dr.

revija za aktualna zdravstvena vprašanja

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

27
brezplačnik marec 11



tema meseca

Alergije

zdravniki svetujejo

Antioksidanti

intervju

mag. Ivan Kneževič,

dr. med., FECTS, spec. kardiovaskularni kirurg



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

1.ZA 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

Kazalo

4 *intervju*

mag. Ivan Kneževič, dr. med., spec. kirurg

8 *tema meseca*

Alergije

16 *prebavila*

Motnje prebavil

18 *ginekologija*

Vaginalno vnetje

20 *naš gost*

Miran Ališič

24 *zdravniki svetujejo*

Telesna temperatura

26 *zdravniki svetujejo*

Antibiotiki in probiotiki

27 *zdravniki svetujejo*

Voda

30 *zdravniki svetujejo*

Življenje na dializi

34 *zdravniki svetujejo*

Antioksidanti

41 *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.
Strokovni urednik: Marko Gričar, 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

Živimo dovolj zdravo?

Prvi teden meseca marca je posvečen boju proti eni najnevarnejših bolezni sodobnega časa – raku, ki postaja vse večji zdravstveni problem celotne populacije in je v porastu. Po podatkih Registra raka za Slovenijo gre pri več kot polovici vseh novih primerov raka na račun petih najbolj razširjenih rakavih bolezni, in sicer raka debelega črevesa in danke, pljuč, dojke, prostate in kožnega raka. Slovenijo uvrščamo med države s srednje visoko stopnjo obolevnosti in umrljivosti za rakom.

Drage bralke in bralci, ste se morda kdaj vprašali, kaj lahko sami storite v boju proti tako nevarni bolezni, kot je rak? Evropa je sprejela kodeks, v katerem je zajetih nekaj praktičnih nasvetov, s katerimi lahko uspešno omejimo pojavnost bolezni in povečamo stopnjo uspešnosti zdravljenja: ne kadite, vzdržujte primerno telesno težo, povečajte telesno aktivnost, omejite pitje alkoholnih pijač, povečajte uživanje sadja in zelenjave, izogibajte se čezmernemu sončenju. Ženske po 25. letu redno hodite na odvzem brisa materničnega vratu, udeležujte se preventivnih programov. Ženske po 50. letu redno hodite na preventivne preglede dojk, udeležujte se preventivnih programov. Moški in ženske po 50. letu redno hodite na preventivni pregled za odkrivanje raka na debelem črevesu in danki. Spoštujte predpise o varnosti pri delu.

Nasveti so nadvse koristni in enostavni, zato vam priporočamo, da se jih skušate držati!

V pogovoru meseca je sodeloval naš priznani srčni kirurg mag. Ivan Kneževič, dr. med., specialist kirurg, ki je redno zaposlen na Kliničnem oddelku za kirurgijo srca in ožilja v UKC Ljubljana. Za zelo poučen in nadvse zanimiv prispevek se mu v imenu uredniškega odbora iz srca zahvaljujem in mu želim nadaljevanje uspešne zdravniške kariere.

Leska, jelša in topol so že pričeli cveteti, kar sicer počasi naznanja prelepo pomlad, vendar pa njihov cvetni prah lahko nekaterim že povzroča določene alergijske težave. V skrbi za vaše zdravje so vam naši zdravniki pripravili izredno poučen prispevek o nastajanju in možnem preprečevanju alergijskih reakcij.

Spoštovane bralke in bralci, še enkrat vam polagam na srce – poskušajte se držati vsaj nekaterih osnovnih »zapovedi« iz Kodeksa boja proti raku, da bi s tem sebi in svojim najbližjim omogočili lepo in srečno življenje. ■

Maja Zajc, foto: Blaž Žnidaršič

mag. Ivan Kneževič,

dr. med., FECTS, spec. kardiovaskularni kirurg

Prva presaditev srca je bila v Sloveniji opravljena leta 1990 v Ljubljani, do danes pa so opravili že več kot sto presaditev srca z odličnimi rezultati. Presaditev srca je trenutno najboljša metoda zdravljenja končne srčne odpovedi, saj bolnikom ponuja visoko preživetje in višjo kakovost življenja, vendar je njen največji problem omejeno število dajalcev, kar se verjetno tudi v prihodnosti ne bo bistveno spremenilo, opozarja naš sogovornik, priznan kardiovaskularni kirurg mag. Ivan Kneževič, dr. med.

Bitka s časom

Ukvarjate se s celotno srčno-žilno kirurgijo odraslih. Posebno področje interesa vam predstavlja kirurgija končne srčne odpovedi. Vodite program za presaditev srca na vaši kliniki. S katerimi problemi se ob tem srečujete?

Največji problem je veliko nesorazmerje med številom prejemnikov in številom dajalcev. Trenutno bi potrebovali vsaj dvakrat več dajalcev, kot jih imamo. To pomeni, da je nemogoče ustrezno zadovoljiti vse potrebe po organih, posebej zaradi tega, ker se število prejemnikov povečuje vsako leto. Do tega prihaja iz več razlogov: bolniki živijo dlje kot prej, pojavljajo se druge, boljše metode zdravljenja nekaterih bolezni, recimo obsežnega miokardnega infarkta, zaradi katerega so pacienti v preteklosti umirali. Danes ta hud akutni dogodek ob pravilnem invazivnem zdravljenju bolniki preživijo v zelo visokem odstotku, vendar so občasno zaradi infarkta poškodbe srčne mišice tako velike, da se pri nekaterih bolniki razvije končna srčna odpoved. Teh bolnikov je vedno več in računamo na to, da se bo število še povečevalo.

Kdaj bolnika uvrstite na čakalno listo za presaditev srca?

Na listo uvrščamo izključno bolnike, pri katerih so izčrpane vse druge možnosti zdravljenja in ob tem nimajo nobenih bolezni ali stanj, ki bi onemogočale oziroma nasprotovale presaditvi srca. Pri teh bolnikih zdravila ne pomagajo več in v trenutku, ko so na čakalni listi, imajo visoko pričakovano umrljivost. Vsaj 30–50% v enem letu. Taki bolniki povprečno živijo dve do tri leta. Enoletno preživetje po presaditvi srca je skoraj 90%, povprečno pa preživijo 11 do 13 let. S presajenim srcem živijo normalno, kakovostno življenje.

Kaj mislite, ali bodo bolniki s presajenim srcem v prihodnost živeli še dlje?

Osnovni problem, zaradi katerega presajeno srce ne opravlja svoje funkcije 30, 40 ali več let, je vaskulopatija.To je proces, ko celice iz okolice preraščajo skozi žile (vene in arterije) na presajenem srcu. Poznamo nekatere vzroke za nastanek in napredovanje vaskulopatije. Z ustrezno terapijo jo lahko tudi omilimo. V kolikor bi uspeli v prihodnosti vaskulopatijo močno upočasniti ali odpraviti, bi se čas dobrega delovanja presajenega srca močno podaljšal. Moramo pa vedeti, da ponovna transplantacija pri istem bolniku prinaša podobne rezultate kot prva transplantacija, zato se tak, tehnično zahtevnejši poseg, danes rutinsko izvaja. Seveda pa se ob tem problem pomanjkanja organov še poglobi. Problem pomanjkanja organov lahko danes rešujemo z mehansko podporo srcu in umetnim srcem.

V katerih primerih uporabite metodo zdravljenja z umetnim srcem?

Umetno srce lahko uporabimo kot kratkotrajno ali dolgotrajno podporo srcu. Pri kratkotrajni podpori gre za obtelesno podporo, ki je primerna samo za uporabo v bolnicah. Uporabljamo jo le, dokler si bolno srce ne opomore ali za premostitev do transplantacije, dokler bolnik ne dočaka primernega dajalca. Čas uporabe je od nekaj dni do nekaj mesecev. Pri dolgotrajni mehanski podpori pa v bolnikovo telo vstavimo aparat, tako da bolnik lahko odide domov. Aparat ima lahko vstavljen nekaj mesecev ali več let, dokler si srce ne opomore. Ta metoda je primerna tudi za tiste bolnike, pri katerih je pomembno, da se popravi delovanje ostalih organov, preden se presadi srce, saj ima s tem boljše možnosti preživetja z novim srcem. Tretja možnost pa je, ko je umetno srce edina možna terapija, ki jo bolnik lahko ima. To se uporabi pri tistih bolnikih, ki niso primerni za presaditev, in kadar ni verjetnosti, da bi se njihovo srce popravilo. Za njih je to dokončna rešitev. Bolniku s tem omogočimo daljši čas preživetja ter višjo kakovost življenja.

Bi lahko srce popolnoma nadomestili z umetnim srcem?

Kompletno umetno srce je že nekaj let na tržišču, rezultati so dobri, a še niso takšni, da bi lahko pričakovali, da bo po vstavitvi umetnega srca bolnik normalno živel dvajset let. V Italiji je bolnik, ki s celotnim umetnim srcem živi že več kot tri leta, in to povsem normalno, celo kolesari. Ne vem, če si sploh želi presaditve srca. Tudi pri nas nekateri bolniki, ki živijo s pomočjo dolgotrajne znotrajtelesne mehanske podpore srcu, ne razmišljajo o presaditvi srca. V svetu celotno umetno srce uporabljajo kot dolgotrajno premostitev do transplantacije. Pri nas ga še nismo vstavili, vendar smo opravili vsa ustrezna šolanja, pridobili smo licence. Ko se bo pojavil ustrezen bolnik, bomo celotno umetno srce tudi vstavili.

Z vstavitvijo mehanske črpalke bolniku nudite bolj kakovostno življenje. Zakaj vsi primerni kandidati ne dobijo te črpalke?

Omejitve so predvsem finančne, saj naprava stane približno 120.000 evrov. Sliši se veliko, a je treba upoštevati, da je strošek





samo polletnega zdravljenja istega bolnika primerljiv s stroškom nakupa mehanske podpore srcu. Konzervativno zdravljenje teh bolnikov namreč v celoti pokriva zdravstveni sistem. Taki bolniki so na leto hospitalizirani v enotah za intenzivno terapijo povprečno 150 do 250 dni. Kakovost njihovega življenja je izjemno slaba, preživijo le dve do tri leta. Mehanska podpora srca je le navidezno draga, v resnici pa prihrani veliko denarja in omogoča bolniku boljšo kakovost življenja in daljše preživetje. Moramo pa se tudi zavedati, da se s tem v enoti za intenzivno nego sprosti eno ležišče za drugega bolnika, ki zaradi prezasedenosti ne bi mogel biti sprejet. Odločitev o številu črpalk za mehansko podporo srcu ni stvar samo vodstva UKC Ljubljana, ampak tudi tistih, ki vodijo globalno politiko našega zdravstvenega sistema.

Koliko presaditev pa opravite letno?

V zadnjih letih smo število transplantacij dvignili na visoko raven. V letu 2009 smo opravili 18 presaditev, leta 2010 pa 19. Na milijon prebivalcev je to 9,5 transplantacij, kar je trenutno največ na svetu. V ZDA naredijo 7 transplantacij na milijon prebivalcev, Avstrija okoli 6, Nemčija pod 5, kar pomeni, da je Slovenija, ne glede na svojo majhnost, na samem vrhu. Zelo pomembno je tudi to, da imamo zelo dobro organizirano zdravljenje bolnikov v sodelovanju z interno kliniko. Imamo kardiološko-kirurško klinično ekipo, ki skupno obravnava iste bolnike. Tako imajo bolniki na voljo celoten spekter zdravljenja, od matičnih celic, resinhronizacijske terapije do presaditve srca in mehanske podpore srcu.

Na podlagi katerih kriterijev je srce dajalca ustrezno za prejemnika?

Pri srcu se gleda samo krvno skupino in telesno težo. Razlika med dajalčevo in prejemnikovo težo ne sme biti večja od 20 %. Ker je povprečna teža dajalcev 50–70 kilogramov, si lahko mislite, kako težko je dobiti primerno srce za nekoga s 120 kilogrami.

So razlogi pri otrocih za presaditev srca drugačni kot pri odraslih?

Ja. Pri otrocih so običajno v ospredju prirojene srčne napake.

Vnetje srčne mišice (miokarditis) pri otrocih in odraslih ni tako redko. Lahko je posledica popolnoma nedolžnega prehlada, ki ga ne jemljemo dovolj resno. To pomeni, da se, na primer, v času bolezni vseeno ukvarjamo s športom, hodimo v službo, otroci v šolo. V nekaterih primerih nedolžna viroza preide v miokarditis, rezultira s srčno odpovedjo in zahteva presaditev srca.

Pri odraslih so najpogosteje vzroki okvare srca napredovala ateroskleroza, širjenje srčnih votlin zaradi različnih vzrokov ter vnetja srčne mišice. Pri odraslih gre za pridobljene napake. Prav gotovo je marsikaj povezano s kajenjem, nezdravim načinom življenja, neustreznim zdravljenjem srčnega pritiska, preveliko telesno težo itn. Če bi zmanjšali možnost nastanka teh pridobljenih napak, bi bilo vsekakor manj bolnikov, ki bi potrebovali presaditev srca.

Kateri bolniki niso primerni za presaditev srca?

Na čakalno listo ne uvrščamo bolnikov, ki so starejši od 70 le, bolnikov, ki imajo močno okvarjena pljuča ali jetra, in bolnike z aktivnim vnetjem. Tudi nekatera kronična vnetja in sistemske bolezni onemogočajo uvrščanje na listo.

Kako poteka sama presaditev srca?

Najprej moram povedati, da smo v zadnjih letih okoli 80 % organov dobili iz drugih držav. Poseg sočasno izvajata dve ekipi, ena pri prejemniku, druga pri dajalcu. Ekipi sta v stalni komunikaciji, ki je posebej pomembna, če se odvzem vrši v drugem, oddaljenem kraju. V takih primerih gre en kirurg z izrednim letalskim prevozom po srce, drugi kirurg pa z ekipo prejemnika pripravi na transplantacijo. Vse skupaj je treba koordinirati tako, da je prejemnik popolnoma pripravljen za odstranitev starega in vstavitev novega srca. To se zgodi, ko kirurg prispe z organom v Klinični center. Bolno prejemnikovo srce odstranimo iz telesa, ko vidimo, da je dajalčevo srce dobro prestalo transport.



Torej bijete bitko s časom?

Čas je zelo pomemben pri presaditvi srca. Treba je upoštevati čas samega letenja, ki je lahko tudi do 2 uri, čas od letališča do bolnišnice v državi, kjer čaka srce, čas odvzema organa, čas transporta od našega letališča do Kliničnega centra in čas vstavitve novega organa. Ta skupen čas ne sme presegati 4–5 ur.

Ste tudi vi osebno šli po srce?

Ja, zelo velikokrat. Vedno gre srčni kirurg sam po srce. Vse druge organe, razen srca in pljuč, odvzamejo bolnišnične kirurške ekipe za multiorganski odvzem. Pri srcu je hud problem časovna omejenost. Prav tako vsaka najmanjša napaka pri odvzemu srca lahko rezultira s slabim rezultatom po transplantaciji, tam pa ni več poti nazaj.

Pride kdaj do zavrnitve, čeprav je srce ustrezno?

To se zgodi zelo redko. V takih primerih imamo možnost nujne ponovne presaditve srca, če je seveda organ na razpolago. Imamo tudi možnost, da tak bolnik s kratkotrajno mehansko podporo počaka na ponovno presaditev. Zdaj imamo tudi možnost vstavitve celotnega umetnega srca.

Kako je z rehabilitacijo bolnika?

Bolnik gre načeloma po 3–4 tednih domov. Vsak bolnik doživljenjsko jemlje imunosupresivno terapijo, ki zmanjša možnosti zavrnitve.

Ta terapija se sčasoma ob ustreznih kontrolah in biopsijah srčne mišice zmanjša, nikoli pa ne preneha. To in ostalo ustrezno terapijo zelo dobro vodijo kardiologi z Oddelka za zdravljenje srčnega popuščanja, kar se tudi vidi po številu transplantacij.

Kako ocenjujete skrb našo za zdravje srca in ožilja?

Premalo skrbijo za svoje zdravje, premalo se informirajo in se preveč zanašajo na to, da bomo mi poskrbeli za njih, ko bodo zboleli. Menim, da marsikdo ni dovolj poučen o lastnem telesu in razvadah. Vedo, da obstajajo presaditve organov, do takrat pa lahko mirno vse jedo, kadijo in pijejo; ko bo potrebno, se presadi organ, nato pa spet po starem naprej.

Katere lastnosti ima dober srčni kirurg?

Tu ne gre zgolj za neke fizične predispozicije. Tisti, ki želi biti dober srčni kirurg, se mora zavedati, da srčna kirurgija ni le delo, je način življenja. Če se odločiš za srčno kirurgijo, moraš vedeti, da bo tvoje celotno življenje podrejeno temu.

V trenutku, ko imaš bolnika, ki ti preda svoje življenje, torej svoje upanje, sanje, vso svojo prihodnost, se ne moreš obnašati, kot da je to zgolj poklic, v smislu, da si naredil, kar se je dalo, drugo pa bo, kar bo. Si ves čas z bolnikom. Je hudo breme, ki pa ga moraš jemati z vsem spoštovanjem. Ni opravičila za običajne človeške napake. Pregovor »Kdor dela, ta greši« ne pride v poštev. V vsakem trenutku moraš biti stoodstoten, ne glede na vpliv okolja. V nasprotnem primeru je cena za bolnika previsoka.

Zakaj ste se odločili ravno za srčno kirurgijo?

Mogoče zato, ker sem neučakan in želim hitro videti rezultate svojega dela (smeh). Dejstvo je, da v zelo kratkem časovnem obdobju vidiš svoj rezultat. Vidiš tisto veliko razliko med nekom, ki je na smrt bolan, in nekom, ki kvalitetno živi. Uspešno zdravljenje težkih bolnikov mora biti moralno zadoščenje in spodbuda za nov boj jutri. ■







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

NE SPREGLEJTE:

Izbranih medico programov:
program za srce in ožilje, program za hrbtenico, antirevmatski program, antistresni program, shujševalni program z akupunkturo, zdraviliški program – Classic.

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

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

Odslej tudi ortopedska, otorinolaringološka in ambulanta za estetsko kirurgijo.

Helena Rupnik, dr. med., spec. dermatovenerolog

Alergije in koža

Pogostejše alergijske bolezni kože

Pogostost alergijskih bolezni narašča, danes ima že več kot četrtina prebivalcev alergijsko bolezen dihal ali kože. Alergija je neustrezna reakcija imunskega sistema na snovi v okolju, ki sicer niso nevarne in jih večina ljudi prenaša brez težav. Alergijske reakcije so lahko omejene na posamezne organe (kožo, oči, dihala, prebavila) ali pa prizadenejo celo telo (npr. anafilaktični šok). Med najpogostejše alergijske bolezni kože sodijo atopijski dermatitis, alergijski kontaktni dermatitis in koprivnica (urtikarija).

Atopijski dermatitis

Atopijski dermatitis je kronično vnetje kože, ki se pojavlja v vseh starostnih obdobjih, vendar je najpogostejši pri otrocih. Kasneje se bolezen pogosto umiri ali celo izzveni. Vnetje se sčasoma lahko preseli s kože na dihalne poti, razvijeta se seneni nahod ali astma.

Pri nastanku atopijskega dermatitisa se prepleta več dejavnikov, od katerih jih danes poznamo le nekaj:

- okvarjeno delovanje zaščitne pregrade kože, zaradi česar koža postane suha in bolj dostopna za dražeče snovi iz okolja, alergene in mikrobe;
- dednost (70 % bolnikov z atopijskim dermatitisom ima vsaj enega družinskega člana z atopijsko boleznijo, med katere štejemo atopijski dermatitis, astmo in seneni nahod);
- prisotnost bakterije stafilokokus aureus na koži;
- izpostavljenost alergenom in dražečim snovem;
- stres.

Bolezen označujejo izrazit srbež, izpuščaj na značilnih mestih in kroničen potek. Srbež bolnika sili k drgnjenju in praskanju kože, kar povzroči zagon izpuščaja in kožo poškoduje.

Razporeditev izpuščaja se značilno spreminja s starostjo. Pri dojenčkih prizadene lica, čelo, lasišče in zgornji del trupa, lahko pa tudi celotno kožo, z izjemo predela pod plenicami. Pri malih otrocih se izpuščaj najpogosteje pojavlja na izteznih predelih okončin. Pri najstnikih in odraslih so oboleli upogibni predeli okončin, pa tudi obraz, predvsem predel okoli oči, vrat ter roke in stopala. V zgodnjem otroštvu običajno poteka bolezen zelo akutno, z intenzivno rdečico in rosenjem. Z odraščanjem postane vnetje kože kronično, suho ter luščeče.

Diagnoza atopijskega dermatitisa temelji na značilnih kožnih spremembah in kroničnem ali ponavljajočem poteku bolezni. Z namenom opredelitve sprožilnih dejavnikov pri vsakem bolniku opravimo kožne vbodne teste, kadar pa le-ti niso izvedljivi, opravimo laboratorijske preiskave (dokazujemo specifična IgE protitelesa v krvi).

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

- Zdravljenje akutnih in hujših oblik atopijskega dermatitisa se začne z kortikosteroidnimi kremami ali mazili. Učinkovita so tudi novejša lokalna zdravila, ki delujejo protivnetno, a ne vsebujejo kortikosteroidov.
- Zaradi okrnjenega delovanja zaščitne pregrade kože je zelo pomembna redna nega kože, tudi v obdobjih izboljšanja, ko na koži ni videti vnetnih sprememb. Bolnik mora skrbeti, da kožo čim manj draži, zato odsvetujemo uporabo tekočih mil in penečih kopeli. Skrbno je treba izbirati neodišavljene negovalne pripravke, ki kože ne izsušijo. Po umivanju se je vedno treba namazati z negovalnim pripravkom, ki je namenjen suhi in občutljivi koži.



foto: istockphoto

Urtikarija

Pri urtikariji ali koprivnici so spremembe na koži videti podobno kot po stiku s koprivo. Običajno izzvenijo v nekaj urah, nato pa se čez nekaj ur ali dni ponovijo. Lahko jih spremlja otekanje vek, ustnic, obraza, dlani ali stopal.

Urtikikarjo delimo glede na trajanje na:

- akutno urtikarijo (traja manj kot 6 tednov) in
- kronično urtikarijo (traja več kot 6 tednov, lahko tudi nekaj mesecev ali celo let).

Akutna urtikarija najpogosteje nastane ob ali po preboleli okužbi zgornjih dihal ali prebavil, redkeje je odraz alergije na zdravila (predvsem analgetike in antibiotike), zelo redko pa alergije za hrano (npr. mleko, jajca, soja, pšenična moka, arašidi, oreščki, ribe in morski sadeži) ali pike žuželk (osa, čebela, sršen). Kadar je vzrok urtikarije alergija za hrano, se spremembe na koži praviloma pojavijo v 20 minutah, nikoli pa kasneje kot v dveh urah po zaužitem alergenu.

Pri kronični urtikariji pogosto ne ugotovimo vzroka. Pri nekaterih bolnikih je povezana z avtoimunimi boleznimi, pri drugih z okužbami (npr. vnetna žarišča v predelu zob, zajedavci v črevesu, okužba s hepatitisom B ali C, ...). Lahko je tudi posledica psevdoalergijske (alergiji podobne) reakcije na dodatke v hrani, kot so konzervansi, umetna barvila, arome, ojačevalci okusa. Posebna vrsta urtikarij so fizikalne urtikarije, ki jih sprožijo fizikalni dejavniki (npr. mraz, toplota, pritisk, drgnjenje kože).

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

Pri kronični urtikariji običajno opravimo osnovne laboratorijske preiskave, ki jih na podlagi pogovora z bolnikom po potrebi razširimo. Kadar sumimo, da je vzrok alergija na hrano ali zdravila, opravimo kožne vbodne teste ali dokazujemo prisotnost specifičnih IgE protiteles v krvi. Fizikalno urtikarijo potrdimo s posebnimi provokacijskimi testi. Kljub preiskavam pa vzroka urtikarije velikokrat žal ne pojasnimo.

Zdravljenje akutne in kronične urtikarije temelji na zdravilih, ki jih imenujemo antihistaminiki. Pogosto je potrebno jemanje višjih odmerkov. Pri akutni urtikariji je poleg antihistaminikov za hitro umiritev bolezni včasih potrebno tudi kratkotrajno zdravljenje s kortikosteroidi (npr. Medrolom).

Alergijski kontaktni dermatitis

Pri alergijskem kontaktnem dermatitisu se vnetje pojavi na koži, ki je bila v stiku s snovjo, za katero smo pri predhodnih stikih razvili preobčutljivost.

Posebnost alergijskega kontaktnega dermatitisa je, da se kožne spremembe pojavijo z zakasnitvijo več ur, lahko celo 72 ur po stiku z alergenom. Za določen alergen je preobčutljiva koža celega telesa, izpuščaj pa se pojavi le na mestu stika s tem alergenom.

Alergijski kontaktni dermatitis se pogosteje pojavlja pri delavcih, zaposlenih v nekaterih poklicih (frizerstvu, zdravstvu in zobozdravstvu, cvetličarstvu, industriji gume, ...).

Kožne spremembe lahko nastanejo akutno (v 1–3 dneh po stiku z alergenom), vendar je pogostejši kroničen potek zaradi ponavljajočih stikov z alergenom. Pri akutnem alergijskem kontaktnem dermatitisu (npr. po barvanju las) vidimo na mestu stika z alergenom rdečino kože, lahko pa tudi mehurčke, rosenje in luščenje. Pri kroničnem poteku (npr. pri preobčutljivosti za kozmetične izdelke ali poklicne alergene, katerim smo izpostavljeni vsak dan) je koža pordela, zadebeljena in luščeča. Ker so kožne spremembe zelo srbeče, so pogosto prisotni tudi znaki praskanja.

Vzrok alergijskega kontaktnega dermatitisa potrdimo z epikutanim testiranjem.

Pri zdravljenju je najpomembnejši ukrep preprečiti stik kože z alergenom. Včasih je to težko, ker so nekateri alergeni prisotni skoraj povsod (npr. konzervansi in dišave v milih in negovalnih kremah). V akutni fazi vnetje nam pomagajo hladni obkladki s fiziološko raztopino in kortikosteroidnimi kremami, v kronični fazi pa uporabljamo kortikosteroidna in negovalna mazila. ■

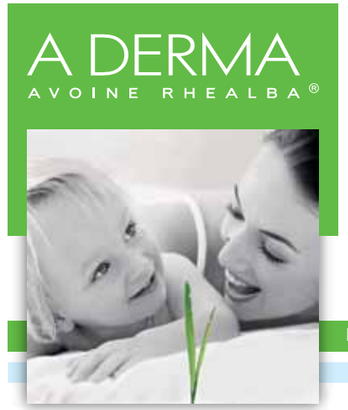
dr. svetuje

IZA – Prva zdravstvena asistenca

Bodite pozorni

- **Vsak** srbeč izpuščaj še ne pomeni alergije. Dermatolog bo na podlagi pogovora z bolnikom in pregleda ocenil, ali sploh gre za alergijsko bolezen.
- **Z alergološkim** testiranjem ne postavimo diagnoze alergijske bolezni, ampak le opredelimo možen vzrok.
- **Z alergološkim** testiranjem ugotavljamo, kateri alergeni so vpleteni v nastanek poslabšanj, in bolniku svetujemo izogibanje tem alergenom.

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





NOVA GENERACIJA
EXOMEGA
Boljša učinkovitost, maksimalna varnost.

Izvleček Rhealba® ovsa: ekskluzivno odkritje A-Derme. Dolgoletne izkušnje pri pridelovanju Rhealba® ovsa in več kot 20 let pridobivanja raziskovalne prakse so nas pripeljale do odkritja izjemnih in do sedaj neopaženih lastnosti poganjkov Rhealba® ovsa, požetih v prvem stadiju celotne rasti: **maksimalna koncentracija specifičnih aktivnih snovi, izjemna učinkovitost, zelo dobra prenosljivost.**

EXOMEGA je prva in edina linija dermokozmetičnih izdelkov, ki delujejo na vse značilnosti suhe in atopijske kože.

Samo kakovosten izdelek nudi varnost uporabe in pričakovano delovanje.
Litostrojska 44 c., 1000 Ljubljana www.oktal-pharma.si
OKTAL PHARMA znak kakovosti v vaši lekarni

Robert Šifrer, dr. med., spec. otorinolaringolog

Alergijski rinitis

Vnetje, ki ga povzroči alergija

Alergijske bolezni nastanejo zaradi nepravilnega delovanja imunskega sistema. So v porastu. Približno 15 % ljudi v zahodnem svetu ima eno od alergijskih bolezni, po nekaterih podatkih pa kar tretjina ljudi. Te se začnejo najpogosteje pojavljati pri najstnikih in pri mladih odraslih. Pri otrocih, mlajših od 5 let, so izredno redke. Od alergijskih bolezni v ORL področju je najpogostejši alergijski rinitis. To je najpogostejša kronična bolezen dihal in ima velik vpliv na kvaliteto življenja. Zaradi slabega vpliva na delovne sposobnosti predstavlja veliko ekonomsko breme. Bolniki z alergijskim rinitisom imajo pogosto astmo, ki je nevarna bolezen.



foto: istockphoto

Kaj je imunski sistem?

Imunski sistem nam omogoča obrambo pred škodljivimi mikroorganizmi. Njegovo dobro delovanje je za življenje človeka nadvse pomembno. Bele krvne celice v telesu stalno krožijo in prepoznavajo telesu lastne in tuje snovi. Kaj je telesu tuje in kaj lastno, imunski sistem ločuje na podlagi posebnih molekul, imenovanih antigeni. Lastne antigene bele krvne celice ignorirajo, na tuje pa reagirajo in sprožijo imunski odziv. Njegov cilj je odstranitev (nosilcev) tujih antigenov iz telesa in vzpostavitev trajnega spomina, ki ob naslednjem vdoru istega antigena v telo mogoča hitrejšo in boljšo reakcijo.

Imunski sistem lahko deluje premalo ali preveč

Imunski sistem lahko deluje »premalo«, kar pomeni dovzetnost organizma za okužbe in za pojavljanje tumorjev.

Po drugi strani lahko imunski sistem deluje »preveč« oziroma »predobro«. V slednjem primeru gre lahko za avtoimune in za alergijske bolezni. Pri prvih imunski sistem prepozna normalne lastne antigene človeških tkiv kot tuje in nanje reagira. Napade jih s posebnimi belimi krvnimi celicami in povzroča vnetje. V skupino avtoimunih bolezni spadajo revmatična vročica, poststreptokokni glomerulonefritis in revmatoidni artritis.

Pri alergijskih boleznih imunski sistem antigene, ki so človeškemu telesu povsem neškodljivi, prepoznava na nepravilen način in nanje čezmerno reagira. Tem antigenom rečemo alergeni. Razvije se alergijska reakcija in posledično alergijsko vnetje. V to skupino bolezni spadajo alergijsko vnetje nosne sluznice (alergijski rinitis), alergijsko vnetje očesne veznice (alergijski konjunktivitis), astma in alergijski izpuščaji na koži.

Kaj so rinitis, sinusitis, epifaringitis, rinosinusitis in alergijski rinitis?

Rinitis pomeni vnetje nosne sluznice, alergijski rinitis pa pomeni, da je to vnetje nastalo zaradi alergijske reakcije. S sinusitisom označujemo vnetje sluznice v obnosnih votlinah oziroma sinusih in z epifaringitisom vnetje sluznice v zgornjem delu žrela ali epifarinksu – v delu žrela, ki se nahaja za nosom. Odziv sluznice v nosu, sinusih in epifarinksu je pri vnetju celovit.

Torej je pri vnetju sluznice v nosu vedno prizadeta sluznica v sinusih in epifarinksu (in obratno), čeprav lahko vnetje v eni izmed omenjenih področij izrazito prevladuje. Zato bi bila najbolj natančna označba bolezni rino-sinuso-epifaringitis. Kakorkoli že, v zadnjih letih se tako vse bolj uveljavlja termin rinosinusitis.

Glede na trajanje težav bolezen razdelimo v akutno in kronično obliko. Akutni rinosinusitis traja manj kot 3 mesece in se popolnoma pozdravi, kronični pa več kot 3 mesece in se ne pozdravi popolnoma, torej pusti posledice. Alergijski rinitis štejemo med kronične rinosinusitise.

Kakšne težave imajo bolniki z rinosinusitisom?

Glavne težave bolnikov z rinosinusitisom so slabša prehodnost nosu za dihanje, poln (zabit) nos in nosni izcedek. Ta je lahko voden ali gnojen in lahko izteka skozi nosnici navzven ali nazaj žrelo. Dodatno se pojavijo bolečine ali pritisk v obrazu in slabši vonj.

Same težave bolnikov nam dobro pomagajo pri postavitvi diagnoze. Slednjo podpremo še z endoskopskim pregledom nosu in z računalniško tomografijo (CT) nosu in sinusov.

Kakšne težave imajo bolniki z alergijskim rinitisom?

Alergijski rinitis povzroča drugačne težave od zgoraj naštetih. Poleg vodenega izcedka iz nosu, ki prevladuje, nastopajo močno kihanje v napadih (3 in večkrat zapovrstjo), slaba prehodnost nosu za dihanje in srbenje nosu. Srbijo lahko ušesa in žrelo, pojavi se lahko alergijski konjunktivitis. V okviru slednjega gre za pekoče srbeče oči, občutek peska v očeh, pordele očesne veznice in solzenje.

Kaj ugotovimo pri pregledu bolnika?

Pri bolniku z alergijskim rinitisom lahko ugotovimo malce otekle spodnje veke (kot pri podočnjakih). Opazne so vodoravne gube izpod spodnjih vek in na koži nosu. Zelo poveden znak je alergijsko salutiranje, pri čemer bolnik zaradi srbenja z dlanjo drgne po nosni konici navzgor in navzdol.

Pri pregledu sprednjega dela nosu z nosnim spekulumom ugotovimo bledo modrikasto, oteklo nosno sluznico s prečnimi nitkami sluzi, ni pa nujno. Pregled nosu in endoskopija sta pomembna tudi zaradi izključitve drugih vrst rinosinusitisa in drugih bolezni v tem področju.

Delitev alergijskih rinitisov

Alergijski rinitis razdelimo po trajanju v 2 podskupini:

- ***Sezonski – intermitentni***, pri katerem ima bolnik težave manj kot 4 dni v tednu ali manj kot 4 zaporedne tedne.
- ***Celoletni – persistentni***, pri katerem ima bolnik težave več kot 4 dni v tednu in več kot 4 zaporedne tedne.

Po jakosti težav ločimo:

- ***Blagi***, pri katerem bolnik spi brez težav, ni motenih dnevnih aktivnosti, ni težav v šoli in v službi. Težave so nemoteče.
- ***Srednji – hudi***, pri katerem bolnik slabo spi ali ima motene dnevne, službene, šolske aktivnosti ali pa so težave velike.

Diagnostika alergijskega rinitisa

Potrebna sta dobra anamneza in klinični pregled (predvsem za izključitev drugih bolezni). Za dokaz alergijskega rinitisa so potrebne značilne težave in pozitivni izvidi pri alergološkem testiranju. Samo pozitivni alergijski testi sami zase še ne pomenijo alergije.

Največkrat se poslužujemo kožnih testiranj, pri katerih v kožo bolnika vnesemo majhne količine tistih alergenov, za katere sklepamo, da povzročajo težave pri bolniku.

To izvemo pri pogovoru z bolnikom. Na primer, ob težavah samo spomladi pridejo v poštev pelodi dreves, ob težavah samo poleti sumimo na trave. Pri celoletnih težavah je v ospredju hišni prah ali mačja dlaka, če ima bolnik mačka oziroma je maček v bližini.

Po vnosu alergenov v kožo opazujemo velikost kožne reakcije, ki jo primerjamo z reakcijo kože po vnosu fiziološke raztopine (negativna kontrola) in histamina (pozitivna kontrola). Če ima bolnik težave, značilne za alergijsko bolezen, in je test pozitiven, smo postavili diagnozo, hkrati pa bolniku omogočimo informacijo, katerim alergenom se mora izogibati.

Bolnikovo kri lahko pregledamo na celokupna protitelesa tipa E (IgE). Ta protitelesa sodelujejo tudi pri alergijskih reakcijah, torej njihova prisotnost v serumu bolnika nakazuje možnost alergijske bolezni. Možno je meriti prisotnost specifičnih IgE proti točno določenim alergenom. Ti testi so dražji. V poštev pridejo v nejasnih okoliščinah in takrat, ko je uporaba kožnih testov lahko nevarna. Smiselni so torej pri dermografizmu (pozitivna reakcija na negativno kontrolo), pri majhnih nesodelujočih otrocih, pri hudi (anafilaktični) reakciji na določen alergen in pri bolnikih, ki zaradi jakosti težav ne morejo prekiniti s protialergijskimi zdravili. Zaradi pogostega hkratnega pojavljanja astme (mnogi menijo, da gre za isto bolezen) je pri bolnikih s celoletnim – persistentnim alergijskim rinitisom potrebno izpeljati diagnostiko v tej smeri.

Zdravljenje alergijskega rinitisa

Pri zdravljenju alergijskega rinitisa uporabljamo različna zdravila. Najpogosteje antihistaminike in nosne kortikosteroide, oboje v obliki nosnih pršil in tablet. V primeru blage oblike začnemo zdraviti z antihistaminiki, v primeru srednje/hude pa najprej s kortikosteroidi. Lahko jih kombiniramo.

Ob uporabi nosnih kortikosteroidov priporočamo pogosto izpiranje nosu s fiziološko raztopino za blaženje suhosti v nosu. Sistemskim kortikosteroidom se izogibamo, razen pri srednji/hudi obliki, kjer jih lahko predpišemo za nekaj dni, nato pa nadaljujemo s prišili. Manj pogosteje uporabljamo stabilizatorje mastocitov – kromoglikat, antiholinergike in antagoniste receptorjev za levkotriene.

IMUNOTERAPIJA je postopek, pri katerem se v telo postopoma vnaša vedno višje koncentracije alergena, ki sicer bolniku povzroča težave. Cilj je doseči toleranco na določeni alergen in s tem pozdraviti alergijsko bolezen. Postopek traja približno 5 let. ■

dr. svetuje

PZA – PRVA ZDRAVSTVENA AVŠTRIJSKA

Kaj lahko bolnik naredi sam?

- **Izogibanje** specifičnim alergenom.
- **Uporabo** sintetičnih blazin in prevlek.
- **Zamenjavo** starega oblazinjenega pohištva.
- **Zamenjavo** pernatih in puhastih blazin.
- **Odstranitev** preprog.
- **Redno** pranje posteljnine.
- **Redno** čiščenje stanovanja.
- **Izogibanje** domačim živalim.
- **Izlete** v gore in na morje.
- **Zapiranje** oken in vrat.
- **Izogibanje** visoki travi.
- **Izogibanje** vlažnim prostorom.

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

izvajalec PZA

KALLISTE

Klinika za ginekologijo, osteoporozo in medicinsko estetiko

Klinika za ginekologijo, osteoporozo in medicinsko estetiko domuje v središču Domžal. Kalliste je nadaljevanje zasebne ambulante za ginekologijo in porodništvo dr. Ksenije Šelih Martinec.

KALLISTE



Zakaj ime Kalliste? Navdih smo dobili pri starih Grkih, ki so divjo, lepo, neukrotljivo, dišečo Korziko poimenovali **KALLISTE**.

KALLISTE je bila prvotno namenjena ženski in njeni lepoti, lepoti telesa ter duše. Storitve, ki jih uvajamo v naši kliniki, pa postajajo zanimive tudi za moške. Tako danes klinika **KALLISTE** ponuja širok izbor storitev na področjih ginekologije, porodništva, osteoporoze in estetike za moške ter ženske. Od januarja letos je na kliniki zaživela tudi ambulanta za dermatologijo.

Naši cilji

Vsak posameznik in vsi skupaj želimo ustvariti tim, ki bo s strokovnostjo, prijaznostjo in dostopnostjo pacientu ponudil kakovostno storitev.

Redna strokovna izpopolnjevanja, udeležba na slovenskih in svetovnih kongresih in šolah ter posredovanje dobljenega znanja med vse zaposlene – vse to predstavlja strokovno ogrodje klinike.

Zavedamo se, da smo dolžni natančno in prijazno informirati vse, ki poiščejo pomoč pri nas. Le na osnovi tako pridobljenih informacij lahko pacient aktivno sodeluje v procesu zdravljenja.

Na **področju ginekologije in porodništva** opravljamo vse preventivne in kurativne preglede, svetovanja ter ginekološki ultrazvok. Vodimo nosečnost, opravljamo ultrazvočne meritve nuhalne svetline (imamo licenco FMF iz Londona), 3D/4D ultrazvok, pregled po porodu, oblikovanje telesa po porodu. Celostna obravnava žensk v klimakteriju vključuje ginekološki pregled, ultrazvok, hormonsko testiranje, pregled dojk, obravnavo osteoporoze ter storitve s področja medicinske estetike, ki še posebej v tem obdobju pomagajo ženski povrniti pozitivno lastno podobo in ohranjati vitalnost in zdravje.

V ambulanti za osteoporozo opravljamo meritve mineralne gostote kosti ter posvete.

V dermatološki ambulanti opravljamo preventivne in kurativne preglede ter manjše dermatološke posege.

Na področju estetske medicine sodelujemo s plastičnim kirurgom. S pridobljenimi bogatimi izkušnjami in uporabo vrhunske tehnologije dosegamo odlične rezultate pri oblikovanju in pomlajevanju telesa in obraza.

Nekonvencionalno izbrane barve in materiali ter nežna glasba v vseh prostorih kliniko **KALLISTE** spreminjajo v oazo miru, sprejetosti in zaupanja, v kateri vam vsi zaposleni skušamo pomagati in vam narediti bivanje pri nas prijetno.

Strokovni vodja in ustanoviteljica klinike je **Ksenija Šelih Martinec**, specialistka ginekologije in porodništva.

KJE SMO

KALLISTE,
Klinika za ginekologijo, osteoporozo in estetiko

Poslovna enota Domžale center,
Slamnikarska cesta 3/b,
1230 Domžale

Informacije in naročanje:

Tel.: 01 / 72 44 300
narocanje@kalliste.si, www.kalliste.si

Alergije STOP

Alergije lahko povzročijo različni dejavniki, kot so pomanjkanje hranil, neuravnotežen imunski sistem, stres ter slabše delovanje želodca in črevesja (sindrom prepustnega črevesja). Hranilne snovi in ostale posebne molekule v klamatski algi KlamathRW®max skupaj z učinkovitimi prebiotiki in probiotiki Lactobacilus Acidophilus DDS-1 in prebavnimi encimi pomagajo ponovno vzpostaviti funkcije, ki so pri alergijah porušene.

Nad alergije na naraven način

Če želimo »premagati« alergije, preobčutljivost na hrano, je nujna obnovitev črevesne flore. Okvara črevesne membrane (sindrom prepustnega črevesa) je pogosto vzrok mnogih bolezni, tudi alergij.

Dokazano je, da je s primernim vnosom učinkovitih probiotikov in prebavnih encimov (NutriFlor/FloraZym ali FloraBus za otroke), ki učinkujejo na črevesno membrano, mogoče alergije tudi nadvladati.

Prebavni encimi preprečijo nastajanje neprebavljenih snovi, ki poškodujejo črevesno membrano in povzročajo sindrom prepustnega črevesa.

Če se prekine nastajanje neprebavljenih snovi, ***se zmanjša proizvodnja antigenov (telesu tujih snovi)***. To je pomembno, saj antigeni sčasoma povzročajo različne vnetne reakcije, tako alergične kot avtoimunske.

FloraBus in ***NutriFlor/FloraZym*** vsebujejo EnzyMax® - izvleček naravnih prebavnih encimov. Ko jih zaužijemo, se hrana hitreje in bolje prebavi. Skupaj z učinkovitim sevom Lactobacilus Acidophilus DDS-1v izdelkih so ***prebavni encimi*** pri ***obnovi poškodovane črevesne membrane*** zelo uspešni.

KlamathRW®max – edinstven vir močnih, naravnih molekul pri alergijah

Pomanjkanje hranil in neuravnotežen imunski sistem sta pogosto dva izmed dejavnikov »povzročitelja« alergij.
Če bi si želeli ustvariti kar najboljši modulator imunskega odziva, bi moral biti ta prav takšen, kakršnega nam je podarila narava že pred milijoni let!
In takšnega najdete v klamatski algi KlamathRW®max.

Klamath RW®max so edinstven vir močnih prehranskih molekul, ki učinkujejo močno ***protivnetno*** in ***uravnavajo imunski sistem***, kar so dokazale študije. Te molekule so, poleg vseh ostalih snovi, naravno prisotne v samih klamatskih algah Klamath ***RW®max***. Izdelka NutriMax/Nimbus pa sta še dodatno obogatena s tema molekulama – fikocianinom in feniletilaminom. Fikocianin ***zavira*** nastajanje snovi (levkotriena B4), ki je neposredno odgovorna za ***nastajanje astmatičnih in dihalno-alergičnih reakcij***. Feniletilamin pa je učinkovit ***pri izboljšanju razpoloženja in čustvene stabilnosti***. Stres in čustvene motnje so seveda pomembni vzročni faktorji pri nastajanju astme in vseh težav z alergijami. Klamatske alge Klamath RW®max so v tem trenutku edina znana hrana, ki naravno vsebuje veliko feniletilamina.

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

Priporočena terapija pri alergijah:

Pri otrocih Nimbus in Florabus (če ima otrok alergije na mleko ali jagode priporočamo namesto Florabusa NutriFlor)

Pri odraslih NutriMax in FloraZym/NutriFlor

NutriFlor in FloraZym sta brez mleka in glutena.

Dokazano je bilo, da si lahko pri alergijah pomagate z naravnimi in učinkovitimi dodatki KlamathRW®max in probiotiki Lactobacilus Acidophilus DDS-1.

OGLAS



asist. mag. Renato Eržen, dr. med., spec. internist

Astma

Skozi prizmo alergologa

Astma je kronična vnetna bolezen dihalnih poti. Je ena najpogostejših kroničnih bolezni, njena prevalenca v zadnjih dvajsetih letih narašča. Ocenjujemo, da ima astmo 4–5 % odraslih ljudi. Po načinu nastanka delimo astmo v alergijsko in intrinzično. Pri alergijski astmi so vdihani ali redkeje zaužiti alergeni eden od povodov nastanka astme in pomemben dejavnik poslabšanja astme. Pri intrinzični astmi senzibilizacije tipa IgE ne ugotovimo. Seveda je možna tudi kombinacija alergijske in intrinzične astme.

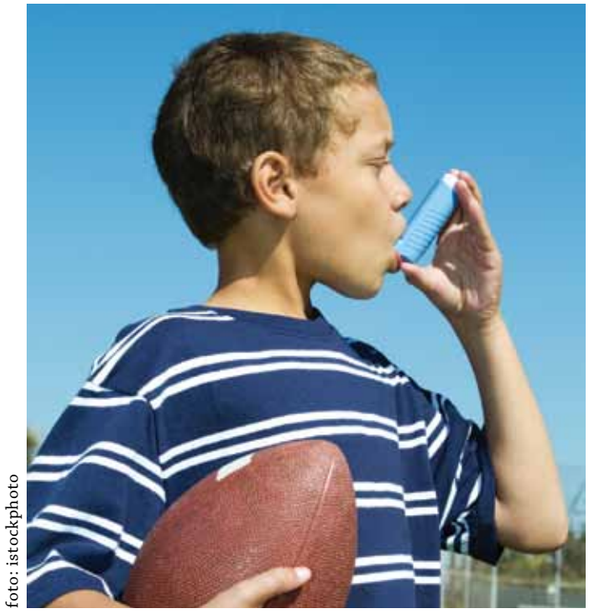


foto: istockphoto

Za astmatsko vnetje je značilna prisotnost eozinofilcev. Ob vnetju se sproščajo mediatorji, kar ima za posledico preodzivnost dihalnih poti. Preodzivne dihalne poti se na vdihovanje dražljivcev odzovejo s prekomernim zoženjem dihalnih poti. Do zoženja dihalnih poti in s tem pojava simptomov lahko privede vdihovanje alergena, na katerega je bolnik preobčutljiv (pršica, plesni, pelod, alergeni domačih ljubljenčkov), vdihovanje nespecifičnih dražljivcev iz okolja (onesnažen zrak, tobačni dim), okužba z respiratornimi virusi, telesni napor, stres, pa tudi nekatera zdravila. Zoženje popusti spontano ali po zdravljenju.

Značilni simptomi astme so oteženo dihanje, kašelj, piskanje ali stiskanje v prsnem košu. Klinična slika ima različne stopnje intenzivnosti. Bolnik je lahko popolnoma brez težav ali pa se mu simptomi pojavljajo bolj ali manj pogosto. Simptomi se pogosto pojavljajo z značilno cirkadiano variabilnostjo, kar pomeni, da so najizrazitejši v zgodnjih jutranjih urah. Simptomi alergijske astme se značilno poslabšajo, kadar je bolnik izpostavljen alergenu, na katerega je preobčutljiv.

Diagnozo postavimo na osnovi anamneze, kliničnega pregleda in značilnih izvidov preiskave pljučne funkcije. Astmo dokazuje pozitiven bronhodilatatorni test ali pozitiven test nespecifične provokacije z metaholinom. Za astmo je značilna tudi dnevna variabilnost največjega pretoka med izdihom (PEF).

Celovita obravnava bolnika z astmo mora zajemati tudi temeljito alergološko obravnavo. V anamnezi vedno povprašamo tudi o morebitnih pridruženih alergijskih boleznih. Epidemiološke raziskave namreč kažejo, da astmo pri istem bolniku pogosto spremlja tudi rinitis. Kar 60 % bolnikov z astmo ima tudi rinitis; 20–30 % bolnikov z alergijskim rinitisom pa ima pridruženo astmo.

Vedno poizvemo tudi o prenašanju aspirina. Pri delu bolnikov se lahko pojavi aspirinska astma, ki je manifestacija spremenjenega astmatskega vnetja. K aspirinski astmi so nagnjeni bolniki z v odrasli dobi pridobljeno intrinzično astmo, ki imajo nosno polipozo. Pri tej skupini bolnikov zaužitje aspirina lahko povzroči smrtno nevarno poslabšanje astme, ti bolniki tudi ne prenašajo nesteroidnih antirevmatikov in pirazolonskih analgetikov (metamizol).

Z natančno anamnezo skušamo identificirati alergen, ki je klinično pomemben. Senzibilizacijo skušamo dokazati s kožnimi testi alergije in serološkimi metodami (merjenje koncentracije specifičnih IgE) ter drugimi alergološkimi testi. Rezultate alergoloških testov vedno vrednotimo glede na anamnestične podatke, kakšen vpliv ima izpostavljenost alergenu na klinično simptomatiko.

Pri bolnikih s senenim nahodom vedno povprašamo o morebitnih težavah z dihanjem v sezoni polinacije rastlin, na pelod katerih so preobčutljivi. Bolniki, preobčutljivi na pelod leske, imajo težave januarja in februarja, preobčutljivi za pelod breze marca in aprila. V maju in juniju je sezona cvetenja trav, pozno poleti in jeseni pa cvetijo zeli. V zadnjih letih narašča pogostnost senzibilizacije s pelodom ambrozije. Med alergeni, ki imajo značaj perzistentnih alergenov, smo pozorni na kožojedo pršico in kožojedo mokasto pršico, plesni in alergene domačih ljubljenčkov. Bolniki se izpostavljenosti pršicam navadno zavedajo in sami povedo za poslabšanje ob pospravljanju stanovanja ali bivanju v hotelski sobi. Plesni povzročajo poslabšanje v jesenskih mesecih, ko postane ozračje hladnejše in bolj vlažno. Bolnike je potrebno opozoriti na možno prisotnost plesni v zemlji lončnic, ki jih imajo v stanovanju in zidno plesen. Tudi povezava med izpostavljenostjo alergenom hišnih ljubljenčkov in poslabšanjem astme je pogosto jasna in jo bolniki sami opazijo. Koncentracija alergena mačke je največja v stanovanju, kjer mačka živi. Nezanemarljive koncentracije alergena mačke so namerili tudi v javnih ustanovah in sredstvih javnega prevoza, kamor ga zanesejo lastniki mačk, ki imajo mačjo dlako na oblačilih. Tudi izpostavljenost majhni količini alergena je lahko vzrok trdovratnega poslabšanja astme.

Po anamnezi in kliničnem pregledu ocenimo intenzivnost astme. Zdravljenje je odvisno od stopnje intenzivnosti klinične slike. Osnova zdravljenja predstavljajo protivnetna zdravila, med katerimi so najpomembnejši inhalacijski sterodi. V določenih indikacijah, zlasti pri pridruženi simptomatiki rinitisa, bolniku predpišemo tudi antilevkotriene. Za lajšanje simptomov bolniku predpišemo t. i. olajševalce oziroma bronhodilatatorje. Njihova poraba je pomemben dejavnik, ki ga upoštevamo pri oceni urejenosti in intenzivnosti astme. Pomemben delež uspešnega nadzora in zdravljenja astme igra tudi seznanjenost bolnikov z naravo bolezni, zdravili, možnimi poslabševalci, znaki poslabšanja astme. Vse informacije bolnik pridobi v t. i. astma šoli. Pomemben del pouka predstavlja tudi seznanjanje z natančnimi ukrepi za izogibanje alergenom, na katere je bolnik preobčutljiv. V kolikor jih bolnik upošteva, lahko pomembno zmanjša aktivnost astmatskega vnetja in s tem doseže boljšo urejenost svoje bolezni.

V zadnjih letih so se močno razširile indikacije za izvajanje specifične imunoterapije pri bolnikih z alergijskim rinitisom in perzistentno blago ali intermitentno astmo. Astma, pri kateri je FEV1 < 80 %, je kontraindikacija za izvajanje specifične imunoterapije. Specifično imunoterapijo izvajamo z aplikacijo podkožnih injekcij alergena (subkutana imunoterapija) ali z aplikacijo alergena pod jezik v obliki kapljic (sublingvalna imunoterapija). Indikacija za imunoterapijo je tako perzistentni kot intermitentni rinitis ali rinokonjunktivitis z astmo. Z imunoterapijo dosežemo izboljšanje klinične slike, bolnik ima bistveno manj težav in za nadzor simptomov potrebuje manj zdravil, izboljšajo se tako simptomi rinitisa kot astme.

Med novimi možnostmi zdravljenja velja omeniti tudi monoklonsko anti IgE protitelo omalizumab, ki ga predpisujemo v omejenih indikacijah pri bolnikih z neurejeno, slabo vodljivo perzistentno težko alergijsko astmo. Za odobritev zdravljenja z omalizumabom je potrebna predstavitev bolnikove dokumentacije na konziliju za obstruktivne pljučne bolezni Bolnišnice Golnik.

Pristop k zdravljenju astme je individualen. Dobro zdravljena in nadzorovana astma je tudi rezultat dobrega sodelovanja med zdravnikom in bolnikom. Cilj zdravljenja je, da ima bolnik ob čim manj zdravilih čim manj težav. K dobremu nadzoru nad boleznijo nemalokrat pomembno prispeva upoštevanje možnih alergijskih dejavnikov. ■



Nagradno vprašanje

Kako se imenuje pretiran odziv imunskega sistema na različne dejavnike okolja?

a/ ANOREKSIJA
b/ LEVKEMIJA
c/ ALERGIJA

Odgovor napišite na spodnji kupon in nam ga pošljite do **petka, 1. aprila 2011.**

Nagradi: **očala Rudy Project podarja Maxisport Čerin.**

Nagrajenca prejšnjega nagadnega vprašanja sta: Bogdan Rojc, Ljubljana in Karla Skalar, Kranj.

Ostali dobite mesečno nadomestilo za uporabo storitev PZA.*

** Nagrado boste prejeli vsi, ki boste pogodbo s PZA podpisali po 1. marca 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.

Pletenina®

tradicija in kvaliteta

PRIPRAVLJENI NA TOPLE DNEVE? POSEBNA AKCIJA KOPALK!

Vabimo vas, da se oglasite v trgovini Pletenina v TPC Murgle Ljubljana ali IC Podskrajnik pri Cerknici, kjer vam ponujamo ženske kopalke v različnih barvnih kombinacijah. Za vas imamo na voljo tudi druge izdelke iz bogatega programa Pletenina!

Petrex International d.o.o., Podskrajnik 37, tel: 01 709 36 42, fax: 01 709 36 43, petrex@siol.net
IC Podskrajnik - vsak delovni dan: 10 - 14 in vsako tretjo soboto v mesecu,
TPC Murgle, LJ - vsak delovni dan: 9 - 19 in ob sobotah 9 -13.



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

Motnje prebavil

Klasifikacija funkcionalnih motenj prebavil

V predhodnih številkah revije smo opisali vzroke funkcionalnih motenj na sploh in posebej funkcionalnih motenj prebavil. Tokrat opisujemo klinične slike funkcionalnih motenj po posameznih organskih sistemih prebavil. Klinični opisi so povzeti po klasifikaciji, ki jo je sprejelo mednarodno društvo za funkcionalne motnje prebavil na temelju klasifikacije ROME III kriterijev. Pričakujemo, da se bodo definicije še spreminjale, dopolnjevale, saj je vedno več novih spoznanj na nivoju nevrogastroenterologije.



foto: istockphoto

A. FUNKCIONALNE MOTNJE POŽIRALNIKA

1. **Prsna bolečina, ki je v povezavi s požiralnikom;** bolečina za sredo prsne kosti, ki ni pekoča.
2. **Pekoč občutek za prsnico-zgaga**; pekoč občutek za prsnico, ki lahko traja tudi več ur.
3. **Disfagija;** občutek nenormalnega prehoda tekočine ali solidne hrane po požiralniku.
4. **Globus;** občutek tujka v grlu, ki je lahko stalen ali občasen, neboleč in se pojavlja med obroki, ne med hranjenjem.

B. FUNKCIONALNE MOTNJE ŽELODCA

1. **Funkcionalna dispepsija;** moteč občutek sitosti po obroku ali prezgodnji občutek sitosti, bolečina v epigastriju (žlički) ali pekoč občutek v epigastriju.

a) Postprandialni disstresni sindrom; moteč občutek sitosti že po normalnem obroku, ki se pojavlja večkrat na teden ali prezgodnji občutek sitosti, ki preprečuje, da bi dokončali obrok, pojavlja pa se večkrat na teden.

b) Sindrom bolečine v epigastriju (žlički); zmerna bolečina, ki se pojavlja v epigastriju občasno, vsaj 1 x tedensko, se ne širi v druge predele trebuha ali prsnega koša, ne popusti po defekaciji (iztrebljanju blata) ali odvajanju vetrov in ni podobna funkcionalni bolečini žolčnika. Lahko se pojavi na prazen želodec ali po hranjenju, lahko je prisoten tudi postprandialni disstresni sindrom in je lahko pekoče narave.

2. **Motnje spahovanja;** moteče spahovanje zraka večkrat v tednu s pretiranim požiranjem zraka (aerofagija) ali brez evidentnega pretiranega požiranja zraka.
3. **Slabost in bruhanje**

a) Kronična idiopatska slabost; slabost nepojasnjenega vzroka, ki se pojavlja večkrat na teden in je občajno ne spremlja bruhanje.

b) Funkcionalno bruhanje; povprečno enkrat ali večkrat tedensko bruhanje hrane, izključene morajo biti motnje hranjenja, motnje centralnega živčnega sistema in metabolne motnje.

c) Sindrom cikličnega bruhanja; pojavlja se stereotipično bruhanje v epizodah, ki nastopijo akutno in trajajo manj kot teden dni.

d) Sindrom vračanja hrane; stalno ali občasno vračanje nedavno zaužite hrane nazaj v usta, ki se ne nadaljuje v bruhanje.

C. FUNKCIONALNE MOTNJE ČREVESJA

1. **Sindrom razdražljivega črevesja;** ponavljajoča bolečina ali nelagodje, opisano drugače kot bolečina, prisotno vsaj tri dni v mesecu (zadnje tri mesece), ki pa se izboljša po odvajanju blata.
2. **Funkcionalna napetost;** občutek napihnjenosti z vidno spremenjenim obsegom ali brez vidno spremenjenega obsega, vsaj tri dni na mesec v zadnjih treh mesecih.
3. **Funkcionalno zaprtje;** odvajanje blata je manj kot trikrat na teden, slabše formirano blato, se redko pojavi brez odvajalnih sredstev, pri 25 % odvajanj je potrebna ročna pomoč med iztrebljanjem, občutek zapore blata v danki, občutek nepopolnega izpraznjenja, zasušeno blato ali ekstremno otežkočeno odvajanje.
4. **Funkcionalna driska;** slabo formirano ali tekoče blato pri 75 % odvajanj.
5. **Nespecifične funkcionalne motnje** s strani črevesja; simptomi s strani črevesja, kjer ni potrjenih organskih sprememb in ne ustrezajo ostalim funkcionalnim motnjam prebavil.

KOLONOSKOPIJA BREZ BOLEČIN

V zdravstvenem centru Pacient opravljamo endoskopski pregled debelega črevesa - kolonoskopijo s pomočjo pomirjevalnih sredstev.

PACIENT

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

D. SINDROM FUNKCIONALNE BOLEČINE V TREBUHU

Sindrom je redek. Prisotne so stalne ali pogoste bolečine v trebuhu, ki onemogočajo dnevne aktivnosti, niso v povezavi (ali zelo redko) s psihičnimi motnjami, menstrualnim ciklusom in ne s hranjenjem. Bolečina ni lažna.

E. FUNKCIONALNE MOTNJE ŽOLČNIKA IN SFINKTRA ODII (MIŠICE ZAPIRALKE SKUPNEGA ŽOLČNEGA IZVODILA IN IZVODILA TREBUŠNE SLINAVKE)

1. **Funkcionalne motnje žolčnika;** če je ob zgornjih simptomih prisoten še žolčnik in normalne laboratorijske vrednosti jetrnih encimov in amilaz, lipaz.
2. **Funkcionalne motnje sfinktra glavnega žolčnega voda;** vsi zgoraj opisani simptomi, kadar ni več žolčnika in so lahko dvignjene laboratorijske vrednosti jetrnih encimov.
3. **Funkcionalne motnje pankreatičnega voda;** zgoraj opisani simptomi, dodatno so prisotne tudi patološke vrednosti amilaz in lipaz v serumu, ne najde pa se vzroka patološkim laboratorijskim vrednostim.

F. ANOREKTALNE FUNKCIONALNE MOTNJE

So predvsem motnje iztrebljanja.

1. **Funkcionalna inkontinenca;** nezmožnost zadrževanja blata, ponavljajoče nekontrolirano prehajanje blata ob normalnem živčevju in normalnih mišicah medeničnega dna, prisotne so lahko blažje spremembe zapiralke in motnje odvajanja (zaprtje ali driske), psihološki vzroki, izključene morajo biti sistemske mišične okvare, nevrološke motnje, motnje perifernega živčevja in tudi avtonomna nevropatija.
2. **Funkcionalna anorektalna bolečina**

a) Kronična proktalgija; kronična bolečina v danki ali srbenje danke, ki traja več kot 20 minut z ali brez zatrditve (spazma) puborektalne mišice.

b) Proktalgija Fugax; nekaj minut ponavljajoče kratkotrajne hude bolečine v anusu in v spodnjem delu medeničnega dna. Med epizodami ni bolečin.

3. **Funkcionalne motnje defekacije;** bolniki morajo imeti kriterije funkcionalnega zaprtja, z defekografijo ali s testom praznjenja z balonom se morajo dokazati motnje izpraznjenja, z manometrijo (merjenje tlakov v danki) ali z EMG preiskavo (merjenje prevodnosti živcev) se mora dokazati nezadostno krčenje mišic medeničnega dna in motnje relaksacije (sprostitve) notranjega analnega sfinktra (mišice zapiralke).

a) Dissinergistična defekacija; nepravilno krčenje mišic medeničnega dna ali zmanjšana relaksacija notranje mišice ob normalnem krčenju, zmanjšana relaksacija v mirovanju za več kot 20 %.

b) Nepravilno prehajanje med izločanjem; nepravilna moč iztisa z motnjami ali brez motenj krčenja medeničnih mišic, z ali brez motenj zapiralne mišice. ■

Antibiotik potrebuje WAYA® AB probiotik

V zimskem času se poveča potreba po uporabi antibiotikov za zdravljenje različnih bakterijskih okužb (angine, vnetja srednjega ušesa, vnetja dihal in obnosne votline). Ko zbolimo in se zdravimo z antibiotikom, ta ne deluje samo na škodljive bakterije, ampak tudi na kopico dobrih, koristnih bakterij, ki so nujne za zdravje našega organizma. To lahko povzroči pojav različnih prebavnih težav in slabega počutja.



Specialni probiotik WAYA®AB je naravna pomoč pri ohranjanju ravnovesja med zdravljenjem z antibiotikom. Probiotične kulture, ki so posebej izbrane za zmanjšanje prebavnih težav ob jemanju antibiotikov, delujejo tako, da zavirajo delovanje škodljivih bakterij, hkrati pa vzpostavljajo ravnovesje v črevesni mikroflori. Izjemno pomemben je pravilen izbor probiotika, saj probiotiki, ki so uspešni pri zmanjševanju drisk ob antibiotikih, niso isti kot tisti, ki jih vzamemo, ko imamo drisko na potovanju. Za vsako težavo obstaja posebna mešanica probiotičnih kultur.

Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.

Preberite si mnenja zadovoljnih uporabnikov na **www.waya.eu**

PREBAVI, KI NAGAJA, ZDAJ POMAGA WAYA!

Marijana Vidmar Šimic, dr. med.

Vaginalno vnetje

Glivično vnetje nožnice in spolovila

Vulvovaginalna kandidiaza je vnetje nožnice in zunanjega spolovila, ki ga običajno povzroča glivica *Candida albicans*. Gre za eno najpogosteje obravnavnih okužb v ginekološki ambulanti, saj se kar 75 % žensk v rodnem obdobju sreča s to težavo, 45 % celo večkrat. Obolenje najpogosteje prizadene ženske med dvajsetim in tridesetim letom starosti ter nosečnice. Za razliko od nekaterih drugih vnetij nožnice vulvovaginalna kandidiaza ni spolno prenosljiva bolezen.

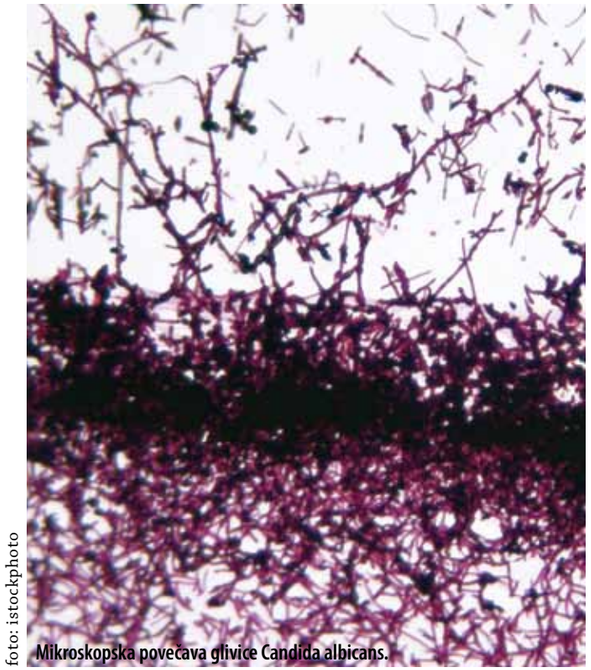


foto: istockphoto

Mikroskopska povečava glivice Candida albicans.

V nožnici odrasle ženske običajno živi v sožitju več vrst koristnih bakterij in drugih mikroorganizmov. S tem se vzdržuje primerno kislo okolje, ki ščiti pred škodljivimi bakterijami. Če se ravnovesje vseh teh bakterij in glivic zaradi različnih vzrokov poruši, se glivice prekomerno razmnožijo, kar povzroči glivično vnetje zunanjega spolovila (*vulvitis*), nožnice (*kolpitis, vaginitis*), pogosto pa pride do istočasnega vnetja zunanjega spolovila in nožnice (*vulvovaginitis*).

Glivično vnetje

Pri glivičnem vnetju je izcedek iz nožnice povečan; po videzu najpogosteje spominja na skuto, je bele barve in brez vonja. Ob tem se običajno pojavljata srbenje in neprijeten občutek v nožnici in zunanjem spolovilu, ki sta pogosto tudi pordela in otečena. Lahko se pojavlja tudi pekoč občutek med uriniranjem in spolnim odnosom.

Enostavna in zapletena oblika glivičnega vnetja

Razlikujemo med enostavnimi in zapletenimi oblikami vulvovaginalne kandidiaze.

Enostavne oblike se pojavljajo občasno in jih v 85 % povzroči *Candida albicans*. Pri tej obliki je klinična slika blaga.

Pri zapletenih oblikah se vulvovaginalna kandidiaza ponavlja tudi več kot štirikrat na leto. Klinična slika je izrazitejša, običajno ob hudi rdečini, otekanju in srbenju pride do razvoja ranic. Obolenje najpogosteje povzročajo *Candida tropicalis* ali *Candida glabrata*. Kot zapletena glivična vnetja se obravnava tudi vnetja pri nosečnicah, sladkornih bolnicah s slabo uravnanim nivojem sladkorja v krvi in ženskah z oslabljenim imunskim sistemom.

Zakaj pride do glivičnih vnetij?

Do vnetij pride zaradi različnih razlogov, katerih posledica je sprememba kislega okolja v nožnici.

Pogosto je vzrok uporaba antibiotikov, zaradi katerih se zniža koncentracija laktobacilov v nožnici, posledično pade pH, čemur sledi razrast glivic. Večja verjetnost glivične okužbe je pri bolnicah, ki imajo oslabljen imunski sistem, to so na primer ženske na terapiji s kortikosteroidi ali HIV-pozitivne. Vnetje je pogostejše tudi po menopavzi, zlasti pri ženskah, ki uporabljajo hormonsko nadomestno zdravljenje, pri nosečnicah, pri ženskah, ki prejemajo oralna kontracepcijska sredstva z visoko dozo estrogena, in sladkornih bolnicah s slabše uravnanim nivojem sladkorja v krvi.

Normalno nožnično floro pa lahko poruši tudi stresno življenje, psihične težave, spremembe okolja, nošenje oprijetih oblačil in spodnjega perila iz umetnih tkanin, vlažne kopalke, izpiranje ali draženje nožnice z neustreznim lubrikantom, uporaba odišavljenih dnevnih vložkov, uporaba dišečih mil, robčkov, dezodorantov v področju genitalij ter prekomerno umivanje genitalij, ki je lahko zelo škodljivo, saj se s tem lahko izpere naravna nožnična flora.

Kdaj h ginekologu?

Obisk pri ginekologu se svetuje, ko se vnetje pojavi prvič. Prav tako bi bilo dobro obiskati ginekologa, če niste prepričani, ali gre za glivično okužbo, in ko simptomi ne izginejo oziroma se pojavijo novi simptomi po zdravljenju s protiglivično kremo in vaginalnimi tabletami (vaginaletami).

Zdravljenje

Zdravljenje je odvisno od oblike vulvovaginalne kandidiaze.

dr. svetuje

Glivične okužbe pogosto nastanejo zaradi porušene naravne flore nožnice. Za preprečitev lahko veliko naredimo sami.

- **Izogibajte** se pretiranemu umivanju genitalij, ki lahko izpere naravno nožnično floro.
- **Ne uporabljajte** odišavljenih tamponov, vložkov, kopeli ali vaginalnih sprejev.
- **Nosite** bombažno neoprijeto spodnje perilo.
- **Izogibajte** se oprijetih oblačil.
- **Ne ostajajte** dolgo v mokrih oblačilih, kopalkah.

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

PRI ENOSTAVNI OBLIKI postavimo diagnozo na podlagi klinične slike (srbečica, rdečina, bel vaginalni izcedek). Ginekolog pregleda izcedek pod mikroskopom, s čimer potrdi prisotnost gliv. Zdravimo z lokalnimi pripravki v obliki kreme ali vaginalet (z zdravili proti glivicam iz skupine azolov) 1–3 dni. Uporabimo lahko tudi enkratni odmerek flukonazola (150mg) v obliki tablete. Če znaki okužbe ne izginejo v celoti ali če se okužba ponovi, je potreben ponovni pregled.

PRI ZAPLETENI OBLIKI vulvovaginalne kandidiaze je za diagnozo treba vzeti bris iz nožnice, saj je povzročitelj lahko druga vrsta kandide. Ugotoviti je treba, katera glivica je povzročila obolenje, nato pa vnetje ciljano zdraviti. Kadar zapleteno obliko povzroča *Candida albicas*, je treba uvesti dolgotrajnejše začetno zdravljenje (7–14 dni z lokalnimi pripravkih v obliki kreme ali vaginalet ali dva odmerka flukonazola, 150 g v razmaku 3 dni, v obliki tablete) in nadaljevati z vzdrževalnim zdravljenjem, lahko tudi do 6 mesecev.

Zdravljenje partnerja

Kandida ne spada med prenosljive povzročitelje; če partner nima težav, ga ne zdravijo. Zdravljenje partnerja pride v poštev, če ima pordelo kožo ali drobne bele izpuščaje na penisu in če se pri ženski vnetja ponavljajo.

Zdravljenje v nosečnosti

Lokalna zdravila proti glivicam delujejo samo na celično membrano glivičnih celic, zato jih lahko uporabljajo tudi nosečnice (kremo in vaginalete), vendar ne v prvih treh mesecih nosečnosti. Zdravila, ki jih zaužijemo v obliki tablet, so učinkovita, vendar imajo več neželenih učinkov. Njihova učinkovina se v koži in sluznici kopiči dalj časa, zato se tudi počasneje izloča iz telesa. Zaradi učinkov na celotno telo jih ne smejo prejemati nosečnice in doječe matere.

Domača lekarna

Nekatere ženske si za ureditev vaginalne flore pomagajo z nanosom jogurta na vložek, saj lahko laktobacile, ki so prisotni v normalni nožnični flori, najdemo tudi v nekaterih jogurtih. Laktobacili naj bi uspešno zmanjšali glivični razrast in zmanjšali simptome. Ta način s študijami ni preverjen. ■





naš gost

I Tony Carter, foto: Š.P. in os. arh.

Miran Ališič

Komentator

Miran Ališič je eden najbolj znanih slovenskih športnih komentatorjev. Tudi zaradi svojega značilnega glasu. V otroških letih je zaradi vozličkov na glasilkah skoraj onemel in po operaciji mu je zdravnik zapovedal, da jih mora čim manj naprezati. Miran je seveda ubral nasprotno smer in postal televizijski komentator. A ni vse tako lahko. Miran zaradi glasilk v komentatorski kabini izključi klimatsko napravo, četudi je zunaj 40 stopinj in je v kabini prava savna. Kmalu ga bomo lahko ponovno poslušali, saj se je s svojim najljubšim športom, F1, preselil na nacionalno televizijo.





Ste bili že kot otrok polni energije, radoživi in veseli? Kako in kje ste sprostili nakopičeno energijo?

Po mojem sem bil, ja. Vedno kregan v šoli, živahen, aktiven, jezikav. Veliko sem se ukvarjal s športom, vsem mogočim, od namiznega tenisa do jahanja, ves čas smo bili z družbo na kolesih.

Znani ste po značilnem glasu. Je to posledica zanosa, navijanja, popolnoma predanega komentiranja dirke F1 ali je raskav glas posledica česa drugega?

Pri 3 letih sem bil operiran zaradi vozličkov na glasilkah, od takrat je ostal glas nespremenjen oziroma se je z mutacijo v puberteti celo nekoliko izboljšal.

Ogromno ste potovali po svetu. Se je bilo za kakšno pot treba posebej pripraviti, cepiti, prinesti kakšna potrdila?

Nisem eden tistih, ki bi se na poti posebej pripravljal. S formulo 1 hodi človek po večinoma urejenem svetu, k sreči vsa ta leta nisem imel še nobene večje težave.

Kako pa na svoje zdravje pazijo vrhunski dirkači F1? Posebna prehrana, prehranska dopolnila, kakšne medicinske predpriprave?

Dirkači imajo vsi svoje fizioterapevte, ki večinoma skrbijo tudi za njihovo prehrano. Nekateri so tu bolj dosledni, drugi naj. Vsekakor pa vsi pazijo na svojo prehrano. Na dan dirke jedo le testenine in veliko pijejo. Večinoma kakšne vitaminske napitke in podobno.

Kakšna je ekipa medicinskih strokovnjakov, ki skrbijo za dirkače in pomembneže v cirkusu F1? Kdo vse je v ekipi?

Zdravnikov ekipe praviloma nimajo, vsa dirkališča pa imajo vrhunsko opremljene zdravstvene centre, kjer dirkačem ob nesrečah lahko nudijo prvo pomoč z oživljanjem in vsemi nujnimi pripomočki za ukrepanje ob hudih poškodbah.



Če se zgodi najhujše, pride do nesreče, kdo in kako poskrbi za ponesrečence, ko so odločilne sekunde?

FIA ima zdravnika, ki ga imenuje medicinski delegat FIA. Je na čelu skupine zdravnikov, ki v hitrih avtomobilih stojijo ves čas treningov ali dirk ob stezi in so v nekaj sekundah po nesreči vedno na kraju nesreče. Od tu ponesrečenca prepeljejo v zdravstveni center na stezi, po potrebi pa s helikopterjem v bolnišnico. Zato mnogokrat zaradi prevelike megle ali premočnega dežja odpadejo ali prestavijo treninge in dirke, saj v primeru, če helikopter ne more poleteti, ne sme biti dirkanja na stezi.

Vam je kdaj kakšna neobičajna hrana povzročila preglavice, vas mogoče celo sabotirala, da niste zmogli v živo komentirati prenosa F1?

Hrana ne, pač pa sem svoj prvi televizijski prenos iz Avstralije leta 1996 opravil s težavo, ker sem ostal v soboto povsem brez glasu. Fizioterapevt takratne ekipe Prost mi je pripravil napitek, ki sem ga vzel dve uri pred dirko in še enkrat pol ure pred dirko, začel govoriti, povrnil se mi je glas in zdržal sem vso dirko, po njej pa sem izgubil glas za naslednja dva dni. Ni mi povedal, kaj je dal v napitek.

Kaj pa spanec na potovanjih – vpliva na vas tako imenovani jet lag, ko je po dolgih urah poleta treba takoj poprijeti za delo?

Imam srečo, da jet lag ne vpliva zelo veliko name. Mnogi kolegi imajo velike težave z oddaljenimi dirkami, saj so ves čas neprespani. S tem imam malo težav, držim se nekih svojih pravil, da takoj, ko pridem v drug časovni pas, poskušam iti spat ob tam običajni uri za spanje. Ponavadi nimam težav.

Kaj pa vaš življenjski slog, pazite na zdravje, prehrano, kje in kako se gibljete? Kakšne življenjske razvade?

Rad imam zdravo hrano, sadje, zelenjavo, pijem malo alkohola, še to večinoma dobro vino, s športom se ukvarjam zdaj zaradi pomanjkanja časa in tovrstne družbe premalo. ■

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

MERJENJE KOSTNE GOSTOTE

V zdravstvenem centru Pacient specialisti endokrinologi opravljajo merjenje kostne gostote.

V mesecu marcu opravite pregled z 10% popustom.

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 24,07€ 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









Mostec

29. maj 2011

Vabljeni na tradicionalni dogodek

DRUŽENJE ZA ZDRAVJE

Prva zdravstvena asistenca in **Pacient** ponovno pripravljata veliko druženje za vse, ki bi želeli **brezplačno** in **hitro** izvedeti več o svojem **zdravju**.

Z vami bodo zdravniki specialisti ...

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

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

Izvajali bomo različne aktivnosti. Merili vam bomo **sladkor**, **krvni tlak**, **opravili EKG** ...

Seveda brez napotnice!

Poleg pregledov, ki jih boste obiskovalci lahko izbrali, bomo tokrat svetovali tudi glede zdrave prehrane, saj bomo gostili zdravnika, avtorja rubrike **»Zdravniki kuhajo«** v reviji **dr.**

Pripravili vam bomo nagradne igre in tekmovanja, predstavili se bodo proizvajalci »zdravih« izdelkov. Vsi udeleženci boste lahko sodelovali v žrebanju za lepe nagrade. Vse skupaj pa bo potekalo ob živi glasbi.

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

PACIENT

080 8 100 www.pza.si

zdravniki svetujejo

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

Telesna temperatura

Ko telo gori in glava boli

Začasno povišana telesna temperatura je pogosto PRVI bolezenski znak, ki nam izraža, da je z našim telesom nekaj narobe. Ni pa edini bolezenski znak, obenem moramo biti pozorni še na ostale: kašelj, boleče žrelo, utrujenost, bolečine v mišicah in sklepih, mrzlico, slabost, glavobol. Šele več bolezenskih znakov skupaj nam odkrije neko bolezen ali stanje. Samo kratkotrajno povišana telesna temperatura še NI zadosten razlog za alarm ali klic (obisk!) zdravnika.



foto: istockphoto

Telesna temperatura

V medicinskem žargonu izražamo VROČINO kot vse, kar je nad normalno telesno temperaturo 37°C (merjeno z živosrebrnim termometrom v pazduhi) ali nad 37,2°C v danki. Ne smemo zanemariti dejstva, da obstajajo tudi normalna nihanja telesne temperature v zdravem človeškem telesu tekom dneva za okoli 0,6 stopinje Celzija (običajno je zvečer višja kot zjutraj)! Pri ženskah je lahko temperatura v drugem delu menstrualnega ciklusa višja celo za 1°C.

Rahlo povišane temperature ne znižujemo

Povišana telesna temperatura je med drugim pomemben obrambni mehanizem, saj se tako naše telo uspešneje bori proti bakterijam in virusom, ki sicer NE preživijo ob visokih temperaturah. Zato NE znižujmo "kar tako" vsake povišane temperature (razen ob takojšnjih težavah). Visoka temperatura nad 39,4C pa je lahko nevarna in zahteva "zniževanje". Vročine NE smemo zamenjati s pojmom HIPERTERMIJA, saj le-to opišemo kot moten odgovor telesa na vročino v okolju in šele posledično vodi v zvišanje telesne temperature (termoregulacija).

Stopnja zvišanja telesne temperature NI nujno sorazmerna z resnostjo bolezni!

Ob povišanju telesne temperature bomo obenem občutili povečano potenje, glavobol, mrazenje, žejo (dehidracija), splošno slabo počutje ipd., v primeru zvečanja temperature med 39,4°C in 41°C pa lahko tudi krče, halucinacijo, zmedenost, razdražljivost. Če pri nekaterih otrocih naglo poraste telesna temperatura, opazimo tudi vročinske krče.

Vir energije in dobrega počutja

CEFALY®
www.cefaly.si

ISO Medical certifikat



Zakaj Cefaly®?
- Odpravlja migreno, glavobole, stres.
- Pomaga zmanjšati uporabo zdravil.
- Je varen in učinkovit.
- Deluje enostavno in hitro.

Informacije:
info@medis-m.si, tel.: 02 460 53 87
V lekarnah, Sanolaborju in specializiranih prodajalnah z medicinskimi pripomočki!



Odpravite glavobol, uporabite Cefaly®!

Distributer: Medis-M d.o.o., Zagrebška cesta 40, 2000 Maribor



Neznosni glavobol

Zdravnika MORATE poklicati, če je temperatura več kot 39,4°C, če traja več kot tri dni ali/in je združena z neznosnim glavobolom, otekanjem žrela, s trdim vratom, težavnim dihanjem, hudim bruhanjem, psihičnimi težavami, s hudo bolečino v trebuhu ali pri uriniranju oziroma z drugimi, nepojasnjenimi tegobami.

VZROKI za povišanje telesne temperature so številni.

1. Skoraj vsaka vrst okužbe se izraža z vročino: okužbe dihal (prehlad, angina, gripa, vnetje obnosnih votlin – sinusov, bronchitis), pljučnica, tuberkuloza, infekcijska mononukleoza, vnetje sečil, virusne in bakterijske okužbe prebavil, kožne okužbe, vnetje slepiča, ginekološka vnetja, vnetje možganskih ovojnic – meningitis, ...).
2. Pri otrocih se lahko pojavi rahlo povišanje telesne temperature zaradi izraščanja zob ali do 2 dni po cepljenju.
3. Veliko rakastih obolenj se kaže sprva z povišano telesno temperaturo (limfom, levkemija).
4. Vnetne bolezni (npr. Crohnova bolezen, ulcerozni colitis, bolezni ščitnice).
5. Avtoimunske bolezni (revmatoidni arthritis, vaskulitisi).
6. Nekatera zdravila lahko povzročijo vročino: antihistaminiki, nekateri antibiotiki, zdravila proti epilepsiji idr.
7. Povišana telesna temperatura po vrnitvi s potovanja (malarija, denga, vbodi insektov, kače)

Zdravljenje

Najprej si seveda izmerite temperaturo. Zgolj "občutek", da imate morda povišano telesno temperaturo, NI razlog za zdravljenje!

Doma poteka samozdravljenje s tabletami (praški in svečkami), ki si jih lahko kupite v lekarni brez recepta. Ne pozabite na ustrezen vnos tekočine (juha, rehidracijski prašek, čaj, brezalkoholni napitki) in seveda na počitek.

Zdravnik vas bo pregledal, naredil osnovne krvne preiskave in morda pregledal urin. Zdraviti vas bo poskušal glede na VZROK. Vsekakor velja omeniti, da ob virusni okužbi antibiotik NE bo pomagal.

V primeru, da vaš osebni, splošni ali družinski zdravnik NE bo odkril vzroka vaši povišani telesni temperaturi, vas bo napotil k specialistu (infektologu, revmatologu, kirurgu, ...) na nadaljnjo obravnavo. ■

DERMATOLOŠKA AMBULANTA

V mesecu marcu opravljamo test alergijske preobčutljivosti z 10% popustom.

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

Maja Kolšek - Šušteršič, dr. med.

Antibiotiki

in probiotiki

V zadnjem času je vedno več govora o pomenu probiotikov v prehrani. Zagotovo ste že slišali, da so jih priporočili prijateljici, ki je dlje časa jemala antibiotike, sorodniku, ki ima sindrom vzdraženega črevesja, kolegu, ki je na potovanju in preboleva potovalno drisko, ali na splošno za krepitev imunskega sistema.

Kaj so antibiotiki?

Verjetno je vsak od nas vsaj enkrat v življenju prejemal antibiotike zaradi bakterijske okužbe. So spojine biološkega izvora, ki jih proizvajajo glive, bakterije, lišaji ali višje rastline in v majhnih koncentracijah ubijajo druge (patogene) mikroorganizme ali zavirajo njihovo rast. Sem prištevamo tudi njihove polsintezne derivate.

Kaj so probiotiki?

Beseda izhaja iz grškega izraza pro bios (za življenje). Po definiciji Svetovne zdravstvene organizacije so probiotiki živi mikroorganizmi, ki – zaužiti v zadostni količini – zagotavljajo koristi za zdravje gostitelja. Gre za nepatogene bakterije, podobne bakterijam, ki pri zdravih posameznikih naseljujejo prebavni trakt in skrbijo za primerno črevesno mikrofloro, kar preprečuje naselitev patogenih bakterij in s tem želodčno-črevesne infekcije. Največkrat se kot probiotike uporablja mlečnokislinske bakterije iz rodu laktobacilov, bifidobakterij, enterokokov in streptokokov.

Pozitivni učinki

Obstajajo trditve, da je uporaba probiotikov koristna pri različnih zdravstvenih stanjih in kot preventiva določenim boleznim, kar na žalost pogosto ni znanstveno dokazano.

S študijami podprti so pozitivni učinki, ki jih imajo pri preprečevanju drisk, povzročenih z antibiotiki, pri driskah zaradi okužb, pri potovalnih driskah in tudi pri zaprtju, pri lajšanju simptomov sindroma vzdraženega črevesja ter pri krepitvi imunskega sistema. Kadar jih uporabljamo med zdravljenjem z antibiotiki, je pomembno, da med zaužitjem antibiotika in probiotika mineta vsaj dve uri.

Ob zdravljenju z antibiotiki

Pogosto se pri zdravljenju, zlasti s širokospektralnimi antibiotiki, pojavljajo težave zaradi porušene bakterijske mikroflore v organizmu. Omenila sem že driske, povezane z antibiotično terapijo, neredko pa se lahko pojavlja tudi glivično ali bakterijsko vnetje nožnice, zlasti pri ženskah, ki so k temu nagnjene.

V teh primerih je uporaba probiotikov že med zdravljenjem z antibiotiki koristna. Za vzpostavitev normalne črevesne flore jih jemljemo per os (oralno), za vzpostavitev normalne vaginalne flore pa so na voljo v obliki vaginalnih kapsul ali tablet. To vrsto terapije je mogoče uporabljati tudi sicer, kot preventivo pri ženskah, ki pogosto trpijo za vnetjem nožnice.

Kje jih najdemo?

Vnašamo jih lahko s hrano – jogurt, kislo mleko, fermentirani napitki, skuta in druge vrste svežega sira – ali pa kot prehransko dopolnilo v obliki kapsul, tablet, praškov in vaginalnih globul, ki jih lahko kupimo v lekarni brez recepta.

Previdnost pri uporabi ...

Kljub vsem dobrim lastnostim probiotikov, moramo biti v nekaterih primerih previdni. Odsvetovani so pri kritično bolnih ljudeh, pri katerih se je s študijami izkazalo, da povzročajo večjo smrtnost, ravno tako se njihova uporaba ne priporoča pri imunokompromitiranih bolnikih. Jemanje probiotikov je pri majhnih otrocih povezano z večjo pojavnostjo alergij, zato je pri tej starostni skupini odsvetovano. Vedno, kadar imamo težave s strani prebavil, je potrebno najprej obiskati zdravnika, da se izključi resna obolenja, in se z njim posvetovati glede jemanja probiotikov. ■

Pogosta VAGINALNA vnetja?

TEŽAVE po uživanju antibiotikov?

! Laktobacili za VAGINALNO uporabo

GYNOPHILUS®
vaginalne kapsule z laktobacili



PRAVA IZBIRA za obnovo ali ohranjanje zdrave vaginalne flore!

Uporaba tudi med nosečnostjo in ob dojenju.

Brez recepta v lekarnah, prodajalnah Sanolabor d.d. in prek spleta na nakup.dr-gorkic.si

www.gynophilus.si Dr. Gorkič

Vsak antibiotik potrebuje WAYA® AB probiotik



Specialni probiotični prašek WAYA® AB (Anti-Diareja ob Antibiotiku)

naravna pomoč pri ohranjanju ravnovesja v črevesni mikroflori med zdravljenjem z antibiotikom in po njem



MODRA ŠTEVILKA 080 1006 za naročilo in dodatne informacije

V lekarnah in specializiranih trgovinah.
Naročilo brezplačnih vzorčkov na www.waya.eu.

PREBAVI, KI NAGAJA, ZDAJ POMAGA WAYA®

WAYA® klub kultur®

MEDIS zdrave vrednote

Medis, d.o.o, Brničičeva 1, Ljubljana, www.medis.si / www.waya.eu Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo prehrano.

Voda

Kozarec življenja

Biološki pomen: voda predstavlja 60–70 % telesne teže. Je osnovna sestavina človeškega telesa, sestavljena iz dveh enostavnih elementov – vodika in kisika. Biološko je zelo pomembna zaradi svojih fizikalnih lastnosti, saj deluje kot topilo, v katerem se raztapljajo soli, pa vendar nima vpliva na organske molekule, ki so sestavina celic.

Voda skrbi tudi za neoviran potek življenjski procesov. Sodeluje pri uravnavanju telesne temperature in dostavlja hranljive snovi vsem celicam v telesu ter odplavlja odpadne snovi. Služi kot lubrikant v sklepih in omogoča neovirano drsenje sklepnih površin. Pomaga pri absorbciji hranljivih snovi v črevesju in preprečuje zaprtje. Tvori osnovo za slino in zagotavlja vlažno okolje v ušesih, nosu in ustni votlini. Brez vnosa vode je preživetje omejeno le na nekaj dni.



Vnos in izločanje vode

Količina vode v telesu se zelo natančno uravnava. Voda v telo prihaja z uživanjem tekočin in hrane, izloča pa se skozi kožo, ledvica, črevesje in izdihan zrak. Bilanca tekočine mora biti ničelna, kar pomeni, da mora biti vnos tekočine enak njen-



foto: istockphoto

emu izločanju. Če je nadomeščanje tekočin nezadostno, govorimo o dehidraciji. Že zmanjšanje količine vode v telesu za 2 % povzroča simptome dehidracije, kot so utrujenost, žeja, pozabljivost, slabost in težave pri koncentraciji.

Vodo v telesu lahko nadomeščamo s pitjem čiste vode, v kolikor pa so izgube večje, je potrebno nadomeščati tudi soli. O stopnji dehidracije se enostavno lahko prepričamo po barvi in količini urina. Če je urin svetlorumen in bister, je hidracija primerna, temnorumen urin pa kaže na pomanjkanje vode v telesu. Pri otrocih in starejših je treba biti na to še posebej pozoren, saj imajo oslabljen mehanizem za občutek žeje. Piti je treba tudi, ko nismo žejni, saj je žeja sama že znak blage dehidracije. Kava in alkoholne pijače samo začasno povečujejo količino vode v telesu, saj delujejo kot diuretik in dolgoročno zmanjšujejo volumen vode telesa.

Nenadomestljiva naravna dobrina

Voda je nujno potrebna sestavina našega telesa, zato sta zelo pomembni količina in kvaliteta vode, ki jo pijemo. Voda, ki jo uživamo, mora biti brez kemičnih in bioloških kontaminantov, tako da ne povzroča svojega kopičenja v telesu in s tem ne ogroža našega zdravja. Najbolj osnovna merila za kakovost vode so barva, vonj in okus.

S posebnimi analizami pa se preverja še druge lastnosti vode, kot so kislost, prisotnost organskih in anorganskih snovi ter mikroorganizmov. ■

Ionizirana - antioksidantna in bazična voda NEXUS ALKAMEDI

Alka Life ® ionizatorji vode so naprave, ki vodo iz pipe najprej prefitrirajo, potem pa jo s pomočjo titan/platinastih elektrod aktivirajo in ločijo na bazično (alkalno) in kislo vodo. Pitje bazične vode ima zdravilne učinke, zato so Alka Life ® naprave v tujini registrirane kot medinski pripomoček.*

Bazična, aktivirana voda je močan antioksidant (-450mV/ORP), ki odstranjuje proste radikale in razkisljuje telo. Pitje bazične, aktivirane vode lahko predstavlja preventivno zaščito pred kancerogenimi obolenji, migrenami, osteoporozo, ter uspešno znižuje nivo sladkorja v krvi in blaži kardiovaskularne težave.**

Prihaja nova doba zdravljenja z vodo!



Tehnofan

Generalni zastopnik:
Tehnofan d. o. o.

Ilovški štradon 41a
1000 Ljubljana

tel.: 01/427 44 76
GSM: 041/687 090
www.tehnofan.si
info@tehnofan.si

* KFDA 8264,8361 ** Kyushu University of Japan, Medicine Center of Hanseo University, Akashi Hospital, Mishima Hospital Japan.

Colgate-Palmolive predstavil revolucionarno zobno pasto Colgate® Sensitive Pro-Relief™

Colgate-Palmolive Adria, d.o.o., je predstavil novo zobno pasto Colgate® Sensitive Pro-Relief™, revolucionaren dosežek na področju zdravljenja občutljivih zob. S svojo ekskluzivno formulo Pro-Argin™ omogoča dolgotrajno lajšanje bolečin, saj učinkovito zapira odprte dentinske kanale, ki vodijo do živcev v zobeh.



Nova zobna pasta Colgate® Sensitive Pro-Relief™ je prva in edina, ki klinično dokazano omogoča takojšnje in trajno lajšanje občutljivosti zob. Večina zobnih past na tržišču sicer odpravlja le simptome občutljivih zob, delujoč na način, da omrtvičijo živec.

Zobno pasto Colgate® Sensitive Pro-Relief™ lahko nanesete tudi neposredno na občutljiv zob. S konico prsta jo eno minuto nežno vtirate na zob in tako omogočite takojšnje olajšanje bolečine. Ob redni uporabi zobne paste Colgate® Sensitive Pro-Relief™ pa boste vzpostavili dolgotrajno zaščito, ki preprečuje občutljivost zob. Pokažite zobe mrzlemu zraku, vroči pijači in sladicam, ki lahko sprožijo akutno bolečino v občutljivih zobeh!



Herstat® za celovito in hitro celjenje herpesa

Herstat® je najnovejše mazilo, ki pomaga pri zdravljenju herpesa na ustnicah in okoli ust..

Vsebuje poseben, prečiščen, patentiran Propolis ACF® in beli vazelin kot glavni učinkovini, ki klinično dokazano skrajšata celjenje herpesa za kar 3,5 dni in preprečujeta nastanek hraste.

Herstat® mazilo odlikujejo še druge prednosti: uporabite ga lahko v vseh fazah herpesa. Herstat® deluje celovito na herpes, saj lajša srbečico, olajša bolečino, hitro in popolno zaceli herpes. Herstat® mehča kožo, preprečuje izsuševanje kože in nastajanje razpok. Ne obarva kože. Je enostaven za uporabo. Herstat® je na voljo v majhni, priročni tubi z aplikatorjem za lažji, ciljan nanos na herpes.

Za zdravo črevesno floro

Črevesno floro porušijo tudi antibiotiki, tako se poslabša naravna odpornost telesa. Zdrava črevesna flora je namreč prva obrambna linija pred različnimi virusi in bakterijami. Pri izbiri učinkovitega probiotika je najpomembnejša kakovost seva, nato pa število probiotičnih bakterij.



Probiotik in prebiotik **NutriFlor** in **Florabus** (za otroke) vsebujeta enega najodpornejših sevov Lactobacillus Acidophilus DDS-1, ki dokazano s preko 80 študijami proizvaja močna naravna antibiotika acidofilin in acidolin, zavira delovanje kar 23 patogenih bakterij, zavira nastajanje rakotvornih celic in spodbuja imunski sistem s tem, ko pride do naselitve črevesja (mnogi sevi namreč »poti« do črevesja ne preživijo ali pa so samo prehodnega značaja).

Ob vsakem jemanju antibiotikov se zato priporoča jemanje **NutriFlora** oz. **Florabusa**, ki se ju uživa že ob zdravljenju z antibiotiki in po terapiji z njimi, in sicer še tri do štiri mesece. Toliko časa namreč črevesna flora potrebuje, da se obnovi.

PRVA POMOČ

PRI POŠKODBAH SKLEPOV

Pripravlja reševalec Kristjan Prekaj



- poškodovanec naj miruje,
- čim prej pričnimo s hlajenjem (hladimo preko tkanine, nikoli neposredno na kožo),
- hladimo 15 minut, naredimo 10-minutni presledek, nato še 10 minut hladimo,
- poškodovani ud dvignemo 15–25 cm nad raven srca,
- poškodovancu ne dajemo jesti in piti,
- v primeru izpaha sklepa nikoli ne poskušamo naravnati sami,
- v primeru zloma počakamo, da strokovno usposobljene osebe poškodovani predel imobilizirajo,
- zdravniška pomoč.

Maja Zajc

Življenje na dializi

Mihova zgodba

Ledvice so eden najpomembnejših človeških organov in, zelo poenostavljeno povedano, delujejo kot glavna čistilna naprava in kemična tovarna v našem telesu. Ko ledvice niso več zmožne opravljati vseh svojih številnih nalog, je potrebno nadomestno ledvično zdravljenje z dializo ali pa opraviti presaditev ledvice. Dializa torej omogoča življenje bolnikom z dokončno odpovedjo ledvic. V Sloveniji se zaradi končne ledvične odpovedi zdravi z dializo vedno večje število bolnikov, med njimi je bil tudi Miha.



foto: eMedicine

»Začelo se je leta 2004, ko se je pojavila nenadna oteklost gležnjev,« pravi Miha. Ker oteklost ni popustila, se je odpravil na pregled k splošnemu zdravniku. Opravil je laboratorijske preiskave urina in krvi. Izvidi so bili zelo slabi, zato so ga urgentno poslali v klinični center. Takrat 22-letnemu Mihi so povedali, da mu odpovedujejo ledvice in postavili diagnozo: kronična odpoved ledvic v četrtem stadiju.

Šok in strah

»Bil sem popolnoma šokiran,« pravi danes, »ostal sem brez besed.« Novica je presenetila tudi njegove bližnje, saj ni bilo pred tem nikakršnih znakov, da sploh gre za kakšno bolezen, kaj šele za tako hudo. »Sprva se nikakor nisem mogel sprijazniti, nisem pa dopustil, da bi me bolezen potolkla in povlekla v depresijo,« pravi Miha. Ker se ledvično delovanje ni slabšalo, so se odločili za kratkotrajno zdravljenje z zdravili (z medrolom), s katerimi so poskušali ponovno »zagnati« ledvici. Stanje se po treh mesecih ni izboljšalo, zato so Mihu predstavili dva nadomestna načina zdravljenja, ki sta primerna za bolnike s končno odpovedjo ledvic: peritonealna (trebušna) dializa in hemodializa.

Odloči se: TREBUŠNA ALI HEMODIALIZA?

Miha se je odločil, da bo začel zdravljenje s peritonealno dializo, ker mu je ta, za razliko od hemodialize, omogočala več svobode, samostojnosti in jo je lahko izvajal doma. Bistvena sprememba v življenju je bila le ta, da je moral spremljati uro, čas za menjavo dializata. Vnos tekočine in hrane je ostal nespremenjen. Leta 2006 je Miha dobil aparat, ki mu je omogočal, da je izvedel večje število menjav ponoči. Priklopil se je le še dvakrat dnevno. »Lahko bi rekel, da sem takrat spet občutil svobodo gibanja, a je ta trajala le kratek čas.« Zaradi zatekanja trebuha je moral Miha opustiti tovrstno dializo in preiti na drugi način zdravljenja, hemodializo.

Rutina, ker pač ne gre drugače

»Ko prispem v dializni center, se najprej stehtam,« nadaljuje Miha. S tehtanjem pridejo do izračuna, koliko bo treba shujšati med dializo. Ko človek ne izloča več tekočine, takemu bolniku določijo telesno težo, pri kateri je v telesu vode ravno prav (t. i. suha teža). Med vsako hemodializo bolniku odvzamejo toliko vode, da se teža zmanjša na suho težo. Priporočajo, da se teža med dvema hemodializama doma ne poveča za več kot 3 odstotke bolnikove suhe teže. Ker sem težak 80 kilogramov, to pomeni 2,5 kilograma.« Če določeno težo prekoračim, sem med dializo izčrpan in velikokrat se pojavi glavobol,« pravi. Po meritvi pritiska sledi priklop na aparat. V fistulo te dvakrat zbodejo: po eni igli odvajajo kri, ki gre preko aparata za filtriranje krvi, da jo prečisti, in jo po drugi igli vrnejo nazaj v telo. Na aparat si priklopljen 4 do 5 ur. Vsako polno uro ti izmerijo pritisk. Vmes lahko gledaš televizijo, bereš knjige ali spiš. Ko se dializa konča, te odklopijo in ponovno stehtajo, da preverijo, če je bilo hujšanje pravilno. Nato si izmeriš tudi pritisk.

Občutek brezskrbnosti je potonil v pozabo

»Moj način življenja se je s hemodializo zelo spremenil. Omejen si s kontrolo, obremenjen z nadzorovanjem in s (s)poznavanjem zmožnosti lastnega organizma. Primoran si pozorno spremljati količino popite in s hrano zaužite vode.

Če popiješ preveč, lahko pride do oteklin in čezmerne tekočine v pljučih, kar bi povzročilo težave z dihanjem. Poleg tega se je korenito spremenila tudi prehrana. Uživaš lahko le nesoljeno hrano, saj je občutek žeje povezan z uživanjem soli.« Kontrolirati je treba vnos živil, ki vsebujejo kalij in fosfor. »Ne banan, ne krompirja ni bilo več na krožniku,« se spominja Miha. Kalij je še posebej nevaren, ker prevelika količina kalija v telesu lahko povzroči mravljinčenje v telesu, paralizo ali srčni zastoj. Opustiti moraš tudi mlečne izdelke.

Neskončen vir omejitev

Življenje na dializi zahteva veliko prilagajanja tako s strani bolnika kot tudi družine. »Odkar je moje življenje odvisno od dialize, lahko rečem, da sem nekoč živel svobodno in polno življenje.« Življenje na dializi je postalo neskončen vir omejitev.

Postalo je predvidljivo, načrtno. »Nekoč sem prosti čas izkoristil za različne športne aktivnosti, ali ga preživel s prijatelji, danes večino prostega časa zavzame dializa. Rad imam svojo službo, ki je zaradi dialize ne morem opravljati v polnem delovnem času.

Tudi družino si želim ustvariti. Veliko stvari je, ki jih hočem početi, videti, zato si želim normalnega življenja brez »vrvice«, saj imam pred seboj še vse življenje.« ■

dr. svetuje

POSEBNO OPOZORILO za nosečnice, ki ne vedo, ali so prebolele norice v otroštvu ali ne!

Vsekakor je v takem primeru treba ugotoviti, ali ste z noricami prekužene ali ne, zato čim prej opravite test oziroma določitev titra protiteles proti noricam. Mnoge nosečnice, in seveda tudi ostali, ki so jih preboleli, se noric ne spomnijo (niti njihovi starši ne). Cepljenje proti noricam je MED nosečnostjo strogo prepovedano.

Če ugotovimo, da protiteles proti noricam nimate in nameravate zanositi, je na mestu cepljenje.

V Sloveniji je na voljo cepivo proti noricam in je namenjeno otrokom, starejšim od 12 let, odraslim, ki še niso preboleli noric, mlajšim otrokom ob specialnih indikacijah, pa tudi na željo staršev.

Dovoljeno je cepiti otroke, starejše od 9 mesecev.

V splošnem sicer velja, da je s cepljenjem proti noricam možno zmanjšati pojav pasavca, pa vendar v Sloveniji zaenkrat cepiva ne uporabljamo v širše preventivne namene.

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

ULTRAZVOČNA DIAGNOSTIKA

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

Postanite uporabnik 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

So vaše ledvice zdrave?

Svetovni dan ledvic praznujemo letos 10. marca. Na ta dan ljudi ozaveščamo o življenjskem pomenu naših ledvic ter razširjamo znanje, da je kronična ledvična bolezen pogosta in nevarna, vendar jo lahko uspešno zdravimo.

Ste vedeli, da ima vsak deseti odrasli znake kronične ledvične bolezni? Ker pa ta bolezen ne boli, pešanje ledvic pogosto ugotovijo, ko je bolezen že zelo napredovala ali celo pred odpovedjo ledvic. **Z dializo se v Sloveniji zdravi 1400 ljudi, 600 pa jih živi s presajeno ledvico**. Vedeti je tudi treba, da lahko s pravočasno prepoznavo bolezni in zdravljenjem napredovanje bolezni upočasnimo ali celo zaustavimo. Še posebej bi morali biti na zdravje ledvic pozorni ljudje, ki so starejši od 60 let, ki kadijo, so pretežki, imajo sladkorno bolezen, visok krvni tlak, ledvične bolezni v družini ali srčno-žilno obolenje.

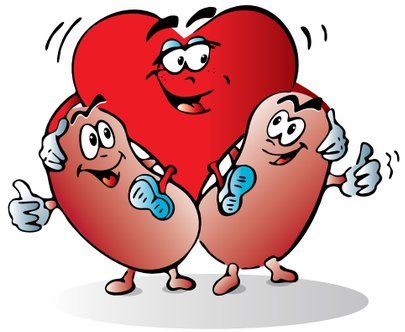
Pri Zvezi društev ledvičnih bolnikov Slovenije vas vabimo, da se ta dan oglasite na informativni točki, ki jih bodo društva pripravila v večjih supermarketih po Sloveniji in v verigi Planet Tuš. Prostovoljci društev vam bodo izmerili krvni tlak, saj je nezdravljen visok tlak pogost vzrok za odpoved ledvic. Na dogodku boste lahko ugotovili, ali sodite v skupino ljudi, ki imajo večje tveganje za razvoj kronične ledvične bolezni. Svetovalo vam bo strokovno osebje, pogovorili se boste lahko z bolniki, ki svojo bolezen uspešno premagujejo. Podobne informativne točke bodo pripravili tudi v večini zdravstvenih domov po Sloveniji ter v nekaterih bolnišnicah. Več informacij o preventivnih dejavnostih je na voljo na **www.zveza-dlbs.si**.

Zveza društev ledvičnih bolnikov Slovenije



Neverjetne ledvice!

Varuj ledvice, reši srce!



Prisotnost kronične ledvične bolezni močno zviša tveganje za srčno žilne bolezni – pomembno dejstvo, ki je pogosto spregledano! Slogan Svetovnega dneva ledvic 2011 se glasi: ***Varuj ledvice, reši srce!*** Če imate večje tveganje za razvoj kronične ledvične bolezni, se s svojim zdravnikom pogovorite tudi o tem, kako boste ohranili zdravo srce.

World Kidney Day - Svetovni dan ledvic je iniciativa mednarodnih organizacij Mednarodne nefrološke zveze ("International Society of Nephrology") in Mednarodne zveze ledvičnih organizacij in društev ("International Federation of Kidney Foundations"). Podpora je tudi Zveza društev ledvičnih bolnikov Slovenije (www.zveza-dlbs.si).

Objavo oglasa je omogočila VITA media

Tisk plakata je v izobraževalne namene podprla Roche farmacevtska družba d.o.o.

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

Stres in stresorji

Marsikaj lahko storite sami

Navaden delovni dan, z zgodnjo jutranjo budilko in neprespanim obrazom. Otroci kričijo, mi pa hitro pospravljamo in se pripravljamo na odhod od doma, z obvezno gnečo v prometu. V službi na mizi »čaka« na nas velik kup neprebranih papirjev, doma umazana posoda, kuhanje, hitro, hitro ... Poznate to? Ni dvoma, življenje je zelo stresno.



foto: istockphoto

STRES. Vsak dan (večkrat) slišimo ali izražamo to besedo. Pa vendar, ali lahko kaj storimo, da nam bo kdaj bolje in nas stres ne bo premagal ali vsaj nepovratno načel našega zdravja? Opišemo ga kot psihološki, fiziološki in vedenjski odgovor osebe, posameznika, ki se poskuša čim bolj prilagoditi notranjim ali zunanjim dražljajem (stresorjem).

Stres, kot pojav, spremlja človeško zgodovino tisočletja in je pomagal človeku v begu in boju (z divjimi živalmi in nabiranju hrane). Temeljni fiziološki mehanizmi stresa so se ohranili, vzroki zanj pa se z razvojem civilizacije vztrajno spreminjajo (samo pomislite na pomanjkanje časa, premalo spanja, odtujenost).

Stres je lahko kratkotrajen, akuten, ko se telo v hipu zelo intenzivno odzove na strah, izziv, grožnjo (kot je to pri pogovoru za novo službo ali ob spustu po zelo strmi smučini) ali dolgotrajen, kroničen, ki se nam zdi blažji, pa vendar pušča dolgotrajnejše posledice in posledično več (zdravstvenih) težav. Primer za dolgotrajni stres so npr. težave v partnerskih odnosih, bolezen bližnjega, nesoglasje na delovnem mestu, finančne skrbi, učne težave in drugo.

Pomembno je, da pogledamo na stres kritično in razlikujemo pozitivni stres (evstres), ki nam daje motivacijo, izziv in veliko pričakovanje za nekaj (opravljanje izpita za vpis v višji letnik), in negativni stres (distres), ki povzroča negativno pričakovanje, strah in posledično pritisk.

Blagi stres je lahko tudi pozitiven za naše življenje in nas kratkotrajno napolni z energijo, dolgotrajni pa gotovo organizmu škodi in nam povzroča številne:

- fizične, telesne težave (glavobol, utrujenost),
- duševne, psihične težave (slaba koncentracija),
- čustvene težave (razdražljivost, depresivnost),
- socialne težave (izoliranost od bližnjih, jeza, maščevalnost).

STRESOR je lahko kar koli, kar oseba občuti kot obremenitev, izziv ali zahtevo.

Ločimo zunanje in notranje stresorje.

- ZUNANJI STRESORJI so lahko vsakodnevni dogodki ali okoliščine, ki se kdaj pa kdaj izmuznejo našemu nadzoru in nam tako »prerastejo čez glavo« ter nas pahnejo v stres (npr. velike spremembe v načinu življenja: poroka, nosečnost, ločitev, smrt drage osebe; spremembe v okolju: nenehno lajanje psa, spremembe osvetlitve, velik barvni plakat ob oknu; nepričakovani dogodki: zvišan račun za elektriko, nepričakovani obisk; družina: težave s taščo, neposlušni najstnik; delovno okolje: nemogoči vodja, prezahtevna velika delovna norma; družba: zmenek z neznancem, govor na proslavi).
- NOTRANJI STRESORJI so tisti, ki si jih sprožimo sami, s svojimi mislimi in občutki in si povzročamo nemir (npr. strah pred višino, letenjem, govorjenjem v skupini neznanih ljudi; negotovost, kadar čakamo na izvide ali rezultate laboratorijskih preiskav; naravnanost, drža, ki se kaže pri nekaterih ljudeh z negativnim odnosom do soljudi in okolja; nerealno pričakovanje pri perfekcionistih, osebah z natrpanim urnikom in večnih nadzorovalnih osebah, vodijo v STRES!).

Bolezenski znaki ali kako se kažejo učinki stresa

Vemo, da se znaki stresa na človeški organizem kažejo v številnih bolezenskih težavah, stanjih in hkrati »posnemajo« bolezenske znake številnih drugih bolezni. Vplivajo na »fizično« telo, misli, občutke in vedenje. Pogosto se zgodi, da niti sami ne prepoznamo učinkov stresa na sebi in v sebi! Ali prepoznate katere od naštetih znakov? Morda na sebi?



Učinki stresa na telo, misli in občutke, vedenje:

- pospešeno potenje, zaskrbljenost, čezmerno hranjenje,
- glavobol, nezadovoljstvo pri delu, neješčnost,
- visok krvni tlak, občutek krivde, zloraba drog, alkohola,
- bolečina v križu, občutek izgorelosti, čezmerno kajenje,
- utrujenost, slaba koncentracija, težave v odnosih,
- težave s spanjem, jeza, manjša učinkovitost,
- izguba ali povečanje teže, negativno gledanje na svet, izbruhi jeze,
- težave s spolnostjo, nemir, socialna izolacija,
- driska ali zaprtje, pozabljivost, prenos krivde na druge,
- občutljivi zobje, občutek krivde,
- bolečine v trebuhu, žalost, depresivnost.

**povzeto po www. MayoClinic.com*

Pri stresu si lahko pomagamo s številnimi sprostitvenimi tehnikami (hoja v naravi, obisk savne, masaža, ukvarjanje s hišnim ljubljenčkom, pogovor, risanje, plesanje, poslušanje glasbe), avtogeni trening, dihalne tehnike. Vsekakor so pomembni sprememba navad spanja, opredelitev morebitnih težav v zvezi z delom, službo, iskanje sprejemljivih konjičkov za bolnika, opustitev čezmernega kajenja, kave, alkohola, drog in zdravil proti tesnobi (anksiolitikov), razen če niso nujno potrebni! Našemu telesu koristijo sadje, zelenjava in žita, saj le ti pospešujejo gibanje črevesja, ki je po učinku stresa počasno in v krčih.

V slovenskih lekarnah imamo na voljo številna prehranska dopolnila (npr. Dominor, Persen), ne smemo pa pozabiti tudi na nekatera starodavna, zeliščna zdravila (baldrijan, melisa, poprova meta). Uporabljamo jih za pomiritev.

Prav je, da osebnega zdravniku seznanite z vsemi zdravili in poživili, ki ste jih do zdaj že uporabili.

Če učinkov stresa ne prepoznamo dovolj zgodaj, se lahko ta preoblikuje v kronično bolezen. Takšno zdravljenje je veliko bolj trdovratno in pogosto mora bolnik na pogovor k psihologu, psihiatru ali kar k številnim specialistom različnih medicinskih strok.

Stres je bil in bo za vedno ostal med nami, saj ni nekaj, kar se zgodi le enkrat v življenju. Ne mine dan, da nas ne bi vsaj majhna težava, mini stresor, pahnila v nelagodje ali v položaj, ki nam povzroča stres. Pa vendar je pomembno, da vsak zase spoznavamo KAJ in KOLIKO nas »vrže iz tira« in da poskušamo čim globlje razumeti dogodke, ki nas lahko (vedno znova?) pahnejo v stres ali so njegov neusahljivi vir. Šele ko ugotovimo izvir, gremo lahko stopnico više in se začnemo ukvarjati z obvladovanjem stresa. Vsakdo med nami se mora znati samostojno bojevati in se spoprijemati z njim. Zgolj tabletka NI in NE BO dovolj! Kaj pa vas »stresa«? ■



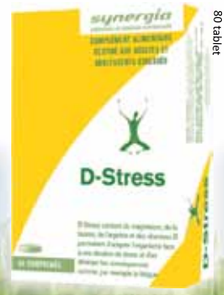
Poleg rane na želodcu in dvanajstniku ima kronični stres vpliv tudi na bolezni srca in ožilja. Je eden od vzrokov za nastanek visokega krvnega tlaka in povišane vrednosti maščob v krvi. Znana je tudi povezava med stresom in poslabšanjem astme ter nekaterih kožnih bolezni.

Preverite s testom!

Pri vsakem vprašanju obkrožite enega izmed možnih odgovorov.

Ste večkrat napeti, razdražljivi in nezadovoljni?	DA	NE
Vam pešata koncentracija ali spomin?	DA	NE
Imate občutek kronične utrujenosti oziroma izgorelosti?	DA	NE
Se srečujete z nepojasnjenim glavobolom, bolečinami v vratu ali križu?	DA	NE
Imate težave z želodcem, sindrom razdražljivega črevesja ali splošno zmanjšano odpornost?	DA	NE

Če ste obkrožili vsaj enega od pozitivnih odgovorov, se srečujete s stresom.



Obvladajte stres, ostanite zdravi, zbrani in nasmejani!

D-Stress®

prehransko dopolnilo za odrasle in mladostnike.

Za nasvet vprašajte farmacevta - 02 614 33 98. Izdelek je na voljo tudi v lekarnah in specializiranih trgovinah ter na www.znamidozdravja.si.

mikro+polo Zastopa in prodaja: MIKRO+POLO d. o. o., Zagrebška cesta 22, 2000 Maribor, T: 02 614 33 98, E: info@mikro-polo.si, I: www.znamidozdravja.si

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

Antioksidanti

Prehranska dopolnila kot medijske zvezde

Prehranska dopolnila so pogosto v ospredju medijske pozornosti, predvsem v propagandne namene; o dejanskih, dokazanih koristih je premalo govora. V ospredju medijske propagande so zadnje čase predvsem tista prehranska dopolnila, ki domnevno izboljšujejo imunski sistem, in antioksidanti. Mnoge reklame med obema kategorijama potegnejo kar enačaj in antioksidantom pripisujejo tudi moč krepitve imunskega sistema, saj naj bi s svojim redukcijskim (oz. antioksidativnim) potencialom ščitila pred škodljivimi zunanjimi vplivi in škodljivci. Ali je temu res tako?



foto: istockphoto

Oksidativni procesi v telesu

Včasih lahko preberemo, kako je razmeroma velika ironija, da je kisik, ki ga nujno potrebujemo za življenje, pravzaprav strupen. To vsekakor drži, a je takoj potrebno dodati, da je strupena pravzaprav vsaka snov; vse je samo vprašanje količine oziroma koncentracije.

Med biokemičnimi procesi v telesu, ki so nujni za življenje in preživetje, je kar precej oksidativnih procesov. Kar je seveda samoumevno, sicer za življenje ne bi potrebovali kisika. Tako kot vsi drugi procesi v telesu, so tudi oksidativni zelo natančno regulirani, večinoma s sistemi tako imenovanih negativnih povratnih zvez. To pomeni, da če se (na primer) koncentracija neke snovi preveč zviša, se po negativni povratni zvezi zniža koncentracija tiste snovi, ki pozitivno vpliva na prvo (oziroma jo zvišuje) in se na ta način vzpostavi oziroma ohrani ravnovesje. Regulacija je praktično brezhibna in pri zdravih ljudeh ne potrebuje nikakršne zunanje pomoči. Večina teh procesov poteka v jetrih, najpomembnejši antioksidant pa je snov po imenu glutation. Gre za enostavno molekulo, sestavljeno iz treh aminokislin (ne-esencialnih), ki jo telo zlahka tvori v zadostnih količinah.

Manjkajoče snovi v telesu

Mnoge življenjsko potrebne snovi zna telo iz osnovnih gradnikov ustvariti samo (kot na primer že omenjeni glutation), vendar pa obstaja nekaj nujno potrebnih snovi, ki jih moramo dobiti s hrano. V grobem povedano so to tako imenovane esencialne aminokisline (gradniki beljakovin), esencialne maščobne kisline (gradniki maščob), vitamini in minerali. Esencialnih aminokislin za odrasle je osem, za otroke deset, esencialni maščobni kislini pa sta samo samo α-linolenska in linolejska kislina. Obe sta tako imenovani omega maščobni kislini, prva omega-3 in druga omega-6, a o tem kdaj drugič.

V uravnoteženi prehrani je vseh teh snovi več kot dovolj in jih ni potrebno dodajati. Izjeme so določena stanja (na primer nosečnost) in bolezni (na primer presnovne bolezni, zastrupitve in podobno). V takih primerih je smotrno ali potrebno dodajanje nujno potrebnih snovi, predvsem vitaminov in mineralov, najpogosteje v obliki prehranskih dopolnil, kot so na primer priljubljene »multivitaminske« tablete.

Snovi, ki delujejo antioksidativno

Od že omenjenih vitaminov in mineralov sta kot antioksidanta bolj znana vitamina A in E, v manjši meri vitamin C. V bolj ali manj vseh kombiniranih prehranskih dopolnilih so v večji ali manjši količini zastopani vsi našteti. Vsaka zaužita hrana ima v večji ali manjši meri izraženo antioksidativno delovanje; najmanj meso, največ določene vrste zelenjave. Tudi večina snovi, ki se jih uporablja v tradicionalni medicini, ima precej izražen redukcijski potencial (oziroma antioksidativni učinek).

Najpogosteje uporabljani antioksidanti, čeravno večinoma ne s tem namenom, pa so kave in čaji. Pri tem imam v mislih pravo kavo in prave ter zeliščne čaje; kavni nadomestki in »sadni« čaji teh učinkov nimajo. Nekatere vrste zeliščnih čajev (na primer znani rooibos) vsebujejo zelo veliko antioksidantov.



Kava in čaj

Zanimivo je, da so ljudje večinoma zmotno prepričani, da obstaja več vrst pravih čajev, o kavi pa nasprotno, da gre za isto vrsto, le iz različnih koncev sveta in pripravljeno na različne načine. Resnica je ravno obratna. Kavovcev – to je rastlin, katerih zrnje uporabljamo za pripravo prave kave – je na svetu znanih več kot 90 vrst.

Pravi čaji pa so – brez izjeme – vsi narejeni iz listov čajevca (lat. *Camellia sinensis*). Med pravimi čaji so najbolj znani zeleni, črni, beli in v zadnjem času predvsem rumeni. Obe žlahtni tekočini vsebujeta precej podobne snovi, le v nekoliko drugačnih razmerjih.

Med pomembnejšimi so poleg antioksidantov še ksantini (kofein, teofilin, teobromin). Tanini so prisotni v pravem čaju, v kavi pa ne; o tem, koliko so škodljivi ali morda celo koristni, si medicinska znanost zaenkrat še ni enotna. Od naštetih snovi vsebujejo zeliščni čaji samo antioksidante in malo taninov.

Antioksidanti: da ali ne

Študije, ki so preučevale vpliv dodajanja antioksidantov v prehrano, so si v glavnem enotne, da posebnega pozitivnega učinka na zdravje ni. Dve večji študiji sta celo pokazali, da dodajanje večjih količin vitamina A in vitamina E poveča umrljivost.

Po drugi strani je nekaj večjih študij pokazalo, da zmerno uživanje kave in čaja (okrog dve skodelici dnevno) nekoliko zmanjša umrljivost.

Taki izsledki pravzaprav niso nič presenetljivega, saj zgolj potrjujejo tisto staro trditev, da moramo vse početi zmerno in biti zmerni v vsem. Dodajati določene snovi v manjših količinah v obliki prehranskih dodatkov torej ni škodljivo, večinoma pa tudi koristi ni nobene.

To seveda ne velja za tiste, ki jim zaradi telesnih stanj ali bolezni zdravnik svetuje ali predpiše določeno prehransko dopolnilo. Ne trudimo se uživati kave ali čaja, če nam ne prija. Tisti, ki to radi počno, pa lahko brez skrbi za zdravje to še počno še naprej – zmerno, seveda. ■

dr. svetuje

Zdravi ljudje prehranskih dopolnil ne uporabljajmo vsevprek, še posebej ne tistih, ki imajo reklamiran določen učinek, kot so na primer antioksidanti. Dodajati kakšen multivitaminski pripravek v manjših količinah ni škodljivo, posebne koristi tudi ni. Bolni naj pri tem upoštevajo navodila svojega zdravnika. Kavo in čaj v zmernih količinah (to je okrog dve skodelici dnevno) lahko uživamo brez strahu za svoje zdravje, prav možno je celo, da je učinek za zdravje ugoden.

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

RUMENI ČAJ

za oblikovanje lepe postave in izboljšanje vitalnosti

Rumeni čaj je posebna vrsta čaja, ki nastane iz iste rastline čajevca kot zeleni čaj, le da nima tako grenkega okusa. Je učinkovita podpora pri redukcijskih dietah in zvišanju energijske ravni. Zaradi posebnega postopka obiranja in sušenja, ko je čaj še v obliki popkov, rumeni čaj ohrani vso bogastvo antioksidantov.

Rumeni čaj je na voljo v obliki čajnih lističev. Prelijete jih z vročo vodo, pustite stati nekaj minut in pijete tekom dneva.



Encian

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah!
Info: 01/544-3833; www.bitax.si

Iasist. Robert Hajdinjak, dr. med.

Telesna aktivnost

in kronične bolezni

Ugodni učinki redne telesne aktivnosti na preprečevanje in lajšanje kroničnih bolezni so bili dokazani že neštetokrat. Fizična aktivnost je za telo pomembna, ker ohranja in povečuje funkcijske sposobnosti organov, ohranja njihovo dobro prekrvljenost in s tem oskrbo s kisikom ter hranili, kar omogoča obnavljanje celic in tkiv.



foto: istockphoto

Koristi predvsem ob kroničnih boleznih, ki pri aktivnih ljudeh potekajo dosti manj agresivno in dostikrat počasneje. Vadba je bistvenega pomena tudi za preprečevanje in lajšanje mnogih mišično-kostnih bolečin, ki nastanejo zaradi nepravilnega biomehanskega obremenjevanja telesa. Zaradi dela v pisarnah ali prisilnih položajih je statično obremenjevanje mišic in skeleta žal vse preveč prisotno, kar je eden glavnih vzrokov za degenerativne procese mišično-skeletnega sistema.

Pravilna vadba z dinamičnimi obremenitvami te procese učinkovito zmanjšuje. Vendar se v zadnjem času ukvarjamo z vprašanjem, koliko in kakšna vrsta telesne aktivnosti je še koristna. Lahko se namreč zgodi, da s pretirano in nepravilno vadbo telo dodatno utrujamo in si delamo še večjo škodo.

Zato je prav, da se v primeru kroničnih bolezni pred vadbo vedno najprej posvetujemo z ustrezno informiranim zdravnikom (ki je navadno tudi naš osebni zdravnik) ter poiščemo nasvete pri trenerjih ali pa celo vadimo v ustrezno nadzorovani skupini. Vsekakor moramo pri kroničnih boleznih še naprej jemati vsa predpisana zdravila.

Srčno-žilne bolezni in visok krvni tlak

Vzdržljivostna vadba je edina učinkovita oblika vadbe. Sem prištevamo kolesarjenje, hojo, ples, plavanje, lahkoten tek, veslanje in podobno. Če ne gre drugače, lahko mnoge vadbe opravite na napravah doma ali v telovadnici. Velja le redna aktivnost, vsaj 30 minut dnevno 5 dni na teden.

Intenzivnost ne sme biti prevelika, vendar morate biti pri vadbi vseeno vsaj malo zadihani (z drugimi besedami - vadba mora dosegati vsaj 50 % največjega srčnega utripa). Vadba z utežmi ni priporočljiva, ker navadno bolezen še poslabša (predvsem pri težavah s povišanim krvnim tlakom).

Z vadbo takoj prenehajte, če začutite bolečine v prsnem košu ali vratu, če vam postane slabo ali se vam začne vrteti in če začutite nepravilno utripanje srca.

Sladkorna bolezen

Redna telesna aktivnost pomaga uravnavati nivo sladkorja v krvi in s tem upočasni nastajanje zapletov sladkorne bolezni, ki negativno vpliva na praktično vse telesne organe.

Tudi tu je priporočljiva vzdržljivostna vadba; vadba z utežmi se odsvetuje, predvsem osebam, ki imajo okvaro očesne mrežnice (retinopatija) zaradi hitrih sprememb krvnega tlaka.

Določene aktivnosti se odsvetujejo (npr. potapljanje in zahtevno planinarjenje) zaradi nevarnosti prenizkega krvnega sladkorja (hipoglikemije), ki lahko povzroči zmedenost in s tem povečano tveganje za poškodbe. Vedno imejte s sabo sladkorni gel za primer nenadnega padca krvnega sladkorja, ki ga prepoznate po zmedenosti, hladnem potenju, drgetanju in padcu koncentracije.

Za diabetike je primeren čas za telesno aktivnost predvsem zjutraj (izogibajte se vadbi pred spanjem).

Nikoli ne vadite na prazen želodec in se med naporom izogibajte alkoholu. Pametno je, da ste aktivni v družbi prijateljev, ki vedo, da ste diabetik in vam v primeru težav znajo pomagati.

Astma

Pogostost in jakost astmatičnih napadov je pri telesno aktivnih ljudeh nižja. Vzdržljivostna vadba mora potekati vsaj 5-krat tedensko po 45 minut in mora biti dovolj naporna, da se zadihate (tudi do 80 % največjega srčnega utripa).

Zaradi vlažnega zraka je posebej primerno plavanje.

Vadbo začnite z vsaj 10-minutnim ogrevanjem, da se dihala prilagodijo na napor. Izogibajte se vadbi v mrzlem in suhem ter onesnaženem mestnem zraku (pozimi je bolj priporočljiva vadba v zaprtem prostoru).

Če so napadi pogosti, lahko pred vadbo vpihnete sprej z olajševalcem, ki vam ga predpiše zdravnik.

Če se napad pojavi med naporom, ostanite mirni, prenehajte z vadbo in uporabite sprej z beta agonistom.

Osteoporoza

Vadba je eden najpomembnejših načinov preprečevanja in upočasnjevanja osteoporoze. Z jačanjem mišic se ustrezno jačajo tudi kosti, kar precej zmanjša nevarnost za nastanek zlomov in sesedanja kosti, ki so najnevarnejši zaplet osteoporoze.

Najprimernejša in vsem dostopna oblika vadbe je hitra hoja, ki ne zahteva dodatne opreme. Primerna je tudi vadba na sobnem kolesu.

Vadba mora biti redna - 20 minut dnevno vsaj štirikrat tedensko. Tudi vadba z utežmi je primerna, vendar uteži ne smejo biti pretežke, med vadbami pa naredimo vsaj 2 dni premora, da se mišice povsem obnovijo.

Pri telesno neaktivnih osebah bo že kratkotrajna vadba pokazala pozitivne učinke. Pomembno je, da najdete obliko, ki vam najbolj ustreza in v njej uživate, da začnete zmerno (primerno svoji trenutni telesni pripravljenosti) in ne vržete puške v koruzo, potem ko mine začetniško navdušenje.

Šteje tudi, če namesto dvigala uporabite stopnice, se peljete v mesto po opravkih s kolesom in nedeljske obiske nakupovalnih središč zamenjate z izletom v hribe s prijatelji. ■

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

Rudy Project - tehnološko dovršena športna očala

z nezlomljivimi fotokromatskimi stekli ImpactX, ki se prilagodijo vsem svetlobnim razmeram.





WWW.MAXISPORT.SI Čerin

uvoznik in distributer:
MAXISPORT, d.o.o.
Šmartinska cesta 211,
1000 Ljubljana
T: 01 547 65 00
F: 01 547 65 68
www.maxisport.si
trgovina@maxisport.si

Za vse imetnike kartice IZA v mesecu MARCU -20% POPUST za vsa očala

RUDY PROJECT Technically Cool Eyewear™

Prodajna mesta:

KOPER
Trgovina Real
Cankarjeva ulica 10
6000 Koper
T: 05 639 41 11

ŠKOFJA LOKA
PR, šport - Extreme Vital
Puštal 101
4202 Škofja Loka
T: 01 515 77 12

NOVO MESTO
SMOLE d.o.o.
Šentjernejska cesta 7
8000 Novo Mesto
T: 07 337 98 00

ŽALEC
BL Šport
Mestni trg 7
3310 Žalec
T: 03 710 27 93

NOVA GORICA
Djak
Rejčeva ulica 24
5000 Nova Gorica
T: 05 333 46 33

PTUJ
Ekstra d.o.o.
Čučkova ulica 6/A
2250 Ptuj
T: 02 745 01 33

Kolonoskopija

Endoskopski pregled debelega črevesa

S tem prispevkom vam želimo opisati in približati potek preiskave, s tem pa doseči, da se boste morda laže odločili zanjo tudi v preventivnem pomenu, ali pa sploh in brez odlašanja, če je ta že medicinsko indicirana. Opažamo namreč, da večina preiskovancev velikokrat odlaša in zavlačuje z indicirano preiskavo črevesa. Vzroki so največkrat psihično-socialni zadržki, strah pred bolečino in ugotovitvijo hujše bolezni – raka.

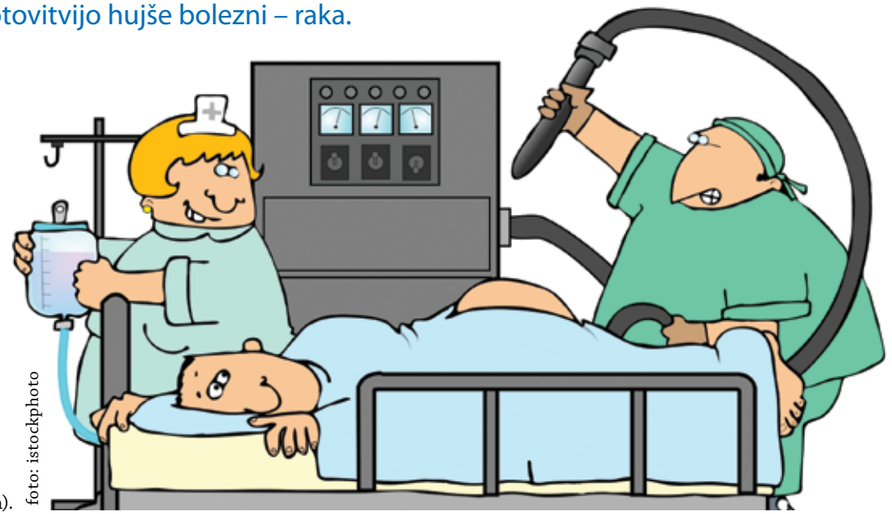


foto: istockphoto

Kaj je kolonoskopija?

Kolonoskopija je diagnostična preiskava, pri kateri s posebnim medicinskim instrumentom (kolonoskopom) pogledamo v notranjost debelega črevesa in danke ter začetnega dela tankega črevesa. Pri preiskavi si natančno ogledamo črevesno sluznico, lahko odvzamemo tudi vzorce tkiva za histopatološko preiskavo (pregled tkiva specialista patologa pod mikroskopom). Med kolonoskopijo lahko s posebnimi pripomočki odstranimo tudi morebitne polipoidne formacije (polipektomija).

V sodobni medicini velja koloskopija za zelo zanesljivo diagnostično preiskavo, pri kateri lahko odkrijemo pomembne predrakave in rakave spremembe v debelem črevesu in danki ter še nekatere druge bolezenske spremembe črevesne sluznice (ulcerozni kolitis, Crohnovo bolezen, divertikulozo in drugo).

Pri večini ljudi, kjer je ugotovitev kolonoskopske preiskave negativna (črevesna sluznica je zdrava), navadno koloskopije ni treba ponavljati nadaljnjih deset let.

Kako se pripravimo na preiskavo?

Za dobro preglednost je treba pred preiskavo temeljito očistiti črevesje. To dosežemo s posebnim načinom uživanja hrane dan pred posegom in pitjem predpisane odvajalne tekočine neposredno pred preiskavo.

Kolonoskopija traja povprečno 30 minut.

Pred preiskavo se navadno opravi še rektalni digitalni pregled, pri katerem se analni kanal delno tudi lokalno anestezira. Med preiskavo preiskovanec leži najprej na boku, pozneje pa se lega spreminja glede na potek preiskave. Nato se uvede fleksibilni instrument koloskop, z njegovo konico (v katero sta vgrajena kamera in svetlobni izvor) pa zdravnik spremlja in ocenjuje črevesno sluznico. Med preiskavo se zaradi boljše preglednosti v črevo z instrumentom vpihuje tudi omejena količina zraka.

Med preiskavo se lahko pojavijo tudi manjše bolečine, občutek napihnjenosti, krči, pretakanje in drugo. Ob morebitnih bolezenskih spremembah bo zdravnik z instrumentom opravil tudi določene posege – odvzem tkiva za histopatološko preiskavo (biopsija), odstranitev polipoidnih izrastkov (polipektomija).

Gospod Roman nam je zaupal

»Preiskave sem se sprva bal in jo odlašal, sedaj pa sem zadovoljen in živim mirno in brez strahu«, pripoveduje gospod Roman Krajnc, star 45 let.

»Leta 1999 je bila moja mati zaradi težav v spodnjem delu trebuha na preiskavi širokega črevesa, odkrili so ji raka. Takoj je bila operirana, vendar je kmalu prišlo do razsoja bolezni po celotni trebušni votlini. Po nekaj operacijah in kemoterapiji je v slabih dveh letih v starosti komaj 54 let izčrpana umrla. Tudi njena mati (moja babica) je v starosti 64 let umrla zaradi raka na širokem črevesu. Izbrani zdravnik mi je svetoval, naj opravim kolonoskopijo tudi sam. Nekaj let sem odlašal, nato pa se vendarle odločil, da preženem skrb in strah, ki sta me ves čas spremljala. Kolonoskopijo so mi opravili v dobrih 10 minutah in mi povedali, da je moje črevo popolnoma zdravo. Sedaj živim mirno in brez strahu, po 5 letih pa bom preiskavo po nasvetu specialista brez odlašanja in strahu ponovil,« pripoveduje Roman Krajnc. ■

Pravočasno odkrivanje

rešuje življenja!

Kri v blatu je lahko znak resnih bolezenskih sprememb v debelem črevesu. Seveda gre lahko tudi za čisto nenevarne pojave, lahko so za pojav krvi v blatu krivi hemoroidi (zlata žila). Kri v blatu pa opozarja tudi na mnogo resnejše težave, celo na raka. Zato je prav, da smo pozorni na to, kaj ostane za nami v stranišču! Če opazimo v blatu kri, se je vsekakor pametno o tem posvetovati s svojim izbranim osebnim zdravnikom.

Rak na debelem črevesu in danki je zelo zahrbtna bolezen, ki se v telesu lahko razvija več let brez očitnih bolezenskih znakov. Največkrat se razvije iz polipov – predrakavih sprememb, ki se pogosteje pojavljajo pri ljudeh, starejših od 50 let. Če odkrijemo polipe pri ljudeh, ki so še zdravi, in jih pravočasno odstranimo, lahko raka na debelem črevesu ali danki celo preprečimo. Toda kako naj človek ve, da se v njegovem telesu skrivajo spremembe, ki lahko z leti lahko postanejo nevarne?



Polipi včasih rahlo zakrvavijo. Ne toliko, da bi to lahko opazili s prostim očesom, lahko pa tako prikrito krvavitev v blatu odkrije laboratorijski test. Takemu testiranju je namenjen Program Svit – državni program presejanja in zgodnjega odkrivanja predrakavih sprememb in raka na debelem črevesu in danki. Moški in ženske v starosti od 50 do 69 let so vsaki dve leti povabljeni v program. Če se odločijo sodelovati, dobijo na dom komplet dveh testerjev, s pomočjo katerih doma odvzamejo dva vzorčka blata in ju pošljejo v Centralni laboratorij Programa Svit na testiranje. Imunokemični test, ki ga uporablja program Svit, je izredno natančen. Za testiranje je potreben neznaten vzorec blata – le toliko, da je testna paličica umazana. Tisti, pri katerih test pokaže prisotnost krvi v blatu, so nato povabljeni še na presejalno kolonoskopijo. Program je za udeležence popolnoma brezplačen in zagotavlja pravočasno odkrivanje predrakavih sprememb oziroma zgodnje odkrivanje raka – takrat, ko je zdravljenje lahko zelo, zelo uspešno in zagotavlja ne le preživetje, ampak tudi kakovost življenja.

»Rak na debelem črevesu in danki je zelo pogost. Pojav krvi v blatu je opozorilo vsem, tudi mlajšim, čeprav je ta bolezen veliko pogostejša pri starejših. V Sloveniji vsako leto odkrijemo 1.500 novih bolnikov. Brez presejalnega programa Svit žal tega raka pri veliki večini odkrijejo zdravniki šele v poznem stadiju, ko je zdravljenje težko in žal ne zmeraj uspešno. V Programu Svit pa je več kot ¾ rakov odkritih v zelo zgodnji fazi, ko je bolezen povsem ozdravljiva. To nas zelo veseli! Zato je strah pred sodelovanjem v Programu Svit povsem odveč – to je najboljša naložba v lastno zdravje in kakovostno življenje v zrelih letih,« pripoveduje Jožica Maučec Zakotnik, dr. med., spec., vodja Centra za krepitev zdravja in obvladovanje kroničnih bolezni na Inštitutu za varovanje zdravja, ki vodi Program Svit.

V Programu Svit sodeluje vse več ljudi. V drugem polletju lanskega leta se je v program vključilo 64 % povabljenih. Žal pa še vedno mnogi zavržejo vabilo, ki bi jim lahko rešilo življenje. Moški, ki jih ta rak celo bolj ogroža, se slabše vključujejo v program. V nekaterih delih Slovenije je vključevanje v Program Svit že na zavidljivo dobri ravni – so občine, kjer se presejalnih testov udeleži 80 % povabljenih. Žal pa so tudi take, kjer skoraj toliko ljudi vrže vabilo v smeti. S tem pa tudi priložnost, da pri preverili svoje zdravje in ga tudi ohranili.

Vsem, ki bi radi sodelovali v Programu Svit, pa se jim morda zdi prezapleten ali imajo v zvezi s sodelovanjem kakršnakoli vprašanja, so na voljo svetovalci v KLICNEM CENTRU SVIT (PO TEL. 01/620-4-521, FAKSU 01/620-4-529 ALI E-POŠTI INFO@PROGRAM-SVIT.SI), pa tudi Svitove kontaktne točke v zdravstvenih domovih.

Svit

DRŽAVNI PROGRAM PRESEJANJA IN ZGODNJEGA ODKRIVANJA PREDRAKAVIH SPREMEMB IN RAKA NA DEBELEM ČREVESU IN DANKI

INŠTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA

PZA

Drage bralke, dragi bralci. V zadnjem času smo prejeli kar nekaj vprašanj, ki se nanašajo na storitve Prve zdravstvene asistence, zato bo uredništvo tokrat odgovorilo na dve vprašanji hkrati.

Kardiologija:

Spoštovani,

že več let imam težave s srcem, pravijo mi, da imam angino pektoris. Osebni zdravnik me je napotil h kardiologu, vendar sem naročena na pregled šele čez 5 mesecev.

Ker so težave vedno hujše, hitro se utrudim in zadiham, si želim čimprejšnji pregled pri specialistu kardiologu. Se lahko naročim na preiskavo tudi pri vas in kdaj bi lahko prišla na vrsto?



ODGOVARJA
VITO VIDMAR,
DR. MED.,
SPECIALIST
INTERNIST:

V naši zdravstveni ustanovi opravljamo številne specialistične preglede in diagnostične postopke.

Mednje sodi tudi pregled pri specialistu kardiologu s pripadajočo kardiološko diagnostiko (obremenitveno testiranje na kolesu, ultrazvočna preiskava srca, ...).

Uporabniki Prve zdravstvene asistence (PZA) se seveda lahko naročijo na pregled h določenemu specialistu. Čakalna doba na pregled je zelo kratka, tako da boste na vrsti najkasneje v desetih dneh, v najboljšem primeru pa že ISTI DAN.

Urologija:

Spoštovani,

približno pol leta sem uporabnik Prve zdravstvene asistence, do sedaj sem že dvakrat ob težavah poklical zdravnika na dom. S strokovnostjo, prijaznostjo in ažurnostjo zdravniške ekipe sem bil izredno zadovoljen. Sedaj pa me je osebni zdravnik zaradi težav s prostato napotil k specialistu urologu.

Kot uporabnik PZA redno mesečno plačujem 25€. Zanima me, koliko bom moral doplačati za pregled pri vašem urologu?

Uporabniki Prve zdravstvene asistence lahko koristijo vse zdravstvene storitve brez dodatnih plačil.

Ko postanete uporabnik PZA, vam zagotavljamo 24-urno zdravniško pomoč (zdravniški obisk na domu, zdravniški nasvet po telefonu), preglede pri specialistih, diagnostične postopke, preventivne preglede, reševalne prevoze (tiste, ki niso pravica iz OZZ), in sicer BREZ DODATNIH PLAČIL.

Torej, naročite se na pregled pri našem specialistu urologu, pregled vam bomo kot uporabniku Prve zdravstvene asistence opravili brezplačno.

vprašajte nas

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

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

Zdravniki kuhajo

Hitra hrana

Poglavitni vzrok, da mnogi jedo kupljeno, že pripravljeno hrano, je pomanjkanje časa. Tudi pri tistih, ki sami pripravljajo hrano, je glavna omejitev večinoma ravno čas.

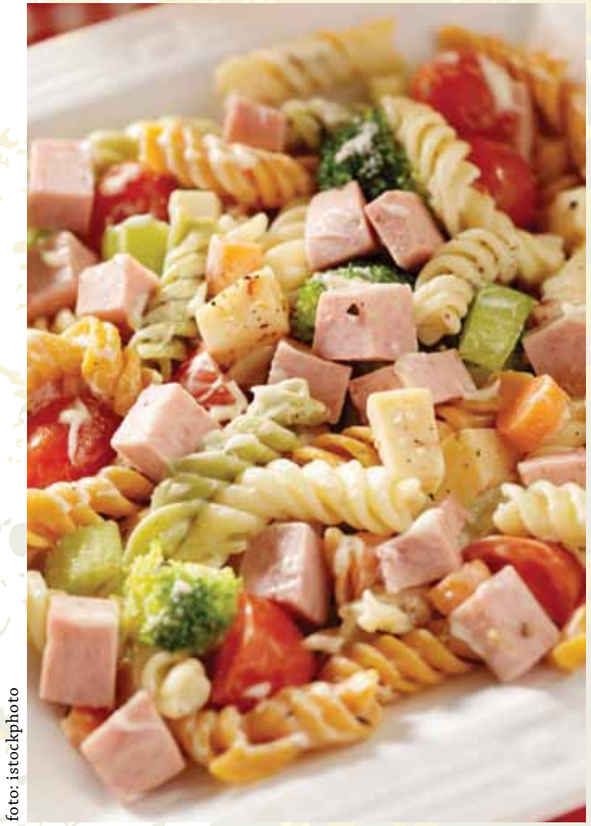


foto: istockphoto

Brez skrbi, ne bom svetoval hrane iz »fast-food« lokalov. Večina receptov, zapisanih na teh straneh, je bila že do sedaj izbranih tako, da je hrana razmeroma poceni, hitro pripravljena, okusna in kljub temu zdrava. Kadar je časa res malo (ali pa se nam zaradi utrujenosti preprosto ne ljubi), je na jedilnik najbolje uvrstiti rižoto ali testenine, saj praviloma za pripravo potrebujemo najmanj časa, izpolnjujejo pa tudi ostale zahteve (cena, zahtevnost, okusnost, zdravje).

Rižote smo že poskušali, tokrat poskusimo testenine. In da bo malo drugače, bomo naredili solato. Da bo pestreje, bom napisal več različnih možnosti.

TESTENINE S TUNO V SOLATI

(recept za 4 osebe)

- 30 dag testenin – svedrčkov (fusilli) ali metuljčkov (farfalle), lahko tudi kaj drugega
- 20 dag tunine v olj̆nem olju iz konzerve (to so 4 male konzerve po 80 g, ki vsak vsebuje malo več kot 50 g tune)
- česen – 4 srednje velike stroke, drobno nasekljane
- 15 dag sladke koruze (iz konzerve, lahko hrustljavo ali navadno – 15 dag je ravno ena manjša konzerva)
- rdeča paprika (ne špic, temveč holandska – velika, sladkasta)
- bele ali črne olive brez koščic – 20 kosov (najbolje iz slanice, da ne bo preveč maščob)
- začimbe (sol, poper, origano), kis

Testenine v slani vodi skuhamo, da so še malo čvrste (»na zob« oziroma al dente), odcedimo in temeljito speremo s hladno vodo, da jih shladimo (na ta način pa se tudi ne sprimejo). Čeprav so narejene iz enakega testa, je od oblike testenin odvisen okus, saj se jih druge sestavine oprimejo na različne načine.

Medtem z vilicami zdrobimo tuno iz konzerve. Olja ne odlivamo (resda v konzervah uporabljeno olj̆no olje ni ravno vrhunske kakovosti, ima pa okus po tuni, ki si ga v solati želimo). Drobno nasekljamo papriko (slab centimeter velike kockice), odcedimo in speremo koruzo, na kolesca ali polmesece narežemo olive, vse skupaj zmešamo, po želji še malo dosolimo, popopramo in dodamo za čajno žličko suhega origana, ki ga še dodatno stremo z dlanmi. Par kapljic vinskega kisa, vse skupaj premešamo in solata je že pripravljena.

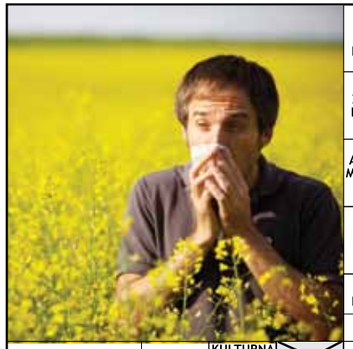
Čas priprave: kolikor je potrebno, da skuhamo testenine. Če si zraven privoščimo kozarček vina: polsuh Sauvignon ali Chardonnay. Odlično vino je tudi Zelen, ki pa ga je žal težje dobiti.

Za spremembo: namesto oliv uporabimo kapre, namesto origana pa malo bazilike in timijana. Namesto česna lahko uporabimo drobno nasekljano čebulo ali šalotko. Namesto kisa lahko uporabimo malo belega vina, lahko pripravimo polivko iz jogurta in majoneze, ali pa jo naredimo na rdeče, s paradižnikom (enako, kot bi pripravili omako za špagete), malo pikantno ali pa sladkasto, kiselkasto ...

Vse naštete kombinacije lahko med seboj poljubno mešamo. Omejitev, kot vedno, ni. Ena sama jed je tako dovolj raznolika, da lahko po njej posežemo kadarkoli, ko nam primanjkuje časa in nimamo druge ideje.

DOBER TEK! ■

Nagradna križanka



AVTOR: MATJAŽ HLADNIK	SOZVOČJE VEČ TONOV	GLAVNO MESTO DOMINIKE	PRISTAJALNA OBALA, POMOL	OSKAR LANGE	DELAVEC, KI NAKLADA		EDVARD GRIEG	ENOTA ZA ZVOČNO HITROST	IVERNA PLOŠČA	LEPENKA
ŽLAHTNI PLIN (Ar)						STROKOVNJAK ZA KEMIJO					
AVSTRAL. MEDVEDEK VREČAR						TROPSKA RASTLINA / TV ZASLON					
KONICA, BODICA				PALICA PRI BILJARDU / OSTER, BREZBARVEN PLIN			HRAST Z ŽELO HRAPAVO SKORJO			
ROBERT ERJAVEC / EGO			HRVAŠKA PEVKA VUICA				HITER PES / VELIK IN MOČEN ČLOVEK			
SPODOBNOST	UDOBJE	KULTURNA RASTLINA / ŽELEZOV OKSID		IGRALEC OKORN / ŠMARNICA				KAREL OŠTIR / VRSTA VERMUTA		
KAMNITA PLOŠČA, SKRILA			NEIZBEŽEN POTEK ŽIVLJENJA / ŠPANSKI GOSPOD			ZDRAVILNA RASTLINA / IMETJE, PREMOŽENJE				
JEŽA				SAMOZADOVOLJEVANJE / NAŠ PISEC (MIHA)					IGRALEC SMEŠNIH VLOG	PALMA IZ JUGOVZHODNE AZIJE
PEVEC NABER	MAJHEN OREL / GORLJIV PLIN					NEKDANJA NEMŠKA VALUTA / SAMOSTOJNI NASTOP				
DAMJAN FRAS	IZVOR, NASTANEK / LADO LESKOVAR				PREDEL, OBMOČJE / NASILNA TATVINA					
ZRNATA KAMNINA		MILIJONINA METRA / RIMSKA 6					NAZIV / ČESEN TOMO			
KDOR SLABO VIDI				OLJČNI NASAD						
ARTURO TOSCANINI	ENKA			NAUK O PESNIŠKIH PRAVILIH						

Nagradna križanka št. 22

Rešitev nagradne križanke št. 21 pošljite na spodnji naslov najpozneje do petka, 1. aprila 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, 2. nagrada - 2x digitalni termometer OMRON.

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. marcu 2011 (različni popusti in akcije se med sabo ne seštevajo).*

Nagrajenka prejšnje križanke je:

1. Marija Škrlep, Mengeš

Pomoč:

AREKA: palma jugovzhodne Azije z užitnimi semeni, BRLJAVEC: kdor slabo vidi, GENEZA: izvor, nastanek in razvoj česa, OOLIT: kamnina, sestavljena iz jajčastih drobnozrnatih skupkov



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

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

PETROL KLUB

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