pri kroničnih stanjih pa je priporočljiva primerna telesna dejavnost, ki pomaga vzdrževati mišični sistem in pljučno funkcijo.

Kdaj moramo obiskati zdravnika?

- Če kratkotrajni kašelj spremljajo visoka telesna temperatura, gnojno izkašljevanje in bolečine v prsih ob dihanju.
- Vedno, kadar kašelj traja več kot tri tedne.
- Če ste izkašljali kri.
- Če ob kašlju tudi težko dihate.
- Ob vsaki spremembi kašlja pri dolgoletnem kadilcu.

Kako si lahko pomagamo sami?

Pri kratkotrajnem suhem kašlju, ki je posledica virusne okužbe zgornjih dihal:

- Pomembno je redno čiščenje nosne votline in izpiranje s fiziološko raztopino večkrat na dan. Prvih nekaj dni si lahko pomagamo tudi s kapljicami, ki zmanjšajo oteklino nosne sluznice. S temi ukrepi zmanjšamo izločanje sluzi in njeno zatekanje v žrelo.
- Pomembno je pitje večjih količin toplih napitkov, saj s tem preprečujemo izsušitev sluznic, toplota, ki se preko požiralnika prenese na sapnik, pa tudi pripomore k hitrejši obnovi sluznice.
- Kadar je kašelj suh in dražeč, ga lahko umirimo s sirupi ali tabletami na naravni osnovi, lahko pa nam zdravnik predpiše tudi tablete proti kašlju, ki večinoma delujejo na center za kašelj.

Pri kratkotrajnem produktivnem kašlju, ki je posledica akutne okužbe spodnjih dihal:

- Tudi v tem primeru se svetuje uživanje večjih količin toplih napitkov, saj to pripomore k lažjemu odstranjevanju izmečka iz dihalnih poti.
- Na tržišču je mogoče dobiti tudi preparate za lažje izkašljevanje.

Na splošno je pomembno, da se izogibamo cigaretnemu dimu in onesnaženemu ozračju, saj s tem le še dodatno dražimo dihala. ■



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

Herpes

Okužba z virusom herpes simplex tipa 1

Skupina virusov z imenom herpes simplex (HSV) povzroča bolečino in mehurčke na ustih, nosu, spolovilu, na koži zadnjice ali (sicer redkeje) celo po vsej površini kože telesa. Ločimo dva glavna tipa HSV: tip 1 in tip 2. Danes se bomo natančneje posvetili HSV tipa 1, ki se najpogosteje izraža na obrazu (na ustnici in v nosu), redkeje na spolovilu. Pogoj za okužbo je vstop virusa v telo skozi poškodovano kožo ali sluznico. Virus se nahaja v slini (POZOR: ne zamenjujte si zobnih ščetk in se ne poljubljajte z osebo, ki ima »svež« mehurček na ustih), v ostalih telesnih tekočinah in seveda v mehurčku. Največje tveganje za okužbo predstavlja direktni stik s človekom, ki ima »svež« mehurček (herpes) na ustih (ali na koži).



foto: istockphoto

Prvič se s HSV tipa 1 običajno srečamo že v zgodnjem otroštvu (od 6 mesecev do 3 let), in sicer preko osebe (sorodnik, prijatelj), ki je prenašalec virusa. Zanimivo je, da se kljub velikemu številu okuženih s HSV tip 1, samo 10 odstotkom le-teh razvije mehurček (ali več mehurčkov, ki nastanejo naenkrat) – najpogosteje na ustnici, redkeje v ustih. To je tako imenovana **primarna okužba**, ki je tudi najbolj boleča. Mehurček se popolnoma pozdravi v 3 do 14 dneh; izzveni brez brazgotine. Virus pa ostane v telesu, globoko »shranjen« v živčnih celicah (določenega, okuženega dela telesa), v »mirujoči obliki«. Pri večini okuženih se tekom življenja bolezen ponavlja, običajno na istem mestu kot prvič ali pa v bližini. **Ponavljajoča (rekurentna) okužba** je običajno blaga in jo sprožijo številni dejavniki: visoka telesna temperatura, izpostavljenost vetru, ki »razpoka« ustnice, sončenje, menstruacija, splošna oslabelost organizma ali zmanjšana odpornost organizma, velik psihofizični napor, poškodba (npr. ustnice), operacije v ustni votlini ter vrtanje po zobeh. Z leti je pogostost ponavljanja herpesa na ustih redkejša in samo pri majhnem deležu bolnikov preraste v zelo pogosto in motečo okužbo.

Še preden opazimo, oziroma začutimo nastanek mehurčka na ustnicah (ustni kot!), nas že dva dni prej draži srbeča koža na mestu nastajanja mehurčka ali čudne senzacije, podobne zbadajoči, neznačilni bolečini.

Tudi glavobol, povečana bezgavka pod brado in slabo počutje, podobno kot pri gripi, neredko spremljajo nastanek herpesnega mehurčka.

Človeški imunski sistem ob ponavljajočih se okužbah s herpes simplexom izdatno izdeluje protitelesa proti HSV, zato se, kot že rečeno, frekvenca izbruhov herpesnih mehurčkov običajno z leti zmanjšuje, AMPAK popolna ozdravitev – odstranitev virusa NI mogoča!

Za zdravljenje herpesa uporabljamo **kremo**, ki vsebuje protivirusno substanco – aciklovir (v Sloveniji sta to Aciclovir in Virolex) in jo dobite samo na recept. Z mazanjem pričnemo takoj, že ob prvih znanih »znakih« na koži ali ustnici. Krema NI zelo učinkovita, lahko pa skrajša trajanje in jakost bolezni.

Pomagate si lahko tudi z antiseptičnim mazanjem (npr. s propolisom, alkoholom, vodikovim peroksidom). V lekarni lahko kupite številne pripravke za mazanje kožnih mehurčkov, ki ne vsebujejo prave »protivirusne« substance, a nekaterim prav tovrstna mazila pomagajo. Priporočamo tudi mazila, ki delujejo adstringentno (odtegnejo vodo iz mehurčka), npr. cinkova pasta. Če je pogostost herpesov zelo velika in pomembno vpliva na kvaliteto vašega življenja, vam bo zdravnik predpisal »preventivno zdravljenje« s **tabletami**, ki jih boste jemali dlje časa. Nikakor si mehurčkov NE stiskajte in jih ne prebadajte, saj se lahko še dodatno okužite.

Poskrbite za ustrezno higieno vaših rok in se seveda čim bolj izogibajte, če je le mogoče, »sprožilnim dejavnikom« za nastanek herpesa na ustih. Starši, ki imate majhne otroke ali celo dojenčka, bodite ob izbruhu herpesa posebno pazljivi, da ne okužite še otroka! ■



Znebite se herpesa, ne poljubov

Naj vam herpes ne prepreči dobrega počutja. Uporabite **novo mazilo Herstat® za celovito in hitro celjenje herpesa s Propolisom ACF®.**

Učinkovanje v vseh fazah herpesa je klinično dokazano.

Skrajšano celjenje za 3,5 dni Klinično dokazano*



www.arspharmae.com

ARS PHARMAE®

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

*Hoheisel O. Journal of clinical research 2001; 4:65-75

asist. dr. Petra Zupet, dr. med., spec. medicine športa

Tek na smučeh

Gibanje v naravi

Če iščete način, kako ohranjati telesno pripravljenost v zimskih mesecih, ali pa želite poizkusiti in dodati nov šport v vaš repertoar, se kot na dlani ponuja tek na smučeh. Ne le, da je idealna oblika rekreacije, ki vpliva na celoten organizem, je tudi prvovrstna oblika sprostitve, saj poskrbi za psihično zdravje. Gibanje na prostem je prijetnejše kot v telovadnici, tempo pa se enostavno prilagodi trenutni pripravljenost in počutju. Je odlična metoda hujšanja, saj so med tekom aktivne vse večje mišične skupine, zato je poraba energije velika. In navsezadnje, ker je tek na smučeh ritmična disciplina brez eksplozivnih gibov in brez kontaktov, je stopnja poškodb bistveno nižja, kot na primer pri alpskem smučanju ali teku.



foto: istockphoto

Nekaj pravil za začetek

Prvo pravilo (kot pri vsaki stvari) je, da smo kritični do svojega zdravstvenega stanja in svoje fizične pripravljenosti. Le pravilno izbrani in odmerjeni treningi nam omogočijo kakovostno vadbo. Vadbo prilagodimo svojim sposobnostim in potrebam. Če vadimo v paru ali skupini, se vsi prilagodimo najslabšemu. Za začetnike je prav gotovo najbolje, da naredijo prve korake pod vodstvom izkušenega učitelja. Pravilna tehnika nam tek bistveno olajša, tako v njem bolj uživamo in se hkrati zavarujemo pred poškodbami. K lažjemu in hitrejšemu teku pa seveda doprineseta tudi pravilno izbrana oprema in obleka.

Kako se bomo oblekli?

Tek na smučeh običajno vadimo pri nizkih temperaturah. Pomembno je, da preprečimo pregrevanje ali prekomerno ohlajanje telesa in da koža ostane suha. Oblačila naj bodo iz koži prijetnih in hitro sušečih se materialov. Oblečemo se večplastno, da po potrebi oblačila postopno slačimo oziroma oblačimo. Zgornji sloj naj bo prilagojen vremenskim razmeram – nepremočljiv v megli, dežju ali sneženju, neprepihljiv ob vetru, topel ob zelo nizkih temperaturah in lahek ob višjih.

Rokavice se morajo tesno prilegati dlani, saj si ne želimo žuljavih in bolečih dlani. V trgovinah vam bodo ponudili prav posebne tekaške rokavice, ki omogočajo dober stik s palicami.

Zaščitna sončna očala so obvezni del opreme. Zaščita pred sončnimi žarki, ki se odbijajo od snežne podlage, je obvezna. Očala naj bodo lahka in odporna proti udarcem in odrgninam, obrazu pa naj se dobro prilegajo. Poudariti moramo, da je ultravijolično sevanje posebej nevarno v visoko ležečih krajih.

Kaj je dobro vedeti pri nakupu opreme?

Če hočemo na snegu res uživati, je zelo pomembno, da izberemo primerno opremo. Z neprimerno opremo povečamo tveganje za poškodbe. Predvsem moramo paziti pri izbiri smuči in obutve. Izbiramo glede na svoje potrebe, znanje, želje, telesno pripravljenost, težo in višino.

Smuči za klasično tehniko naj bodo za odrasle 20 do 30 cm, za otroke pa do 10 cm daljše od telesne višine. Za odrasle začetnike, pohodnike in za učenje teka v šoli v naravi so primernejše nekoliko širše, nemazalne smuči z narebreno oprijemalno cono, ki pri odrivanju preprečuje



zdrsavanje nazaj. Za naprednejše tekače pa se priporočajo smuči za mazanje. Zelo pomembna je tudi pravilna trdota smuči. Premehke smuči bodo slabo drsele, na pretrdih pa odriv ne bo učinkovit. Pri izbiri pravilne trdote smuči potrebujemo nekaj izkušenj, zato je, v kolikor le-teh nimamo, bolje, da za pomoč poprosimo strokovnjaka. Palice naj segajo do ramen in naj imajo usnjen ali plutovinast ročaj s pentljo. Za začetnike in šibkejše tekače je primernejša dolžina palic do podpazduhe. Čevlji naj segajo preko gležnjev, da nudijo dodatno podporo in zaščito. Taki so primernejši tudi za neurejene smučine. Imeti morajo mehak podplat, ki se lahko upogne, da nam omogoči dober odriv preko prstov. Hkrati s čevlji kupimo tudi ustrezne vezi. Čevlji za drsalno tehniko za tek v klasični tehniki niso primerni.

Za drsalno tehniko teka izberemo smuči, ki so 10 do 20 cm daljše od telesne višine tekača, z gladko drsno ploskvijo, do brade ali nosu segajoče palice in nekoliko višje čevlje z močno oporno manšeto in trdim podplatom.

Katero tehniko teka bomo izbrali?

Poznamo več vrst teka na smučeh. Najpogosteje se srečujemo s tekom na posebej za to urejenih progah. V zadnjih letih pa je vedno bolj aktualno tudi pohodništvo v dolinah, sredogorju in visokogorju, zunaj urejenih smučin. Prav ta oblika lahko nudi ljudem, ki jih tek po urejenih, relativno kratkih tekaških progah dolgočasi, paleto novih možnosti, pri katerih poleg fizične aktivnosti v ospredje prihaja tudi doživljanje prvobitnosti narave.

Začnemo lahko s pohodništvom na smučeh. Z osnovno opremo in brez posebnega znanja se lahko odpravimo na pohod v zasneženo naravo v dolinah. Za sredogorje in visokogorje pa že potrebujemo več znanja.

Sicer pa za tek na smučeh na urejenih progah poznamo dve tehniki – klasično in drsalno. Za začetnike in starejše je bolj priporočljiva klasična tehnika, saj omogoča tudi zelo počasno gibanje in hojo, ki je za mnoge tudi edini način premikanja na tekaških smučeh. Drsalna tehnika je sicer načeloma hitrejša, saj se pri njej odrivamo od drseče smučke, medtem ko pri klasični tehniki smučka v trenutku odriva stoji. Vendar je pot, ki jo moramo opraviti pri drsalni tehniki, daljša kot pri klasični (od drseče smučke se lahko odrinemo le vstran). Povrhu je pot daljša pri manjših hitrostih, ker je kot smučke glede na smer teka večji. Tako morajo prav šibkejši tekači, ki ne zmorejo dosegati velikih hitrosti, opraviti še daljšo pot. Ta tehnika zahteva tudi dobro ravnotežje, gibčnost in koordinacijo ter dobro pripravljeno progo in hitre smuči. Zato je primerna le za tekače, ki jim ravnotežje ne dela več težav in lahko ohranijo drsenje smučke tudi pri manjših hitrostih.

Tek na smučeh je, ne glede na tehniko, ki jo izberemo, ritmično gibanje. Zato je predvsem na začetku sezone zelo pomembno, da čim več tečemo enakomerno pri zmerni hitrosti na ne preveč zahtevnem terenu. S takim tekom tudi najbolj pridobimo občutek za sneg in drsenje, pri klasični tehniki pa še za oprijem in učinkovit odriv. In takrat je tudi najbolje, da tečemo sami ali s skupino, s katero smo navajeni teči.

Kaj moramo vedeti o poškodbah in kako si lahko pomagamo?

Ena najpogostejših zdravstvenih težav, s katero se srečujejo tekači na smučeh, je bolečina v hrbtu. Zaradi nje ne smemo obupati, saj jo lahko uspešno preprečimo in zdravimo z vajami za krepitev stabilizatorjev trupa. Relativno pogoste težave pri smučarjih tekačih (30 % tekačev) predstavljajo tudi težave z dihanjem, ki so posledica preodzivnosti dihalnih poti ob naporu, posebej v hladnem in suhem zraku. V tem primeru moramo poiskati pomoč zdravnika, ki bo naše težave z ustrezno terapijo odpravil.

Ker je tek na smučeh načeloma zelo intenzivna aktivnost, ne smemo pozabiti na zadostno in redno pitje tekočin, da preprečimo dehidracijo. Tekočino naj bi po priporočilih nadomeščali z 1–2 dl na vsakih 10–15 minut aktivnosti. Ob daljših tekih se svetuje pitje izotoničnih pripravkov.

Sicer pa so, kot smo napisali že v uvodu, poškodbe pri teku na smučeh redke, do večine njih pride pri spustih. Pogosteje so poškodovane spodnje okončine. Tekmovalci so bolj nagnjeni k preobremenitvenim poškodbam, manj izkušeni tekači pa k travmatskim poškodbam.

Najpogostejše so poškodbe zaradi padcev, do katerih pride pogosteje na ledeni podlagi ali zaradi ovir, skritih v snegu. ■

KUPON
ZA BREZPLAČEN TEDEN FITNESA

S kuponom lahko 7 dni od predložitve na recepciji brezplačno obiskujete fitnes prostore.

Posamezna oseba lahko koristi 1 **kupon**, ki je veljaven do konca leta 2011.

CUBE fitness
Ulica prvoborcev 25,
Ljubljana - Bežigrad
GSM:
030/674-953
E-mail:
info@cube-fitnes.si
FB:
Cube Fitnes

CUBE fitness

www.cube-fitnes.si

Linbi® – novo probiotično prehransko dopolnilo za vzdrževanje črevesne flore pri dojenčkih in otrocih



Slovenskemu trgu je odslej na voljo novo probiotično prehransko dopolnilo, posebej razvito za dojenčke in otroke - Linbi® za otroke, ki je v celoti rezultat Lekovega razvoja.

Za pomoč pri vzdrževanju ravnovesja črevesne flore pri otrocih in dojenčkih ter tako za posledično hitro in učinkovito vzpostavljanje njihove črevesne flore. Lekovo novo probiotično prehransko dopolnilo na naraven način vzpostavlja in vzdržuje ravnovesje mikroorganizmov od rojstva dalje. Ključna prednost novega izdelka Linbi ® je njegova primernost za dojenčke, otroke in tudi za novorojenčke, saj vsebuje bakterijski sev iz rodu bifidobakterij, ki so ključne za pravilen razvoj in delovanje otroških prebavil. Novo prehransko dopolnilo za dojenčke in otroke odlikuje tudi njegova oblika za uporabo, saj je na voljo v obliki praška, ki se enostavno zmeša z otroško pijačo ali hrano in tako otroku olajša zaužitje. Izdelek je brez okusa in brez nepotrebnih pomožnih snovi ter enostaven za odmerjanje (ena vrečka = en odmerek). Na voljo je brez recepta, v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano!

Spodite kašelj in okrepite zdravje



Sirup iz smrekovih vršičkov in medu, z veliko vitamina C pripomore k zdravju dihal, izboljša prehodnost dihalnih poti, deluje blagodejno na glasilke, blaži hripavost ter krepi imunski sistem – 100% naravno, varno in učinkovito, saj ne vsebuje umetnih sladil, dodanega sladkorja, konzervansov, umetnih arom in barvil. Zdravilna zelišča z vzajemnim učinkom delovanje sirupa še povečajo.

V Medexu smo klasični obliki sirupa v steklenički dodali še priročne vrečke za enkratno uporabo. Odslej bo edinstven sirup vedno pri roki, ko boste želeli pomiriti kašelj, ublažiti hripavost, zmanjšati izpostavljenost infekcijam ali se razvajati v osvežilni kopeli (res je, z njim si lahko pripravite tudi zdravilno kopel).

Zadihajte s polnimi pljuči, vdihnite moč in energijo in se otresite neprijetnih prehladnih nadlog.

www.medex.si



Preprečite, da bi dobili gripo ali prehlad

Svetujemo izdelek Rubini Immune, ki vsebuje biokompleks naravnih učinkovin iz cvetov in plodov črnega bezga, selen in cink. Podpira zaviranje širjenja virusov (odličen pri boju proti gripi in prehladu), močno podpira imunski sistem in protibakterijsko delovanje (zmanjšuje izcedek iz nosu in blaži vneto grlo). Izdelek je 100% naraven, edinstvena formula in postopek pridobivanja pa zagotovita ohranitev vseh aktivnih sestavin. Na voljo je v lekarnah in specializiranih trgovinah.

PRVA POMOČ PRI PODHLADITVI

Pripravlja reševalec Kristjan Prekaj



- najdemo zavetje pred vetrom,
- odstranimo mokro obleko,
- na trebuh, pod pazduhe in na dimlje položimo grelno oblogo (ne neposredno na kožo),
- jedro telesa (trup) ovijmo z več sloji odej,
- spodbujamo gibanje in telovadbo,
- v kratkih požirkih pijemo vročo tekočino (brezalkoholno),
- v primeru hude podhladitve (nezavest) takoj pokličemo na št. 112,
- zdravniška pomoč.

viva MOJ ZDRAVNIK 2011 prostovoljstvo.org

15 let akcije MOJ ZDRAVNIK

Iščemo najbolj cenjenega zdravnika v Sloveniji

Si tudi vaš zdravnik zasluži zahvalo in priznanje?
Glasujte in ga nagradite s priznanjem MOJ ZDRAVNIK 2011

Glasujete lahko
s klicem na brezplačno tel. številko: **080 13 44**,
na spletnem portalu **www.viva.si**.
s kuponom, objavljenim v reviji **Viva**
in **lokalnih časopisih**,
v posebnih oddajah na lokalnih
radijskih postajah.

Med prispelimi glasovi bomo podelili **čez 500 privlačnih nagrad**!

Akcija Moj zdravnik je tudi **dobrodelna**! Letos podpiramo idejo prostovoljstva in organizacijo Slovenska Filantropija oziroma ambulanto Pro Bono za ljudi brez urejenega zdravstvenega zavarovanja.

Na številko **1919** pošljite **SMS** sporočilo s ključno besedo **FILANTROP** in podarite **1 EUR**.

Akcija poteka od 3. 1. do 18. 3. 2011.

Zlati pokrovitelj
AdriaticSlovenica
Zavarovalna družba d.d. • Članica Skupine KD Group

Splošne pogoje si preberite na www.viva.si.

Studio Moderna Storitve d.o.o., Cesta Borisa Kidriča 15, 1410 Zagorje

Glasovnico pošljite na naslov: Revija Viva, Poljanska c. 6, 1000 Ljubljana

GLASOVNICA

viva MOJ ZDRAVNIK 2011

Glasujem za:

Mojo družinsko zdravnico ali zdravnika: _____
Mojo ginekologinjo ali ginekologa: _____
Mojo pediatrinjo ali pediatra: _____
IME: _____
PRIIMEK: _____
NASLOV: _____
KRAJ IN POŠTNA ŠTEVILKA: _____
TELEFON: _____
E-MAIL: _____
DATUM ROJSTVA: _____

Studio Moderna d.o.o., kot upravljalec vodi, vzdržuje in nadzoruje zbirko osebnih podatkov posameznikov v skladu z Zakonom o varovanju osebnih podatkov (ZVOP-1-UPB1). Upravljalec zbirke podatkov, obdeluje zbrane osebne podatke za namene: statistične obdelave podatkov, raziskave trga, obveščanja o ponudbah, novostih in ugodnostih, ter za pošiljanje drugega reklamnega gradiva. Za namene kontaktiranja posameznik dovoljuje uporabo različnih komunikacijskih kanalov, kot npr.: telefon, osebna pošta, elektronska pošta, mobitel in drugo. Navedene podatke lahko Studio Moderna d.o.o. obdeluje za lastne potrebe in posreduje drugim pravnim osebam do preklica pisne privolitve posameznika oz. do časa, ko podatki več ne bodo služili svojemu namenu. V času upravljanja osebnih podatkov ima posameznik možnost vpogleda in ažuriranja podatkov v zbirki podatkov, ter lahko od upravljalca zahteva trajno ali začasno prenehanje uporabe njegovih osebnih podatkov.
Pogodbeni obdelovalec podatkov za podjetje Studio Moderna d.o.o. je podjetje Linea Directa d.o.o., Podvine 36, 1410 Zagorje ob Savi.
Studio Moderna d.o.o., Podvine 36, 1410 Zagorje ob Savi

Datum: Podpis:

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

Zdravniki kuhajo

Začimbe in zelišča

Najpomembnejši in za marsikoga nepogrešljiv dodatek večini jedi, ki ga žal mnogi ne cenijo dovolj, nekateri pa so – iz različnih razlogov, a povsem zmotno – celo prepričani, da je nepotreben in celo škodljiv.



foto: istockphoto

ZGODOVINA

Arheološke najdbe nakazujejo, da je človek začimbe v različne namene uporabljal že pred več kot 50.000 leti. Kitajska, Indija in Koreja so že pred več kot 3.000 leti imele razvito medicino, temelječo na zeliščih. V prvi knjigi Stare zaveze, Stvarjenje (Geneza), so polbratje Jožefa izdali in prodali trgovski karavani, ki je v Egipt tovorila začimbe in parfume (oboje so Egipčani uporabljali predvsem za balzamiranje, o njihovi kulinariki pa ni znano prav veliko).

Predvsem začimbe (in manj zelišča) so bile skozi celotno zgodovino pomemben predmet trgovanja predvsem zato, ker so vedno spadale med najdražje trgovsko blago (upoštevaje razmerje med težo in ceno). Zaradi začimb so se bile vojne; Beneška republika je imela med 8. in 15. stoletjem monopol nad trgovino z začimbami s Srednjim vzhodom, kar je bilo glavni vir njihovega izjemnega bogastva. V srednjem veku so bile zaradi cene še vedno privilegij bogatejših; najbolj so se uporabljali črni poper, cimet, kumina, muškatni orešček, ingver in nageljnove žbice (klinčki).

Tudi danes ni bistveno drugače, saj so mnoge začimbe še vedno nesramno drage. Na srečo se je življenjski standard večine ljudi od srednjega veka do danes dovolj popravil, da niso več rezervirane samo za premožneže in plemstvo.

RAZLIKA MED ZAČIMBAMI IN ZELIŠČI

Kadar govorimo o začimbah, imamo v mislih pogosto tudi zelišča. In vendar je razlika precejšnja; zelišča so, kot to pove že ime, zeleni deli rastlin, ki jih zaradi podaljšanja roka uporabnosti največkrat posušimo. Danes je najboljši način priprave sušenje z zmrzovanjem (iz angl. freeze-drying), ki s pomočjo tekočega dušika iz rastline odstrani odvečno vlago, ne da bi pri tem pretirano vplival na njeno sestavo ali okus. Postopek je drag in zato večine zelišč v taki obliki pri nas ne moremo kupiti (sta pa v taki obliki na voljo vsaj origano in bazilika). Pri nas so znana predvsem mediteranska zelišča, poleg obeh omenjenih še majaron, rožmarin, timijan, drobnjak, peteršilj, šetraj (ali šatraj, oboje je pravilna raba imena), lovor, žajbelj, pehtran in poprova meta. Pri nas manj znan je cilantro (list rastline koriandra), sicer v svetu precej cenjena močno aromatična zel.

Začimbe so drugi deli rastlin, večinoma (a ne nujno) njihovi plodovi, ki so nato obdelani na različne načine (najpogosteje posušeni in zdrobljeni). Praviloma so mnogo intenzivnejših okusov od zelišč, zato se jih tudi porabi precej manj. Cena začimb je posledica predvsem majhnega pridelka (uporabljeni deli rastlin so večinoma zelo majhni) in mukotrpnega nabiranja, ki še vedno poteka ročno.

Med pomembnejšimi začimbami ¬– poleg naštetih v zgodovinskem delu – omenimo še papriko (sladko, pekočo in vse vmes), kurkumo, žafraniko in žafran (o razliki sem že pisal), koriander, kardamom in sezam.

Mnogi med začimbe štejejo tudi sol, kar pa glede na njen izvor ni umestno, saj so vse ostale naštete začimbe rastlinskega izvora.

ADITIVI V HRANI

V javnosti je pogosto precej polemike o aditivih v hrani (zloglasnih »E-jih«). Glede na to, da so količine zaužite industrijsko pripravljene hrane in s tem dodatkov velike, je konstruktivne polemike verjetno še celo premalo. Natančne informacije o tem, kaj kakšen E v resnici je, so zlahka dostopne na Internetu. Iskalni niz »seznam aditivov« je najboljši začetek razširjanja obzorja v tej smeri. Poseben problem so t. i. ojačevalci okusa (tisti, ki imajo številke E6xx). Najpogosteje uporabljan je mononatrijev glutaminat (E621), za katerega so škodljivosti že precej zanesljivo dokazane in so zelo večplastne.

Pomembno je povedati, da niso vsi E-ji škodljivi. Med barvili je kar nekaj povsem neškodljivih, prav tako med konzervansi, antioksidanti in emulgatorji. Med sredstvi proti zgoščevanju, ojačevalci okusov in sladili pa ni dodatkov, za katere bi lahko trdili, da so neškodljivi.

Naj velja: koristno je vedeti. Načeloma se seveda aditivom izogibajmo, a to je – žal – le redko v celoti mogoče, je pa z nekaj truda možno omejiti njihovo porabo. Doma pripravljena hrana iz svežih sestavin ne vsebuje aditivov. Obrok a la carte v restavraciji je lahko odličen, ni pa nobenega načina, da bi preverili, kaj vse ste pojedli (poleg tistega, kar je videti).

UPORABA ZAČIMB IN ZELIŠČ

Nobenega resnega dvoma ni, da imajo mnoga zelišča določene zdravilne lastnosti. O tem je bilo napisanega že nič koliko strokovnih in poljudnih besedil. Za namen kulinarike naj zadostuje: zelišča so dobrodošla popestritev in jih brez strahu in škode lahko uporabljamo tudi v večjih količinah, začimbe pa je resnično potrebno odmerjati po malem (ščepec ali dva), da se izognemo morebitnim nevšečnostim (recimo razdraženemu želodcu). Kot zdravnik zelo spodbujam uporabo zelišč v prehrani, saj na ta način lahko zmanjšamo količino uporabljene soli, ki z zdravstvenega vidika ni posebno dobrodošel dodatek jedem.

O tem, katera zel in katera začimba sodi v kakšno hrano, pa pravzaprav nima smisla izgubljati besed, saj je splošnih navodil toliko, kot je različnih okusov, in zategadelj bo tokratni prispevek ostal brez recepta.

Bodimo odprte glave, poskusimo kaj novega, ne bojmo se prekršiti kakšnega starega (pisanega ali nepisanega) pravila. Noben okus ni napačen, vsi so pravi, če nam ustrezajo. Res pa je, da je okus mnogih zelišč in predvsem začimb močan in se ga je treba malo navaditi, kar zahteva svoj čas. ■



dr. svetuje

Zdravnik svetuje

Zelišča uporabljajmo pogosto, vsakodnevno, v različnih kombinacijah, lahko v malo večjih količinah. Začimbe uporabljajmo preudarno in v majhnih količinah. Kolikor je le mogoče, omejimo količino dodane in zaužite soli v hrani. Večini aditivov (E-jev) se izognimo, kadar se le da.

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

GINEKOLOŠKA AMBULANTA

Vabimo vas na vsakoletni ginekološki pregled z brisom. Postanite uporabnik PZA 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

izvajalec PZA

Poliklinika Nobilis

»Najpomembnejša odločitev je naložba v zdravje,« pravi dr. Boris Onišak, ustanovitelj Estetike Onišak in Poliklinike Nobilis.



Dr. Boris Onišak je specialist otorinolaringolog, predstojnik oddelka za otorinolaringologijo Splošne bolnišnice Murska Sobota in tudi priznan slovenski lepotni kirurg. Slovenski javnosti je poznan kot strokovnjak za estetske posege na obrazu in vratu, še posebej za estetske korekcije nosu. Dr. Onišak je do sedaj opravil približno 600 estetskih operacij nosu, katerih pohvale so segle tudi v tujino.

Že pred kratkim svojo dejavnost nadgradila z ustanovitvijo Poliklinike Nobilis.

Že prej smo ponujali preglede in posege iz otorinolaringologije in dermatologije, sedaj pa so ponudbi teh in estetskih storitev dodali še mnoge druge medicinske storitve.

V Polikliniki Nobilis smo svoje bogato strokovno znanje usmerili v diagnostične storitve s področja ortopedije, dermatologije, nevrologije, otorinolaringologije, akupunkture in terapije bolečine. Obravnavali vas bomo povsem individualno in pripravili prilagojen program, z namenom, da kar v največji meri prispevamo k vašemu celostnemu dobremu počutju.

Bistvo Poliklinike Nobilis je v tem, da v najkrajšem možnem času na podlagi vseh potrebnih preiskav postavimo diagnozo. Ta diagnoza je temelj poti, ki jo prehodi pacient do svojega zdravja.

V samoplačniških ambulantah ordinirajo vrhunski specialisti s sodobno diagnostično opremo. Naši specialisti se redno izobražujejo, tako doma kot v tujini.

V Polikliniki Nobilis svojo dejavnost podpiramo s strokovnostjo, prijaznostjo, ažurnostjo, zaupnostjo in individualnim pristopom, izkušnjami ter odličnimi referencami. Zavedamo se namreč, da brez omenjenega ne moremo zadovoljiti pričakovanj pacientov, še manj pa upravičiti njihovega zaupanja.

Poslanstvo, ki nas vodi pri našem delu, je:

»Strokovno, zaupno in prijazno zdraviti bolne ter preprečevati zdravim, da bi zboleli.«

Vabimo vas v Radence in dajemo vašemu zdravju novo priložnost.

POLIKLINIKA NOBILIS

ESTETIKA ONIŠAK



KJE SMO

Poliklinika Nobilis in Estetika Onišak, asist. Boris ONIŠAK, dr. med., specialist otorinolaringolog

Radenci:
Hotel Izvir, Zdravilišče Radenci
- **estetska kirurgija**
- **otorinolaringologija**
- **ortopedija**
- **nevrologija**

Moravske Toplice:
Hotel Ajda, Terme 3000
- **estetska kirurgija**
- **otorinolaringologija**
- **dermatologija**

Maribor:
MRC Fontana, Koroška cesta 172
- **estetska kirurgija**
- **otorinolaringologija**

Ljubljana:
Trubarjev kvart,
Komenskega ulica 34
- **estetska kirurgija**
- **otorinolaringologija**

Informacije in naročanje:

Tel.: 031 / 730 333
narocanje@nobilis.si, www.nobilis.si

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 vam tri lončke mazila. Če po uporabi prvega lončka ne boste zadovoljni, vam bomo povrnili vse stroške nakupa po prevzemu enega praznega in dveh polnih lončkov.

Rezultat ankete dne 30.10.2006, je dokazal da je mazilo v 40,323% pomagalo takoj, 45,161% čez več dni in samo 14,516% ni pomagalo.

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!

Izdelke lahko tudi kupite v:
Dobra misel d.o.o. Ljubljanska 29, 1360 Vrhnika, Tasja Natura d.o.o., Adamičeva 8 1290, Grosuplje, Trgovina semena sonca Irena Lukežič s.p., c. Toneta Tomšiča 4, 4270 Jesenice in Lekarna Nova, Žnidarčičeva 19, 5290 Šempeter.

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

dr. odgovarja

Antidepresivi

Vaše vprašanje:

Spoštovani!
Sprašujem vas o težavah, ki jih ima moja 63-letna mati. Pred štirimi leti, ko je umrl oče, je mama zapadla v depresijo, zato ji je osebni zdravnik tedaj predpisal Loram, ki ga je redno jemala in težave so počasi izginile. Letos, ko je mamin zdravnik odšel v pokoj, pa je nova zdravnica ugotovila, da mama še vedno jemlje 1 mg Lorama po trikrat na dan. Zelo jo je oštela in ji povedala, da daljše jemanje tega zdravila ni zdravo in ji je zdravilo tudi ukinila. Že dva dni po tem pa se je mami stanje spet zelo poslabšalo. Postala je hudo vznemirjena, brez obstanka, hodi po hiši in joka. Tudi spi čisto nič. Bojim se, da se je pri mami po ukinitvi zdravila spet pojavila depresija. Kaj naj storimo?



ODGOVARJA
DAMIJAN PERNE, DR. MED., SPECIALIST PSIHIATER:

Po opisu sodeč je vaša mati ob smrti moža imela tako imenovano krizno reakcijo, to je prehodna psihična motnja, ki se lahko razvije kot odziv na hude telesne ali duševne obremenitve. Zato ji je tedaj zdravnik tudi povsem ustrezno predpisal Loram, ki je po naravi anksiolitik – to je pomirjevalo, zdravilo proti tesnobi.

Ta zdravila so sicer lahko zelo učinkovita, vendar imajo tudi zelo neprijetno lastnost – zelo hitro se jih navadimo in jemanje na daljši rok lahko povzroči odvisnost od teh substanc.

Glede na to, da je vaša mati Loram jemala skoraj štiri leta, si upam trditi, da je že prišlo do odvisnosti, kar je očitno ugotovila tudi nova osebna zdravnica.

Težava je nastopila tedaj, ko je bilo zdravilo materi naenkrat ukinjeno in je posledično



nastopilo stanje, ki ga opisujete. To stanje seveda ni depresija, pač pa gre za odtegnitveno reakcijo.

Svetujem vam, da z mamo ponovno obiščeta zdravnico, ki ji bo zagotovo ponovno uvedla anksiolitik ter ga nato kontrolirano in počasi, po določeni shemi, ukinjala do popolne ukinitve. Ob stopnjevanju težav pa bi bilo mamo smiselno napotiti tudi do specialista psihiatra.

BREZPLAČNO
do
KOLEDARJA dr.
Pokličite na 080 8 100
ali
pošljite svoj naslov na
dr-revija@pza.si.
Prvih 50 bo
KOLEDAR dr. 2011
prejelo
brezplačno.

vprašajte nas

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



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

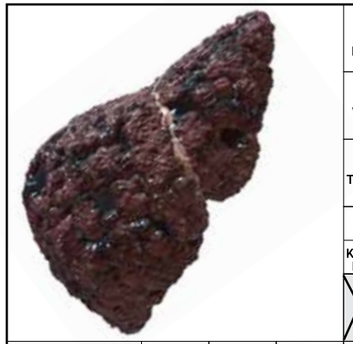
- voditelji oddaj so priznani zdravniki specialisti
- z zdravniki lahko komunicirate v živo ali preko telefona, e-pošte
- nasveti zdravnikov
- novosti s sveta zdravstva
- reportaže in novice
- okrogle mize na temo zdravstva
- in še mnogo drugega ...

na spletnem naslovu
www.radiopacient.si

Zdravje,
s hitrostjo zvoka

RADIO PACIENT

Nagradna križanka



AVTOR: MATJAŽ HLADNIK	KROŽENJE	MANJŠI GOSTINSKI LOKAL	IVAN SIVEC	SEKANJE, SEČNJA	TEKOČINA V ŽILAH	KRAJEVNO OMEJEN DEL PROMETNE POTI		SPODRSLJAJ, NAPAKA	ROBERT ALTMAN	AFRIŠKA DRŽAVA, GL. MESTO LUANDA	OZKA REČNA DOLINA S STRMIMI STENAMI
PRIHOD V GOSTE						ALGE NA STOJEČI VODI					
DRAGOCENA TVORBA IZ ŠKOLJ						PRINCESA LJUDSKIH SRC					
						NASPROTJE PLIME					
TOM SAWYER			TRAFIKA						GIANNA NANNINI		
KOŠARKAR LAKOVIČ			UPORABNOST, PRIMERNOST						TKANINA ZA ZAVESE		
					SESTAVA						
					JUŽNOAM. TOVORNA ŽIVAL						

KONSERVATIVNI ČLAN RIMSKEGA SENATA	SREDOZEMSKA ZELENJAVA	STVAR, PREDMET	GL. MESTO GANE					ZDRAVILO			ILOVICA			
			IGRALKA (BERNARDA)					LAST, LASTNINA			OBDOBJE PALEOZOIKA			
JED ZA ENEGA NAENKRAT					BELA TVORBA NA NEBU					RODOVNA SKUPNOST				
					ZGRADBA					CERKVENI ZBOR				
SNOV ZA PREMAZOVANJE						NAMAKANJE						PLIN ZA DIHANJE	PESNICA ZIDAR	NASKOK, ATAKA
						GOZDAR. DELAVEC								
LEDENA PADAVINA				OPOMBA, PRIPIS					TROPSKI VIHAR					
				OPIS, PRIKAZ					VEROVANJE					
IVANA KOBILCA		NEUMNOST						VRBOVO GRMOVJE						
		DOLG						BRIGA, SKRB						
OMELO Z DOLGIMI RESAMI			AMERIŠKA PLESNA GLASBA							DELEŽ PADLIH DJAKOV				
			24. IN 22. ČRKA							TONE KUNTNER				
NAMIGOVANJE							ENA OD KOSTI V NARTU							
TIFUSNI BOLNIK							ORIENT. RIŽEVO ŽGANJE				BANJA ZA KOPANJE			

Nagradna križanka št. 21

Rešitev nagradne križanke št. 20 pošljite na spodnji naslov najpozneje do petka, 25. februarja 2011, s pripisom Nagradna križanka.

V žrebanju lahko sodelujete le z enim pravilno izpolnjenim kuponom!

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

Ime in priimek: _____

Naslov: _____

Pošta: _____

Telefon: _____

E-mail: _____

Geslo: | | | | | |

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

Nagrade:

Med pravilnimi odgovori bodo izžrebanci prejeli: 1. nagrada - letno nadomestilo za PZA.

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

**Nagrado prejmete vsi, ki pogodbo s PZA podpišete po 1. februarju 2011 (različni popusti in akcije se med sabo ne seštevajo).*

Nagrajenka prejšnje križanke je:

1. Simona Plut, Ljubljana

Pomoč:

ALUZIJA: prikrito merjenje na kaj, namigovanje, KARBON: obdobje mlajšega paleozoika, v katerem so se pojavili prvi iglavci in plazilci, OPTIMAT: konservativni član rimskega senata, RAGTIME: ameriška plesna glasba z izrazitim sinkopiranim ritmom (19. - 20. stol.)



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.

☐ Naročam 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

klicaj!

Generali in Petrol

nagrajujeta varne voznike* s

Najmanj 30 € prihranka**

trojnim popustom!

* Varni vozniki so fizične osebe, ki so lastniki osebnih vozil in v obdobju dveh zaporednih let pred sklenitvijo novega zavarovanja avtomobilske odgovornosti (AO) oziroma zavarovanja AO-plus ne prijavijo škode iz teh dveh zavarovanj.

** Prihranek za imetnike Petrol klub plačilne kartice zvestobe je opisan na www.generali.si



GENERALI GROUP GENERALI

PETROL KLUB

Preverite na **www.generali.si** ali **080 70 77.**