

intervju

Marko Gričar,
dr. med., specialist internist, kardiolog

zdravniki svetujejo

Spomladanska utrujenost

novost

Koloskopija brez bolečin!

vabilo na druženje

Rešilci in zdravniki v Mostecu

tema meseca

Astma in alergije

1ZA
PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

05
brezplačnik maj 09

d.r.

revija za aktualna zdravstvena vprašanja



Želite:

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

- hitro do diagnoze?
- v nekaj dneh do specialista?
- do specialista brez napotnice?
- obisk zdravnika na domu?
- številne preventivne preglede?
- 24-urno svetovanje po telefonu?

Če postanete **naš uporabnik**, vse to (in še več) dobite za **24,85 EUR** mesečno.

Vsem, ki boste pristopili v mesecu maju 2009, bomo podarili merilec tlaka.

Brezplačni telefon:
MODRA ŠTEVILKA
080 81 00

Pristopnica

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

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

Ime in priimek _____

Ulica in hišna številka _____

Poštna številka in pošta _____

Želim prejeti ponudbo Prve zdravstvene asistence.

☐ Naročam se na brezplačno revijo **dr.**
*(Stroški priprave in pošiljanja 12 številk revije **dr.** znašajo 10 EUR)*

V _____, dne _____

Podpis _____

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

Kazalo

4 *intervju*
Marko Gričar
dr. med., specialist internist, kardiolog

8 *tema meseca*
Seneni nahod

11 *tema meseca*
Astma in alergija

12 *tema meseca*
Klop na koži

14 *tema meseca*
Andrej Stare
Spomladanske tegobe

16 *PZA za uporabnike*
Hitro do specialistov
in to brez napotnice

20 *zdravniki svetujejo*
UZ kolkov pri dojenčkih

22 *zdravniki svetujejo*
Spomladanska utrujenost

24 *dnevnik reševalca*
Moje vozilo za reševanje

26 *nagradna križanka*



BREZPLAČNA OGLASNA PRILOGA
Dr. revija je brezplačnik, ki ga izdaja Prva zdravstvena asistenca, storitveno podjetje, d. o. o., Savska 3, Ljubljana.
Naklada: 60.000 izvodov
Odgovorni urednik: Vito Vidmar, dr. med.
Uredn. odb.: Jernej Kraševec, Vito Vidmar, Špela Predan
Lektura: Božislava Čož
ISSN 1855-6345
Oblikovna zasnova: NUIT, d. o. o.
Postavljanje revije: Antiteza PR d.o.o.
Tisk: Delo d. d.
Oglasno trženje: dr-revija@pza.si
Ponatis celote ali posameznih delov je dovoljen le s pisnim privoljenjem PZA.
Besedila, ki jih naročijo oglaševalci, so posebej označena.

uvodnik | Vito Vidmar, dr. med., spec. internist

Smo alergični



Poznamo več različnih alergij, ampak tokrat se bomo ukvarjali s spomladanskimi. Pomlad je s seboj prinesla spomladansko obarvano novo revijo **dr.** Zaradi velikega zanimanja širokega kroga ljudi smo jo vsebinsko razširili, število natisnjenih izvodov pa povečali kar na 60.000.

V intervjuju meseca je sodeloval naš priznani strokovnjak, internist, kardiolog Marko Gričar, dr. med.. Kot redno zaposleni kardiolog v KCLJ, izkušen urgentni interventni kardiolog, organizator in predavatelj številnih strokovnih srečanj iz urgentne medicine ter kot predavatelj in učitelj številnih mladih zdravnikov, nam je slikovito opisal svoje vsakdanje delo, poslanstvo in vizijo. Dotaknil se je tudi strokovne razlage nekaterih najpogostejših kardiovaskularnih obolenj, s katerimi se nekateri srečujejo vsak dan, nas pa morda še čakajo. Za zelo obširen strokovni prispevek, pomemben za ozaveščanje vas bralcev na področju kardiologije in preventivne zdravstvene dejavnosti, se mu v imenu uredništva zahvaljujem in mu še naprej želim uspešno zdravniško kariero, še posebno pa veliko uspeha pri reševanju nenadno obolelih ljudi.

Naši zdravniki so večjo pozornost v majski številki namenili pisanju prispevkov o alergijah, ki v tem času pogosto povzročajo težave številnim ljudem. Povezane so z izpostavljenostjo alergenom (pelodom), katerih koncentracija v zraku je v tem času zelo velika.

Toplejši meseci in lepše vreme nas vabijo v hladno in lepo zavetje naših prelepih gozdov in travnikov. Tam pa na nas velikokrat preži tudi majhna, drobcena nevarnost – klop. S prispevkom vam želimo približati in opisati ukrepe, ki jih je treba upoštevati, da iz nedolžnega sprehoda v naravi ne postanemo odvisni od številnih kroničnih zdravstvenih težav, ki nam jih ta živalca lahko povzroči.

Pripravili smo vam tudi nagradno križanko, posvečeno predvsem zdravstveni tematiki.

Želim vam obilo zabave pri reševanju.

intervju

Maja Zajc, foto: V. M.

Marko Gričar,

dr. med., specialist internist, kardiolog

Sodobni način življenja je povzročil, da je med nami čedalje več ljudi, ki živijo prehitro in površno, ob tem pa pozabijo na svoje zdravje. Prehitra in neuravnotežena prehrana, premalo gibanja, vsakdanja preobremenjenost s stresom in čezmerno kajenje ter pitje alkohola nas silijo k tveganju za srčno-žilne bolezni, ki so še vedno glavni vzrok zbolevanja in umiranja. O tem, kako lahko preprečimo tveganje za omenjene bolezni, smo se pogovarjali z Markom Gričarjem, dr. med., spec. internistom, s kliničnega oddelka za kardiologijo ljubljanskega univerzitetnega kliničnega centra.

Ne oklevajte, ko boli!

Strokovno ste specialist internist kardiolog. Kaj obsega vaše delo?

Delo na oddelku za kardiologijo UKCLJ obsega sprejeme, diagnostiko, zdravljenje, odpuste in organizacijo nadaljnje obravnave bolnikov, ki prihajajo k nam iz vse Slovenije. Oddelek je zaradi števila bolnikov in pritiskov z naše urgence in drugih bolnišnic nenehno prezaseden, pogosto kar približno 130-odstotno. To pomeni za osebje precejšnjo obremenitev, za bolnike pa pomanjkanje zasebnosti in udobja. Na kardiološkem oddelku opravljamo najtežje preiskovalne metode in metode zdravljenja srčnih bolnikov v naši državi. Sam delam na področju intervencijske kardiologije, kamor spadajo kateterizacija srca in velikih žil, koronarografija, širitev zoženih in odpiranje zaprtih koronarnih arterij, vstavljanje različnih koronarnih žilnih opornic (stentov) in podobno. Imamo tudi odlično vpeljano službo stalne pripravljenosti za urgentne kateterizacije srca in perkutane koronarne revaskularizacijske posege, s katerimi lahko pri bolnikih iz večjega dela Slovenije ob kateri koli uri zagotovimo odpiranje s strdki zaprtih koronarnih arterij ob miokardnem infarktu ali drugih oblikah akutnega koronarnega sindroma. Na tem področju po organizaciji, znanju in izkušnjah ne zaostajamo za najboljšimi centri na svetu. Enkrat na teden delam v kardiološki ambulanti na polikliniki. Dežuram v Centru za intenzivno interno medicino, na internistični prvi pomoči na urgenci in v omenjeni ekipi za urgentno intervencijsko kardiologijo. Predavam na različnih strokovnih srečanjih in sodelujem pri izobraževanju mlajših zdravnikov. Ob vseh teh obremenitvah je včasih težko ohraniti čas za družino in nujen počitek.

Kateri so dejavniki tveganja za srčno-žilne bolezni?

Dejavnike tveganja lahko razdelimo na dva načina: najprej na tiste, na katere lahko vplivamo, in tiste, na katere žal ne moremo, po drugi strani pa na biološke in vedenjske. Med biološke dejavnike tveganja spadajo dedna obremenjenost, previsok krvni pritisk, previsoka koncentracija holesterola, prevelika telesna teža, zvišan krvni sladkor, prehiter srčni utrip in podobni. Med vedenjske dejavnike tveganja pa prištevamo kajenje, nezdravo prehrano, pomanjkanje gibanja, čezmerno uživanje alkohola, izpostavljenost stresu in podobne.

Zakaj so srčne in žilne bolezni eden izmed glavnih vzrokov zbolevanja in umiranja v razvitem svetu?

V zgodovini je bil največji krvni davek zaradi okužb in poškodb. Od odkritja antibiotikov in razvoja infektologije so številne okužbe in nalezljive bolezni pri otrocih in odraslih ozdravljive in ljudje zaradi njih ne umirajo več. Podobno je pri poškodbah: umiranja zaradi prometnih nesreč nam nekako ne uspe obvladati, pogostnost drugih nesreč in poškodb pa se je zaradi sprememb življenjskega sloga in varstva pri delu precej zmanjšala, še zlasti se je smrtnost zaradi poškodb zmanjšala zaradi razvoja travmatologije in urgentne medicine. Tudi na področju rakavih bolezni je uspeh zdravljenja čedalje boljši, pomembno pa je tudi zgodnje presejalno iskanje malignih bolezni na povsem začetni stopnji pri navidezno zdravih prebivalcih. Zaradi naštetega čedalje več ljudi dočaka visoko starost, kar da dejavnikom tveganja za razvoj srčno-žilnih bolezni čas in možnost, da privedejo do bolezni, ki jih nekoč večina ljudi ni niti dočakala. Zaradi relativne blaginje v današnji družbi je obvladovanje dejavnikov tveganja težje: ljudje raje jedo veliko kot malo, raje se vozijo, kot tečejo, in podobno. Populacija se stara, zdravstvena oskrba se izboljšuje, zdravila in metode zdravljenja napredujejo, ozaveščenost in izobraženost glede bolezni se izboljšujeta, tako da imamo čedalje več starih ljudi, ki imajo srčno-žilne bolezni. Te pa po drugi strani spet čedalje uspešneje in čedalje dlje zdravimo. Vse našteto je vodilo do tega, da so srčno-žilne bolezni v Sloveniji in drugod v razvitem svetu prvi vzrok zbolevanja in umiranja. Sledijo jim možgansko-žilne bolezni, ki pa so prvi vzrok invalidnosti.

Koga srčno–žilne bolezni najbolj ogrožajo?

Po najnovejših smernicah Evropskega združenja za kardiologijo obstajajo tri najbolj ogrožene skupine ljudi za srčno-žilne bolezni: ljudje, pri katerih so takšno bolezen že ugotovili, sladkorni bolniki in ljudje, ki imajo številne dejavnike tveganja ali le nekatere, a



zelo močno izražene, in bližnji sorodniki naštetih. Vsakdo lahko zase ugotovi, kateri dejavniki tveganja so mu v prid (oziroma so obvladani), kateri pa ga ogrožajo. To je kot pri denarju: šele ko ga preštejete, veste, kaj lahko kupite, in nato ukrepate. To je nujen razmislek za vsakogar, vendar mora biti nato na vrsti ukrepanje.

Zakaj se zgodi srčni infarkti in kako ga prepoznati?

Vzroki so vsi prej našteti dejavniki tveganja, ki povzročijo nastanek in razvoj ateroskleroze. To je kronična in napredujoča vnetna bolezen arterijskih sten v vseh organih. V koronarnih arterijah, ki omogočajo preskrbo srčne mišice s krvjo, ateroskleroza povzroči nastanek drobnih leh (maščobnih plakov) v žilni steni, ki začnejo s svojo rastjo postopoma ovirati pretok krvi, sčasoma pa lahko začne povzročati prsne bolečine ob čedalje manjših naporih (angina pektoris). Takšne težave lahko trajajo več let. Če v določenem trenutku, ki ga ni mogoče napovedati, nastane razpok takšnega plaka, se bo na njem v nekaj trenutkih naredil krvni strdek in zaprl pretok skozi arterijo, kar je povod. Temu rečemo srčni infarkt, gre pa za poškodbo ali celo odmrtje tistega dela srca, ki zaradi zapore žile ne dobiva več preskrbe s krvjo. Srčni infarkt večinoma prepoznamo po močni tiščoči ali pekoči bolečini v prsih, ki se lahko širi v vrat, hrbet, ramo ali roko, pogosto jo spremljajo dušenje, znojenje, hud strah ali celo izguba zavesti. Včasih je infarkt teže prepoznati, saj boli v trebuhu ali hrbtu, nekateri (zlasti sladkorni bolniki) pa bolečine sploh ne čutijo. Žal lahko srčni infarkt povzroči nevarne motnje srčnega ritma, ki v nekaj sekundah povzročijo zastoj srca in dihanja. Bolnik se nenadoma in povsem nepričakovano zgrudi in obleži brez znakov življenja. Če se to zgodi ponoči, ga svojci zjutraj najdejo mrtvega. Temu rečemo nenadna srčna smrt; kar polovica bolnikov, ki umrejo nenadno na opisan način, ni imela prej nikakršnih težav z zdravjem in nikakršnih opozorilnih znakov, smrt je prišla kot strela z jasnega.

Ali lahko sebi kako pomagamo, če doživimo srčni infarkt?

Lahko. Najpomembnejše je, da infarkt prepoznamo. Kljub vsem pripravam in izpopolnjevanjem službe nujne medicinske pomoči obstaja ena zamuda, ki nam je nikakor ne uspe zmanjšati: zamuda zaradi oklevanja bolnika. Mnogi kljub hudi in dolgotrajni prsni bolečini kar čakajo in ne pokličejo pomoči, češ, saj bo minilo, morda je pa hrbtenica, morda le ni srce. Tako izgubijo veliko časa, ki ga nato ne moremo več nadoknaditi. Ob hudi prsni bolečini, ki ne popušča pet minut po uporabi nitratnega pršila za pod jezik, je treba poklicati nujno medicinsko pomoč na telefonsko številko 112, od koder vam bodo takoj poslali opremljeno reševalno vozilo z zdravnikom. Ekipa bo čim prej posnela elektrokardiogram (EKG) in se nato odločila, v katero bolnišnico vas bo odpeljala oziroma kako bo ukrepala. Med čakanjem na pomoč je treba leže počivati, bolniku zrahljamo ovratnik in pas, ga pomirimo, omogočimo dostop svežega zraka in vljudno odstranimo nekoristne radovedneže. Prevoz z osebnim avtomobilom je morda lahko res prej na voljo, vendar vam ob morebitnih večjih zapletih med vožnjo nihče ne bo mogel pomagati.

Zakaj je število srčnih infarktov večje med moškimi kot med ženskami?

Ženske so zaradi hormonov do menopavze nekoliko zavarovane pred razvojem ateroskleroze, zato bolezen pri njih do menopavze napreduje počasneje kot pri moških, posledično pa je pri mlajših ženskah tudi infarktov manj kot pri njihovih moških vrstnikih. Pozneje se te razlike zmanjšujejo.

Ali rekreativno ukvarjanje s športom poveča možnost tveganja za srčni infarkt? Kako pravzaprav izvemo, do kod sega naša srčna zmogljivost?

Dobro vprašanje, saj mnogi mislijo, da je telesna vadba obremenitev za srce in se zato raje predajo počitku na kavču. Rekreativno ukvarjanje s športom ne poveča, temveč močno zmanjša tveganje za srčni infarkt. Redno telesno aktivnost svetujemo vsem ljudem, ne le srčnim bolnikom. Do pred kratkim smo svetovali vsaj pol ure telesne aktivnosti na dan, po zadnjih priporočilih pa naj bi ta trajala vsaj eno uro. Tu niso mišljeni izjemni napori, ampak lahkoten trening, pri katerem se človek zadiha in oznoji, vendar se ob tem še vedno lahko pogovarja. Najbolj priporočljivi so aerobni športi, kot so tek, kolesarjenje in plavanje, ob tem pa še telovadba in raztezne vaje. Dobro oceno telesne zmogljivosti omogoča obremenitveno testiranje na kolesu ali tekočem tlaku, pri katerem zdravnik ob stopnjevanem obremenjevanju nadzira utrip, krvni pritisk, dihanje, EKG in subjektivno počutje preiskovanca ter na koncu poda mnenje o zmogljivosti, svetovani varni obremenitvi in morebitnih patoloških najdbah.

Pogosto nastopi nenadna smrt zaradi odpovedi srca. Očividci navadno le pokličejo pomoč in čakajo na reševalce.

To je velik problem. Žrtev nenadnega zastoja srca si sama ne more pomagati, do prihoda reševalcev pa včasih mine preveč časa, zato smo naključni mimoidoči edino upanje. Za uspešno oživljanje je potrebno nekaj preprostega: naša pripravljenost, da bomo pomagali, ko bo treba, odločenost, da se ne bomo zanašali na druge, takojšen klic nujni medicinski pomoči in usposobljenost za temeljne postopke oživljanja, česar se lahko naučimo na ustreznih tečajih in nato znanje obnavljamo. Prostor v časopisih je drag, še dražji je čas na televizijskih kanalih, zato tovrstna navodila težko spravimo do široke javnosti. Pri tem bi si želel večjo podporo in razumevanje. Vesel sem, da bo vaša revija pri tem pomagala.

Poglobljeno se ukvarjate tudi s kateterizacijo srca. Kaj je namen tega posega?

Kateterizacija srca je preiskava, pri kateri skozi stegensko ali



zapestno arterijo in naprej po žilah do srca uvedemo posebne cevke (katetre) in z rentgensko napravo posnamemo žile in druge strukture v srcu, nato pa glede na ugotovitve s posebnimi orodji skozi žile te tudi zdravimo: širimo z balončki, podpremo z žilnimi opornicami, odstranjujemo strdke, prevrtamo zapore, žile od znotraj pregledamo z drobnim ultrazvokom in podobno. Neverjetno se zdi, da bolnik le nekaj ur po takšnem posegu že hodi okoli z majhnim obližem v dimljah, včasih pa bi bila za to potrebna velika operacija na odprtem srcu.

Ali bi se morali pogosteje odločati za preventivne kardiološke preglede? Kdaj naj opravimo pregled?

Odločitev za preventivni zdravniški pregled je dobra odločitev. Vsi vozimo avtomobile na preglede, za nas pa zmanjka časa ali denarja. Marsikatero bolezen je laže pozdraviti, če jo najdemo v njenem začetnem obdobju. Ne gre le za kardiološki preventivni pregled, ampak za širšo diagnostično obravnavo, v sklopu katere je kardiološki pregled le en del. Ljudje, ki so motivirani za svoje zdravje, se za takšen pregled navadno odločijo po 40. letu, kar nikakor ni prezgodaj, vsekakor pa je to zelo priporočljivo po 50. letu. Preventivne preglede priporočamo nato na dve do tri leta, da bi pravočasno ugotovili morebitne bolezni ali poslabšanje zdravstvenega stanja in pravočasno ukrepali ter tako ohranili zdravje in dobro počutje. Naložba v zdravje je najboljša naložba.

In kaj vse je mogoče izvedeti o sebi, če gremo na preventivni kardiološki pregled? Kakšne preiskave opravite in katere informacije pridobite s pregledom?

Poleg kardiološkega spadajo k preventivnemu pregledu še laboratorijske preiskave, ultrazvok srca, vratnih arterij, trebušnih organov, preiskava pljučnih funkcij, obremenitveno testiranje in druge preiskave. Glede na potrebe posameznika se obseg preiskav lahko tudi spremeni. Preiskovanec po pregledu prejme na dom obsežno dokumentacijo z originalnimi izvidi in končnim mnenjem, v katerem so zbrane ugotovitve pregledov in preiskav, njihove razlage, napotki za morebitne dodatne preiskave, ocena ogroženosti, priporočila glede uvedbe zdravil ali sprememb njihovih odmerkov ter napotke za prilagoditve življenjskega sloga. Gre za zelo uporabne podatke, ki jih bo vesel tudi preiskovančev izbrani zdravnik.

Poleg rednega dela v KC ste tudi član upravnega odbora Združenja kardiologov Slovenije in že več let delate v kardiološki ambulanti Zdravstvenega centra Pacient v Ljubljani. Ukvarjate se z urgentno medicino in ste tudi predsednik Slovenskega združenja za urgentno medicino. Nam lahko zaupate, kako ob obilici dela skrbite za svoje zdravje?

Zdravje mi za zdaj še kar dobro služi, čeprav se veliko bolj posvečam zdravju svojih bolnikov kot svojemu. Velikokrat sem se že odločil, da bo treba nekaj spremeniti, pa nato ni bilo časa ali sem na to pozabil. Hvala, da ste me spet spomnili – in me dajte še kdaj.



dr. svetuje

PZA PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA

Vabilo na preventivne preglede

Vabimo vas, da se naročite na preventivne preglede, ki jih ponujamo v svojih ambulantah.

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

Aleksander Marin, dr. med., foto: istockphoto

Sezonski rinokonjuktivitis

Najpogostejša oblika alergije

Sezonski rinokonjuktivitis je najpogostejša oblika alergijskih bolezni. Zaradi njega naj bi imelo težave več kot 10 odstotkov ljudi, in sicer tistih v drugi dekadi življenja. To obliko alergijske bolezni povzroča alergeni pelod, ki je sicer neškodljiva snov iz okolja, na katero pa se imunski sistem odzove s preobčutljivostno reakcijo. Iz napovedi je razvidno, da se bo bolezen še širila.

Kako prepoznamo sezonski rinokonjuktivitis?

Težave se pojavijo zaradi vnetnega dogajanja v nosni sluznici in/ali očesni veznici. Sezonski rinokonjuktivitis se kaže kot draženje nosne sluznice in/ali očesne veznice, kihanje, voden izcedek iz nosu, neprehodnost nosu, srbeče, solzno in rdeče oko, srbeče mehko nebo in srbenje ušes. Bolezen zmanjša kakovost življenja, če je ne zdravimo, se pri 20-40 odstotkih bolnikov razvije astma. Sezonski rinokonjuktivitis moramo ločiti od večinoma klinično šibkeje izraženega celoletnega alergijskega rinitisa. Pri njem se težave ne pojavijo le med cvetenjem, ampak so ves čas navzoče in tudi stalne. Najpogostejša alergena sta pršica in alergeni domačih živali.

Kaj povzroča težave?

Težave povzročajo snovi, ki se sproščajo ob cvetenju rastlin in sproščanju peloda, moških zarodnih celic. Ker te snovi vdihavamo, govorimo o inhalacijskih alergenih. Poznamo pelode dreves, trav in plevelov. Pelod prenašajo do ženskih delov cvetov veter ali žuželke. Rastline so tako lahko vetrocvetke ali žužkocvetke. Ker je v zraku največ cvetnega prahu vetrocvetk, so te pomembnejše za alergije. Vendar lahko tudi pelodi žužkocvetk v njihovi neposredni okolici povzročajo težave.

Kdaj se pojavijo težave?

Različne rastline cvetijo v različnih obdobjih. Zgodaj pomladi leska in jelša, aprila breza, maja in junija trave in pozno poleti zeli in pleveli. Koncentracija cvetnega prahu v zraku je odvisna od podnebnih razmer in s tem tudi od časa cvetenja dreves, trav in zeli. Ko so zime tople ali kratke, začnejo rastline sproščati cvetni prah že zgodaj, lahko tudi januarja. Za čas cvetenja sta pomembni dolžina



svetlega dela dneva in moč sončnega obsevanja. Koncentracija cvetnega prahu začne naraščati spomladi in je v zraku odvisna tudi od vremenskih razmer: temperature in vlažnosti zraka, padavin in vetra. Koncentracije v zraku so manjše, ko je temperatura zraka nižja, vlažnost zraka večja, ko dežuje in tudi ko je sušno obdobje. V obmorskih krajih je koncentracija manjša, ko piha jugo, ki prinese zrak brez cvetnega prahu.

rastlina/postaja	Ljubljana	Maribor	Murska Sobota	Novo mesto	Portorož
navadna leska	28. januar	12. januar	12. februar	27. januar	25. januar
navadna breza	16. april	2. april	8. april	28. marec	-
travniška latovka	28. april	22. april	21. april	30. april	25. april
pasja trava	29. april	25. april	5. maj	3. maj	1. maj
lipa	3. junij	31. maj	9. junij	14. junij	31. maj
košnja	26. maj	14. maj	17. maj	18. maj	-

V zgornji razpredelnici so povzeto poročilo iz leta 2008 z datumi fenoloških faz cvetenja navedenih rastlin iz petih postaj po Sloveniji in datumi košnje.

Oglasno sporočilo

Obremenjeni zaradi alergij?

Naj bo koža prva obrambna linija pred **cvetnim prahom.**





Alergeni obremenjujejo vaše dihalne poti in oči, toda ali ste vedeli, da je tudi koža pomembna vstopna točka za alergene, ki se prenašajo po zraku? **Revolucionarna študija*** je nedavno pokazala, da Eucerin pH5 losjon in pH5 krema učinkovito ščitita pred prodiranjem cvetnega prahu v kožo.

Koža je naš največji in morda tudi najbolj vsestranski organ. Njene raznovrstne naloge vključujejo zaščito telesa pred prodiranjem škodljivih snovi in mikroorganizmov.

Zato koža predstavlja učinkovito pregrado med organizmom in škodljivimi vplivi okolja. Toda alergeni lahko premagajo to biološko zaščitno bariero: v telo ne prodirajo le po dihalnih poteh, ampak tudi skozi kožo, kjer izzovejo senzibilizacijo in alergijske reakcije. Nedavno je bilo dokazano, da so šibke točke kože dlačni mešički.

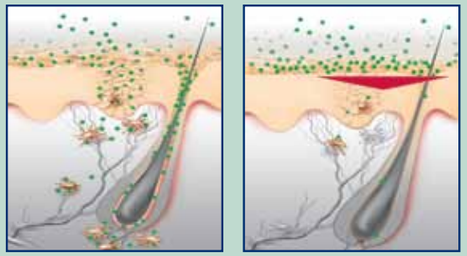
Ti predstavljajo učinkovito in hitro pot prodiranja alergenov. Snovi, ki prodrejo v te mešičke, ostanejo tu do desetkrat dlje kot v poroženeli plasti kože.

Sedaj obstaja učinkovita rešitev, ki je primerna tudi za občutljivo kožo! Najnovejše študije* dokazujejo, da Eucerin pH5 losjon in pH5 krema učinkovito ščitita kožo. Izdelka Eucerin pH5 aktivirata naravne obrambne mehanizme kože in pomembno zmanjšata prodiranje alergenov, ki se prenašajo po zraku, skozi kožo, zato je prisotnost alergenov v telesu manjša.

Eucerin® pH5 losjon in pH5 krema okrepita naravno obrambo kože. Najnovejše študije kažejo, da občutno zmanjšata prodiranje cvetnega prahu v kožo. Izdelke Eucerin pH5 koža izjemno dobro prenaša, zato so zelo priporočljivi za občutljivo kožo. Z izdelki pH5 Eucerin ponuja popolno linijo za nego kože, obremenjene zaradi alergij.*



Prva nega kože z dokazano zaščito pred cvetnim prahom: ovira za alergene!



- aktivira naravne obrambne mehanizme kože
- zmanjša prodiranje cvetnega prahu v kožo
- zmanjša prisotnost alergenov v telesu

* Losjoni, ki krepijo bariero in delujejo proti prodiranju alergenov cvetnega prahu v dlačne mešičke. J. Lademann, H. Richter, S. Schanzer, A. Patzelt, W. Sterry, A. Filbry, K. Bohnsack, F. Rippke, M. Meinke, poster, Kongres EADV, Pariz 2008

Beiersdorf d.o.o., Letališka 32, 1000 Ljubljana



Alergogenost posameznih vrst cvetnega prahu

Vse vrste peloda niso enako alergogene. To pomeni, da pelodi različnih vrst povzročajo različno hude reakcije. Med zelo alergogene rastline spadajo: breza, cipresa, trave, oljka, ambrozija, tudi pelin. Med srednje alergogene rastline uvrščamo: lesko, jelšo, hrast, jesen in pravi kostanj. Nizko alergogeni so topol, bezeg, javor, brest, oreh, divji kostanj, hmelj ter pelodi plevelov in zeli. Medtem ko pelodi iglavcev niso alergogeni.

Kako z zdravnikom ugotovimo povzročitelja težav?

Najpomembnejša je anamneza - natančen opis težav. Kdaj v letu se pojavijo težave, kdaj so najhujše in kako dolgo trajajo. Klinični pregled je v pomoč večinoma le, ko se težave že pojavijo. Kateri pelodi povzročajo težave, ugotovimo s pomočjo dobre anamneze in izvidov alergološkega testiranja. S kožnimi vbodnimi testi lahko testiramo preobčutljivost na določene alergene. Standardna serija alergenov je določena in vsebuje veliko večino alergenov, ki v našem okolju povzročajo senzibilizacijo. Pomembno je, da testiramo z alergeni, ki so po anamnezi najverjetnejši povzročitelj alergijskega rinokonjuktivitisa.

Kako huda je bolezen?

Sezonski alergijski rinokonjkutivitis lahko povzroča občasne težave pri vsakodnevnih dejavnostih in poslabša kakovost življenja. Če znaki večino časa niso moteči, je bolezen blaga. Če ti že ovirajo nekatere vsakodnevne dejavnosti, je bolezen zmerno težka. Pri močno oviranih vsakodnevnih dejavnostih ali oviranem opravljanju poklica je bolezen težka.

Kako si lahko pomagamo sami?

Najpomembnejše je preprečevanje stika z alergeni. Treba se je izogibati pelodom, ki povzročijo težave. V sončnem in vetrovnem vremenu je v zraku veliko peloda, manj ga je v deževnem vremenu. Bivalnih prostorov ne zračimo v jutranjih in večernih urah, ampak ob deževnem vremenu. Med visoko koncentracijo peloda v zraku se zadržujemo v zaprtih prostorih. Omejimo se na dejavnosti v zaprtih prostorih. Če opravljamo aktivnosti v naravi, je koristna uporaba zaščitnih sredstev, ki zmanjšujejo ali preprečujejo stik cvetnega prahu z nosno sluznico in/ali očmi (maske, plavalna očala). Med cvetenjem lahko tudi zamenjamo kraj bivanja. Cvetnemu prahu se težko popolnoma izognemo. Kadar le izogibanje alergenu ne odpravi znakov, zdravimo z zdravili. Ta začnemo med zdravljenjem senenega nahoda jemati vsaj 14 dni, preden pričakujemo prve težave, in jih jemljemo redno vso sezono cvetenja rastline.

Specifična imunoterapija (SIT)

Specifična imunoterapija (SIT) se opravlja z namenom, da bi pri bolniku zmanjšali znake alergijske bolezni, in sicer pri tistih, ki imajo izrazite težave kljub izogibanju in prejemanju zdravil, ter tistih, ki imajo astmo. Številne študije so dokazale, da je SIT učinkovit način zdravljenja alergijskega rinitisa. Učinek SIT naj bi trajal vsaj od šest do 12 let po končanem zdravljenju. Študije tudi dokazujejo, da sta pojavljanje sezonske simptomatike in potreba po zdravilih precej manjša v skupini bolnikov, ki so bili zdravljeni z imunoterapijo. SIT je dodatek k zdravljenju z zdravili in preventivnim ukrepom, in ne njihova zamenjava.

dr. svetuje

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
kot je življenje ene same!

Preprečevanje stika z alergeni?

- **Izogibajte** se pelodom, ki vam povzročajo težave.
- **Bivalnih** prostorov ne zračite v jutranjih ali večernih urah, temveč raje ob deževnem vremenu.
- **Pri visoki** koncentraciji pelodov v zraku se zadržujete v zaprtih prostorih.
- **Omejite** se na dejavnosti v zaprtih prostorih.
- **Če imate** možnost, zamenjajte kraj bivanja v času visoke koncentracije vam škodljivih alergenov.
- **Kadar** zgoraj omenjeni ukrepi ne pomagajo, je potrebno zdravljenje z zdravili.

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

Asist. Mojca Miholič, dr. med., spec. druž. med., photo: istockphoto

Astma in alergija

Najpogostejši sestri

Anatomija človeških dihal je zapletena. Ena najpogostejših bolezni, ki prizadene dihala, je prav gotovo naduha ali astma. Poenostavljeno jo definiramo kot delno ali popolno, reverzibilno (vrne se v prvotno stanje) zožitev sapničnega vejevja, ki zaradi vnetja in sluzi zapre dihalne poti. Bolezenski znaki se kažejo v številnih težavah, od blažjega sopenja in piskanja do napada težke sape, ki resno ogroža življenje.

Sodobna medicina, žal, astme ne more ozdraviti. Z dobrim nadzorom in zdravljenjem pa kljub vsemu lahko pravočasno prepoznavamo poslabšanje bolezni in živimo polno, kakovostno življenje.

Zelo pomembno je, da se izogibamo povzročitelju astme, če ga poznamo (najpogosteje je to vdihani alergen, kot so npr. cvetni prah, pršica, plesen, moka in drugi), in opazujemo bolezenske znake.

Seveda pa redno obiskujte osebnega zdravnika (in ob poslabšanjih specialista za pljučne bolezni), ki vam bo predpisal zdravila za dolgotrajno zdravljenje in kratko delujoče t. i. olajševalce ter vam pomagal prilagoditi zdravljenje težavam. Bolezenski znaki in potek bolezni se lahko zelo hitro spreminjajo.

Se morda sprašujete, kaj imata skupnega alergija in astma, razen tega, seveda, da vas z dražečim delovanjem spravljata ob živce? Veliko, zelo pogosto pa se pojavljata tudi skupaj; še več, alergijska astma je najpogostejša oblika astme! Ista snov, ki vam povzroča alergijo, lahko hkrati povzroči tudi vnetje v dihalih. Posledično se pojavijo kihanje, izcedek iz nosu, kašelj, tiščanje v prsih, občutek težke sape in drugo.

Cvetni prah je pogost povzročitelj bolezenskih znakov alergijske astme. Nosna sluznica in sluznica dihal se ob preobčutljivosti na cvetni prah odzoveta enako, z alergijskim odgovorom (s tvorbo protiteles), in znaki alergije so tu: nosna zapora, srbenje v očeh, srbeča koža in težave z dihanjem (astma).

Če se zdravite proti alergiji in se hkrati izogibate dražečim snovem, npr. cvetnemu prahu, si ublažite bolezenske znake astme. Nekatera zdravila delujejo proti senenemu nahodu in tudi astmi, a jih uporabljamo različno. Tako na primer kortikosteroide (to so zaviralci vnetnega odziva) za nosne težave vdihujemo skozi nos (s pomočjo sprejev), za blaženje astmatskih težav pa jih vdihujemo skozi usta s posebnimi nastavki. V obliki tablet jemljemo tako imenovane levkotrienske modulatorje, ki ublažijo znake senenega nahoda in tudi astme. Določena zdravila, pri nas zelo razširjeni antihistaminiki, se uporabljajo le za blaženje senenega nahoda, ne pa tudi za zdravljenje astme. Razširjevalce bronhijev, bronhodilatatorje, ki odpirajo zožene dihalne poti, uporabljamo le pri težavah z astmo, in ne pri senenem nahodu!

Verjetnost, da zbolite za alergijsko astmo, če imate že znano alergijo na cvetni prah (= seneni nahod!), je več kot 20-odstotna. Ne pozabimo tudi na družinsko pojavljanje alergije in astme.



Torej! Če vas nadlegujeta astma in seneni nahod, se glede možnosti zdravljenja pogovorite s svojim osebnim zdravnikom. Prepoznana povezava med imunskim odgovorom telesa in reakcijo dihalnih poti nanj, nam močno olajša zdravljenje, spremljanje in vodenje bolezni. Če veste, kateri cvetni prah (in seveda, kdaj se pojavlja v največji koncentraciji)) vam povzroča težave, se mu lahko nekako tudi izognete in si posredno zmanjšate težave z alergijo in znaki astme.

Apčihhhhhhhhhhhhhhhh, na zdravje!

dr. svetuje

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
kot je življenje ene same!

Seneni nahod in astma

Z dobrim nadzorom in zdravljenjem senenega nahoda in astme lahko pravočasno prepoznavamo poslabšanje bolezni in živimo polno, kakovostno življenje.

Zelo pomembno je, da se izogibamo povzročiteljem senenega nahoda in astme, če jih poznamo. Če pa ne, se skupaj z osebnim zdravnikom odločimo za alergološko testiranje, ki opredeli vrsto alergena, povzročitelja preobčutljivosti oziroma alergije.

Redno uporabljajte predpisana zdravila, ki zmanjšujejo bolezenske znake senenega nahoda in astme (kortikosteroide, levkotrienske modulatorje, antihistaminike, bronhodilatatorje).

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

Jože Vidmar, dr. med., spec. druž. med., foto: istockphoto

Klop na koži

Virus, ki lahko prizadane tudi srce in jetra

Klopi so majhni pajkovci, za katere je značilno, da sesajo kri toplokrvnih domačih in divjih živali, predvsem majhnih glodavcev, ptic, kuščarjev in tudi človeka. Klopi so medicinsko pomembni zato, ker prenašajo povzročitelje nekaterih bolezni med živalmi in od njih tudi na ljudi. Pri nas je pomemben prenašalec bolezni od živali na človeka klop Ixodes ricinus. Lačen klop meri približno 1,5 mm, pri sesanju krvi pa zraste v sivo kroglico velikosti 6-7 mm.



Prija mu vlaga mešanih gozdov in njihovih obronkov, preraščenih z gosto plastjo nizke vegetacije. Menda pa v gostih smrekovih gozdovih klopov te vrste ni.

Najraje se zadržujejo na grmičevju blizu tal in tam čakajo na primernega gostitelja. Njihova aktivnost je odvisna od temperature in vlage in je največja v poletnih mesecih. Klopa pa lahko dobimo tudi pozimi v listju v toplih hlevih.

Pri vbodu se klop utrdi v kožo s posebnimi kaveljci, katerih zobci so obrnjeni nazaj (kot npr. trnek).

Po dveh do treh dneh se do sitega napije krvi in sam odpade. Menda se nekateri klopi napijejo krvi že v nekaj urah in odpadejo.

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

Klopni meningoencefalitis

Gre za virusno bolezen osrednjega živčnega sistema, njegov virus pa prenaša z živali na človeka klop Ixodes ricinus. Glavni rezervoar virusa so gozdni sesalci.

Okužba z virusom lahko poteka brez bolezenskih znakov, lahko le z vročino ali se pojavijo znaki vnetja možganskih ovojnic in možganov.

Virus lahko prizadene še jetra, srce in tudi druge organe. Navadno poteka bolezen blago, mogoče pa je, da se konča tudi s smrtjo (pri nas umre približno odstotek obolelih).

Bolniki z meningoencefalitisom morajo v bolnišnico. Bolezen je razširjena tudi drugod po Evropi. Zelo pogosta je na primer v Avstriji, kjer pa se je zaradi cepljenja proti klopnemu meningoencefalitisu število bolnikov precej zmanjšalo.



Lymska borelioza

Je zoonoza, ki se pojavlja v Sloveniji endemično. Bolezen povzroča svedrasta bakterija Borrelia burgdorferi. Rezervoar zanjo so domače in divje živali, ki pa navadno nimajo znakov bolezni.

Klopi se okužijo s krvjo okuženih živali in prenašajo klice bolezni iz živali na žival in tudi na ljudi.

Lymska borelioza se pojavlja po vsej Sloveniji, največ primerov je v toplih poletnih mesecih, kar se ujema z večjo aktivnostjo klopov v tem času.

Lymska borelioza lahko prizadene skoraj vse organske sisteme. Najpogostejši prvi znak je rdeči kolobar (Erythema migrans), ki nastane na mestu klopovega ugriza od nekaj dni do nekaj tednov po njem.

Navadno ta sprememba na koži ni boleča in ne srbi. Pojav je opozorilo, da je treba obiskati zdravnika.

V tej začetni fazi je bolezen verjetno najlaže ozdravljiva. Lymska borelioza, zlasti nezdravljena, poteka v več fazah. Poleg kožnih sprememb bolezen prizadene še živčni sistem, sklepe, mišice, srce, oči, lahko pa se okuži tudi plod po posteljici.

Lymsko boreliozo zdravimo v vseh fazah bolezni z antibiotiki. Zdravljenje je uspešnejše v zgodnji fazi bolezni.

Srbenje in oteklina

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

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

Cepljenje proti virusu klopnega meningoencefalitisa

PACIENT

z 10 % popustom do konca maja

V abmulantah podjetja Pacient d. o. o.

Na cepljenje se lahko naročite na telefonsko številko **01/ 280 30 59**.

(Cepljenje je mogoče le ob predložitvi kupona)

KUPON

dr. svetuje

IZA – Prva zdravstvena asistenca

Zaščita pred klopi

- **Če prebivate** v krajih, kjer je veliko klopov, si večkrat preglejte kožo po vsem telesu.
- **Po delu** v vlažnih listnatih gozdovih, po nabiranju gob in gozdnih sadežev se okopajte in si temeljito preglejte kožo.
- **Kadar** lahko, uporabite kemične pripravke (repelenti), ki niso škodljivi zdravju in obleki, so pa neugodni za mrčes in ga odvračajo. Večina takšnih sredstev deluje le nekaj ur in jih morate zato uporabiti večkrat, najbolje pa je, da se ravnate po navodilih proizvajalca.
- **Kadar** greste v gozd, uporabite primerna, bolj zaprta oblačila.
- **Klopa** odstranite čim prej, saj je znano, da je nevarnost okužbe večja, kadar je čas sesanja krvi daljši. Previdno ga primite s pinceto in ga najprej narahlo razmajajte, da bodo kaveljci popustili in ga nato previdno odstranite.
- **Klopa** nikoli ne zmečkajte na koži. Po odstranitvi ga uničite v formalinu ali ga sežgite, razkužite tudi pinceto.
- **Pri** ogroženih, okužbi bolj izpostavljenih ljudeh (npr. lovci, gozdni delavci, gobarji, rekreativci) je priporočljivo cepljenje proti klopnemu meningoencefalitisu.
- **Cepiva** proti lymski boreliozi še ni na voljo.

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

BOSWELLIA za lahkoto gibanja

NutriLAB – Beseda, ki pomeni zdravo življenje

Standardizirani izvleček bosvelije (Boswellia serrata) nudi novi pristop varovanju sklepov:

- ayurvedska rastlina
- naravna podpora sklepom
- učinek opazen že po 7 do 10-ih dneh jemanja
- prijazno do želodca





www.natura-trgovina.si

Izdelek je na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.

Distribucija: NutriLAB,d.o.o., Ulica bratov Škofov 3, Ljubljana

Dodatna pojasnila in informacije: 01/438 68 10
Telefonska naročila: 02/252 23 49

Andrej Stare, dr. med., foto: os. arh., istockphoto

Andrej Stare:

Spomladanske tegobe

S prihodom pomladi narava oživi, rastline se prebudijo iz zimskega sna, živali se iz svojih zimskih zavetišč prikradejo na prosto. Pomlad pa je tudi čas, ko se razbohotijo alergije pri ljudeh, ki so preobčutljivi (alergični) na določene zunanje vplive.





Najpogostejše alergije se pojavijo spomladi pri ljudeh, ki so tako imenovani alergiki, tisti, ki so za alergije dovzetnejši.

Poznamo več kot 38.000 snovi, na katere je lahko človek preobčutljiv (alergičen). Po sistemu preobčutljivosti je lahko človek takšen na štiri načine.

Predvsem gre za sosledje kemičnih reakcij, ki sprožijo določene reakcije in odgovore organizma pri stiku z alergenom (snovjo, na katero smo alergični), takrat se sproži izločanje določenih snovi (histamin), ki povzročajo hude subjektivne reakcije.

Vse se dogaja na ravni človeške celice, teh pa je v telesu več milijard.

Med specialisti bodo na prvi poletni dan v Mostecu:

- kardiolog,
- ortoped,
- psihiater,
- plastik,
- gastroenterolog,
- dermatolog,
- splošni zdravnik,
- pediater,
- internist,
- otorinolaringolog,
- nevrolog.

Za vas bomo pripeljali **enajst reševalnih vozil,** vsako vozilo bo imelo **svojega zdravnika specialista** in zdravstvenega tehnika.

Na voljo boste imeli **petminutni pregled** ali pogovor pri katerem koli izmed **izbranih slovenskih specialistov**. Brez napotnice.

Vabilo na druženje



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

KDAJ: 21. julija

KJE: Mostec

URA: 15.00

Najpogostejše spomladanske alergije so: alergija na cvetni prah (pelode dreves, trav, med katerimi prednjačijo alergije na pelode akacije, breze, lipe, poljskih trav, bezga), **na sonce**, **piki raznih žuželk** in druge alergije, poslabšanje kroničnih alergičnih stanj (astma). Vse alergije učinkujejo na človeka podobno. Pojavijo se nenadoma in povzročajo številne subjektivne in objektivne tegobe.

Težave pri spomladanskih alergijah

Zamašen nos – nahod (znan tudi kot seneni nahod) z izcedkom in občutkom pritiska v sinusih in glavi.

Solzne oči. Veznice pordijo (konjuktivitis), pojavi se tudi vnetje robov vek (blefaritis), oči so občutljive na svetlobo (fotofobija).

Težave z dihanjem se pojavijo predvsem pri ljudeh, ki imajo astmo, spomladanske alergije pa jih še poslabšajo. Astmatiki potrebujejo zaradi težav z dihanjem takojšnjo terapijo in seveda čimprejšnjo premestitev z območja največje koncentracije alergičnih agensov. Pojavijo se dražeči kašelj, povečano izločanje sluzi iz dihal, pekočine in srbečica v zgornjih dihalih in pljučnem sistemu.

Kožne manifestacije so ene najpogostejših. Opisujemo kožne spremembe (eflorescence), ki so po eni strani zelo srbeče, po drugi pa so pekoče in zbadajoče. Te spremembe povzroča histamin s svojim značilnim kožnim odgovorom. Na koži se pojavijo tako imenovane urtike (področja pordele kože, ki so srbeče in pekoče), bule in tudi nekatere druge oblike kožnih eflorescenc.

Pomembno je, da se vsak človek spozna z boleznijo, jo prepozna sam in zna ukrepati do obiska pri zdravniku. Za kronične alergične bolezni je priporočljivo, da se bolniki pripravijo na obdobje »cvetenja« še pozimi.

Zato nekateri specialisti dermatologi (ukvarjajo se z alergijami) priporočajo, da je treba preventivno dobiti več injekcij antialergikov na koncu zimskega obdobja.

Astmatiki so eni najtežjih kroničnih bolnikov. Njihova dihalna stiska je lahko v hipu pogubna in se konča s smrtjo. Pri marsikaterih astmatikih povzroči prav spomladansko cvetenje poslabšanje temeljne bolezni.

Astmatiki se zdravijo z določenimi spreji in inhalatorji (ventolin, berotec, berodual, spyriva), tabletami (aminofilin, asthmophyllin) in celo inhalacijami kisika.

Alergija na pike žuželk

Preventiva pred piki žuželk je skromna. Žuželke, predvsem ose, čebele, sršeni in obadi, lahko povzročijo izjemno hude reakcije organizma. Strup, ki ga spustijo ob piku v človeško telo, lahko povzroči razen lokalnih reakcij tudi tako imenovani quinquejev edem grla, ki je lahko smrten. Pri pikih žuželk se moramo varovati predvsem pikov v okolico ust in grla.

Če nam pika ni uspelo preprečiti, je treba mesto pika hladiti z ledom in čim prej poiskati zdravniško pomoč. Z ustrezno terapijo (injekcije antialergikov in kortikosteroidov) bodo ustavili posledice pikov.

Alergija na sonce je sicer redkejša, a toliko bolj neprijetna. Ljudje, ki jim sončno sevanje povzroči in izzove alergično reakcijo, se morajo izogibati neposrednega sončenja in uporabljati visok zaščitni faktor. Vsekakor pa je primerno že pozimi jemati antialergijsko zaščito.

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

Hitro do specialistov

Tudi brez napotnice

Večmesečno čakanje na specialistični pregled vsakogar navdaja z obupom. Kako tudi ne, saj bi radi čim bolje skrbeli za svoje zdravje. Brez bolečin in drugih težav. Ena izmed prednosti Prve zdravstvene asistence je ponudba, s katero uporabnikom omogočajo hiter dostop do zdravstvenih storitev, do specialističnih ambulant ter diagnostičnih in terapevtskih postopkov brez napotnice.

Prva zdravstvena asistenca (PZA) namreč ob plačilu **24,85 evra** na mesec omogoča svojim uporabnikom hiter dostop do zdravnikov specialistov oziroma specialističnih pregledov in preiskav brez napotnice, 24-urno zdravniško pomoč na domu z reševalnim vozilom, v katerem je mogoče opraviti najnujnejše laboratorijske preiskave, 24-urno svetovanje zdravnika po telefonu ter reševalne prevoze (tiste, ki že niso pravica iz obveznega zavarovanja). Tako obravnavani bolniki ne povečujejo vrst v čakalnicah zdravstvenih domov in pred specialističnimi ambulantami, temveč jih nasprotno, pomagajo skrajševati.

Do specialističnih pregledov brez napotnice

Brez napotnice ste na vrsti v nekaj dneh, lahko pa že isti dan, vsekakor pa je storitev za uporabnike brezplačna. PZA zagotavlja hiter dostop do večine specialističnih področij in do pripadajočih diagnostičnih postopkov.

Obisk zdravnika na domu

Na hišni obisk bo prišel zdravnik v spremstvu zdravstvenega tehnika s sodobno opremljenim reševalnim vozilom Prve zdravstvene asistence. Zdravniška ekipa je opremljena z 12-kanalnim EKG in napravami za nujne laboratorijske analize krvi in urina, ima pa tudi vso opremo za vzdrževanje življenjskih funkcij. Storitev je omejena na ljubljansko, delno primorsko in gorenjsko regijo.

Prva v boju proti raku na debelem črevesu in danki

PZA že tretje leto izvaja preventivne akcije zgodnjega odkrivanja in preprečevanja raka na debelem črevesu in danki v ciljni skupini uporabnikov Prve zdravstvene asistence.

PZA bo v prihodnjih mesecih uvedla nove aktivne preventivne programe (vabljeni na pregled) na področju urologije (prostata), osteoporoze, bolezni dojk in kardiologije.

Zdravi uporabniki

PZA ponuja brezplačno telefonsko številko 080 81 00 in ugodnosti za nove uporabnike. Na spletnih staneh www.pza.si pa so dodatne informacije in obrazec za pristop.

AKCIJA **Če boste postali uporabnik PZA v maju, vam bomo podarili priročni merilec krvnega tlaka. Info 080 81 00.**



Pismo uporabnice

Drži! Do specialista v nekaj dneh!

Odločila sem se pisati pismo, ko sem videla, da je to v reviji **dr.** mogoče. Pa naj vam na kratko povem mojo zgodbo.

Sin in snaha sta se lani odločila, da mi bosta za rojstni dan podarila članstvo v Prvi zdravstveni asistenci.

Kot vsak starejši občan sem bila tega izjemno vesela, saj je zdravje nekaj, o čemer se v naših letih ves čas pogovarjamo. Se pa tudi o čakalnih vrstah in vseh pritiklinah, ki spremljajo našo pot do zdravja.

Če ni z nami narobe kaj vitalnega, smo seveda primorani čakati na sprejem. In včasih je čakanje kar dolgo. Pa sem se odločila preizkusiti ponudbo PZA, ki pravi, da lahko prideš do specialista v nekaj dneh. In to brez napotnice.

Potrebovala sem dermatologa, saj se mi je pod roko naredila pika, ki je bila moteča. V ponedeljek sem poklicala na brezplačno številko, v četrtek sem bila na pregledu. Če priznam, ne bi šla na pregled, če ne bi bilo te komoditete.

Dermatolog pa mi je odkril znamenje, ki je po njegovem zahtevačlo dodatnih pregletov, zato me je namudoma naročil na dodatne preiskave. Tam so mi znamenje odstranili in zdaj hodim na redne kontrole.

Torej, hotela sem se vam zahvaliti, saj ste moje življenje morda celo rešili. Moj sin pa je z naložbo zelo zadovoljen.

Alenka Rebolj
Ljubljana

Veseli smo, da imamo zadovoljne uporabnike, in trudili se bomo, da jih bomo imeli še več. Spoštovane bralke, spoštovani bralci, pišite nam o svojih izkušnjah z nami. Veseli smo vsakega pisma.

Naš naslov je **dr-revija@pza.si.**

zdravniki svetujejo

Maja Kolšek, dr. med.

Nad menstrualne težave z želišči

Veliko žensk vsak mesec doživlja neprijetne težave ob menstrualnem ciklu. To sta lahko PMS, ki ga sestavljajo nihanje razpoloženja, glavobol, nervoza, napetost v dojkah, ali pa bolečina ob menstruaciji.



Obstaja rastlina, ki je klinično potrjeno zdravilo za lajšanje menstrualnih težav. Gre za navadno konopljiko (Vitex agnus-castus), od enega do dva metra visoki grm z vijoličastimi cvetovi in peterokrakimi zašiljenimi listi, ki raste v mediteranskih deželah, južni Evropi in osrednji Aziji.

Zdravilne učinkovine v plodovih rastline se vpletajo v hormonske poti in v organizmu vzpostavijo hormonsko ravnotežje.

Že Hipokrat je priporočal njeno uporabo za lajšanje bolečin med porodom in po njem, za zdravljenje vnetja maternice, bolečih menstruacij in zmanjševanje zastajanja tekočine v telesu.

Številne opravljene študije so pokazale, da so imele ženske, ki so tri mesece redno jemale zdravilno učinkovino, manj težav ob mesečnem perilu, zlasti pri znakih PMS. Zdravila ne smejo jemati ženske, ki prejemajo oralno kontracepcijo, hormonsko nadomestno zdravljenje ali so noseče in dojijo.

KOLOSKOPIJA BREZ BOLEČIN

Koloskopija je bila vedno nekaj nadležnega.
Z veseljem vam sporočamo, da je vse to zdaj zgodovina.

V zdravstvenem centru Pacient d.o.o., na vašo željo opravimo endoskopski pregled debelega črevesa - koloskopijo s pomočjo pomirjevalnih sredstev.

S tem precej blažimo spremljajočo bolečino ob preiskavi.

Več informacij dobite na:
Pacient d.o.o., Savska 3, Ljubljana
Tel.: (01) 280 30 52
info@pacient.si, www.pacient.si



Na prijaznejši način

Ker je lahko koloskopija neprijetna, se je mnogi bojijo in z njo po nepotrebnem odlašajo. Zato želimo v zdravstvenem centru Pacient preiskavo opraviti na bolj prijazen način.

Preiskovancu pred preiskavo vbrizgamo v žilo zdravila, s katerimi dosežemo popolno umiritev, sprostitev in zmanjšanje bolečine, kolikor je le mogoče. Preiskovanec je lahko med preiskavo pri zavesti, ponavadi pa tudi za kratek čas zaspi. Zaradi zdravila nima neprijetnih spominov na preiskavo, spominja se je le medlo ali sploh ne.

Sedacija, kot jo imenujemo, je varna za večino ljudi, pri katerih opravimo omenjeni poseg. Zapleti so redki in se pojavijo le pri vsakem desettisočem preiskovancu.

Najpogosteje nastaneta začasna in prehodna upočasnitev dihanja ali bitja srca. Zato med preiskavo redno spremljamo krvni pritisk, srčno frekvenco in količino kisika v krvi.

Če je treba, lahko preiskovancu med preiskavo dovajamo kisik z nosnim katetrom. Na voljo imamo tudi antidot (zdravilo, ki takoj izniči učinke sedativa) in ga uporabimo ob morebitnem pojavu zapletov sedacije.

Ker zdravilo, ki povzroči sedacijo, podaljša reakcijski čas, po preiskavi odsvetujemo vožnjo avtomobila. Priporočljivo je, da si na dan preiskave vzamete čas za počitek in se ne vračate na delo.

PACIENT

PR-članek

Maja Zajc, foto: Maja Zajc

Dermoestetika v Kopru

Zasebna dermoestetska ambulanta s koncesijo se nahaja v prostorih novega Zdravstvenega doma Bonifika v Kopru, na Ljubljanski cesti 6a. Ustanoviteljica Nastja Lazar, dr. med., je uveljavljena dermatologinja, ki že 15 let uspešno deluje na področju estetske medicine, kozmetične dermatologije in preventive ter zdravljenja v dermatologiji. V ambulanti dr. Nastje Lazar so čakalne vrste izjemno kratke.



STIKI:
Nastja Lazar, dr. med,
Ljubljanska c. 6a, 6000 Koper
Telefon: 05/ 63 93 222 ali 031/ 390 510
e-pošta: info@dermoestetika.net



V ambulanti dr. Lazarjeve se zavedajo, da so dermatološke in estetske težave vir osebnega nezadovoljstva, zato stremijo k temu, da so čakalne vrste čim krajše. Lahko se tudi pohvalijo, da so ena redkih ambulant, v kateri ponujajo estetsko nekirurško liposukcijo (kavitacijo) in so tudi prvi in edini na obali, ki uporabljajo LHE skin station radiancy.

Storitve

- **Dermatovenerološki pregled:** vključuje pregled kožnih sprememb, lasišča in nohtov, sprememb na spolovilu, napotitev na preiskave in potrebne laboratorijske izvide, predpis zdravljenja z zdravili ali pa naslednje posege.
- **Odstranjevanje** fibromov, angiomov, teleakgiektazij, virusnih bradavic, kondilomov, molusk, nekaterih pigmentnih znamenj na koži z različnimi mogočimi metodami (aparat za elektroab-lacijo, krioterapija s tekočim dušikom, kirurško, aparat z radio-frekvenčno metodo).
- **Dermatoskopija:** aparat dermatoskop omogoča podrobnejši in povečan pregled kožnih znamenj.
- **Biostimulacija ali revitalizacija kože obraza, vratu:** z injekcijo nanašajo v gube potrebne snovi na mesta, kjer je treba izboljšati prožnost, napetost, vlažnost in regeneracijo kože.
- **Botulinske injekcije** v mišice obraza za glajenje gub.
- **Mezoterapija celulita** je glede na vrsto in stadij celulita osebno prilagojena aplikacija zdravil, ki poteka lokalno.
- **Mikrolipoliza:** lokalno zdravljenje oziroma topljenje podkožnih oblog maščobnega tkiva.
- **Različni kemični peelingi**.





Zdravljenje brazgotin in strij

LHE Epilacija - dolgotrajno odstranjevanje dlak z laserjem.

LHE Fotopomlajevanje kože, obraza, dekolteja , rok – odstranjujemo sončne pigmentacije in madeže. Zmožnosti aparata so precejšnje, zagotovi lahko popoln, revolucionaren nekirurški lifting.

Kavitacija - nekirurška liposukcija

Metoda kavitacije pomeni veliko prelomnico pri odpravljanju celulita in čezmernih maščobnih oblog na posameznih predelih telesa.

Kavitacija je neinvazivna in neboleča terapija brez stranskih učinkov, ki omogoča hitro, varno in učinkovito preoblikovanje telesa.

Napredna tehnologija kavitacije omogoča koncentracijo energije na natančno določeni globini v tkivu, kar omogoča selektivno razbitje maščobnih celic v podkožju. Površina kože, žile, živci in mišice ostanejo nedotaknjeni.

Maščoba iz razbitih maščobnih celic se v obliki trigliceridov izlije v medcelično tekočino, kjer se pod vplivom encimov razgradi v glicerol in proste maščobne kisline.

Lipomax cavitazione omogoča natančno odstranjevanje lokalnega (trebuh, zadnjica, stegna, boki, kolena, zgornji del rok) celulita in maščobnih oblog brez dolgotrajnega okrevanja, edemov, alergij.

Rezultati so vidni že po le eni terapiji, nadaljnji posegi pa še dodatno zmanjšajo obseg določenega dela telesa, učinki so dolgotrajni.

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

Kolumna

Dvanajst tisoč bolnih Slovencev

Ob večerih, ko se vse umiri in tišina zareže v dno duše, velikokrat posežem po Atlasu sveta in listam, listam… Opazujem reliefe držav ter si postavljam sanjski ustroj in prednosti, kam bi pobegnila za mesec dni ali več. Daleč od ponorelega sveta.



Prst se mi ustavi na edini večji modri lisi sredi celinske jugovzhodne Azije, natančneje na jezeru Tonle sap, v Kambodži. Zaprem oči in se spominjam nedavne lastne vožnje z majhno barko. Majajoča barka se je na mojo željo ustavila ob veliki, privezani ladji z oznako rdečega križa. Zdravniški nagon mi je velel, naj vendar pogledam, kaj je na njej. In vstopila sem. Že zavedanje, da stojim sredi ambulante na reki, v ladji, me je dovolj osupnilo, kaj šele prihod nasmejanega gospoda, ki so ga klicali gospod doktor, in najin pozdrav. Kar naenkrat me je začelo vse zanimati. Le »obljuba«, da tokrat na potovanju ne bom čezmerno izkazovala svoje stanovske pripadnosti, se je prelomila. V borni angleščini in s precejšnjo pomočjo pantomime sva prijetno pokramljala.

Gospod skrbi za zdravstveno stanje več tisoč (kdo bi vedel koliko!) domačinov, ki se iz dneva v dan bojujejo s pomanjkanjem pitne vode, temeljnih življenjskih dobrin in higienskih pripomočkov. Pokazal mi je omaro, takšno, kot jo imajo pri nas le še prababice, z nekaj škatlicami tablet, infuzijskih steklenic in parom rokavic. In to je vse! No, gospod spremlja tudi zdravstveno stanje nosečnic, skrbi za dojenčke in zdravi (pre)številne okužene bolnike z drisko, malarijo, oslabelostjo. Za revne domačine ob jezeru je edino upanje v pravilno zdravstveno oskrbo. Gospod mi je kmalu povedal, da pravzaprav sploh ni zdravnik, ampak zdravstveni tehnik z večletnimi izkušnjami. Pa vendar, komu mar? Ljudje mu zaupajo, ne zanima jih njegova izobrazba. Cena življenja se meri s preživetjem v krizi, in ne z udobjem ali izobrazbo »zdravnika«. Očitno je tam že dolgo vse vpeto v neki stalni ritem, brez sprenevedanja ali prevelikega pričakovanja v čudežno pomoč; brez nenehnega telefoniranja, kritiziranja, nadlegovanja, ocenjevanja, medijskega linča. Pa vendar, presenetljivo, ljudje kljub revščini (gledano z zahodnjaškimi, rahlo pristranskimi očmi) delujejo zdravi, kleni in plašno nasmejani. Predvsem pa s spoštljivim odnosom do njihovega edinega »zdravnika«! Kar milo se mi je storilo.

V Sloveniji je vse drugače. Verjetno veliko bolje in prav. Pa vendar smo zdravniki (z diplomami v žepih!) velika tarča negativnih, takšnih in drugačnih, misli in dejanj. Ob natančnejši analizi prejšnjih treh delovnih tednov se mi kar vrti v glavi. Pomislite, da smo konkretno v našem zdravstvenem domu, kljub nenehnemu opozarjanju in razglašanju, da je na pohodu gripa influenca, pregledovali bolnike, ki so se iz strahu, da imajo mogoče kaj drugega (kot gripo), prijavljali na pregled že prvi dan opazno zvišane telesne temperature. Panika!? Ko je pa vendar jasno (tako piše še v rumenem tisku), da naj bolni ostanejo prvi dan bolezni doma in naj ne delajo gneče ter tako neposredno širijo bolezni še na preostalo, neobolelo ljudsko množico obiskovalcev ambulant. Panika je vladala tudi med telefonskimi klici. V 12 urah delovanja (izmenično po tri ambulante) smo našteli več kot 12.000 telefonskih klicev! Si predstavljate, kako kakovostno smo lahko hkrati oskrbeli in se pogovarjali s fizično navzočimi bolniki v ambulantah ter nenehno odgovarjali na klice? Odgovora ne poznam, lahko ga le slutim.

Odnos do soljudi, tudi do zdravnikov, se začne (in konča) v odnosu do sebe. Tisti, ki je krivičen do enega, bo tudi do drugih, in tako naj se pr(a)va preventiva začne že danes v samo(pre)vzgoji. Bolje nam bo! Vsem.

Mag. Robert Cirman, dr. med., specialist ortoped, foto: istockphoto

Ultrazvok kolkov pri dojenčkih

UZ kolkov je presejalna (screening) metoda, s katero se odkriva razvojna displazija (napačen ali nenormalen razvoj ali rast) kolkov v obdobju, ko se lahko v večini primerov zdravi še razmeroma preprosto, torej brez operacije. V porodnišnici sicer novorojenčkom večinoma ultrazvočno pregledajo kolke, vendar je tam lažno pozitivnih 90 odstotkov, kar pomeni, da se velika večina tam odkritih bolezenskih kolkov do drugega ali tretjega meseca starosti otroka popolnoma normalizira. Znano pa je, da se v prvih dneh po porodu ultrazvočno ne da odkriti prav vseh kolkov, ki bodo pozneje postali displastični.



Prof. Srakar je leta 1993 na ortopedskih dnevih predlagal optimalen način diagnostike oziroma pravočasnega odkrivanja vseh nenormalnih kolkov, in sicer naj bi opravili ultrazvočni pregled ob rojstvu in ob koncu drugega ali na začetku tretjega meseca starosti. Vendar tega zaradi nezadostnega števila usposobljenih kadrov v večjem delu države žal ni mogoče izpeljati.

Dejavniki tveganja, kjer je pojav razvojne displazije kolkov pogostejši, so deklice, medenična vstava, pozitivna družinska anamneza in oligohidramnion (pomanjkanje plodovne tekočine). Poleg tega se lahko razvojna displazija pogosteje pojavi tudi pri prvemu porodu, visoki porodni teži ploda in še nekaterih boleznih vezivnega tkiva.

Pa vendar ima le od 10 do 27 odstotkov odkritih nenormalnih oziroma displastičnih kolkov zgoraj omenjene dejavnike tveganja, če izvzamemo ženski spol.

Pogostnost pojava je v populaciji različna in je od 0,15 do dveh primerov na 100 rojstev.

V zadnjih letih smo v Sloveniji opustili široko povijanje novorojenčkov in dojenčkov, ki je bilo prej preventivni ukrep razvojne displazije kolkov. Zgoraj omenjeno povijanje je predvsem v kombinaciji z opustitvijo povijanja nog skupaj (v štruco) dokazano zmanjšalo pogostnost razvojne displazije.

Namen presejalnega testa je odkriti bolezen pri čim večjem delu bolnikov v obdobju, ko je zdravljenje še preprosto in pri veliki večini uspešno.

Ko otrok shodi in bolezen odkrijemo z RTG-slikanjem, je zdravlje-nje precej težje (navadno operativno) in precej manj uspešno. Preiskava je popolnoma neškodljiva (ni rentgenskega sevanja) in neboleča ter traja le nekaj minut.

Z ultrazvočnim aparatom izmerimo kote ponvice kolčnega skle-pa in po potrebi predpišemo terapijo, ki je (razen redkih izjem) sprva vedno konservativna (od širokega povijanja do posebnih jermenčkov, ki držijo noge v pravilnem terapevtskem položaju, do obližne ekstenzije in mavčanja).

Ultrazvočno nato spremljamo razvoj kolka do normalizacije.

ZDRAVNIŠKI NASVETI PO SMS

Postanite člani SMS-zdravstvene asistence in vsak mesec prejmite štiri koristne zdravniške nasvete na svoj mobilnik.

Nasveti so prilagojeni sezonskemu obdobju.

Pošljite SMS-sporočilo s ključno besedo PZA na **3131** in vsak mesec boste poleg nasvetov prejeli tudi brezplačno revijo **dr.**.



elica
The Hi-Life Company
KUHINJSKE NAPE NAREJENE ZA VAŠA UŠESA
EDS3
Deep Silence



Kuhinjske nape ELICA z EDS3 sistemom vam omogočajo uživanje v tišini. Končno boste lahko slišali vse, kar vam normalne kuhinjske nape ne dovolijo slišati; prijetne zvoke okrog sebe, vašo najljubšo glasbo, šepetajoče besede,…. Ali če želite, enostavno tišino.
EDS3 tehnologija vam omogoča ponovno prepoznati pojem ugodja v kuhinji. Kuhinjske nape z EDS3 tehnologijo so do 35% tišje kot navadne kuhinjske nape.

Zastopa in prodaja:
ETIS®
ETIS d.o.o., Tržaška 333, Ljubljana
T.: (0)1 200 7000
www.etis.si

zdravniki svetujejo

Rok Lokar, dr. med., spec. druž. med., foto: istockphoto

Spomladanska utrujenost



Skupek pestrih občutkov, ki ga imenujemo spomladanska utrujenost, je zelo pogost. Različni ljudje jo doživljamo različno; za nekatere je utrujenost lahko celo prijetna in hkrati izgovor za popoldansko poležavanje, večinoma pa so ti občutki neprijetni in bi se jih radi znebili. Občutki se začnejo pojavljati zgodaj spomladi in večinoma minejo, ko se konča spomladansko deževje.



Kaj jo povzroča?

Spomladanska utrujenost ni medicinska diagnoza in ne spada med zdravstvene težave. Vzroki zanjo so različni. Najpomembnejši razlog je gotovo pomanjkanje telesne aktivnosti in s tem zmanjšanje telesne kondicije v zimskem času, zato jo precej manj (ali sploh ne) občutijo tisti, ki so pozimi zelo aktivni in se radi ukvarjajo z zimskimi športi. Pomembna sta še naveličanost zaradi slabega, turobnega vremena in pomanjkanje svežega sadja ter zelenjave v prehrani ter posledično zmanjšanega vnosa predvsem vitamina C.

Večina pogreša toploto sonca in sončno svetlobo, kar je pomemben psihološki dejavnik. Obstaja še več dodatnih dejavnikov, ki vsak zase pripomorejo k občutku utrujenosti. Manj izrazita je – paradoksno – pri tistih, ki imajo težje kronične bolezni, saj imajo podobne težave vse leto in so te manj sezonsko izražene.

Kako preprečiti spomladansko utrujenost?

Glede na to, da so vzroki za njen nastanek bolj ali manj znani, lahko spomladansko utrujenost uspešno preprečimo. Najpomembnejše je, da ne zmanjšamo redne telesne aktivnosti, ko se lepo jesensko vreme poslabša in prevesi v turobno deževno sivino. Večina aktivnosti zunaj sicer res ni mogoča, je pa zato pomembno najti nadomestila v domačem okolju.

Primerna so sobna kolesa, eliptični trenažerji, steperji, tekoči trakovi, preprosta sobna aerobika. Za vsakogar se najde nekaj, treba je le nekaj motivacije, dobre volje in vztrajnosti. Res je, da je rekreacija med štirimi stenami v primerjavi s tisto zunaj razmeroma dolgočasna, a zato ni nič manj zdrava. Pomanjkanje sveže sezonske zelenjave in sadja je v zadnjem času zaradi široke ponudbe v trgovinah dejansko nekoliko manjši problem, kot je bil včasih. Kljub temu pa mnogi – zaradi navad iz preteklosti – pozimi uživajo težjo, enolično, energijsko gostejšo hrano in manj zelenjave ter sadja.

Za tiste, ki jim je to navado težko spremeniti, so koristni razni vitaminski pripravki v obliki vitaminskih napitkov, sokov ali multivitaminskih tablet.

Najpreprostejši način za svež in okusen vitaminski napitek je sok. Najprej je to sok iz sveže stisnjenih pomaranč, alternativa za tiste, ki agrumov ne marajo, pa sok iz svežega korenja. Vse našteto je hkrati »zdravilo« za že navzočo spomladansko utrujenost.

Kaj ni značilno zanjo?

Kadar je utrujenost tako izrazita, da zmanjšuje kakovost življenja in so se ji pridružile tudi druge težave, na primer nespečnost, naraščanje telesne teže ali hujšanje, brezvoljnost, žalost, močan nemir, tesnoba ali bolečine, je smotrno obiskati zdravnika, saj gre morda za znake bolezni, najpogosteje depresijo, ki sicer ni nevarna, je pa kronična in v nasprotju s spomladansko utrujenostjo močno slabša kakovost življenja. Pogoste so še težave s ščitnico in anemije, ki se jih da – kot tudi depresijo – dobro in učinkovito zdraviti.

dr. svetuje

Kako odpraviti spomladansko utrujenost?

Z redno telesno aktivnostjo. Stopnja aktivnosti je odvisna od starosti in telesne kondicije; starejšim bo zadostovala hoja, mlajši se morajo telesno malo bolj potruditi (hoja v hribe, kolesarjenje, tek, aerobika, fitnes). Zadržujmo se v naravi, na svežem zraku, sončen dan izkoristimo za izlet, ob tem pa uživajmo čim več svežega sadja in zelenjave.

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

GREEN MAGMA®

Zelena magma je celovit dodatek k prehrani iz dehidriranega soka listov mladega ječmena, vzgojenega po strogih kriterijih ekološke pridelave.

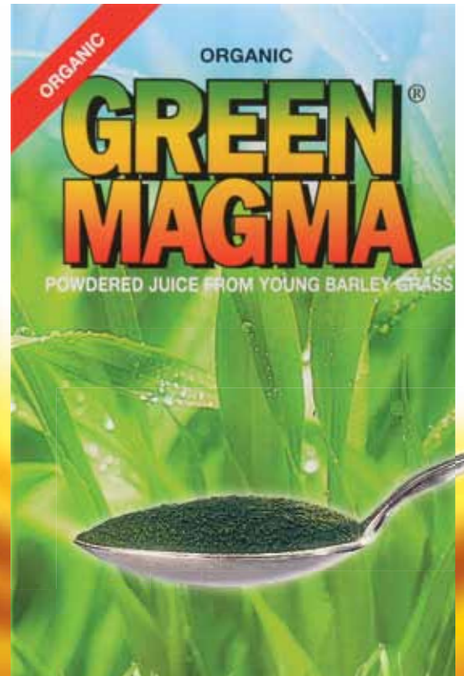
Po ugotovitvah japonskega znanstvenika dr. Hagiware vsebuje mlado listje ječmena uravnoteženo kombinacijo hranljivih snovi in je zato eden najmočnejših produktov narave.

Poleg **aktivnih encimov**, ki so ohranjeni s posebnim patentiranim postopkom, je Zelena magma bogata z **antioksidanti**, med njimi tudi 2-0-GIV (glikozil-izoviteksin), ki je 500-krat močnejši od vitamina E, **vitamini** A (beta-karoten), C, E, B1, B2, B3, B6, **minerali**, **aminokislinami** in **klorofilom**. Klorofil, ki daje listju ječmena značilno zeleno barvo, je poznan predvsem po svojem razstrupljevalnem, protivnetnem in antioksidantnem delovanju.

Hranljive snovi se enostavno absorbirajo v telo, saj so naravnega izvora in imajo zato izredno delovanje.

Zelena magma se priporoča vsem, še posebej pa osebam v času med in po terapijah z zdravili, rekonvalescentom, ter vsem, ki se neredno in slabo hranijo in so podvrženi stresu. Zaradi svojih izrednih lastnosti je Zelena magma priporočljiva tudi za otroke kot dodatek k prehrani.

Izdelek dobite v trgovinah z zdravo prehrano, bolje založenih lekarnah in trgovinah Sanolabor.



BOGART d.o.o., Pšata 81A, 1262 Dol pri Ljubljani • T: 01 562 82 27 • e-mail: info@bogart.si • www.zelenamagma.si

Ste urtujeni, brez energije, imate problem s koncentracijo?

nutrigea

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

Klamatske alge ponujajo rešitev!!!



Težave lahko urejamo tudi na naraven način!

VI-DA STUDIO

Več na: www.vidastudio.si

NutriQ10

Naravni proizvod s klamatsko algo vsebuje esencialne maščobne kisline in je pridelan po posebnem postopku - fermentaciji. Obe lastnosti sta bistveni za resorpcijo. **Priporočamo pri utrujenosti, težavah s srcem, oslabelem imunskem sistemu.**

NutriMax

Obogaten, patentiran, izdelek s klamatskimi algami. Vsebuje med drugim tudi feniletilamin »**molekulo ljubezni**« izboljšuje razpoloženje, je zelo dober stimulator pozornosti in koncentracije, pri odraslih prispeva tudi k **boljši spolnosti**.

oblike AghArt

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



Anže Jorgačevski, foto: Arrigler

Moje vozilo za reševanje

Sem Anže Jorgačevski in sem zdravstveni tehnik. Poleg drugih reševalnih prevozov zagotavlja naša reševalna služba zdravstveno dežurstvo v urgentni ambulanti v ZD Ivančna Gorica in ZD Grosuplje. Tam sodelujemo z dežurnim zdravnikom zdravstvenega doma, kjer za svoje delo uporabljamo popolnoma opremljeno reševalno vozilo z imobilizacijskimi pripomočki in aparaturami, ki omogočajo ohranjevanje življenjskih funkcij poškodovancev in obolelih. Med temi aparaturami in pripomočki so najpomembnejši naslednji.

Defibrilator se uporablja za vzpostavitev normalnega delo-vanja srca ob morebitni fibrilaciji (ko srčna mišica ponori in utripa brez vsakega nadzora in se zato ustavi kroženje krvi po telesu. To povzroči odpoved delovanja možganov in preostalih organov, lahko tudi smrt).

Čudežni aparat

V mojem vozilu ima oznako **LP 12**. To je zelo pametna aparatura, saj zna poleg defibrilacije še marsikaj drugega. Z njim lahko izmerimo pulz, krvni tlak, EKG, saturacijo – navzočnost kisika v krvi, ima funkcijo, po kateri lahko po GSM-signalu pošljemo zapis EKG v bolnišnico. Tam ga pregleda specialist kardiolog, poda svoje mnenje in ga posreduje zdravniku na terenu.

Med drugo opremo so še: **zajemalna nosila**; uporabljajo se za poškodovance na terenu, ki potrebujejo imobilizacijo, **vakuumska blazina**, ki je polna nekakšnih stiropornih kroglic in zraka. Ko poškodovanca položimo nanjo, izčrpamo zrak in tako dobimo kot mavec trdno gmoto, ki se popolnoma prilagaja človeškemu telesu (lahko bi jo uporabil skoraj kot model za ulivanje kipa), kar onemogoča gibanje telesa med prevozom. S tem preprečuje morebitne nadaljnje poškodbe ponesrečenca, ki bi lahko nastale med prevozom, zaradi gibanja telesa v ovinkih ali klančinah. Enako nalogo imajo **vakuumske opornice**, te varujejo okončine pri zlomih. Zelo pomemben pripomoček so tudi **vratne opornice**, ki po namestitvi preprečujejo nihanje oziroma premikanje vratu. V vratnem delu hrbtenjače so, poleg drugih, tudi živčna vlakna, ki urejajo in nadzirajo dihalne mišice. V primeru poškodbe tega dela hrbtenice lahko človek neha dihati, zato pazite, če naletite na ponesrečenca. Bodite previdni pri njegovem premikanju, ker lahko naredite več škode kot koristi. V avtu sta seveda potrebna tudi precejšnja količina **sanitetnega materiala** (povoji, gaze) in **nahrbtnik z ampularijem**, kjer so na voljo razna zdravila v ampulah (zato se imenuje ampularij), ki jih zdravnik lahko injicira na terenu.

Merjenje kostne gostote
z 10 % popustom do konca maja

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

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

KUPON

dr. svetuje

IZA – Prva zdravstvena asistenca

Pozor! Reševalno vozilo prihaja!

Ko zagledate ali zaslišite reševalno (policijsko ali gasilsko) vozilo za sabo, ne zavirajte sunkovito, saj ga s tem ovirate.

Vklopite vse štiri smerokaze in s tem pokažite, da ste ga opazili ter se pomaknite na skrajno desni rob ceste, če ste na enopasovni cesti, oziroma skrajno levo, če ste na dvopasovni cesti in ste na levem pasu.

Počasi zmanjšujte hitrost, da bo vozilo zapeljalo mimo vas in drugih udeležencev v prometu.

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

Kaj je treba sporočiti ob nesreči

Kmalu po nastopu službe je zazvonil telefon. Sporočili so mi, da se je v Ambrusu zgodila prometna nesreča. En ponesrečenec. Ko se sprejema klic o nesreči ali akutnem obolenju, je zelo pomembno, da tisti, ki to sporoča, ohrani čim bolj trezno glavo, da lahko kar se da natančno poda podatke: kaj se je zgodilo (nesreča), kje (kraj), čas dogodka, koliko je poškodovanih, ali je kdo v nezavesti, ali kdo močno krvavi, ali je med ponesrečenci otrok, ali so na kraju očividci nesreče. Vsi ti podatki lahko, še preden pride reševalna ekipa na kraj dogodka, olajšajo pristop in omogočijo reševalni ekipi vsaj približno pripravo na okoliščine že med vožnjo do kraja. Vedno pa je tudi izredno pomembno, da se zavaruje kraj nesreče, da ne bi bilo še drugih poškodb ali nesreč (znan je primer, ko je človek, ki je hotel pomagati ponesrečencem, podlegel poškodbam, ko je vanj trčil voznik, ki nesreče ni opazil).

Gremo v Ambrus!

Med nujno vožnjo proti Ambrusu sva se glede na podatke, ki sva jih dobila z zdravnikom na podlagi telefonskega klica, dogovorila o približnem poteku reševalne akcije. Nujna vožnja je vedno nekaj posebnega, saj sem kot voznik poln adrenalina, ki se mi sprošča ob poslušanju zavijanja siren in opazovanju modre bliskavice.

Hkrati je treba biti še bolj pazljiv na preostale udeležence v prometu, saj se tudi njim ob pogledu in zvoku siren sprosti adrenalin, vendar tisti za strah, zato se lahko tudi napačno odzovejo.

Po približno 12 minutah vožnje sva bila na kraju nesreče. Očividci s o povedali, da je poleg avtomobila, ki je »parkiran« zunaj cestišča možakar, ki je po nesreči sicer sam stopil iz vozila, vendar se je takoj nato ulegel poleg avta. Mož je bil pri zavesti. Pristopila sva k ponesrečencu, da naju je lahko videl. Po poglavitnem pregledu življenjskih funkcij (dihanje, pulz) sva se lotila pregleda poškodb in opazila očitni zlom stegnenice. Najprej sva namestila vratno opornico, za imobilizacijo nog in telesa sva uporabila zajemalna nosila.

Očividci in drugi (radovedneži) so upravičili svoj postanek s pomočjo, ki so nama jo ponudili pri prenosu ponesrečenca do nosil. Po vkrcanju ponesrečenca sva ga priklopila na LP 12 (to je aparatura, ki zna marsikaj), da je lahko zdravnik med prevozom spremljal delovanje srca. Spet sva mu izmerila vitalne funkcije in ga odpeljala proti Ivančni Gorici. Tam so ponesrečenca prevzeli kolegi iz Reševalne postaje Ljubljana. Odpeljali so ga v ljubljanski klinični center.

Po prihodu v ZD je bilo treba seveda najprej očistiti in urediti vozilo, dopolniti porabljeni sanitetni material, nato pa sva si nekoliko odpočila do naslednjega klica. »Kje se je zgodila nesreča?«

Zdravi z naravo!

Probiotik in prebiotik
- dajmo življenje življenju!

Probio aktiv

Pomoč:
- za vzpostavljanje in vzdrževanje ravnovesja črevesne mikloflore, ki je naravna zaščita telesa,
- za krepitev črevesne stene in zaščito sluznice pred bakterijami,
- za izboljšanje delovanja imunskega sistema,
- za krepitev odpornosti,
- pri zdravljenju z antibiotiki,
- primerno tudi za otroke po 1. letu starosti.

PROBIOTICS INSTITUT ROSELL



Prednosti:
- v priročnih vrečkah za enkratno uporabo, v katerih ostanejo probiotiki najbolj obstojni,
- 1 vrečka vsebuje 3 x 10^9 živih probiotičnih bakterij,
- registrirani sevi: Lactobacillus helveticus Rosell-52, Bifidobacterium bifidum Rosell-71, Bifidobacterium infantis Rosell-33, prebiotik: fruktooligosaharid,
- brez sporogenih bakterij,
- klinično testirano.

Na voljo izključno v lekarnah in drogerijah

SLOVENIA Superbrands 2008

medex od 1954

Nagradna križanka



AVTOR: MATJAŽ HLADNIK	OČESU BLIŽJA LEČA PRI MIKROSKOPU	UMETNIŠKI PLES	SNOV, MATERIJA	OSKAR KOGOJ			TV VODITELJICA NA POP TV MULEC	PEVKA DEŽMAN, HČI ELDE VILER	NASPROTJE POLOŽNOSTI	SOZVOČJE TREH ALI VEČ TONOV	PREBIVALKA DANSKE
PREMIKANJE KRVI V TELESU						PLANTAŽA					
PLANINSKA PTICA GOLOBJE VELIKOSTI						INDIGO / KULTURNA RASTLINA					
IGRALKA FURLAN / RAZTELEŠEVALEC				IZDELEK IZ TESTA / NEKDANJI MANJŠI KOVANEC				ZAKRITJE SONCA PODNEVI / JADRANSKI OTOK			
POMOČ: INTKA, KAŠE, SRAČKA, ŠATO	PISATELJ VOJNOVIĆ (ČEFURJI RAUS!)	ZDRAVNIK, KI OPERIRA, KIRURG	FIGURA	PERJE PRI REPI / JED IZ STEPENIH JAJC			H_2O / TEŽA OVOJNINE				
BOLNIK Z GOLŠO					PONOVNI NATIS / MAJHNA KOLIČINA TEKOČINE					VELIKA SKUPINA LJUDI	IMENIK, SEZNAM NASLOVOV
ZDRAVILO NA OSNOVI OPIJA					NAŠ FOTOGRAF (EGON) / PEVKA DREMELJ	BOLEZEN Z NAPADI DUŠENJA / IZOLIRANA SKUPINA					
PREDSTOJNIŠTVO UNIVERZE						TRAČNICA / TOVORNJAK PREKUCNIK		SIMON JENKO	NUŠA DERENDA / NAŠA IGRALKA (VIOLETA)		
ANJA RUPEL		OMEMBA, OMENITEV / ŽILA DOVODNICA				GLAVNA ODRSKA ZAVESA / GL. MESTO TOGA					
BIVALIŠČE UMRLIH, NAVJE			BOLEČE KRČENJE MIŠIC	ČTIVO / ČAR, PRIVLAČNOST			ARHITEKT PLEČNIK / RASTLIN. BODICA				
NASPROTNIK, RIVAL / HINKO SMREKAR					BARVA KOŽE, TEN / NATAŠA KEJŽAR			LEPOTNA KRALJICA / NINA IVANIČ			
NORVEŠKI DRAMATIK IBSEN					NEMARNA ŽENSKA						
DRISKA, DIAREJA					DELAVEC PRI ŽELEZNICI						

Nagradna križanka št. 1

Rešitev nagradne križanke št. 1 pošljite v pisemski ovojnici na spodnji naslov do petka, 22. maja 2009.

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

Ime in priimek: _____

Naslov: _____

Telefon: _____

Davčna številka: _____

Geslo: | | | | | | | | | (vpišite geslo)

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

Nagrade:

Med pravilnimi odgovori bomo izžrebali nagrajenca, ki mu bomo podarili **enoletno nadomestilo** za uporabo storitev **Prve zdravstvene asistence***.

Vsem drugim, ki bodo pravilno izpolnili križanko, bomo podarili **mesečno nadomestilo** za uporabo storitev **Prve zdravstvene asistence***.

**Nagrade podarja:* PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA

nagrado prejmete ob podpisu pogodbe s Prvo zdravstveno asistenco.

Pomoč:

indigo - intka; naš fotograf - Kaše; Jed iz stepenih jajc - šato; driska - sračka



Varnost se splača! Pokličite in preverite, koliko lahko prihranite!

Generali d.d. je prva zavarovalnica, ki nagrajuje varne voznike in vrne 10% premije avtomobilskega kasko zavarovanja vsem, ki v zavarovalnem letu ne prijavijo nobene škode.

Generali d.d. tako nadgrajuje ponudbo najcenejših avtomobilskih zavarovanj za varne voznike. Obiščite spletno stran **www.generali.si** ali pokličite na brezplačno tel. številko **080 70 77** in preverite, koliko lahko prihranite pri obveznem in kasko zavarovanju svojega avtomobila. Zavarovanja lahko sklenete tudi v vseh poslovalnicah zavarovalnice Generali d.d., pooblaščenih agencijah in poslovalnicah SKB.

Od vsake sklenjene police avtomobilskega zavarovanja zavarovalnica Generali d.d. podari **1 EUR** v dobrodelne namene. Zbrana sredstva bo namenila društvu Rdeči noski in zavodu Varna pot.

Zakaj bi za zavarovanje plačevali več, kot je potrebno?

Brezplačni telefon **080 70 77**

www.generali.si

Generali d.d. vrne 10% plačane letne neto premije avtomobilskega kasko zavarovanja voznikom osebnih vozil - fizičnim osebam, ki v obdobju zavarovalnega leta ne prijavijo škode iz tega naslova. Več na **www.generali.si**.

GENERALI

GENERALI GROUP

Njegošev kvart

V SRCU LJUBLJANE

Le streljaj od mestnega središča nastaja novo naselje Njegošev kvart. Za vas gradimo sodobno zasnovana stanovanja s parkirnimi mesti v treh kletnih etažah. Hypo Leasing d.o.o., največja lizinška hiša v Sloveniji, kot soinvestitor gradnje naselja, nudi za nakup stanovanj ugodno financiranje. Stanovanja bodo vseljiva konec leta 2009.

Naselje se nahaja v urbanem mestnem okolju ob Njegoševi ulici, v notranjosti kareja med Prisojno ulico in Friškovcem. Lokacija ima dobro povezavo do ljubljanske obvoznice in nakupovalnih središč obenem pa bližina mestnemu jedru stanovalcem Njegoševega kvarta omogoča lahek dostop do centra Ljubljane tudi brez avtomobila.

Moderna arhitektura objektov A in B, ki je idejna zasnova Biroja APIS, bo stanovalcem omogočala prijetno bivanje. Na voljo bodo stanovanja velikosti od 35 m2 do 152 m2, v katera bodo vgrajeni moderni materiali, enostavni za vzdrževanje. Vse stanovanjske enote v objektu A so zasnovane tako, da imajo v etažah balkone delno zaprte s fiksno delno pa z drsno stekleno steno. V objektu B so balkoni delno ali v celoti zastekljeni, nekatera stanovanja (v objektu B 3) pa imajo poleg balkonov tudi zastekljene lože. Vrhnja stanovanja vseh objektov imajo terase.

Objekta bosta priključena na sodobne toplotne postaje. Daljinsko ogrevanje z vgrajeno regulacijsko krmilno enoto bo v stanovanjih omogočalo nastavitev želenih temperatur v vsakem prostoru. Vsa stanovanja bodo imela vgrajene merilnike za odčitavanje porabe toplote ter tople oz. hladne vode. Hlajenje dnevno-bivalnih prostorov bo omogočala klimatska naprava, ki ima obenem možnost ogrevanja. Učinkovitejšo in varčnejšo porabo električne energije na toplotni črpalki bo omogočala inverter tehnologija.

Med objektoma bo urejeno ograjeno dvorišče s sprehajalno površino in otroškimi igrali. Posebej bodo urejene površine za dostop intervencijskih vozil. Parkiranje bo stanovalcem





Hypo Center - 2 d. o. o., Dunajska cesta 117, 1000 Ljubljana

omogočeno v treh kletnih etažah s 187 parkirnimi mesti. Poslovnemu prostoru, ki se bo nahajal v pritličju B objekta pa je namenjenih 5 parkirnih prostorov. Uvoz v garažne etaže bo z Njegoševe ulice.

Za dodatne informacije obiščite spletno stran **www.njegosev-kvart.si.**







HYPO GROUP ALPE ADRIA

LEASING

INVESTITOR:
Hypo Center - 2 d.o.o.
(član skupine Hypo Leasing)

FINANCIRANJE:
Hypo Leasing d. o. o., Dunajska cesta 117, 1000 Ljubljana
Dušan Martinčič, T: 01 580 44 33, 580 44 08, E: dusan.martincic@hypo.si
Andrej Črešnar, T: 01 580 44 36, E: andrej.cresnar@hypo.si

IMOS

PRODAJA:
IMOS d. d.,
Fajfarjeva ulica 33, 1001 Ljubljana
Polona Erjavec, T: 01 473 33 47