

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

06
brezplačnik junij 09

intervju

Robert Cirman,
mag., dr. med., specialist ortoped

nove tehnike

Alzheimerjeva demenca

zdravniki svetujejo

Lepi in zdravi nohti

preventivni pregled

Motnje srčnega ritma

tema meseca

Koža

dr.

revija za aktualna zdravstvena vprašanja

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

Prednosti naših uporabnikov:

v nekaj dneh do specialista

obisk zdravnika na domu

hitro do diagnoze

24-urno svetovanje po telefonu

številne preventivne preglede

do specialista brez napotnice

NOVO!
24-urno merjenje EKG



Brezplačni telefon:
MODRA ŠTEVILKA
080 81 00

Če postanete **naš uporabnik**, našteto dobite zgolj za **24,85 EUR** mesečno.

Pristopnica

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

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 _____

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

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

Kazalo

4 *intervju*
Robert Cirman
dr. med., specialist ortoped

8 *tema meseca*
Kožne bolezni: melanom

10 *tema meseca*
Vpliv sonca na kožo

12 *tema meseca*
Sončarica pri otrocih
Moja koža

13 *tema meseca*
Znamenja na koži

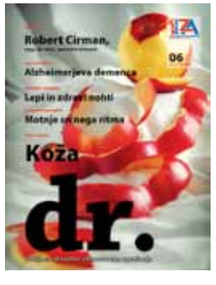
15 *novost za PZA uporabnike*
Holter EKG
Nadzor motnje srčnega utripa

18 *zdravniki svetujejo*
Motnje srčnega ritma

22 *novice*
Alzheimerjeva demenca

24 *dnevnik reševalca*
Dnevnik reševalke

25 *vabilo na druženje*



BREZPLAČNA OGLASNA PRILOGA
Dr. revija je brezplačnik, ki ga izdaja Prva zdravstvena asistenca, storitveno podjetje, d. o. o., Savska 3, Ljubljana.
Naklada: 62.000 izvodov
Odgovorni urednik: Vito Vidmar, dr. med.
Uredn. odb.: Jernej Kraševec, Vito Vidmar, Špela Predan
Lektura: Božislava Čož, križanka: Matjaž Hladnik
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

Sonce – vir življenja

Vstopamo v prijeten, topel poletni čas, v katerem živa bitja na našem delu planeta prejemajo veliko sončne energije, potrebne za življenje. Ali je vpliv sonca na ljudi vedno priporočljiv in zdrav, ali je porjavelost kože znamenje zdravja in lepote, vam razkrivamo v temi meseca.



V intervjuju meseca je tokrat sodeloval strokovnjak iz ortopedije, mag. Robert Cirman, dr. med, ki je redno zaposlen v Ortopedski bolnišnici Valdoltra. V imenu uredniškega odbora se mu zahvaljujem in mu želim nadaljevanje uspešne zdravniške kariere, predvsem na področju inovativnosti pri novih operativnih pristopih v ortopedski kirurgiji.

S svojim prispevkom je želela specialistka dermatologinja bralcem predstaviti pomembnost pigmentnih kožnih sprememb, njihovo spremljanje in primernost pravočasne napotitve k zdravniku. Bodite pozorni!

Za vas, dragi bralci, smo pripravili novost, s katero želimo še aktivneje poseči v preventivno zdravstveno dejavnost in ozaveščanje. Gre za odprto telefonsko linijo, kjer bo vsak četrtek od 18. do 19. ure na vaša vprašanja odgovarjal zdravnik specialist, ki je sodeloval pri pripravi osrednje teme meseca, tokrat bo to specialist za kožne bolezni – dermatolog.

Zelo smo veseli dobrega odziva vas bralcev pri izpolnjevanju nagradne križanke, ki jo zdaj uvajamo med naše strani kot stalno rubriko. Z veseljem bomo podarili zaslužene nagrade sodelujočim, pripravljamo pa že nove križanke in privlačne nagrade. S to rubriko želimo tudi s pomočjo izpolnjevanja praznih okvirčkov v križanki posredno pripomoči k večji ozaveščenosti in pozornosti do vašega zdravja.

I Maja Zajc, foto: M. Z. in os. arhiv

Robert Cirman,

dr. med., specialist ortoped

Veliko ljudi ima težave z gibali. Skoraj ni človeka, ki ne bi občutil bolečine v mišicah, sklepih ali hrbtenici. O tem, kako si pomagati pri bolečinah in poškodbah gibal ter kdaj moramo obiskati ortopeda, smo povprašali magistra Roberta Cirmana, dr. med., spec. ortopeda. Po končanem študiju leta 1995 se je zaposlil v kliničnem centru, od leta 1999 pa je zaposlen v ortopedski bolnišnici Valdoltra in se kot specialist ukvarja z deformacijami hrbtenice pri otrocih in boleznimi hrbtenice pri odraslih. Pogodbeno sodeluje tudi z Zdravstvenim centrom Pacient v Ljubljani.

Ah, že spet ta bolečina!

Kako nam lahko pomagate kot specialist ortopedije? Kdo mora obiskati ortopeda?
Ortopedija je veja medicine, ki se ukvarja z boleznimi gibal, torej kosti (tudi s hrbtenico) in sklepov z ligamentarnim aparatom in mišično-kitnim sistemom. Ortopeda naj obišče tisti, ki ima težave z gibali. Najpogosteje sta to bolečina in zmanjšana gibljivost hrbtenice ali določenega sklepa.

Katera je po vaših izkušnjah najpogostejša okvara?
Najpogostejša okvara nasploh je artroza, to je obraba sklepnega hrustanca. Ta se na različnih sklepih kaže različno. Na primer, na ledveni hrbtenici pogosto kot bolečina v spodnjih okončinah pri hoji.

Obraba sklepov (artroza) je navadno povezana s starostjo. Kateri so še drugi dejavniki, ki pripomorejo k temu?
Vzrok za artrozo so lahko stanje po poškodbi ali vnetju sklepa, tudi nekatere metabolne bolezni, motnje prekrvitve in še veliko drugega. Obrabo sklepov lahko poslabšajo tudi čezmerna telesna teža, kajenje, prevelika obremenitev organizma, nepravilni gibi pri različnih dejavnostih. Najpogosteje pa vzrok ni znan. Starost ni vzrok za artrozo, se pa ta res večkrat pojavi v starejših letih.

Kateri so klinični znaki kronične bolezni sklepov? Kako zmanjšati bolečino?
Največkrat je to omejena gibljivost, lahko se pridružijo tudi oteklina in redkeje rdečina in zvišana temperatura kože nad sklepom. Kot simptom je največkrat pridružena bolečina.
Ob otekanju ali rdečini lahko bolečino omilimo s hlajenjem poškodovanega predela, pri kroničnih stanjih, kot je artroza, pa priporočamo gretje, zdravila proti bolečini in fizioterapijo.

Kateri so načini zdravljenja artroze (operativne in neoperativne terapije)?
Najprej se začne artroza zdraviti konservativno, to je z zdravili in fizioterapijo. Neoperativna terapija pri artrozi kolena vključuje terapijo z zdravili - antirevmatiki, hlajenje kolena z ledom in uporabo hladilnih ali protibolečinskih mazil, injekcije v sklep, zmanjšanjem telesne teže, uporabo palice ali bergel pri hoji, zmanjšanje obremenitve kolena. Svetujemo prilagoditev telesne aktivnosti, uporabo mehke obutve, hojo po mehki podlagi. Pri tovrstnih težavah odsvetujemo hojo navzdol in hojo ali tek po trdi podlagi. Mogoča je tudi fizioterapija, ki ima prilagojen program vaj pri artrozi kolena. Če navedene terapije niso uspešne, je potrebna operacija, največkrat je to vstavitev umetnega sklepa.

Bolečina se velikokrat pojavi tudi zaradi preobremenjenosti mišic. Kako jo ublažiti in kdaj je res potreben obisk pri zdravniku?
Najprej so potrebni počitek, masaža bolečega predela z ledom in kakšen analgetik, ki ga dobimo brez recepta, tudi v obliki mazila. Če težave v nekaj dneh ne minejo, je treba obiskati osebnega zdravnika.

Med športniki in rekreativci je veliko sklepnih in mišičnih poškodb, predvsem obraba kolenskega hrustanca, nategnjene ali pretrgane vezi, vnetja sklepov. Kako poteka rehabilitacija in kateri so preventivni ukrepi?
Preventiva poškodb hrustanca in vezi pri športnikih je gotovo dobra fizična pripravljenost, pa tudi zdrava mera pri obremenitvi. Ne moremo pri 50 letih s kavča na maraton ali na ekstremno smučanje. Žal. Rehabilitacija je odvisna od vrste poškodbe in zdravljenja, traja pa od nekaj tednov do nekaj mesecev.

Kako pa lahko pomagate bolniku, ki ima tako rekoč popolno obrabo hrustanca, na primer v kolenu ali kolku?
Pri popolni obrabi velikega sklepa je največkrat potrebna operativna terapija, žal jih v Sloveniji opravimo premalo in so zato čakalne vrste za te posege predolge.





V ortopediji uporabljate ultrazvočno preiskavo v zadnjem desetletju. Katere so prednosti ultrazvoka in kaj izveste pri njem?
Ultrazvok je v ortopediji pomemben predvsem pri dojenčkih, saj lahko v prvih mesecih izključimo razvojno displazijo oziroma motnjo v razvoju kolka. Ta se večkrat pojavi po porodu v medenični vstavi. Če jo diagnosticiramo v prvih mesecih življenja, jo lahko zdravimo največkrat brez operacije. Pri odraslih je ultrazvočna preiskava pomembna za ramo in bolezni kit (npr. ahilove). Prednost sta gotovo neškodljivost preiskave in dostopnost v primerjavi z magnetno resonanco.

Osteoporoza prizadene kar tretjino žensk po 50. letu. Kaj je osteoporoza in kako se zavarovati pred njo?
Osteoporoza je bolezen, pri kateri se zmanjša gostota kosti. Pojavi se lahko zlom, ki se pokaže z bolečino. Do takrat pa je bolezen nema in jo je mogoče odkriti le z meritvijo kostne gostote. Da bi zmanjšali tveganje za osteoporozo, je priporočljivo, da se dovolj gibamo in se ustrezno prehranjujemo, predvsem s hrano, ki vsebuje dovolj kalcija.

Nekje sem prebrala, da bo gen, ki povzroča osteoporozo, kmalu odkrit. To pomeni, da bo v prihodnosti večja učinkovitost zdravljenja pri boleznih, ki prizadenejo sklepe in kosti.
Ne vem, ali bo to res. Če bo, bo morda omogočeno vzročno zdravljenje ali celo preprečevanje. Žal stvari ponavadi niso tako preproste in je za bolezen odgovorno več genov.

S sodobnim načinom je povezano tudi povečanje števila poškodb zaradi ponavljajočih se preobremenitev. Kako nastanejo?
Ponavadi gre pri tem za kronično vnetje kit ali njihovih narastišč. Najpogostejši primer je verjetno tako imenovani teniški komolec, ki se navadno ne pojavi pri teniških igralcih, ampak pri ljudeh, ki delajo ponavljajoče se gibe z rokami.

Bolečine v hrbtenici povzročajo številnim ljudem težave. Skoraj ni človeka, ki ga ne bi kdaj zabolelo v križu. Kaj priporočate pri bolečinah v hrbtenici? Kdaj je nujen operativni poseg?
Bolečina v križu je res zelo pogosta težava. Zelo pomembno je, ali je pridružena bolečina v eni ali obeh nogah. Svetujemo, da se bolnik oglasi pri svojem zdravniku, če bolečina traja dlje kot nekaj dni. Če izžareva v nogo, je potreben pregled pri ortopedu v nekaj tednih. Če se pojavijo motnje gibanja nog (npr. stopala) ali celo motnje odvajanja vode ali blata, je potreben takojšnji pregled pri ortopedu ali nevrokirurgu. Operativni poseg je potreben redko, prav gotovo v zadnjem primeru in še pri nekaterih primerih bolečine v križu, če konservativna terapija ni uspešna. Potrebo za operativnim posegom ugotovi za to usposobljeni operater pri vsakem bolniku posebej.

Kakšna je razlika med revmo in išiasom?
Revma je ljudski izraz za obrabo sklepa, zares pa pomeni revmatično obolenje, kar ni enako. Pri zadnjem gre za t. i. avtoimuno bolezen, ko telo napada samega sebe, kot npr. pri okužbi napade bakterije ali viruse. Išias je izraz, ki označuje bolečino v križu in spodnji okončini, ponavadi gre za pritisk na hrbtenični živec, ki poteka iz hrbtenice v nogo.

Veliko ljudi ima revmatične bolezni, ki povzročajo bolečine in vnetje v sklepih. Se delo ortopeda zelo razlikuje od dela revmatologa?
Revmatolog se ukvarja z revmatičnimi obolenji, ta se zdravijo z zdravili. Ortopedi pa se ukvarjamo predvsem z operativnim zdravljenjem, občasno tudi pri revmatičnih bolnikih, pri katerih zdravljenje z zdravili ni bilo uspešno. Večina naših bolnikov pa vendarle ni revmatikov, ampak imajo artrozo velikih sklepov ali hrbtenice.

In kdaj nam lahko pomagajo že fizioterapevt, maser, kiropraktik?
Najprej je potrebna diagnoza, za to pa je potreben pregled pri zdravniku. Do takrat odsvetujem manipulacije, masaže in podobno.

Kaj bi svetovali našim bralcem?
Zmerno telesno aktivnost, izogibanje ekstremnim fizičnim (in psihičnim) obremenitvam in pozitiven pogled na svet. Če se bi ljudje tega držali, bi imeli mi, ortopedi polovico manj dela, kar pa je pomembneje, ljudje bi imeli polovico manj nevšečnosti.

dr. svetuje

Ali ste vedeli ...

Med 30. in 50. letom imajo kar štiri od petih žensk občasno tako hude bolečine vzdolž hrbta, da morajo ostati na bolniškem dopustu in jemati analgetike.

Polovica zahtev za invalidsko upokojitev temelji na težavah s hrbtenico. To je gotovo bolezen sodobne dobe in je posledica sodobnega načina življenja.

Najpogostejši vzroki nenadne bolečine v hrbtu so slaba drža ali oslabele trebušne mišice.

Težave z medvretenčnimi sklepi povzroča tudi nošenje čevljev z visokimi petami in prenašanje bremen, ki niso uravnotežena na obeh straneh telesa. Nosite v vsaki roki po eno nakupovalno vrečko, namesto obeh v eni roki. *(vir: njena.si)*

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

akupres

od leta 1985 FAVN, podjetje za predelavo zdravilnih zelišč, d.o.o.

NOVO!

MASAŽNA KREMA Z ARNIKO, HUDIČEVIM KREMPLJEM IN ETERIČNIMI OLJI

Uporabo Akupres masažne kreme priporočamo za:
- lajšanje težav v mišicah, vezeh in sklepih,
- povečevanje gibljivosti vratu, hrbtenice, sklepov in vezi.

Akupres masažna krema vsebuje:
Izvleček arnike, ki deluje protibolečinsko in zmanjšuje vnetja. Izvleček vražjega kremplja je poznan predvsem kot pomoč pri revmatičnih težavah. Mentol in eterična olja, ki dajejo občutek svežine in blažijo bolečine.

Akupres masažna krema vsebuje kakovostna naravna olja in izvlečke.
Ne vsebuje konzervansov.

Več informacij na:
www.favn.si



Akupres masažna krema je na voljo v lekarna in specializiranih prodajalnah. TELEFON 01 43 63 188 FAVN, d.o.o. Pleteršnikova 28, Ljubljana

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

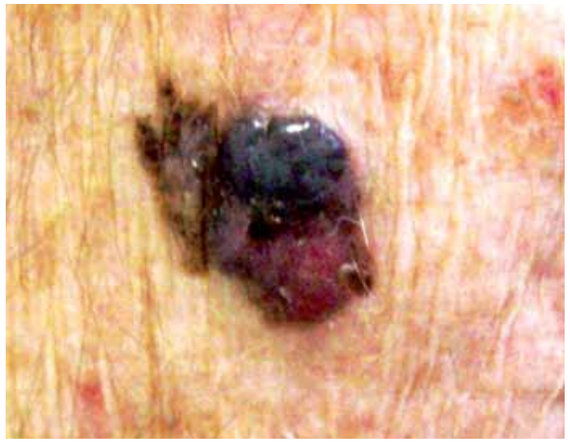
medex od 1954

Asist. Liljana Mervic, dr. med., special. dermatovenerologije, foto: istockphoto

Bolezni kože: melanom

Nevarna vrsta kožnega raka

Melanom je nevarna vrsta kožnega raka. Če ga odkrijemo in zdravimo zgodaj, je ozdravljiv. Največ lahko storimo sami z rednim samopregledovanjem svoje kože. V primerjavi z večino drugih kožnih rakov, ki se ne širijo po telesu, ima melanom veliko sposobnost zasevanja v druga tkiva in organe. Gre za zelo nevarno vrsto raka, ki lahko hitro napreduje do stopnje, ko postane neozdravljiv in povzroči smrt.



Kaj je melanom?

Melanom je vrsta kožnega raka. Imenujemo ga tudi maligni melanom. V primerjavi z večino drugih kožnih rakov, ki se ne širijo po telesu, ima melanom veliko sposobnost zasevanja v druga tkiva in organe. Gre za resno vrsto raka, ki lahko povzroči smrt. Če ga odkrijemo zgodaj, ko je še majhen in tanek, je ozdravljiv. Nastane iz rakasto spremenjenih pigmentnih celic – melanocitov. Večinoma ga najdemo na koži, lahko pa se pojavi tudi v drugih organih, ki imajo melanocite. Na koži se lahko pojavi kjer koli. Pri moških je najpogostejši na hrbtu, pri ženskah pa na spodnjih okončinah. Le četrtina vseh nastane iz materinega znamenja, velika večina pa se jih pojavi na novo, na koži brez znamenja.

Pogostnost melanoma narašča v svetu in pri nas. Pred 20 leti smo imeli v Sloveniji manj kot 10 novih bolnikov z melanomom na leto, v zadnjem času pa vsako leto odkrijemo več kot 300 novih primerov.

Kakšen je melanom?

Melanom je lahko videti zelo različno. Pomembno je, da ga ločimo od nenevarnih pigmentiranih sprememb na koži. Nenevarne lezije so večinoma okrogle in simetrične, melanom pa je oblikovan asimetrično. Prve imajo pravilne robove, medtem ko so robovi melanoma nepravilni in zabrisani. Nenevarne pigmentirane spremembe so enakomerno obarvane, v melanomu pa velikokrat najdemo več barv, npr. rjavo in črno, pa tudi območja bele, rdeče in modre barve.

Večina nenevarnih lezij je manjših od šestih milimetrov, melanom pa je navadno večji. Pri razlikovanju melanoma od nenevarnih lezij si lahko pomagamo z ABCDE-pravili opazovanja pigmentiranih sprememb na koži. Pozorni moramo biti na tiste:

- asimetičnih oblik (A = asimetry),
- z nepravilnimi, neravnimi robovi (B = border),
- sestavljene iz več barv, npr. rjave, črne, rdeče, modrikaste, bele (C = colour),
- ki imajo premer večji kot 6 mm (D = diameter),
- ki rastejo (E = elevation, evolution).

Srbež je pogost zgodnji simptom in se pojavi pri skoraj polovici bolnikov z melanomom. Zato ga ne gre zanemariti. Pozna znaka melanoma sta krvavitev ali pojav ranice.

dr. svetuje

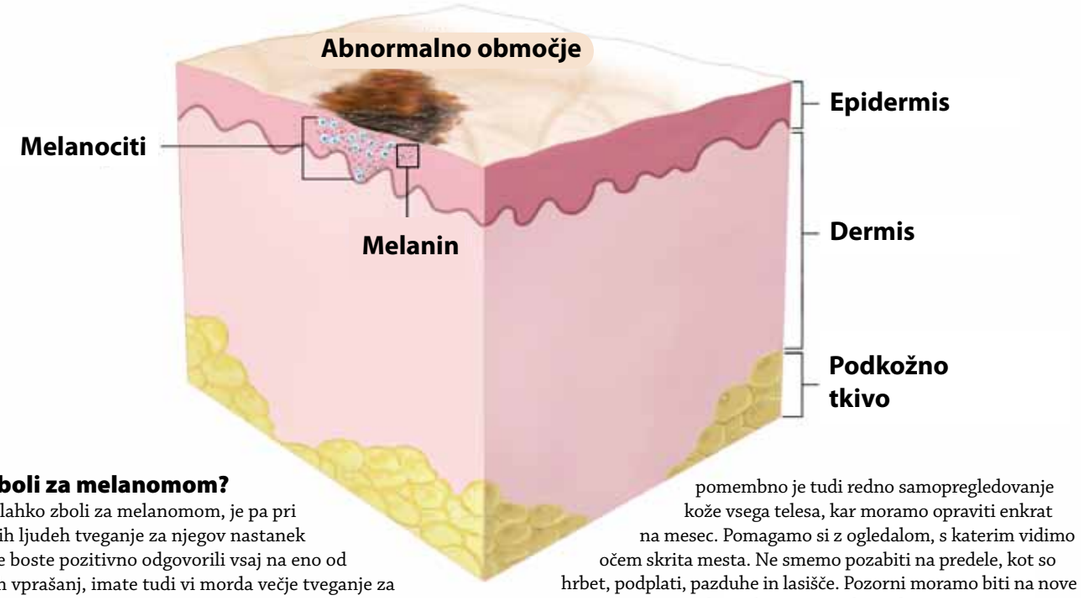
Kako zdravimo melanom?

Melanom zdravimo kirurško. Treba ga je v celoti izrezati. Nadaljnje zdravljenje je odvisno od histološkega (mikroskopskega) izvida. Za melanome, ki so tanjši od enega milimetra, je dovolj operacija.

Za debelejše in napredovale melanome pa imajo pri nas onkologi na voljo še dodatne načine zdravljenja, kot so interferon, kemoterapija in radioterapija. Ker je tveganje za ponovni melanom pri bolniku povečano, so potrebni redni pregledi kože pri dermatologu, na tri do 12 mesecev. Pregled kože svetujemo tudi vsem ožjim sorodnikom bolnika z melanomom.

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

Začetna stopnja melanoma



Kdo zboli za melanomom?

Vsakdo lahko zboli za melanomom, je pa pri nekaterih ljudeh tveganje za njegov nastanek večje. Če boste pozitivno odgovorili vsaj na eno od spodnjih vprašanj, imate tudi vi morda večje tveganje za razvoj bolezni.

- Ima melanom kdo v vaši ožji družini?
- Imate veliko materinih znamenj, ki so večja od šestih milimetrov?
- Imate več kot 50 materinih znamenj katere koli velikosti?
- Vas sonce hitro opeče in težko porjavite?
- Vas je v otroštvu večkrat močno opeklo sonce?

Tudi človek, ki je že zbolel za melanomom, ima večje tveganje za razvoj ponovnega.

Kaj lahko sami storimo?

Pogostnost melanoma lahko zmanjšamo z omejitvijo izpostavljanja soncu. To je treba začeti že v zgodnjem otroštvu, saj so prav opekline v otroštvu eden od znanih dejavnikov tveganja za razvoj bolezni pozneje v življenju. Če spadamo v skupino ljudi z večjim tveganjem, je koristno, da našo kožo občasno pregleda dermatolog. Zelo pomembno je tudi redno samopregledovanje kože vsega telesa, kar moramo opraviti enkrat na mesec. Pomagamo si z ogledalom, s katerim vidimo očem skrita mesta. Ne smemo pozabiti na predele, kot so hrbet, podplati, pazduhe in lasišče. Pozorni moramo biti na nove pigmentirane spremembe na koži, prav tako tudi na spreminjanje tistih, ki jih imamo. Pomagamo si z ABCDE-pravili, opisanimi zgoraj. Če opazimo sumljivo spremembo na koži, jo pokažimo zdravniku.

Kaj je dermatoskopija?

Dermatoskopija ali površinska mikroskopija kože je metoda, ki jo uporabljamo dermatologi in nam pomaga pri zgodnjem odkrivanju melanoma. Z njo precej zanesljiveje ločimo nenevarne pigmentirane premembe na koži od nevarnega melanoma.

Pomagamo si z dermatoskopom, ki s posebnim sistemom osvetlitve leče omogoči, da spremembo na koži vidimo močno povečano. Poleg tega natančno razločimo tudi strukturo v vrhnjih plasteh kože.

Če poznamo dermatoskopske značilnosti melanoma, ga lahko hitro ločimo od nenevarnih sprememb na koži. Tako se velikokrat izognemo nepotrebni operaciji. Preiskava kože z dermatoskopom je preprosta, popolnoma neboleča in hitra.

NASVET DERMATOLOGA PO TELEFONU

Preventiva in ozaveščanje sta med našimi primarnimi nalogami.

Zato smo za vas odprli telefonsko linijo:

01/ 280 20 93

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

Vsak četrtek lahko
od 17. do 18. ure
pokličete na odprto telefonsko linijo
in se o svojih težavah pogovorite
z dežurnim dermatologom.

Vsi, ki boste poklicali, boste prejeli ponudbo PZA

Asist. Liljana Mervic, dr. med., specialistka dermatovenerologije, photo: istockphoto

Vpliv sonca

Sonce in koža

Sonce je vir življenja in deluje na človeka precej blagodejno. Dobro vpliva na počutje in omogoča nastajanje vitamina D. Zavedati pa se moramo, da sončna svetloba ni le koristna. Pretirano izpostavljanje soncu naši koži škoduje. Le zdrava koža nas varuje pred številnimi zunanjimi škodljivimi vplivi.



Posledice pretiranega izpostavljanja soncu delimo na zgodnje in pozne. Večina nas je verjetno na svoji koži že občutila sončno opeklino. Ta spada med zgodnje škodljive posledice pretiranega izpostavljanja soncu. Pojavi se nekaj ur po premočnem delovanju sončnih žarkov na kožo. Lahko se kaže kot blaga pordelost, lahko pa tudi kot intenzivna rdečica z mehurji, ki jo spremlja slabo počutje. Sončna opeklina je resda skrajno neprijetna, vendar nanjo pozabimo takoj, ko se po nekaj dneh vnetje umiri in bolečina izzveni. Veliko manj kot zgodnjih se zavedamo poznejših posledic pretiranega izpostavljanja soncu. Te se pokažejo šele po desetletjih in so dokončne, čeprav ima koža sposobnost, da se nekoliko zavaruje sama. Rjav kožni pigment melanin preprečuje prodiranje sončnih žarkov v globlje plasti kože. Kožne celice tudi sproti popravljajo napake, ki nastanejo zaradi sončnega sevanja. Če je okvar preveč, jih nekaj ostane. Te se z leti kopičijo.

Staranje kože zaradi sonca

Staranje kože je ena od poznih posledic pretiranega izpostavljanja soncu. Nedvomno je pospešeno na tistih delih telesa, ki so veliko izpostavljeni soncu, predvsem na obrazu. Kolagenska vlakna počasi propadajo in pojavijo se gube. Nastanejo tudi pigmentne nepravilnosti, kot so sončne pege. Najhujša pozna posledica pretiranega izpostavljanja soncu je nastanek kožnega raka. Vse tri vrste kožnega raka, s katerimi se čedalje pogosteje srečujemo, bazalnocelični karcinom, skvamoznocelični karcinom in tudi melanom, so močno povezane s škodljivim delovanjem sončnih žarkov.

Zdrave porjavelosti ni

Zdravega sončenja in zdrave porjavelosti ni. Porjavelost je le obrambni mehanizem kože na škodljivi vpliv ultravijoličnih žarkov, ki so del spektra sončne svetlobe. Žal je v sodobni družbi zagorelost še vedno zaželena in jo mnogi povezujejo z zdravjem in zdravim načinom življenja.

Zaščita pred škodljivimi vplivi sončnih žarkov

Ljudje se sicer že zavedamo pomena zavarovanosti pred soncem, vendar je ta pogosto neredna in omejena le na počitnice in preživljanje prostega časa ob morju. Ob športnih aktivnostih na prostem in tudi spomladi, ko je sonce že močno, pa na zaščito pogosto pozabimo.

Predvsem poleti je treba sredi dneva, med 11. in 16. uro, omejiti aktivnosti na prostem. Takrat je najbolje, da se umaknemo v senco ali notranjost bivališč. Upoštevamo »pravilo sence«. Ko je naša senca krajša od telesa, se je treba pred soncem umakniti. Včasih se aktivnostim na prostem sredi dneva ne moremo izogniti. Takrat se moramo pred soncem zavarovati. Oblečeni moramo biti v lahka, vendar ne preredko tkana oblačila, ki pokrivajo čim večjo površino kože. Dobro je, da nosimo na glavi pokrivalo s širokimi krajci, ki zavaruje obraz in ušesa. Ne smemo pozabiti na sončna očala. Šele zadnja po pomembnosti v vrsti zaščitnih ukrepov je pravilna uporaba zaščitnih filtrov, tako imenovanih sončnih krem.

Zaščitni filtri

Zaščitni filtri varujejo kožo ob izpostavljenosti soncu. Dobimo jih v obliki krem, losjonov in pršil. Na voljo imamo kemične in fizikalne filtre. Kemični so spojine, ki kožo zavarujejo tako, da vsrkajo ultravijolične žarke B (UVB) in A (UVA). Pri tem se spremenijo in sčasoma postanejo neaktivni. Fizikalni filtri, kot sta titanov dioksid in cinkov oksid, so mineralni delci, ki odbijajo UVB- in UVA-žarke in ne pustijo, da bi ti prodrli v kožo. Ob tem se njihova sestava ne spreminja. V večini zaščitnih pripravkov je kombinacija kemičnih in fizikalnih filtrov. Stopnja zaščite SPF pomeni razmerje med časom izpostavljenosti soncu do pojava opekline z zaščitnim pripravkom in brez njega. SPF nam torej pove, kolikokrat dlje smo lahko na soncu, kot če bi bili nezaščiteni. Večji ko je SPF, večja je zaščita pred UVB-žarki. Vendar pripravek s SPF 30 ni dvakrat učinkovitejši od tistega s SPF 15. Tisti s SPF 15 nas zaščiti pred približno 94 odstotki UVB-žarkov, ki pridejo do kože, tisti s SPF 30 pa pred 97 odstotki. V Evropi je v zadnjih letih označevanje zaščitnih pripravkov omejeno z največjim SPF +50, kar pomeni SPF 60 ali več. Dober zaščitni pripravek nas mora varovati pred UVB- in UVA-žarki. Številna zaščitna sredstva namreč še vedno varujejo le pred nezaželenimi opeklinami, torej pred UVB-, ne pa tudi pred UVA-žarki, ki so prav tako škodljivi.



Pravilna uporaba zaščitnih filtrov

Uporabiti moramo torej takšne pripravke, ki hkrati varujejo pred UVB- in tudi UVA-žarki. Kakšno stopnjo zaščite bomo uporabili, je odvisno od fototipa naše kože.

Tisti, ki jih sonce le redko opeče in hitro porjavijo, lahko izberejo zaščitni pripravek s SPF 15. Tisti, ki imajo svetlo polt, so hitro opečeni in le počasi ali nikoli ne porjavijo, pa morajo poseči po močnejši zaščiti. Zaščitni pripravek moramo na kožo nanesti 30 minut, preden gremo na sonce v dovolj debelem sloju in enakomerno. Vsake 2–3 ure, po vsakem kopanju in otiranju z brisačo je treba nanos obnoviti. Ne smemo pozabiti na ušesa, tilnik in stopala. Zaščita ni potrebna le na plaži, ampak pri vseh aktivnostih na prostem.

dr. svetuje

IZA – Prva zdravstvena asistenca. Ker je življenje eno samo!

Nujna zaščita pred soncem

Zelo pomembna zaščita pred soncem so lahka oblačila in pokrivala. Če to ni mogoče, uporabimo zaščitne filtre, ki tudi varujejo kožo ob izpostavljenosti soncu. Zaščitni pripravek moramo na kožo nanesti 30 minut preden gremo na sonce v dovolj debelem sloju in enakomerno in vsakokrat, ko se otremo z brisačo. Priporočljiv je svež nanos losijonov na 2-3 ure. Ne smemo pozabiti na ušesa, tilnik in stopala.

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

Poletje prihaja! Pozor!
Sončne alergije, opekline?
Narava ponuja zaščito in lepo zagorelo polt!
Pokličite za brezplačno svetovanje.
več na: www.vidastudio.si
VI-DA STUDIO
Energijsko prevodne kreme
COSMERBA ENERGETIKCREME
COSMERBA
Oranžna energijsko prevodna krema je naravna zaščita pred soncem ter omogoča hitro porjavelost, ker vsebuje naravni karotin.
Rjava energijsko prevodna krema kot negovalna krema pri sončnih alergijah, opeklinah, po depilaciji, po zlomih, zvinih, po operacijah, pri podpludbah, ...
Tržaška cesta 132, Ljubljana, tel.: 01/256 74 74 e-pošta: info@vidastudio.si www.vidastudio.si

IRazlični viri

Sončarica in otroci

Otroci so še toliko bolj izpostavljeni nevarnosti sonca, saj so večinoma več časa na prostem kot odrasli. Zato moramo biti še posebno pozorni, da je naš otrok čim več v senci ali pa zavarovan s senčnikom. Preden gre na sonce, mu na glavo poveznite čepico in mu oblecite majčko, ki mu bo zavarovala ramena in hrbet.

Otroci radi pozabijo na žejo. Ko jo začutijo, je njihovo telo že precej blizu dehidracije. Zato mu večkrat na dan ponudite tekočino. Najboljša je vsekakor voda ali z vodo razredčen sok. Zelo koristno je tudi sočno sadje, npr. lubenica, breskve, melone ... Ne dajajte mu sladkih pijač in sokov. Pazite na temperaturo v avtu. Ta je višja kot zunanja in se lahko že v 15 minutah dvigne na 60 °C, in celo več. Otroka nikoli ne puščajte samega v avtomobilu, tudi ob priprtem oknu ne. Na okna namestite ustrezna senčila.

Bolezenski znaki

- telesna temperatura je višja od 38 °C
- vroča, pordela koža, ki je suha, ni pa potna
- pospešen srčni utrip in dihanje
- glavobol
- siljenje na bruhanje
- zmedenost, ki ji sledi nezavest
- hitro lahko nastopita šok in odpovedovanje življenjsko pomembnih organov

dr. svetuje

Kako ukrepati

- **Otroka popolnoma slecite** in ga dajte v hladen prostor.
- **Izmerite** mu srčni utrip in telesno temperaturo.
- **Pokličite** zdravnika ali pojdite z njim takoj na urgenco.
- **Ko čakate** na zdravnika, lahko otroka sami ohlajate z ventilatorjem in ga zavijete v mokro rjuho.
- **Na čelo** mu položite led, in če je le mogoče, mu dajte dovolj piti.
- **Ves čas** nadzorujte njegovo telesno temperaturo.

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

KOLOSKOPIJA
BREZ BOLEČIN

V zdravstvenem centru Pacient d.o.o.,
na vašo željo opravimo

endoskopski pregled debelega črevesa
s pomočjo pomirjevalnih sredstev.

S tem precej ublažimo 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



PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
PACIENT

IAsist. Liljana Mervic, dr. med., special. dermatovenerologije, photo: istockphoto

Znamenja na koži

Pigmentna znamenja so sestavljena iz nakopičenih pigmentnih celic, ki jih imenujemo melanociti. Te celice so sicer enakomerno razporejene vzdolž celotne kože in tvorijo zaščitni pigment melanin. Zaradi njega je naša koža obarvana, hkrati pa melanin skrbi za zaščito kožnih celic pred škodljivimi ultravijoličnimi žarki. Če se več pigmentnih celic melanocitov zbere na kupu, vidimo to na koži kot pigmentno znamenje, ki ga imenujemo tudi materino znamenje ali nevus.

Pigmentna znamenja nastajajo in izginjajo

Le en odstotek ljudi se rodi s pigmentnim znamenjem. Večina teh se pojavi od drugega leta starosti pa vse do pubertete. V odrasli dobi znamenja dozorevajo, v starosti pa spontano izginjajo. Poenostavljeno lahko rečemo, da se ljudje rodimo in umremo brez pigmentnih znamenj. Otrok do pubertete jih ima povprečno do 15, odrasli pa od 15 do 40. Obstajajo seveda tudi izjeme z velikim številom znamenj.

Pri otrocih so znamenja večinoma temno rjave barve in v ravni kože. Z dozorevanjem postajajo svetlejša in se nekoliko dvignejo nad površino kože. Opisano spreminjanje se dogaja počasi in skoraj nezaznavno. Večkrat je vzrok za zaskrbljenost, vendar gre le za normalen fiziološki proces.

Pigmentna znamenja in melanom

Iz pigmentnih celic melanocitov, iz katerih so znamenja sestavljena, lahko vznikne melanom, najnevarnejši rak kože. Zato je prav, da smo na svoja znamenja pozorni in da opazimo spremembe, ki bi lahko pomenile nastanek melanoma. Na srečo je verjetnost, da se pigmentno znamenje rakasto spremeni, zelo majhna.

Pigmentna znamenja in sonce

Strokovnjaki ugotavljajo, da je število pigmentnih znamenj pri posamezniku povezano tudi z izpostavljenostjo soncu v otroštvu. Bolj ko je otrok izpostavljen ultravijoličnim žarkom, večje število znamenj se bo pojavilo. Zadnje pa pomeni večjo verjetnost, da se bo pozneje v življenju razvil melanom. Pred soncem moramo v vseh življenjskih obdobjih zavarovati vso svojo kožo: z oblačili, pokrivali in tudi z uporabo pripravkov z zaščitnimi filtri. Takšna zaščita zadostuje tudi za pigmentna znamenja. Posameznih znamenj ni treba še dodatno zavarovati pred soncem, npr. prekrivati z obližem.

Odstranjevanje pigmentnih znamenj

Znamenj ni treba odstranjevati, razen če kažejo sumljive znake in se spreminjajo. Pri odločitvi, katero znamenje bomo odstranili, nam



zelo pomaga dermatoskopski pregled kože. Z njim namreč veliko laže kot s prostim očesom najdemo sumljive spremembe.

Znamenja moramo vedno izrezati v celoti in jih po kirurškem posegu tudi histološko (mikroskopsko) pregledati.

dr. svetuje

Bodite pozorni na spremembe

Pozorni moramo biti, če se pigmentno znamenje spreminja po obliki, barvi in velikosti ali če v odrasli dobi opazimo novega, ki se povečuje. V teh primerih ne bo odveč obisk osebnega zdravnika ali dermatologa.

Nasvet dermatologa po telefonu: 01/ 280 30 93

SKIN DOCTORS COSMECEUTICALS
REŠITEV BREZ OPERACIJE!
Odpravite težave do poletja!



FADE AWAY™
Znebite se temnih lis,
madežev in sončnih peg!
Izredno učinkovit losjon za telo z naravnim delovanjem odpravi neenakomerno pigmentacijo kože na telesu. Naravno belilno sredstvo iz rastline Licorice v samo 6-ih tednih odpravi neželene madeže.
Bodite lepi vsak dan!


PREJ


POTEM



Raziskavi v Sloveniji sta potrdili:
75% zelo zadovoljnih in zadovoljnih uporabnikov ter 72% ponovnih kupcev.
Izdelki Skin Doctors™ so farmacevtsko-kozmetični, klinično testirani in priporočeni s strani dermatologov.

Izdelek lahko kupite v vseh lekarnah in specializiranih trgovinah.
Naročite jih lahko tudi na naši spletni strani: www.panakea.net
SKIN DOCTORS COSMECEUTICALS KLINIČNO TESTIRANO
Panakea d.o.o., Komenskega 14, 1000 Ljubljana, tel. +386 1 430 08 25
panakea zdravila za vse bolezni d.o.o.
LEKARNA LJUBLJANA zvesta vašemu zdravju



NOVO! INDIJANSKA AVANTURA v šotorih s kopanjem na Termalni rivieri za 4 OSEBE že od 63 €/dan.

PLAČA 1 - BIVATA 2
3 polpenzioni - 4 dni kopanja
hotel Toplice**** 267 € ZA OBA
(pri bivanju do 23.7.2009)
hotel Žusterna*** v Kopru 228 € ZA OBA
(pri bivanju do 30.06.2009)
Cena za DVE OSEBI v dvoposteljni sobi.

MINI POČITNICE
4 polpenzioni - 5 dni kopanja
na Čatežu že od 154 €
v Kopru že od 208 €
Cena na osebo v dvoposteljni sobi.
1. otrok do 12. leta BREZPLAČNO!
(v sobi z dvema odraslima osebama)

TAJSKI PAKET
v Aquapark hotelu Žusterna*** v Kopru
2 polpenziona - 3 dni kopanja
+ 1x tradicionalna tajska masaža (50 min)
že od 112 €/dan
Cena na osebo v dvoposteljni SUPERIOR sobi, pri bivanju do 30.06.2009.

DRUŽINSKI ODDIH V APARTMAJIH*** s kopanjem na Termalni rivieri že od 71 €/dan.

TERME ČATEŽ d.d., Topliška cesta 35, SI-8251 Čatež ob Savi;
Tel.: 07/49 36 700, 07/49 35 000, Faks: 07/49 35 005,
info@terme-catez.si, www.terme-catez.si

TERME ČATEŽ

Prva zdravstvena asistenca za svoje uporabnike

Holter EKG

Nova storitev za naše uporabnike

PZA
PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

PZA je na področju kardiologije uvedla novo storitev in sicer 24 – urno merjenje EKG (holter EKG). S to storitvijo kardiolog preko 24 urnega zapisa EKG ugotavlja morebitne spremembe v EKG krivulji. Je nepogrešljiv diagnostični pripomoček pri ugotavljanju motenj srčnega ritma. Za uporabnike je tudi ta nova preventivna storitev brezplačna.

Kdaj se odločamo za HOLTER?

Ko človek zazna svoj srčni utrip, katerega se prej ni zavedal, še posebej, ko zazna zagone hitrega ali nerednega utripa, preskoke ritma, nenadne močnejše udarce, ga praviloma postane strah, še zlasti, če to spremljajo bolečine v prsih, vrtoglavice, motnje zavesti in zmanjšanje telesne zmogljivosti. Takrat je primeren čas za posvet s specialistom.

Kako poteka preiskava?

Običajen EKG prikaže električne aktivnosti v srcu in če uspemo med snemanjem zabeležiti motnjo srčnega ritma, je pot do diagnoze večinoma kratka, težje pa je, če se težave pojavljajo le občasno. Običajen posnetek EKG traja le nekaj sekund in v tem času običajno zabeležimo le 10-15 utripov, zato nimamo vedno sreče, da bi našli tisto, kar človeka občasno moti. Kardiolog se zato v takih primerih lahko odloči za 24-urno snemanje EKG – preiskavi rečemo **holter**. Uporabnik prejme za domov posebno napravo, ki več dni zapored bdi nad njegovim srčnim utripom in ob zaznavi motnje ritma zapis EKG samodejno takoj pošlje v zdravstveno ustanovo, kjer ga analizira strokovnjak, ki postavi diagnozo in predlaga zdravljenje ali pa bolnika pomiri, da tedaj, ko ima občutek nepravilnosti v srčnem ritmu, z njegovim srcem ni nič narobe.

Kje dobim več informacij o PZA?

PZA za plačilo 24.85 EUR mesečno nudi svojim uporabnikom **hiter dostop in obravnavo pri zdravniku specialistu** (specialistične preglede, diagnostične postopke), **preventivne preglede, 24-urno zdravniško pomoč na domu, 24-urno svetovanje zdravnika po telefonu** in reševalne prevoze (tiste, ki niso pravica iz OZZ). Lahko se odločite za družinski paket (dva odrasla člana družine) in poleg dodatnega popusta lahko otroci **brezplačno** do polnoletnosti koristijo zdravstvene storitve v omejenem obsegu.

Za pristop v PZA ni starostnih ali drugih omejitev.

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

Pismo uporabnika

Polomljen iz Amerike v Slovenijo

Konec marca sem se na smučanju v ZDA (v mestu Bozeman, v zvezni državi Montana) poškodoval in utrpel grd odprt zlom leve goleni. Skladno z navodili zdravnika sem za povratek domov v Slovenijo potreboval medicinsko spremstvo.

Pome je prišel reševalec Pacienta **Damir Radovič**, ki se je izkazal v vseh pogledih in je lahko v ponos Vam in Vašemu podjetju. S svojo pokončno držo, samozavestjo, izkazano skrbnostjo in odnosom se je moj povratek domov spremenil v prijetno in lagodno potovanje.

Naj na kratko opišem najino pot domov. Damirjev notranji let v Bozeman je bil odpovedan, a se je znašel in vseeno prispel pravočasno. Naslednje jutro, bila je nedelja, me je pospremil na letališče in poskrbel zame (priskrbel mi je voziček, vodo, uredil potrebno z mojo prtljago - dve potovalki in smuči), nato pa šel urejat najini vozovnici. Smola, najin let je bil odpovedan in prestavljen na naslednji dan. Vendar se ni zmedel. Takoj nama je uredil prevoz s taksijem, pri čemer je bil toliko pozoren, da je izbral prostoren avtomobil, z lahkim vstopom, prostoren pa je bil toliko, da je bila moja noga brez težav lahko iztegnjena in dvignjena. Napotila sva se v bližnji hotel, namestil me je v sobo, poskrbel za pijačo in jedačo ter dodatno injekcijo za pot. Pri vsem tem moram povedati, da so izgubili njegovo prtljago na poti v Bozeman. Naslednji dan sva odpotovala domov.

Na celotni poti mi ni bilo treba niti enkrat skrbeti, ali je z mojo prtljago vse v redu, ni mi bilo treba niti prositi za vodo ali hrano, spraševati, kdaj imava naslednji let, kam, ničesar. Vse je uredil in me o vsem obveščal sam.

Damir se je izkazal tudi predvsem v najpomembnejšem pogledu – v odnosu in občutku do sočloveka in njegovih (mojih) potreb in počutja.

Janez, Kamnik

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.**

PR-članek

Maja Zajc, foto: Sanabilis

Diagnostični center SANABILIS

Od ustanovitve leta 1995, ko nam je bila podeljena koncesija ZZZS, se primarno ukvarjamo z ambulantno specialistično ultrazvočno diagnostiko. Varovanje zasebnosti vsakega bolnika, zagotavljanje poglobljene individualne obravnave ter korekten in spoštljiv odnos so temeljna vodila vseh sodelavcev, ki so vrhunski strokovnjaki na svojih področjih. Opremljeni smo z najsodobnejšo medicinsko opremo, kar omogoča opravljanje diagnostičnih preiskav po najvišjih materialnih merilih.

Dejavnosti

Ultrazvok

Vsi ultrazvočni pregledi se opravljajo s pomočjo diagnostičnega ultrazvoka PHILIPS IU22. Gre za diagnostični aparat najvišjega kakovostnega razreda, ki je vrh svetovne ultrazvočne tehnologije, s katerim opravljamo preglede:

- vseh trebušnih in ginekoloških organov,
- ožilja vratu, spodnjih in zgornjih okončin (ASG-3D collor doppler),
- mišic, podkožnega tkiva,
- ščitnice, testistov, dojk.

Meritve mineralne kostne gostote

V sklopu dela ambulante za odkrivanje in zdravljenje osteoporoze opravljamo meritve mineralne kostne gostote ter v primerih, ko je to potrebno, svetujemo zdravljenje. Preiskavo opravljamo s pomočjo digitalnega denzitometra LEXXOS zadnje generacije.

Samoplačniške ambulante

- **Nevrološka ambulanta** (nevrološki pregledi, svetovanja, mnenja za IK)
- **Kirurška ambulanta** (posvet in svetovanje pri kirurgu)
- **Urološka ambulanta** (posvet in svetovanje pri urologu, zdravljenje erektilnih motenj)
- **Ortopedska ambulanta** (ortopedski pregledi, svetovanja, mnenja za IK, ultrazvok sklepov)
- **Ambulanta za odkrivanje bolezni dojk** (mamografija s kliničnim pregledom dojk, ultrazvok dojk)

DIAGNOSTIČNI CENTER SANABILIS





Naročila za preglede sprejemamo na kontaktih:

Sanabilis d.o.o.

Ulica Heroja Bračiča 6, 2000 Maribor

Tel.: 02 / 235 21 50

e-pošta: info@sanabilis.si



v gibanju

Asist. Robert Hajdinjak, dr. med., foto: istockphoto

Nosečnice in šport

S tem vprašanjem se pogosteje srečujejo kolegi ginekologi, za nasvet pa občasno vprašajo tudi nas zdravnike športne medicine. Športno aktivnost med nosečnostjo priporočamo skoraj vedno zaradi koristnih učinkov na bodočo mamo. Nosečnost je fiziološko stanje, in ne bolezen, zaradi katere bi morale biti mame ob normalnem poteku nosečnosti prikovane na posteljo. Poleg neposrednih poškodb ploda zaradi fizične sile je ena večjih nevarnosti predvsem premajhna oskrba plodu s krvjo in s tem hipoksija (pomanjkanje kisika), kar se lahko zgodi ob morebitni preveliki intenzivnosti pri športu.

Krvni obtok matere se namreč v takšnih okoliščinah preusmeri k aktivnim mišicam, ki imajo v tistem hipu večjo potrebo po kisiku, kar vodi do pomanjšane prekrvitve posteljice in povečanega stresa za otroka. Zato opažamo povečanje srčne frekvence ob telesnem naporu matere tudi pri otroku. Verjetno je to tudi razlog za nekoliko nižjo porodno težo otrok mater športnic, ki pa na razvoj otroka nima pomembnega vpliva. Predvsem v nekaj prvih tednih nosečnosti je problematično tudi pregrevanje telesa ob naporu. Zvišana temperatura lahko povzroči nepravilnosti v zgodnjem razvoju živčevja otroka. Zato se intenzivna vadba v slabo zračenih prostorih v prvih tednih odsvetuje.

Zaradi spremenjene fiziologije telesa med nosečnostjo se določeno tveganje pojavi tudi za mamo. Predvsem opazujemo povečano incidenco težav z mišično-skeletnim sistemom: pogosteje se pojavljajo bolečine v križu, poškodbe ligamentov (križne vezi). Pogostejše so težave zaradi nižjega krvnega pritiska, ki je problematičen zlasti pri vajah, kjer ženska leži na hrbtu, maternica pa stiska velike vene in zmanjša pritok krvi v srce. Vaje v ležečem položaju na hrbtu se zato po prvem trimestru odsvetujejo. Mišično-skeletne poškodbe nastanejo velikokrat zaradi spremenjene statike telesa (sprememba sredi-šča gravitacije vodi do drugačne obremenitve vezi in mi-šic, ki na to niso ustrezno pripravljene) ter izločanja hormona relaksina, ki povzroča ohlapnost vezivnega tkiva. Agresivno izvajanje raztezanja med nosečnostjo ali vadba, ki vključuje sunkovite gibe ali spremembe smeri, odsvetujejo. Toplo pa se že v zgodnji nosečnosti priporočajo vaje za krepitev mišic hrbta ter trebušne stene, ki spremenjeno statiko telesa dočakajo pripravljene.

Nosečnice se s športom lahko ukvarjajo, dokler se zanj čutijo sposobne in jih naraščajoči trebuh pri tem ne moti. Tekmovalne športnice zahtevajo individualno obravnav ginekologa, na splošno pa se tekmovalni napori odsvetujejo po preteku prvega trimestra zaradi prej omenjene nevarnosti hipoksije ploda. Za nosečnice je primerna večina oblik telesne aktivnosti, izogibati se morajo aktivnosti z veliko sunkovitimi gibi. Tek je navadno najbolj priljubljena aktivnost, ki pri ženskah, ki so se že prej ukvarjale z njim, nima negativnih vplivov. Ni pa priporočljivo na novo začeti teči med nosečnostjo zaradi neprilagojenosti veziv in mišic, ki že tako ali tako zaradi relaksina doživljajo spremembe.



Pri aerobiki je smiselna izbira manj intenzivnih oblik vadbe. Poleg tega se je treba izogibati agresivnejšemu raztezanju in vajam leže na hrbtu po prvem trimestru. Med najprimernejše oblike telesne aktivnosti spadata kolesarjenje in plavanje. Predvsem zaradi podpore telesa in manjše obremenitve sklepov s telesno težo.

Absolutne kontraindikacije za telesno vadbo so težave z obtočili in dihali, slabo uravnavan diabetes, huda anemija, vaginalne krvavitve in nepravilnosti v legi ali razvoju ploda. Vsekakor je smiselno, da se o vseh nejasnostih prej pomenite z ginekologom.



PRVA SLOVENSKA ŠPORTNA TELEVIZIJA

V JUNIJU, ŽIVO NBA FINALE

V JUNIJU, ŽIVO MOTOKROS MX1

V JUNIJU, ŽIVO COPA LIBERTADORES KONČNICA

V JUNIJU, ŽIVO KVALIFIKACIJE ZA SP 2010

www.sport-tv.si

ASPN d.o.o, Vojkova 49, Ljubljana

Marko Gričar, dr. med., spacialist internist, kardiolog, foto: istockphoto

Motnje srčnega ritma

Kako jih zabeležiti in prepoznati

Odnos ljudi do srca je predvsem v zahodnem delu sveta že od nekdaj zelo čustven in povsem drugačen od odnosa do drugih telesnih organov. Srce je v zgodovini simboliziralo življenje, čustva, pogum, ljubezen, moč in odločnost. Vsi vemo, kaj pomenijo stavki: bil je srčen, imel je veliko srce, on je srce naroda, strla mu je srce, beseda ga je zadela naravnost v srce in številni drugi. Srce povezujemo z nečim res pomembnim in usodnim, tudi za pesnike je vir neizčrpnega navdiha pri opevanju sreče in nesreče. Bolezni srca so tako za človeka pomenile veliko nevarnost, saj bi mu lahko prizadele tako pomembne lastnosti oziroma atribute ter ga zamajale v temeljih.



Neopazna kulisa našega življenja

Srce deluje pridno, tiho in neopazno več let našega življenja. Navadno se njegovega delovanja sploh ne zavedamo in tega nihče ne doživlja, kot da je kaj narobe.

To je podobno kot z dihanjem: dihamo ves čas in na to nič ne mislimo, samoumevno se nam zdi, da to preprosto deluje, ker mora. Bitje srca in dihanje, pa tudi številne druge telesne funkcije, ki jih nadzira vegetativno živčevje, neodvisno od naše volje, torej niso velike zgodbe našega življenja, ampak neopazne kulise, ki sicer morajo biti, vendar so vedno v ozadju in jih sploh ne opazimo, dokler je vse v redu. V ospredje pa stopijo, ko ni več tako.

Bolečina v prsih

Bolečine v prsih se bojimo, ker si jo naši možgani samodejno razložijo kot bolečino v srcu, to pa nas prežame s strahom.

Podobno delujejo zaznave sprememb srčnega utripa, ki se ga sicer sploh ne zavedamo. Takšne zaznave imenujemo palpitacije in so lahko posledica motenj v ritmu srca, ali pa ne.

Motnje ritma

Poznamo več vrst motenj srčnega ritma: lahko jih razdelimo na nevarne in nenevarne, redne in neredne, prehitre in prepočasne, občasne in trajne, glede na izvor na nadprekatne in prekatne, na motnje v proženju ali prevajanju električnih impulzov, obstaja pa še vrsta drugih razdelitev, ki so pri prepoznavi, zdravljenju in sporazumevanju v pomoč strokovnjakom.

Strah vzbujajoče neredno bitje

Ko človek zazna svoj srčni utrip, ki se ga prej ni zavedal, ali še zlasti, ko zazna zagone hitrega ali nerednega utripa, preskoke ritma, nenadne močnejše udarce, izpade utripa, ga navadno postane strah, še zlasti, če to spremljajo bolečine v prsih, vrtoglavice, motnje zavesti in zmanjšanje telesne zmogljivosti.

Tedaj je čas za posvet z izbranim zdravnikom ali specialistom kardiologom, ki le iz opisa težav ne more vedno postaviti diagnoze, ampak potrebuje elektrokardiografski zapis (EKG) ob motnji ritma.

EKG bere vaše srce

EKG prikaže električne aktivnosti v srcu. Če nam uspe med snemanjem zabeležiti motnjo srčnega ritma, je pot do diagnoze večinoma kratka, teže pa je, če se težave pojavljajo le občasno in izginejo, preden pridemo do zdravnika oziroma jih ni prav tedaj, ko bi se morale pojaviti.

Navaden posnetek EKG traja le 10 sekund in v tem času je mogoče opaziti le 10-15 utripov.

Zato nimamo vedno sreče, da bi našli tisto, kar človeka občasno moti in prestraši. Posnamemo lahko več zaporednih posnetkov EKG, a s tem čas opazovanja podaljšamo le na nekaj deset sekund. Kardiolog se zato v takšnih primerih lahko odloči za 24-urno snemanje EKG – preiskavi rečemo holter.

24-urno nadzor motnje srčnega utripa

Verjetnost, da imamo srečo in da v enem dnevu »ujamemo« motnjo ritma, kar nas zanima, je s 24-urnim holterjem seveda večja, a tudi to nam ne pomaga v številnih primerih, ko se zaznave motenj ritma pojavljajo le vsakih nekaj dni ali le v določenih okoliščinah.

V zadnjem času imajo ljudje s takšnimi težavami novo možnost: opremimo jih s posebnimi drobnimi napravicami, ki več dni zapored bedijo nad njihovim srčnim utripom in ob zaznavi motnje ritma zapis EKG samodejno takoj pošljejo v zdravstveno ustanovo. Po drugi strani lahko nosilec naprave ob zaznavi motnje ritma ali druge težave sam pritisne na gumb in s tem samodejno pošlje EKG-zapis.

Strokovnjak nato analizira vse prejete zapise EKG in dnevnik bolnikovih zaznav ter bodisi postavi diagnozo in predlaga zdravljenje ali pa bolnika pomiri, da tedaj, ko ima občutek nepravilnosti v srčnem ritmu, z njegovim srcem ni nič narobe.

Za vsakega med nami je namreč pomembno pozdraviti resnične težave in pregnati nepotrebne bojazni – v želji, da bi srce mirno in dolgo utripalo.

24-urni EKG nadzor

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

Specialistične ambulante podjetja Pacient d.o.o.
vas vabijo na 24-urni
EKG nadzor motnje srčnega utripa.

PACIENT

Za uporabnike Prve zdravstvene asistence je holter brezplačen.



Pletenina®

ŽELITE BITI LEPO IN MODNO OBLEČENI?

Nova kolekcija klasičnih poletnih ženskih majic v trgovinah Pletenina v IC Podskrajnik pri Cerknici in TPC Murgle v Ljubljani.

Pletenina tradicija in kvaliteta

PETREX INTERNATIONAL d.o.o., IC Podskrajnik 37, tel.: 01 709 36 42, fax: 01 709 36 43, petrex@siol.net
IC Podskrajnik: vsak delovni dan od 12. do 17. in ob sobotah od 9. do 12, , TPC MURGLE, LJ: vsak delovni dan od 9. do 19. in ob sobotah od 9. do 13.

ABAKOS

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

Vzdržujmo lepe in zdrave nohte

Ste kdaj razmišljali, kako pomemben in izpostavljen del telesa so naši nohti? Ob pogledu na sočloveka, pa tudi nase, so nohti eden prvih kazalnikov naše osebne higiene in osebnosti. Iz njihovega videza lahko pogosto sklepamo tudi na zdravje celotnega telesa. Poglejte jih! Ali vidite zdrave in močne nohte na svojih rokah in nogah, ki jih s ponosom razkazujete? Ali pa vidite črte, brazde, luknjice, spremenjeno barvo ali njihovo čudno obliko?



Lomljivost nohtov

Veliko ljudi se pritožuje zaradi cepljenja nohtov in lomljivosti konic. Priporočam vam, da si konice redno strižete v obliki kvadrata oz. rahlo zaokrožite ob straneh. Po umivanju rok in preden ležete k počitku, si namažite roke in nohte (s kožico vred) z vlažilno kremo. Po možnosti si nadenite bombažne rokavice za čez noč. Kupite si utrjevalec za nohte (lak). Uporaba odstranjevalca laka (acetona) za nohte več kot dvakrat na mesec nohte zelo izsuši in jih dela lomljivejše. Pomembna je tudi prehrana, predvsem mislim na ustrezno količino vitaminov in beljakovin.

Bodite pozorni na vsako spremembo nohtov. Bele linije (črtice) v nohtih nakazujejo poškodbo nohtne ploščice in se pozdravijo same (zdrav noht prerase bolnega).

Številnim neprijetnostim na nohtih se lahko izognemo že s pravilno in redno nego, pri nekaterih spremembah na njih pa moramo obiskati svojega zdravnika, saj lahko napovedujejo resno bolezen v našem organizmu.

Mala šola »anatomije« nohta

Nohte gradi beljakovina keratin, podobna, kot je v laseh in na koži. Vsaka »enota nohta« je sestavljena iz:

- **Nohtne ploščice**: vidimo jo, kadar pogledamo svoj noht, in je največji del »enote nohta«
- **Obnohtne kožice**, ki kot okvir obdaja noht na treh straneh (levo, desno in navzdol od ploščice)
- **Podnohtja** - dela pod nohtno ploščico
- **Podnohtne kožice**, ki prekriva nohtno ploščico na bazi nohta
- **Lunice**, ki jo vidimo kot beli polmesec na spodnjem delu ploščice, na nohtni bazi.

Nohti rastejo z območja baze nohta (pod podnohtno kožico). Vzporedno z rastjo mladih celic v podnohtju se starejše nohtne celice pomikajo navzgor in postajajo trše in gostejše. Povprečna rast nohta je dva milimetra na mesec. Nohti rastejo hitreje na rokah kot na nogah. Hitreje rastejo na prevladujoči roki in poleti.

Vraščanje nohta

Vraščanje nohta se zgodi, ko noht ob robu vraste v kožico in povzroči nabrekanje, rdečino in otekanje ob nohtu. To povzroča bolečino in lahko nastane okužba nohta. Najpogostejši razlog za to neprijetno bolečino so preozki in nepravilno oblikovani čevlji ali nepravilno oblikovani nohti. Čevlji ob strani nepravilno pritiskajo na noht in ta se vrašča globoko v okolno kožo. Nohti, ki se ob straneh luščijo, pogosteje povzročajo vraščanje. Izognimo se tej nevšečnosti in si strižimo nohte v ravni liniji.

Ob blagih težavah namočite nohte v mlačno vodo, s kroglastim svitkom vate »podložite« nohtne kote. Včasih si pomagamo z antibiotičnim mazilom.

ANTITEZA
Antiteza PR d.o.o. | Savska 5 | 1000 Ljubljana
Podjetje za poslovno komunikacijo in odnose z javnostmi

Glivične okužbe nohtov

Okužbe na nohtih (na nohtni ploščici), ki jih povzročajo glivice (predvsem kvasovke), imenujemo s tujko Onychomomycosis (onihomikoza).

Pogosteje prizadene nohte na nogah. K razvoju onihomikoze pripomorejo še številna bolezenska stanja, kot je sladkorna bolezen, ortopedske nepravilnosti, imunska oslabelost organizma ali poškodbe nohta. S staranjem (nad 60 let) se pojavnost glivične obolelosti zvišuje. Otroci zelo redko zbolijo za nohtnimi glivicami. Najpogosteje je glivično prizadet palec na nogi.

Nevarnost okužbe

Uporaba pudra je priporočljiva, saj vam puder vzdržuje noge suhe in prepreči vlaženje nog! Tudi skupne garderobe, slačilnice, savne, fitnes, kopališča, kjer hodimo bosi in so tla ogrevana, pospešijo rast glivic. Po kopanju si zelo temeljito obrišite noge, posebno med prsti. Ljudje, ki se poklicno ukvarjajo z deli, pri katerih imajo dlje časa vlažne roke (snažilke, delavci v gostinstvu), pogosteje obolevajo za glivicami. Uporaba lastnih rokavic za takšno delo je nujna!

dr. svetuje

IZA PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA Kar je življenje eno samo!

POZOR!

Pri zdravljenju glivičnih okužb moramo biti zelo vztrajni, saj traja kar nekaj časa, da zraste ves nov in zdrav noht. Navadno zdravimo glivične okužbe nekaj mesecev in ni odveč, če vas opomnim, da ne prenehajte prehitro. Glivične okužbe se lahko ponavljajo.

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

V družini, kjer vsi člani uporabljajo isti pribor za nego nohtov ali iste brisače, hkrati zbolijo za onihomikozo. Posebno pozornost usmerite tudi v izbiro manikirskih in pedikerskih salonov. Nujna je visoka stopnja higiene in neoporečnost pribora, ki ga ti uporabljajo. Strizite si nohte na kratko, pa vendar ne prekratko, da si ne poškodujete obnohtne kožice.

Če boste videli, da je noht nenadoma spremenjen v končnem delu – sprva se razbarva, postane rumeno-bel, moten, nato se zadebeli, iznakazi, lomi ali pa se dvigne od podlage. Šele pozneje je spremenjena celotna nohtna ploščica.

Obiščite svojega osebnega zdravnika!

Zdravnik vam bo s skalpelom podrgnil v podnohtje ali pa vas bo napotil k dermatologu. Z odvzemom vzorca bodo v specializiranem laboratoriju dokazali, ali imate glivično okužbo, ali pa ne. Morda imate kakšno drugo bolezen nohtov. Na laboratorijske izsledke je zaradi počasne rasti glivičnih kultur treba čakati nekaj tednov! Z zdravili poskušamo zdraviti šele, ko imamo dokaze, da gre res za glivice, in ne na slepo.

Zdravljenje glivične bolezni nohtov

Če glivične okužbe nohtov zanemarimo in jih ne zdravimo, navadno ne bodo izginile same. Najpogosteje niso nevarne, so pa neprijetne in nam lahko omejijo sproščeno gibanje in razkazovanje nog ali rok.

Zdravljenje je lokalno in sistemsko

Lokalno (tj. uporaba kreme, losjona, pudra, laka) je precej manj uspešno od sistemskega (tablete s protiglivičnim delovanjem) in ga ocenjujejo s 50-odstotno uspešnostjo. Pri bolnikih, ki imajo težje kronične bolezni (npr. okvaro jeter ali ledvično okvaro), svetujemo le lokalno zdravljenje, sicer pa pri dolgotrajni in razširjeni onihomikozi priporočamo še hkratno sistemsko zdravljenje.

Sanolabor

V RAZSTAVNO PRODAJNEM SALONU v Ljubljani, na Leskoškovi 4 (krožišče pri Koloseju), si lahko ogledate bogato ponudbo zdravstvenih pripomočkov za nego na domu:

- negovalne postelje, posteljne mizice, trapeze, sobna dvigala
- sedeže in dvigala za kopalno kad, razna oprijemala
- toaletne stole, nastavke za WC školjko
- vse za inkontinenco, stomo in obvezilni program
- bergle, hodulje, invalidske vozičke, skuterje
- druge pripomočke

Pripomočke lahko kupite ali pa jih najamete za krajše ali daljše obdobje, z možnostjo kasnejšega odkupa. Pripomočke vam lahko dostavimo, nudimo tudi rezervne dele in servis pripomočkov.





Delovni čas:
ponedeljek – petek
od 8. do 19. ure
sobota od 8. do 13. ure
www.sanolabor.si

Sanolabor, d. d.
Leskoškova 4, Ljubljana
tel. 01 585 43 39
01 585 43 40
izposojevalnica@sanolabor.si

Sanolabor je pogodbeni partner ZZZS.



Maja Kolšek, dr. med., foto: istockphoto

Alzheimerjeva demenca

Alzheimerjeva demenca je pogosta bolezen, ki se navadno pojavlja pri starejši populaciji in z napredovanjem okrni kakovost življenja posameznika, pomeni pa tudi veliko obremenitev za negovalce in tudi zdravstveno osebje. Zato na tem področju že vrsto let potekajo raziskave, da bi bolezen odkrili zgodaj in jo ustrezno zdravili.

Pomemben izziv za znanstvenike je bilo razlikovati med normalnim (starostnim) upadom kognitivnih funkcij (spomin, govor, branje, pisanje, pozornost, sposobnost načrtovanja in drugo) in tistim, ki bi pomenil tveganje za razvoj alzheimerjeve bolezni.

Odkrili so tehniki, ki bi lahko olajšali zgodnje odkrivanje bolezni in primerno ukrepanje. To je slikovna diagnostika s pomočjo MRI-slikanja v presledkih nekaj let ter določanje biokemičnih označevalcev v cerebrospinalni tekočini (možgansko-hrbtenjačna tekočina).

V prvem primeru so ugotovili povezavo med majhnim hipokampusom (predel za tvorjenje in shranjevanje spomina) ali z zmanjšanjem njegove prostornine in povečanim tveganjem za razvoj te bolezni.

V drugem primeru so primerjali koncentracijo določenih beljakovin v cerebrospinalni tekočini pri kognitivno normalnih posameznikih, pri tistih z blagim kognitivnim upadom in pri ljudeh z alzheimerjevo boleznijo. Ugotovili so velike razlike v koncentracijah teh beljakovin, ki bi lahko imele pomembno napovedno vrednost.



zdravniki svetujejo

Maja Kolšek, dr. med., foto: istockphoto

Ustna votlina – okno v vaše zdravje

Čeprav je bolj znan rek, da so oči okno v dušo, lahko rečemo tudi, da je ustna votlina okno v zdravje celotnega organizma, saj je njena higiena bolj povezana s splošnim zdravjem, kot bi si morda mislili. V ustih je veliko bakterij, ki jih nadzorujemo z dobro ustno higieno; s ščetkanjem in nitkanjem, pri obrambi pred njihovim škodljivim delovanjem pa pomaga tudi slina s svojimi encimi.

Včasih se bakterije močno razrastejo in povzročajo peridontitis - vnetje dlesni, kar je zanje vstopno mesto v krvni obtok. Podobno se zgodi tudi ob invazivnih posegih v ustih in ob pomanjkanju sline zaradi bolezni ali učinka zdravil. Vnetje v ustih je lahko posledica ali pa vzrok nekaterih bolezni. Raziskovalci menijo, da je v povezavi s kardiovaskularnimi obolenji, kar še ni natančno proučeno, s prezgodnjim porodom (pomen dobre ustne higiene pred nosečnostjo in med njo), sladkorno boleznijo (pogostejše bolezni dlesni, karies, izguba zob, pogoste okužbe ustne votline, ki pa po drugi strani tudi onemogočajo dober nadzor nad krvnim sladkorjem), HIV/aids, osteoporozo ter nekaterimi drugimi boleznimi in stanji.

Če do zdaj še niste našli dovolj razlogov za redno nego svojih ust, zob in dlesni, jih zdaj gotovo imate – to je namreč dobra naložba za vaše splošno zdravje, tudi za prihodnost.



DOBRO POČUTJE JE POGOJ ZA VAŠE ZDRAVJE

Klimatska naprava

- naložba v vaše počutje -

ETIS®
PRAVI NASLOV
ZA NAKUP
KLIMATSKIH NAPRAV

IDEJA

Napredne klimatske naprave današnjega časa nam omogočajo razvajanje vse leto, so izredno varčne in zelo tihe.

Na trgu je veliko izdelkov različne kakovosti in cenovnega razreda, naprave se med seboj razlikujejo po izvedbi, funkcijah, dimenziji, izkoristku in drugem, prav zato ni mogoče izbrati primerne klimatske naprave iz prospekta.

Površina, prostornina, postavitev glede na smeri neba, steklene površine v prostoru, namen prostora, navzoče elektronske naprave, število ljudi v prostoru in drugo so dejavniki, ki vplivajo na pravilno izbiro, dimenzoniranje in postavitev klimatske naprave.

Klimatska naprava mora delovati vsaj 10 let in pomeni naložbo, s katero si želimo izboljšati naše počutje, privarčevati energijo in podobno. Svetujemo vam, da pred nakupom poiščete pravega strokovnjaka s področja klimatizacije. Z njim se dogovorite za obisk na svojem domu, da si bo lahko predstavljal prostor, ki ga želite poleti ohladiti, v prehodnih mesecih pa ogreti.

Na podlagi svojih izkušenj in ogleda bo določil ustrezno lokacijo notranje in zunanje naprave ter predvidel pot za instalacijsko povezavo med njima. Seveda bo tudi predlagal primerno klimatsko napravo oz. več naprav različnih proizvajalcev ter izdelal idejni projekt ter ponudbo za dobavo in izpeljavo montaže. Tako boste natančno izvedeli, katera klimatska naprava je primerna za vaš prostor, kje bo locirana in koliko bo stala.

Potrebna pogoja za dobro delovanje, predvsem pa za dobro počutje in zadovoljstvo, sta pravilna izbira in dimenzioniranje klimatske naprave.

UPORABA

Pravilna uporaba klimatske naprave za hlajenje je zelo pomembna za vaše počutje in zdravje.

Zato naj bo stalno vključena, nastavljena temperatura naj ne bo nižja od zunanje temperature za več kot šest stopinj Celzija, ob daljši odsotnosti nastavite časovnik tako, da se bo vključila pol ure pred vašim prihodom, zunanja vrata naj bodo zaprta, tudi okna in po možnosti zasenčena.

Tako bo poskrbljeno, da bo vaša naprava tudi najbolj varčno delovala.

Kadar je treba prostor na hitro ohladiti, je bolje, da se za ta čas umaknete iz njega.

Da bo počutje kar najboljše, je treba prostor s pomočjo časovnika prej ohladiti, ko pa v prostoru smo, naj naprava le vzdržuje temperaturo.

Pomembno je tudi, da usmerjevalnik izpiha hladnega zraka usmerimo tako, da ne piha v smeri kjer se zadržujemo.

Klimatske naprave novega časa so predvidene tudi za ogrevanje. Za gretje se obrne smer delovanja klimatske naprave, zato notranja enota greje, zunanja pa hladi. Takšen način ogrevanja je priporočljiv in ekonomičen predvsem v prehodnih obdobjih (zgodaj spomladi in jeseni).

VZDRŽEVANJE – LETNI SERVISI

Za brezhibno in ekonomično delovanje je treba klimatske naprave vseh vrst in proizvajalcev enkrat na leto strokovno pregledati.

Pri letnem pregledu se prečistijo vsi filtri, dezinficirata se prostor za izločanje kondenza, in uparjalnik, pregledata se tesnost hladilnega kroga in količina polnjenja hladiva.

Ker je vzdrževanje prav tako pomembno kot dimenzioniranje in izbiranje klimatske naprave, se že ob nakupu dogovorite s strokovnjakom za REDNI letni pregled in vzdrževanje. Letni pregled je nujno narediti pred sezono, in sicer v marcu oz. najpozneje aprila. Sami pa lahko poskrbimo ter enkrat na mesec očistimo in speremo filter.

ETIS® HLADILNA IN KLIMA TEHNIKA

- SVETOVANJE
- IDEJNI PROJEKT
- PRODAJA
- MONTAŽA
- ZAGON
- SERVIS



ETIS®
Tržaška 333, 1000 Ljubljana, tel.: 01/200 70 00,
01/200 70 02, www.etis.si, e-pošta: hladilstvo@etis.si

Melita Koprivnik, foto: Pacient

Reševalci v vrtcu



Delo reševalca oziroma v mojem primeru reševalke je zanimivo in različno. Vendar so trenutki, ki jih imam najraje in v njih res še toliko bolj s ponosom nosim reševalno uniformo. Eden takšnih je bil nedavni obisk vrtca Martina Krpana v Rakeku.

Na začetku maja, ko je bila večina ljudi na počitnicah, sem bila dežurna. Tega sem se veselila, saj smo imeli na dnevnem redu obisk vrtca v Rakeku. Otroci so vedno zanimiva popestritev in najina naloga je bila predstavitev našega dela in (predvsem) reševalnega avtomobila, otroci pa so vedno najboljše občinstvo.

Ko sva s sodelavcem Damirjem Radovičem pripeljala na parkirišče, sva videla, da naju radovedno čakajo že na vratih vrtca. Nihče ni prvi stopil skozi vrata, a sva videla, da se malce zvedavo prerivajo. Vsi so hoteli iz varne razdalje opazovati ta »veliki avto z lučkami«. Stari so bili med dvema in šestimi leti.

Ko jih je vzgojiteljica povabila k ogledu, so sicer malce sramežljivo stekli proti nama. Videlo se je, da so naju komaj čakali. In midva sva komaj čakala, da jim pokaževa vse, kar bodo želeli videti. Seveda sva vedela, kaj je za otroke najatraktivnejše - sirena in rotacijske luči. Drug za drugim so pritiskali na gumb in se neznansko zabavali.

Da ne bi preveč motili okolice, sva jih povabila v notranjost in jim pokazala opremo reševalnega avtomobila. Bolj kot najina razlaga jih je zanimalo ležanje na nosilih. Ko so se sprostili, je vse skupaj postala sproščena igra. Začeli so se igrati reševalce in so drug drugega reševali, zdravili. Sami so se razdelili v voznike, zdravnike, reševalce.

Najin cilj je bil otrokom predstaviti naše delo na čim bolj človeški način, pa vendar kot resen in odgovoren poklic. Mislim, da nama je to zelo dobro uspelo. Prepričana sem namreč, da nikogar, ki se bo srečal z reševalcem ali reševalnim avtomobilom, ne bo več strah. To nam, zdravstvenim delavcem, zelo olajša delo z otroki.

Večina otrok in celo odraslih se večkrat spopada s strahom pred »belo haljo«, strah pa nedvomno izvira iz otroštva, ko jim naše delo ni bilo predstavljeno pravilno.



Ko sva opazila, da so popolnoma sproščeni, sva jih začela učiti o pomembnosti in odgovornosti našega dela. Želela sva jim prikazati, da je reševalno vozilo namenjeno poškodovanim in bolnim, da v notranjosti tega vozila poteka neizmerno pomembno delo, velikokrat tudi boj za življenje.

Z velikimi očmi so poslušali, kar sva jim govorila. Čeprav nekateri med njimi še niso vedeli, kaj pripovedujeva, sva prepričana, da se bodo, kot bodo starejši, spomnili tega dne. In bodo razumeli takrat odgovornost, ki jo nosimo in o kateri sva govorila.

Tistega dne sva jim pokazala delo reševalca. Oni pa so nama za darilo podarili risbo reševalnega avtomobila, ki so jo narisali sami. Ta visi zdaj na zelo vidnem mestu v pisarni reševalne ekipe podjetja Pacient.

dr. svetuje

Prva pomoč pri krvavitvi iz nosu!

Komu med nami ni krvavelo z nosu. Pa vendar, če morda vidite, da nekomu krvavi iz nosu, so tu nasveti, kaj storiti:

- bolnika posedemo
- glavo nagnemo naprej
- bolnik naj si s prsti približno 10-15 minut stiska nosnice
- dajemo hladne obkladke na zatilje

Če krvavitve ne moremo ustaviti, je treba obiskati zdravnika.

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

VABILO

Mostec, 21. julij 2009 ob 15. uri

Podjetji **PZA in Pacient**, pripravljata prvo veliko druženje za vse, ki bi želeli brezplačno in na hitro izvedeti več o svojem zdravju.



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

Na voljo boste imeli **5-minutni pregled** ali pogovor pri katerem koli izmed **izbranih slovenskih specialistov**.

Nagradna križanka



					AVTOR: MATJAŽ HLADNIK	MOTNJA V DELOVANJU ORGANIZMA	POGOST POSTOPEK V LABORATORIJU	RUSKA REKA Z IZVIROM NA URALU	ERVIN ČURLIČ	FOTOGRAF IN SNEMALEC TUŠAR			DON ELLIS	ODPRTA UČI, ZAPRTA MOLČI	PTICA ROPARICA	NIZKA POSODA ZA PEČENJE
					ŽENSKAR, BABJAK						NAKUP, ODKUPOVANJE	ČRKA S STREŠICO				
					ODVZEM ČASTI ALI UGLEDA											
					INDIJSKI POLITIK ŠASTRI				PORTUGALSKI NOGOMETAŠ COSTA				ODMEV, EHO			
					FR. SLIKAR (EDOUARD)				NATRIJ				ROŽA S TRNI			
												NEKDANJA NUNA ŽABOT				
												NOVINAR BABAČIĆ				
POMOČ: BELAJA, DIPLE, JAZINE, MANET	IZGUBA SPOMINA	NITROCELULOZNI LAK	ALOJZ GRADNIK	NAJVEČJA CELINA						KDOR NERGA						
				POLTEMA						ZLATNIK						
PODATKI O ZDRAV. STANJU BOLNIKA									MEHURJASTA TVORBA						HLAČKE	LEN ČLOVEK
									TEK ČEZ ... IN STRN							
BOLEZEN Z NAPADI GLAVOBOLA								PREDSTOJNIK FAKULTETE						HEDY LAMARR		
								TELO OB PASU						ŠTEVILO 3,14...		
NIKOLA TESLA			ANJA TOMAŽIN			PLUTOVINA					BELOKR. LJUDSKO GLASBILO					
			JAPONSKA ZNAMKA VOZIL			POLNILO ZA LASER. TISKALNIK					OPAZOVALEC IGRE					
VESLAČ TUL					GLAGOLSKI NAČIN, PASIV							ZELO STRUPEN PLIN				
					SINKO, SINEK							NEPOMEMBNEŽ				
OMAKA, USEDLINA KAVE				UČENA PTICA					IGRALKA IVANIČ					4. IN 22. ČRKA		
				MAJHEN GLODAVEC					OMEJEN ČLOVEK, TEPEC					VELIK MORSKI SESALEC		
RAZSVETLJENEC ILUMINIZMA										BRANE IVANC			SUNKOVIT IZDIH ZRAKA			
										TITAN			NICK NOLTE			
DEL ZADRA S ŠPORTNO DVORANO							BOLNICA Z JETIKO									
POMOČNIK PRI PORODIH, PORODNIČAR							TOČKA NA POVRŠJU NAD ŽARIŠČEM POTRESA									

Nagradna križanka št. 2

Rešitev nagradne križanke št. 2 pošljite na spodnji naslov do srede, 17. junija 2009, s pripisom Nagradna križanka.

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

Ime in priimek: _____

Naslov: _____

Pošta: _____

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 **Vikend paket za dve osebi v Termah Topolšica**.

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

**Nagrado prejmete vsi, ki pogodbo s PZA podpišete po 1. juniju 2009.*

Nagrajenka naše prve nagradne križanke:
Majda Petelin
Rožna dolina c. II/8; Ljubljana

Pomoč:
belokrajnsko ljudsko glasbilo – diple; del Zadra – Jazine; ruska reka – Belaja; francoski slikar – Manet



farmacevtka vam svetuje

Ko se odpravljamo na dopust, so kovčki in potovalke mnogokrat natrpani do zadnjega kotička, vendar se mora vedno najti prostor tudi za »POTOVALNO LEKARNO«, s katero bomo kos običajnim zdravstvenim težavam, ki nas lahko doletijo med dopustom.
Pred potovanjem si najprej priskrbite vse nujne dokumente in potrdila (kartica zdravstvenega zavarovanja, potrdilo o zdravstvenem zavarovanju za potovanje v tujino, potrdila o cepljenju, ...)
Na dopust ne pozabite vzeti zdravil, ki vam jih je predpisal zdravnik in jih redno jemljete.
Pripravite tudi zdravila in najnujnejše pripomočke, s katerimi si lahko pomagate sami, da vam počitnic ne bo potrebno prekinjati z iskanjem ambulante ali lekarne.

Vsebino potovalne lekarne izberemo glede na:

- **starost in zdravstveno stanje dopustnika (posebno pozornost namenimo otrokom, nosečnicam, doječim materam in kroničnim bolnikom)**
- **način in trajanje potovanja**
- **kraj potovanja (dostopnost medicinske oskrbe)**

Farmacevti v Lekarni Ljubljana vam bomo z veseljem priskočili na pomoč pri sestavljanju potovalne lekarne, ki bo prilagojena vašim potrebam in pričakovanim težavam.

V našo POTOVALNO LEKARNO smo že vključili nekaj najnujnejših pripomočkov za oskrbo odrgnin in manjših ran, zdravila za zniževanje povišane telesne temperature, zdravila za lajšanje bolečin, alergijskih težav in težav z drisko.

POTOVALNA LEKARNA



www.lekarna-lj.si



EKSTREMNO DOBRA CENA za varne voznike!

Pokličite 080 70 77 in preverite, kako lahko prihranite do 150 €!

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.

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.

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