

intervju

prof. dr. Mirta Koželj,
dr. med., specialistka kardiologinja

nevrologija

Možganska kap

poletni pogovor

Štefka Kučan o zdravju

urologija

Vnetje mehurja

tema meseca

Poletje

dr.

revija za aktualna zdravstvena vprašanja

1A
PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

07-08
brezplačnik julij-avgust 09

Melvita
Narava v srcu

Odkrijte naše
eliksirje lepote



Organski olji šipka in korenčka

24 čistih rastlinskih olj
za vašo kožo



Melvita, vodilna francoska blagovna znamka ekološke, organske in naravne kozmetike, ustanovljena leta 1983. Izdelki so **ekskluzivno na voljo v trgovinah Melvita na Starem trgu 18 v Ljubljani in v NS Europark v Mariboru**, kjer boste lahko izbirali med 250 različnimi kozmetičnimi izdelki z ECOCERT certifikati, prehranskimi dodatki ter različnimi vrstami medu.

Popolna nega za lepoto obraza, telesa, las in nohtov.

www.melvita.com

Kazalo

4 *intervju*

prof. dr. Mirta Koželj,
dr. med., specialistka kardiologinja

8 *tema meseca*

Možganska kap

12 *tema meseca*

Kardiologija

14 *tema meseca*

Piki žuželk

16 *tema meseca*

Štefka Kučan o zdravju

18 *PZA za svoje uporabnike*

Kako (p)ostanemo zdravi

22 *zdravniki svetujejo*

Vnetje sečil

24 *zdravniki svetujejo*

Popotnikova lekarna

26 *zdravniki svetujejo*

Luskavica

28 *PZA in Pacient v Mostecu*

Druženje za zdravje



BREZPLAČNA OGLASNA PRILOGA
Dr. revija je brezplačnik, ki ga izdaja Prva zdravstvena asistenca, storitveno podjetje, d.o.o., Savska 3, Ljubljana.
Naklada: 63.000 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

Počitnice in tegobe

Dragi bralci, z veseljem vam sporočamo, da smo zaradi velikega zanimanja razširili obseg in število izvodov revije. Prišel je čas poletja, lepih vročih sončnih dni, ki so za nekatere vir energije, življenja, drugim pa dodatna tegoba zaradi vročih soparnih dni.

S poletnimi prispevki vam želijo naši zdravniki približati in predstaviti nekatere pogostejše zdravstvene težave, ki spremljajo poletni čas, nakazati, kako se z njimi spopasti in jih tudi uspešno odpraviti.

V intervjuju meseca je sodelovala priznana kardiologinja, prof. dr. Mirta Koželj, dr. med., predstojnica oddelka za kardiologijo na Univerzitetnem kliničnem centru Ljubljana.

Slikovito je opisala svoje delovanje kot klinična zdravnica kardiologinja, spregovorila je tudi o svojem ožjem področju raziskovanja ehokardiografije, infekcijskega endokarditisa in prirojenih srčnih napak. Rezultate svojega dela je objavila v številnih prispevkih v domači in tuji literaturi.

Za zelo obširen prispevek na področju kardiologije se ji v imenu uredniškega odbora zahvaljujem in ji želim uspešno zdravniško in znanstveno kariero. Zaradi tako zelo predanih in požrtvovalnih zdravnikov, kot je prof. Koželjeva, slovensko zdravstvo še vedno uživa velik ugled strokovne javnosti tudi v mednarodnem merilu in na takšne ljudi smo Slovenci res lahko ponosni.

Pri pisanju prispevkov smo se dotaknili tudi nevarnih bližnjih srečanj z različnimi insekti, ki so poleti precej pogosti. Poskušali smo vas opozoriti na nevarnost in s tem preprečiti hujše zdravstvene zaplete.

O tem, kako je mogoče obvarovati svoje zdravje in kaj lahko tudi sami storimo za to, je spregovorila nekdanja prva dama, Štefka Kučan.

Prispevka smo bili zelo veseli, saj je v njem kar nekaj napotkov tudi za vas, kako ohraniti in krepiti svoje zdravje. Za to se ji v imenu uredništva lepo zahvaljujem.

Upam, da boste poletno revijo z veseljem prebirali v svojem prostem času na plaži, v hribih, torej tam, kjer se boste popolnoma sprostili in si oddahnili od vsakdanjega dela in skrbi.

Maja Zajc, foto: dr. Brane Gaber

prof. dr. Mirta Koželj,

dr. med., specialistka kardiologinja

Srčno-žilne bolezni so prvi vzrok zbolevanja in umiranja v Sloveniji in drugod v razvitem svetu. O nekaterih smo že spregovorili v naši reviji. Tokrat smo se pogovarjali s profesorico, dr. Mirto Koželj, dr. med., s kliničnega oddelka za kardiologijo. Njeno ožje področje raziskovanja so ehokardiografija, infekcijski endokarditis in prirojene srčne napake. Rezultate svojega dela je objavila v številnih prispevkih v domači in tuji literaturi. Redno se udeležuje tudi domačih in mednarodnih strokovnih srečanj, od leta 2008 pa je predstojnica kliničnega oddelka za kardiologijo.

Zmernost je mera zdravja!

Na področju klinične medicine delujete kot zdravnica specialistka iz interne medicine na kliničnem oddelku za kardiologijo. Katere bolnike napotijo k vam?

Na Kliničnem oddelku za kardiologijo UKC Ljubljana zdravimo bolnike, ki jih napotijo k nam z internistične prve pomoči, iz specialistične kardiološke ambulante na poliklinik, premeščene iz kliničnega oddelka za intenzivno interno medicino in drugih kliničnih oddelkov ali pa so premeščeni iz drugih bolnišnic v Sloveniji. Največ je bolnikov, ki jih napotijo specialisti internisti iz drugih ambulant ali bolnišnic za preiskave srca, za katere je potrebna krajša hospitalizacija. Gre za invazivne kardiološke preiskave, kot sta kateterizacija srca in koronarografija. To so večinoma bolniki, pri katerih so potrebne predoperativne preiskave srca ali pa pri njih opravimo različne interventne posege na srcu. Glede na poglavitno bolezen na srcu so naši bolniki izjemno pestra skupina. Zdravimo vse bolezni srca. Največ je bolnikov z ishemično boleznijo srca in bolnikov z boleznimi srčnih zaklopk. Pa tudi tistih, ki prihajajo le zaradi motenj srčnega ritma ni malo. Precej naših bolnikov ima znake srčnega popuščanja, kar velikokrat zahteva zelo zapleten način zdravljenja.

Katere so najpogostejše bolezni srca in ožilja in kateri so najpomembnejši dejavniki tveganja za njihov nastanek?

Najpogostejše bolezni srca v razvitem svetu so: ishemična bolezen srca, to pomeni ateroskleroza koronarnih arterij in posledični miokardni infarkt in/ali angina pektoris. V razvitem svetu so pogoste tudi degenerativne bolezni srčnih zaklopk, predvsem zoženje aortne zaklopke v starosti.

Vsekakor so najpomembnejši dejavniki za njihov nastanek enaki kot za aterosklerozo nasploh: povečana maščoba v krvi, zvišan krvni pritisk, telesna neaktivnost, kajenje, stres, dedni dejavniki, sladkorna bolezen in tudi starost.

Kaj je ateroskleroza in kdaj se pojavi?

Ateroskleroza je kronična napredujoča bolezen arterij, ki najprej prizadene notranjo plast stene – intimo. V razvoju te bolezni je pomembno kopičenje lipidov in holesterola v steni arterij. V proces je vključeno tudi vnetje. Bolj ko se aterosklerozo proučuje, več mehanizmov nastanka spoznavamo. Bistvo je, da napredovanje ateroskleroze oži arterijo in s tem moti pretok v njej, posledica je motena preskrbo tkiva, ki mu je arterija namenjena. Poleg tega lahko aterosklerotična leha v žili poči in na tej poki nastane krvni strdek, ki v hipu prekine pretok v tej arteriji. Če se to zgodi v koronarni arteriji, nastane miokardni infarkt. Ateroskleroza se lahko pojavi zelo zgodaj v življenju, če ji je človek nagnjen, vendar pa načelno velja, da so posledice ponavadi sorazmerne s starostjo bolnika.

Kako preprečiti aterosklerozo in posledične bolezni srca in ožilja?

Aterosklerozo in njene posledice preprečujemo z zdravim načinom življenje, to je z zdravo prehrano s čim manj maščobami živalskega izvora, z vsakodnevno zmerno telesno aktivnostjo in izogibanjem stresu. Vsekakor je prav, da obiščemo zdravnika, ki nam pregleda kri, in sicer koncentracijo lipidov in krvnega sladkorja. Odklone od normalnih vrednosti je treba zdraviti z dieto in zdravili. Priporočljivo je tudi nadzorovati krvni pritisk in seveda zdraviti arterijske hipertenzije. Pri moških se aterosklerotični procesi razvijejo nekoliko prej kot pri ženskah. Vsekakor pa morajo biti na razvoj ateroskleroze pozorni tisti posamezniki, pri katerih se ta bolezen in njene posledice pojavljajo pri več družinskih članih v zgodnejšem življenjskem obdobju. S temi postopki preprečujemo tudi posledice ateroskleroze, kot sta miokardni infarkt in možganska kap.

Ko smo prehlajeni, ne počivamo radi, smo celo telesno aktivni. Tega ponavadi nimamo za resno obolenje. Ali je lahko prehlad usoden? Ali lahko prizadene srce in velike žile?

Da. Okužba z virusi, ki se kaže kot nedolžen prehlad ali gripa, lahko povzroči vnetje srčne mišice ali osrčnika. Vnetje je lahko prehodno



in ga sploh ne zaznamo, ali pa poteka z različno hudo klinično sliko. V najslabšem primeru se povečajo srčne votline in hudo oslabi krčljivost srčne mišice. Pojavi se srčno popuščanje. Ti hudi znaki so lahko prehodni, pomeni, da se po krajšem času vnetje umiri in si srčna mišica popolnoma opomore. A žal so ti primeri redki. Vnetje lahko napreduje v kronično fazo in se razvije kronična okvara srčne mišice, ki ji rečemo kardiomiopatija. V skrajnem primeru uporabimo zelo zapletene načine zdravljenja te bolezni ali pa je potrebna celo presaditev srca. Zato je prav, da ostanemo doma, kadar prebolevamo takšno okužbo, počivamo in se še vsaj teden dni po ozdravitvi ne izpostavljamo večjemu telesnemu naporu, kot je npr. intenzivna telesna vadba. Prav je tudi, da se jeseni cepimo proti gripi.

Vaše ožje področje raziskovanja je ehokardiografija (ultrazvočna preiskava srca). Kaj omogoča ta preiskovalna metoda?

Ultrazvočna preiskava pokaže srce v več presekih. Tako ocenimo velikost srčnih votlin, debelino njihovih sten in morebitne spremembe na srčnih zaklopkah. Z različnimi metodami ocenjujemo funkcijo levega in desnega prekata in funkcijo zaklopk. Ocenimo stopnjo puščanja in zoženja zaklopk. Ugotovimo tudi morebitne nenormalne povezave med srčnimi votlinami. Poleg srca vidimo tudi velike žile, ki izhajajo iz srca, in pregledamo osrčnik.

Kaj je stresna ehokardiologija?

To je preiskovalna metoda, s katero ocenimo delovanje srca med obremenitvijo. Bolnika obremenimo na kolesu in med obremenitvijo ultrazvočno spremljamo delovanje v glavnem levega prekata in ocenjujemo njegovo krčljivost. To je primerna metoda za ugotavljanje posledic slabše prekrvitve srčne mišice med obremenitvijo.

Zakaj nastane infekcijski endokartitis (vnetje srčnih zaklopk) in kako ga zdravite? Kdo je najbolj ogrožen?

Infekcijski endokarditis je bakterijsko ali redkeje virusno vnetje srčnih zaklopk. Navadno prizadene že prej bolezensko spremenjene zaklopke, okolico umetnih zaklopk, redkeje pa popolnoma zdrave zaklopke. Vnetje zaklopko, ki je načelno zelo nežna struktura, hudo spremeni, včasih kar uniči, posledica je njeno puščanje. To srce slabo tolerira. Pogosto je potrebna kirurška zamenjava zaklopke še med zdravljenjem infekcijskega endokarditisa (operacija v »vroče«). Ogroženi so bolniki s pridobljenimi ali prirojenimi napakami zaklopk, bolniki z umetnimi zaklopkami in intravenski uživalci drog. Najpogostejši vzrok za infekcijski endokarditis je bakteriemija, ki nastane pri posegih v ustni votlini, kot sta npr. čiščenje zobnega kamna in izdiranje zob, pri ogroženi skupini bolnikov.

Kaj je srčno popuščanje in kakšni so njegovi znaki?

O srčnem popuščanju govorimo, ko srce zaradi različnih vzrokov ne more preskrbeti tkiv za normalno delovanje. Bolnik čuti to kot slabšo telesno zmogljivost, težko sapo pri naporu ali v mirovanju, pojavijo se otekline nog in nabira se tekočina v prsni in trebušni votlini. Ponavadi ti bolniki spijo z višjim vzglavjem, ker jih pri nizkem duši, ponoči vstajajo in lovijo zrak, pogosto odvajajo večjo količino urina ponoči. Pojavijo se tudi različne motnje ritma. Vse te težave se pojavljajo ne glede na poglavitno bolezen srca. Včasih so temu naše stare mame rekle srčna vodenica.



"Boleznim srca se bomo izognili z lepim, zdravim načinom življenja. A prepozno je na to misliti, ko nas je že prizadelo. Misliti moramo zgodaj, že pri naših otrocih: privzgojimo jim veselje do zdravega zmernega in rednega gibanja, naj ne kadijo in naj ne zahtevamo od njih preveč, da jih ne bomo izpostavljali nepotrebnim stresnim okoliščinam."

Kako zdravimo srčno popuščanje?

Srčno popuščanje zdravimo vzročno, tako da zdravimo poglavitno bolezen na srcu, lahko tudi z operacijo (zamenjava zaklopk ali kirurška postavitev premostitev zožitev koronarnih arterij). Zdravimo pa ga tudi z zdravili. Obstajajo mednarodne smernice, ki narekujejo najboljšo kombinacijo zdravil za posamezno stopnjo srčnega popuščanja. Zdravimo tudi s posebnim načinom srčnega spodbujanja s srčnimi spodbujevalniki. Skrajni primer zdravljenja je presaditev srca.

Kaj je prirojena srčna napaka in kaj jo povzroča?

Prirojene srčne napake so različni defekti (luknje) v srcu, ki povzročajo nepravilen tok krvi v srcu ali velikih žilah, spremembe na zaklopkah, velikih žilah, nenormalen položaj srčnih votlin ali njihov moten razvoj. Napaka nastane, ko se srce v plodu še razvija. Vzroki navadno niso znani, nekateri pa so, kot na primer alkoholizem pri materi, zdravila, ki motijo razvoj ploda, virusne bolezni matere, nekatere kronične bolezni matere in seveda dednost.

Kako odkrijete srčno napako?

Srčno napako je mogoče odkriti z ultrazvočnim pregledom plodovega srca že pred rojstvom ali po njem. Ponavadi prirojeno srčno napako izda šum, ki ga povzroča nepravilen tok krvi. Potrdimo jo z ultrazvočnim pregledom srca otroka.

Večino prirojenih srčnih napak odkrijete že med nosečnostjo ali v najzgodnejšem otroštvu. Vi ste zadnja leta usmerjeni v sistematično vodenje odraslih bolnikov s prirojenimi srčnimi napakami.

Kaj je prirojena srčna napaka pri odraslih in katere bolnike uvrščate mednje?

Res je. Na kliničnem oddelku za kardiologijo sistematično spremljamo in zdravimo odrasle bolnike s prirojenimi srčnimi napakami že 11 let. Vsako leto se število naših bolnikov poveča za 100, kar je običajna številka za dva milijona prebivalcev. Spremljamo jih popolnoma enako kot v večjih tovrstnih centrih v Evropi. Po 18. letu nam te bolnike kardiologi pediatri predajo z vso dokumentacijo. Za tem je približno dve leti prehodnega obdobja, ko te bolnike spremljamo skupaj. Nato so na vrsti kontrole in načini zdravljenja, kot jih določajo veljavne smernice s tega področja. Posebne skrbi so deležne nosečnice s prirojenimi srčnimi napakami in jih spremljamo skupaj s porodničarji.

Odrasli bolniki s prirojeno srčno napako imajo posebne zdravstvene zahteve. Kakšna je pri tem vaša vloga?

Za te bolnike naredimo ob sprejemu na klinični oddelek za kardiologijo načrt nadaljnjega zdravljenja v odraslem obdobju, svetujemo glede potomstva, nosečnosti, delovne usmeritve, preprečevanja infekcijskega endokarditisa in rekreativnih dejavnosti. Svetovanje je popolnoma individualno glede na poglavitno napako. Svetujemo tudi cepljenje proti gripi, pnevmokokni pljučnici.

Za bolnike s srčnimi napakami so po svetu ustanovili specializirane centre. Kako je s tem pri nas? Kakšna je pri nas organizacija vodenja teh bolnikov?

Pri nas imamo na kliničnem oddelku za kardiologijo organizirano skrb za te bolnike popolnoma enako kot v drugih razvitih državah po svetu. Delujeta dve specialistični kardiološki ambulanti zanje. Če je potrebna hospitalizacija, se ta zgodi na oddelku, kjer deluje zdravnica, ki se s temi napakami ukvarja. Obstaja interklinični konzilij kardiologov, pediatrov in kardiokirurgov, kjer razpravljamo o načinu zdravljenja teh bolnikov. Nosečnost pri teh bolnicah spremljamo skupaj z internistko na ginekološki kliniki. Pred porodom se pogosto posvetujemo s porodničarji, ki imajo posebno znanje o prirojenih srčnih napakah.

Kaj bi za konec še povedali našim bralcem?

Konci so navadno optimistični. Pa naj bo še ta. Boleznim srca se bomo izognili z lepim, zdravim načinom življenja. A prepozno je na to misliti, ko nas je že prizadelo. Misliti moramo zgodaj, že pri naših otrocih: privzgojimo jim veselje do zdravega zmernega in rednega gibanja, naj ne kadijo in naj ne zahtevamo od njih preveč, da jih ne bomo izpostavljali nepotrebnim stresnim okoliščinam. Za nas malo starejše pa velja, da uživajmo pri redni rekreaciji, ne tekmujmo s seboj in ne glejmo le na uro, ko merimo svoj srčni utrip. Včasih je dobro obiskati zdravnika, si zmeriti krvni pritisk, maščobo v krvi in krvni sladkor. Zoper te nadloge imamo učinkovita zdravila.



Ajda Osrajnik, dr. med., foto: istockphoto

Možganska kap

Jo lahko preprečimo?

Nenaden dogodek, ki večini za vedno spremeni življenje. Prizadeti so naši možgani - organ, s katerim oblikujemo svoje misli in govor, slišimo glasbo in besede drugih, dojemamo svetlobo in vonje iz sveta okoli nas, načrtujemo gibe telesa in je sedež naše osebnosti. Vsega tega v hipu ni več, večinoma brez bolečin. Postanemo nemi, negibni, brez občutkov in odvisni od pomoči drugih. Začne se dolga pot okrevanja, izid je negotov. Za mnoge je to trnova pot, s katere pridejo kot drugačne osebe.

Vsak dan kap prizadane 13 Slovencev in Slovenk

To je predvsem nadloga starostnikov, saj prizadene starejše od 70 let, ni pa redka tudi pri mlajših. V izjemnih primerih se lahko zgodi tudi otrokom in mladostnikom. Takšne zgodbe so še posebno pretresljive, dobro je le, da v primerjavi s starejšimi mlajše osebe navadno bolje okrevajo. Razlog za slabši izid pri starostnikih so okorelost telesa in možganov ter pridružene številne bolezni.

Kaj je kap

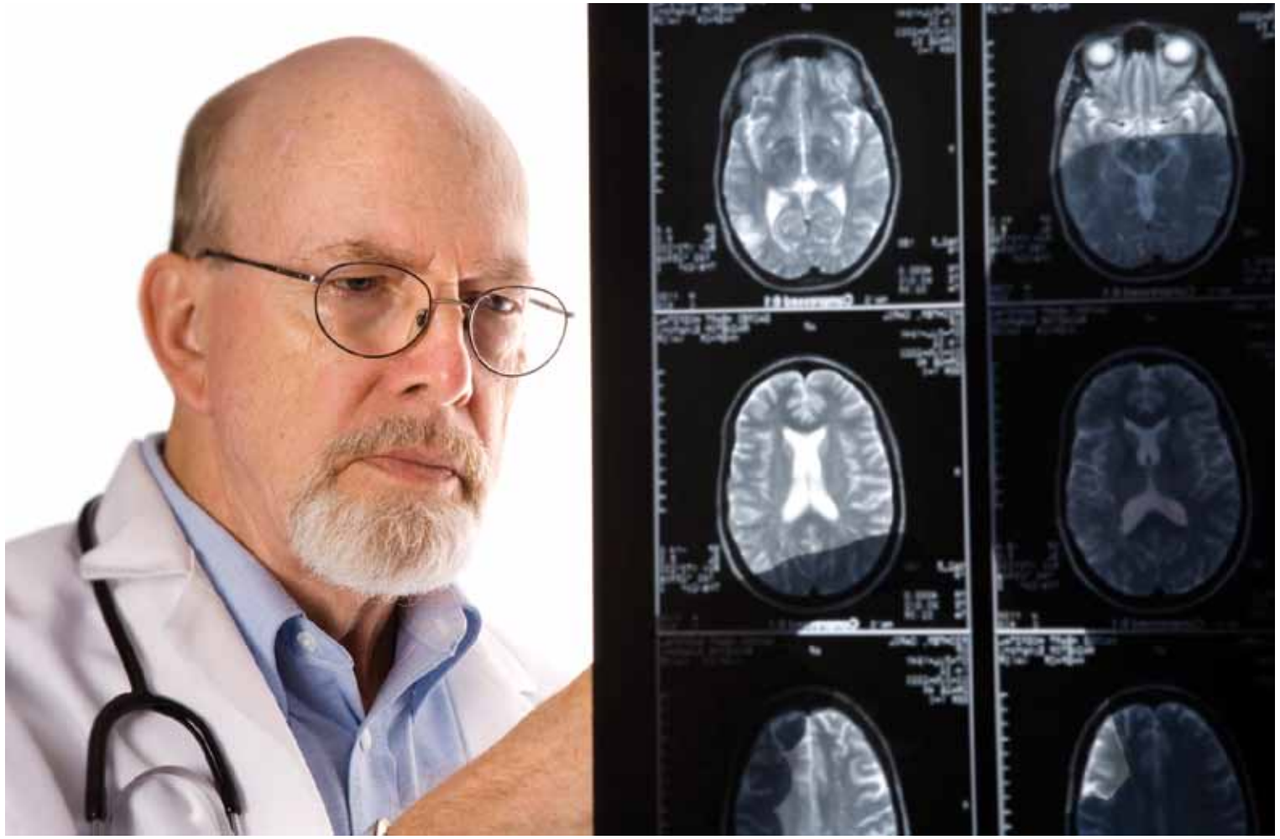
Kap pomeni nenaden, v nekaj sekundah ali minutah nastali nevrološki izpad, ki je posledica motene prekrvitve možganskega tkiva. Prekrvitev je lahko motena zaradi zamašitve možganske žile ali krvavitve iz nje. Večina kapi spada glede na nastanek v prvo kategorijo (približno 80 odstotkov). Tako se zgodi, da se že prej zaradi ateroskleroze močno zožena možganska žila nenadoma zapre ali pa v normalno žilo prileti strdek in jo zamaši. To je pravzaprav najpogostejši mehanizem nastanka kapi nasploh. Strdek lahko prileti iz aterosklerotično spremenjene stene večjih žil, ki so bliže srcu, ali pa neposredno iz srca ob motnji njegovega delovanja (npr. ob motnji srčnega ritma). Vzrokov za nastanek krvavitve iz možganskih žil je veliko, verjetno pa je najpogostejši oslabelost žilne stene manjših možganskih žil, ki so bolezensko spremenjene zaradi dolgotrajnega vpliva različnih škodljivih dejavnikov. Ti so zvišan krvni pritisk, zvišana raven sladkorja v krvi, povečane maščobe v krvi, kajenje in še bi lahko naštevali. Pomembni vzroki za krvavitev v možgansko tkivo so tudi različne strukturne nepravilnosti žil, ki so lahko pridobljene ali prirojene. Takšen primer je izbočenje žilne stene – anevrizma, ki se rada razpoči.

Napoved dejanske kapi

Pojav znakov možganske kapi, ki minejo v kratkem času (največ nekaj ur) kar sami, večinoma napoveduje dejansko kap. Raziskave kažejo, da se kap pojavi v prvih treh mesecih pri 10 do 15 odstotkih ljudi, ki doživijo ta tako imenovani prehodni ishemični napad (angleško transient ischemic attack – TIA). Glede na nedavno objavljeno raziskavo, ki so jo opravili angleški nevrologi, se približno polovica teh kapi pojavi v prvih 24 urah.

Kap lahko preprečimo

Kap pomeni katastrofo, še večja pa je vedenje, da jo lahko preprečimo. Je namreč le nenadna katastrofalna posledica bolezenskega procesa na možganskih žilah, ki poteka pri večini že vse



njihovo življenje. Dejavnikov, ki pospešujejo proces, je veliko, večino je mogoče odstraniti, na nekatere pa ne moremo vplivati. Mednje spadajo starost, spol (moški so bolj nagnjeni kot ženske), genetska nagnjenost in prirojene žilne nenormalnosti. S svojim življenjskim slogom lahko močno zmanjšamo vpliv številnih drugih škodljivih dejavnikov. Redna telesna vadba (od 30 do 60 minut od tri- do štirikrat na teden), opustitev kajenja ali vsaj zmanjšanje števila pokajenih cigaret, prehrana z malo škodljivih maščob in učinkoviti načini sproščanja stresa. To je le nekaj že skoraj klišejskih nasvetov, ki jih zdravniki ponavljamo svojim bolnikom, vendar očitno še premalo.

Nasveti veljajo za vse

Ti nasveti veljajo za vse, še zlasti pa je pomembno, da jih upoštevamo po 50. letu starosti. Redno merjenje krvnega pritiska in vzdrže-vanje vrednosti sistolnega pritiska pod 140 in diastolnega pod 90 milimetrov živega srebra močno zmanjša tveganje za nastanek možganske kapi.

Pri ljudeh s sladkorno boleznijo in starejših od 65 let naj bi bile te vrednosti nižje (pod 130 oziroma pod 85), novejše raziskave pa so naklonjene še radikalnejšemu nižanju krvnega tlaka in jemanju antihipertenzivov tudi pri vrednostih krvnega tlaka, ki so do zdaj veljale za normalne. Bolniki s sladkorno boleznijo morajo skrbno paziti, da vrednosti krvnega sladkorja ne presežejo vrednosti 8.0 mmol/l. Pri naštevanju škodljivih dejavnikov, ki povečajo tveganje za nastanek možganske kapi, ne smemo pozabiti na povečano maščobo v krvi. Vrednost skupnega holesterola nad 5.0 mmol/l poveča verjetnost nastanka kapi za približno šest odstotkov na vsak mmol/l več. K primernim vrednostim pripomoreta uravnotežena zdrava prehrana in redna telesna dejavnost, pogosto pa je treba poseči po zdravilih za zmanjševanje maščobe v krvi. Za pravočasno ukrepanje bi bilo treba določati maščobo v krvi že po 20. letu starosti, ob normalni vrednosti pa bi bilo nato treba preiskavo ponoviti vsakih pet let.



Tveganje

Tveganje za nastanek možganske kapi je veliko pri bolnikih s srčno boleznijo. Motnja srčnega ritma, pri kateri se nepravilno krčita srčna preddvora (atrijska fibrilacija), povzroči nastanek krvnih strdkov, ki jih lahko iz srca odplakne v možganske žile in jih zamaši.

Podobno je tveganje pri boleznih srčnih zaklopk, kot je zožitev mitralne zaklopke. Pri teh bolnikih je pomembno, da redno jemljejo predpisana zdravila, ki zmanjšujejo strjevanje krvi.

Hitra pomoč je nujna

S svojim vedenjem lahko sami s svojim vedenjem precej zmanjšamo verjetnost, da bi nas doletela možganska kap. Če pa se zgodi, imamo pri določenih skupinah bolnikov na voljo učinkovite načine zdravljenja, kot je tromboliza, zaradi katere lahko bolnik popolnoma okreva. Pogoj je, da je deležen zdravljenja v štirih urah in pol, rezultat pa je odvisen od časa kapi do začetka terapije.

Koraki ustreznega zdravljenja

Prvi korak pri ustreznem zdravljenju je hitro prepoznavanje znakov možganske kapi. Vsi se pojavijo nenadno v nekaj sekundah ali minutah.

Pri tem se lahko pojavijo motnje zavesti, govora, občutkov in mravljinčenje po polovici telesa, izguba mišične moči po polovici telesa, nenaden močan glavobol brez jasnega vzroka, motnje vida, vrtoglavica in motnja ravnotežja. Pogosto traja to le nekaj minut ali ur, vendar navadno napovedujejo pojav trajne prizadetosti in zato potrebujejo enako pozornost.

dr. svetuje

Najbolj pogosti znaki kapi:

- **spremenjen govor:** prizadeti ne more govoriti, lahko govori nerazločno, uporablja neprimerne besede, tvori nesmiselne stavke, ponavlja iste besede in podobno
- **povešen ustni kot:** prizadeta stran ustnic se pri nasmehu ne dvigne, prizadeti ne more požvižgati z našobljenima ustnicama, poteze obraza na prizadeti polovici so zglajene
- **motnje občutkov in ohromelost okončin:** navadno prizadeti ne more normalno dvigniti roke in/ali noge na isti strani telesa, ob tem ga lahko tam tudi mravljinči
- **zanašanje** pri hoji
- **izguba zavesti** ali huda zaspanost

Kadar ima človek prej omenjene nenadno nastale znake, je treba nemudoma poklicati 112!

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

Jože Vidmar, dr. med., spec. družinske medicine, photo: istockphoto

Nevarna sončarica

Kaj sploh je sončarica

Sončarica je lahko zelo nevarno bolezensko stanje, ki nastane kot posledica čezmerne izpostavljenosti nezavarovane glave soncu. Pri navadno spremljajočih visokih temperaturah zraka in visoki relativni zračni vlagi lahko odpovedo mehanizmi uravnavanja telesne temperature, kar lahko povzroči toplotni udar. Zaradi močno zvišane telesne temperature so moteni nekateri življenjsko pomembni mehanizmi, ki lahko povzročijo tudi zelo hude posledice oziroma smrt.



Katere so najbolj ogrožene skupine ljudi?

Najobčutljivejši so prav gotovo majhni otroci. Pri njih uravnavanje telesne temperature ni tako učinkovito kot pri odrasli osebi, velikokrat »pozabijo« dovolj piti, tako da vnos potrebne tekočine ni zadosten. Med bolj izpostavljene spadajo tudi starejši ljudje, srčni bolniki, bolniki s presnovnimi obolenji (sladkorna bolezen), alkoholiki in drugi.

Kako prepoznamo sončarico?

Pred nastopom sončarice se navadno pojavi tako imenovana vročinska izčrpanost, ki se največkrat kaže kot splošna utrujenost, bledica, lahko tudi z bruhanjem, znojenjem ter krči spodnjih in zgornjih okončin. Če smo še izpostavljeni soncu, navadno preide v pravo obliko sončarice. Ta se izrazi z nekaterimi kliničnimi znaki, kot so visoka telesna temperatura, lahko tudi 40 stopinj Celzija in več, pospešeno dihanje in pospešena srčna frekvenca, koža je ponavadi pordela, suha, pozneje pa bledikava. To vročinsko stanje spremljajo tudi močan glavobol, lahko tudi vrtoglavica, zmedenost, mišični krči, včasih tudi nezavest.

Kako ukrepati ob izraženih znakih sončarice?

Pri sončarici je treba normalizirati telesno temperaturo. Pomembno je hitro ukrepanje že na terenu (prva pomoč), nato takojšen transport v ustrezno zdravstveno ustanovo. Ob znakih sončarice prizadeti osebi slečemo odvečno obleko, jo namestimo v hladen prostor, če je mogoče, jo lahko ohladimo v hladni vodi oziroma ovijemo v hladno tkanino (brisače, rjuhe). Če je prizadeta oseba pri zavesti, naj pije dovolj tekočine, predvsem vodo. Izogibamo se dajanju protivročinskih medicinskih pripravkov, koristno pa je ves čas spremljati telesno temperaturo, približno vsakih 10 minut, nato poskrbimo za čimprejšnji prevoz v najbližjo usposobljeno zdravstveno ustanovo.

Kaj lahko storimo sami, da bi preprečili vročinsko izčrpanost oziroma sončarico?

Ob visokih temperaturah zraka in močnem poletnem soncu zavarujmo glavo in vrat s primernimi pokrivali in poskrbimo za primeren vnos tekočine, še zlasti pred hujšimi fizičnimi napori in med njimi ter ob visoki relativni vlažnosti ozračja. Starejše osebe in ljudje s kroničnimi boleznimi (kardiovaskularne bolezni, presnovne bolezni) naj se pri temperaturi zraka, ki je višja od 25 stopinj Celzija raje zadržujejo v hladnih prostorih, fizične aktivnosti pa naj preložijo na jutranje ali večerne ure, ko se ozračje že nekoliko ohladi. Pomembna sta tudi prehranjevanje z lahko hrano in omejitev vnosa alkoholnih pijač. V vročih in soparnih dneh priporočamo, da nosite lahka, bombažna, svetla oblačila, ki omogočajo lažji prehod zraka in telesnih tekočin, ki nastajajo pri znojenju.

Poletje je tu! PR-članek

Ste zdravo zaščitili vašo kožo?

Ob morebitnih dodatnih vprašanjih lahko pokličete VI-DA studio, telefon 01 256 74 74.



Želja po lepem nas spremlja na vsakem koraku. Poletje je pred nami in že hrepenimo po lepo zagorelem telesu, kljub opozorilom strokovnjakov, ki svarijo pred škodljivostjo sonca.

Temu se je zoperstavila kozmetična industrija tako, da je na police postavila kreme z visokimi zaščitnimi faktorji, ki so precej višji od 20. Ob nakupu ne pomislimo, ali smo izbrali pravilno pot za zavarovanje kože ali gre za kaj drugega, morda pretiravanje.

Ali je uporaba kreme z visokim zaščitnim faktorjem edini zdravi način za zavarovanje kože?



Ne. Lepo porjavitev in naravno zavarovanje kože lahko dosežemo z naravno švicarsko kozmetiko **Cosmerba**.

V kozmetičnih pripravkih **Cosmerba** ne uporabljajo zaščitnih faktorjev, saj vsebujejo izbrane sestavine, ki koži zagotavljajo primerno vlažnost, jo hkrati negujejo in ji omogočajo, da sama proizvede vse, kar potrebuje za naravno zaščito.

V čem se oranžna krema Cosmerba razlikuje od drugih krem za zaščito pred soncem?

Po tem, da ne naredi varovalne plasti na koži, žarki se torej od nje ne odbijajo, ampak spodbudi nastanek pigmenta. Tako telo zavaruje samo sebe. Krema ne vsebuje polnil na podlagi mineralnih olj, niti sintetičnih barvil in dišav, ampak naravna eterična olja.

Glavna sestavina kreme je jojobino olje in gel iz aloe vere, dodani so tudi hladno stisnjeno eterično olje ognjiča, naravni karotin, izvleček pomarančnih cvetov in lupin ter druga eterična olja. Koži zagotavlja vlažnost in jo hkrati neguje.

Ob tem je treba opozoriti, da se nikar ne izpostavljajte sončnim žarkom med 10. in 16. uro! Zelo pomembno je, da dobi vaša koža priložnost, da se postopoma privadi na sonce.

Priporočamo, da začnete kremo mazati postopoma vsaj mesec dni pred večjim izpostavljanjem sončnim žarkom, sicer bi bil za kožo, to prevelik šok in bi se lahko pojavile sončne opekline. Zaželjena je tudi predhodno rahla obarvanost kože. Če želite zagorelo polt ohraniti tudi v jesenskih dneh, se mažite vsaj še mesec dni po sončenju.

Oranžno kremo Cosmerba lahko uporabimo v kombinaciji z **oljem Cosmerba Sungold** po sončenju, ki tudi vsebuje karotin ter omogoča dolgotrajno porjavelost. Vsebuje olje iz sončničnih semen, korenja, mandljev, aloe, ognjiča in jojobe.

Oranžna krema Cosmerba pomaga tudi pri sončnih alergijah. Vedno več ljudi ima alergijo na sonce, med drugim tudi zato, ker so alergični na močne sestavine krem z visokimi zaščitnimi faktorji. Priporočamo, da jemljete hkrati klamatske alge zaradi klorofila, ki ga vsebujejo, saj razstrupljajo in razkisajo telo. Tako boste koži, nagnjeni k alergijam, še dodatno pomagali. Klamatske alge vsebujejo tudi klorofil, ki pripomore k dodatni porjavelosti.

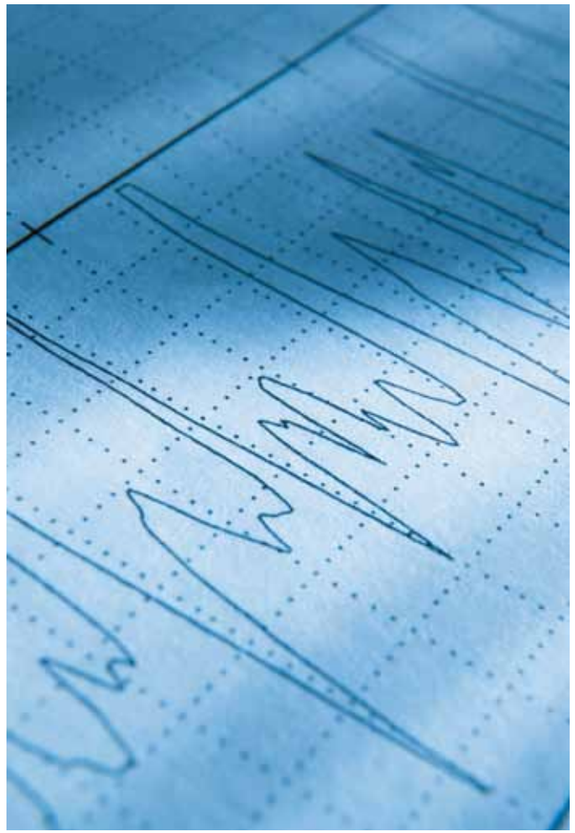


Marko Gričar, dr. med., spacialist internist, kardiolog, foto: istockphoto

Pomen motenj srčnega ritma

Kaj je motnja srčnega ritma

Izraz aritmija pomeni odsotnost kakršnega koli ritma srca. Pravilen izraz za motnjo ritma bi bil disritmija, vendar se uporablja redko, saj je beseda aritmija prišla v navado, beseda disritmija pa se ni prijela. Vendar besede in njih izvor niso v ospredju. Tudi motnja ritma ne sme biti: naša pozornost mora vedno veljati človeku kot celoti, sprememba v srčnem ritmu pa je le delček celote oziroma ena od sestavin klinične slike. Prepoznava in zdravljenje motenj srčnega ritma sta zaradi zahtevnosti in različnih izkušenj za zdravnika pogosto izziv.



Motnja srčnega ritma je lahko nevarna

Motnje srčnega ritma pogosto zahtevajo urgentno obravnavo in ogrožajo bolnikovo življenje, zato si tudi zdravniki včasih želijo, da bi takšni bolniki prišli šele po koncu njihovega dežurstva. Poenostavljene sheme prepoznave, ki ne zahtevajo poglobljene elektrokardiografske in elektrofiziološke diagnostike s ciljem postavitve natančne diagnoze, zdravniku olajšajo delo, pospešijo odločanje in zmanjšajo možnost napake. Podobno velja za algoritme zdravljenja, ki ne smejo biti preveč zapleteni. Pomembno je obravnavati človeka kot celoto, in ne le razmišljati, v kateri spominski predalček bi uvrstili konkreten elektrokardografski zapis. Zdravimo človeka, in ne EKG.

Pomen motenj srčnega ritma

Ob prvem stiku z bolnikom se je pogosto težko odločiti, ali je prizadet zaradi motnje srčnega ritma ali je motnja ritma posledica neke druge motnje oziroma bolezni.

Ko zdravnik opazi omenjeno motnjo, jo poskuša zaradi načina študija medicine takoj prepoznati, natančno opredeliti in jo uvrstiti v enega od spominskih predalčkov, v katerem naj bi nas čakali podatki o etiologiji, patofiziologiji, klinični sliki, prepoznavnih metodah, zdravljenju in prognozi posamezne aritmije. Ta pot pa je pogosto obsojena na neuspeh: če motnje ritma iz zapisa EKG ne prepoznamo z gotovostjo, tudi ne najdemo poti do pravega predalčka v našem spominu in tako ne pridemo do podatkov, ki bi jih nujno potrebovali, da bi lahko pravilno oskrbeli bolnika.

V takšnem primeru se lahko zgodi, da ukrepamo napačno, da sploh ne ukrepamo ali da bolnika le hitro peljemo v bolnišnico, ne da bi natančno vedeli, kaj se dogaja. Sodobne smernice za prepoznavo in zdravljenje motenj srčnega ritma poskušajo biti zato čedalje preprostejše, kljub zapletenosti motenj.

Bolnika moramo vedno gledati kot celoto. Motnja srčnega ritma je lahko le ena od težav. Lahko je vzrok za težavo ali posledica drugih. Podatki o elektrokardiogramu (EKG) so dopolnilo celotnega vtisa,



zato nikoli ne glejmo le elektrokardiografskega zapisa, ampak bolnika. Še pomembnejši je napotek, da ne zdravimo monitorja in številk na njem, temveč človeka .

Kdaj pomislimo na motnjo srčnega ritma

Na motnjo srčnega ritma najlaže pomislimo, kadar jo preprosto vidimo na elektrokardiografskem zapisu na papirju ali na zaslonu. V veliko pomoč nam je, kadar nam bolnik pove, da čuti hitro, počasno, neredno ali drugače spremenjeno utripanje srca. Na možnost aritmije nas napelje tudi sprememba pulzov na arterijah. Bolj posredni kazalniki so motnja zavesti, hipotenzija, hemodinamična prizadetost, znaki nizkega minutnega volumna srca, težka sapa, prsna bolečina, akutno srčno popuščanje in drugi.

Bolnik z motnjo srčnega ritma je diagnostični in terapevtski izziv

Bolnik z motnjo srčnega ritma je nočna mora marsikaterega dežurnega zdravnika in njegovih sodelavcev. Gre za stanje, kjer se prepletajo akutnost in urgentnost klinične slike, pomanjkanje kliničnih izkušenj, pomanjkanje znanja elektrokardiografije ter strah pred morebitnimi neželenimi učinki antiaritmičnih zdravil in defibrilatorja. Če poenostavimo, se mora zdravnik hitro odločiti, kako bo z zdravili, ki jih redko uporablja, ali z električnim sunkom, ki marsikomu vzbuja strah, zdravil aritmijo, ki jo je težko prepoznati, pri bolniku, ki ga ne pozna. Odlašanje in napačna odločitev sta lahko nevarna. Zdravniku so v pomoč poenostavitve algoritmov odločanja pri diagnostiki in zdravljenju, predvsem pa možnost posveta z izkušenejšim kolegom ter redno izobraževanje s periodičnim utrjevanjem znanja in spretnosti.

dr. svetuje

IZA – Prva zdravstvena asistenca

Znaki motnje srčnega ritma

Motnja srčnega ritma je lahko le ena od težav. Lahko je vzrok za težavo ali posledica drugih. V veliko pomoč nam je, kadar nam bolnik pove, da čuti hitro, počasno, neredno ali drugače spremenjeno utripanje srca. Na možnost aritmije nas napelje tudi sprememba pulzov na arterijah. Bolj posredni kazalniki so motnja zavesti, hipotenzija, hemodinamična prizadetost, znaki nizkega minutnega volumna srca, težka sapa, prsna bolečina, akutno srčno popuščanje in drugi.

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



Uporabno. Poletno. Igrivo.

Cene za tujino preverite kar prek SMS-a

Za cenike klicev in sporočil tujih operaterjev pošljite SMS od doma ali iz tujine z **imenom države** na **1919**. Ime države napišite v eni besedi, brez šumnikov, s slovenskim poimenovanjem (npr. HRVASKA, VELIKABRITANIJA). Za cenike prenosa podatkov v tujini pošljite GPRSNORVESKA, UMTSSPANIJA. Preverite, pri katerih tujih operaterjih imate **60-odstotni popust pri prenosu podatkov**. Poslani SMS plačate po ceniku operaterja, vsi prejeti SMS-i pa so brezplačni. **www.mobitel.si**

Si želite klepetavih večerov in vikendov?

Za le 5,99 EUR mesečno z Večernimi in vikend pogovori dobite do 3.000 minut za klice vseh uporabnikov Mobitela, Debitela in IZI mobila ter 1.000 minut za klicanje vseh stacionarnih številk v Sloveniji. Za 11,99 EUR mesečno pa dobite do 3.000 minut v Mobitelovem omrežju in do 1.000 minut v druga mobilna in stacionarna omrežja. Velja vsak delavnik med 19. in 7. uro ter ves dan v soboto, nedeljo in ob praznikih.

Zbirajte točke povezanosti in izberite ugodnost

V Mobitelov program zvestobe se včlanite s pristopnico, ki jo najdete na **www.mobitel.si/tocke-povezanosti**. Člani Točk povezanosti lahko zbrane točke povezanosti zamenjate za **popuste pri nakupu mobitelov**, **bonus pogovorov** v Mobitelovem omrežju, **bonus SMS-/MMS-ov** ter za **popust na računu** oz. za polnjenje Mobiračuna.

Vas zanima, kdo vas je klical?

Vklopite storitev **SMS Zgrešeni klici**. Ko ste ponovno dosegljivi, prejmete **brezplačen SMS o zgrešenem klicu**. Tako zmeraj veste, kdo je želel z vami govoriti. Klic lahko vrnete takoj, ko utegnete. Za vklop pošljite SMS z vsebino **KLIC** na številko **1918**.

Najbolj vroče uverture

Pokažite drugim, da ste tudi vi **v koraku s časom**! Obiščite mobilni Planet in za zvonjenje, ki ga slišijo tisti, ki vas kličejo, nastavite najbolj vročo **uverturo** svojega **priljubljenega glasbenika**. Pošljite SMS z vsebino **P UVERTURA** na **1919**.

WWW.MOBITEL.SI

Za več informacij obiščite najbližje Mobitelovo prodajno mesto, www.mobitel.si ali pokličite brezplačno številko za Mobitelove uporabnike 041 700 700.

Maja Kolšek, dr. med., foto: istockphoto

Počitnice in nadležne živalice

Spet prihaja poletje, ko se nas večina odpravi na morje ali kam drugam, da se odmaknemo od vsakdana in se spočijemo. Takšni pobegi so navadno blagodejni, lahko pa nam jih »pokvarijo« mala bitja, ki z nami sobivajo in se naše poti včasih nehote prepletejo. Da bi bilo takšnih nevšečnosti čim manj, vam ponujamo nekaj rešitev, kako se jim izogniti.



Nadležnež št. 1: komar

Največkrat se srečamo z nadležnimi komarji, ki motijo naš spanec. Aktivni so od mraka do zore, zato se v tem času zavarujmo z repelenti, ki jih odganjajo. V našem okolju ne prenašajo bolezni, v tropih pa se ob piku lahko okužimo z malarijo ali rumeno mrzlico. Na teh območjih je treba uporabljati repeletne z DEET in jemati antimalarike oz. se cepiti proti rumeni mrzlici. Na splošno je priporočeno nošenje lahkih svetlih oblačil z dolgimi rokavi in hlačami. Po piku na razdraženo srbečo kožo nanesemo gel aloe vere ali mazila, ki vsebujejo sredstva proti srbenju.

Nadležneži št. 2: čebele, ose in sršeni

Čebele, ose in sršeni so kožekrilci, ki ob piku spustijo strup. Njihov pik je navadno le boleč, pri nekaterih pa se razvije huda alergijska reakcija ali celo anafilaktični šok. Piku se izognemo tako, da ne hodimo bosi po travi, da imamo čez dan okna ali naoknice zaprte, da pazimo, ko jemo hrano, ki jih privablja (sadje, sladki napitki), in da ostanemo mirni, če se žuželka usede na nas.

Po piku je treba takoj previdno izvleči želo in mesto hladiti z ledom ali mrzlo vodo. Če se pojavijo znaki sistemske bolezni (koprivnica po vsej koži, srbež, otekanje okoli oči, velik strah, težko dihanje ...), je potreben takojšen obisk zdravnika.

Nadležnež št. 3: klop

Med oddihom v naravi nas ogrožajo klopi. Največ jih je v visoki travi z grmovjem, na robovih jas in v gozdni podrasti. Pri nas so aktivni od pomladi do pozne jeseni. Gre za drobnega krvosesnega zajedavca, ki ga pogosto prezremo, žal pa povzroča dve bolezni, ki imata lahko hude posledice; lymsko boreliozo in klopni meningoencefalitis.



Proti zadnjemu se lahko cepimo, kar priporočamo vsem, ki se veliko zadržujejo v naravi.

Vbod klopa preprečimo tako, da se pred odhodom v gozd primerno obujemo in oblečemo (dolge hlače in nogavice, gladki materiali in svetla oblačila, da klopa hitreje opazimo), da na nepokrito kožo nanesemo repelente in se po vrnitvi domov natančno pregledamo (kožni pregibi, za uhlji, lasišče, dimlje, pazduhe), se stuširamo in si umijemo glavo.

Če klopa opazimo, ga moramo čim hitreje odstraniti. To storimo tako, da nanj nanesemo nekaj kreme ali olja in počakamo, da njegov prijem popusti, potem pa ga nežno odstranimo s pinceto in preverimo, ali smo ga odstranili v celoti.

Pozorni moramo biti na pojav kolobarjastega izpuščaja, ko je treba obiskati zdravnika.

Nadležnež št. 4: pajek

Pajki pogosto vzbujajo grozo, vendar pa so redki nevarni. Najpogosteje se zadržujejo v kamnitih ograjah, zemeljskih razpokah in na straniščih. V našem okolju najbolje poznamo črno vdovo, katere ugriz čutimo kot ostro bolečino, ki se razširi na okončine in trup, sledijo znojenje, slinjenje, slabost in bruhanje, lahko zvišanje krvnega pritiska.

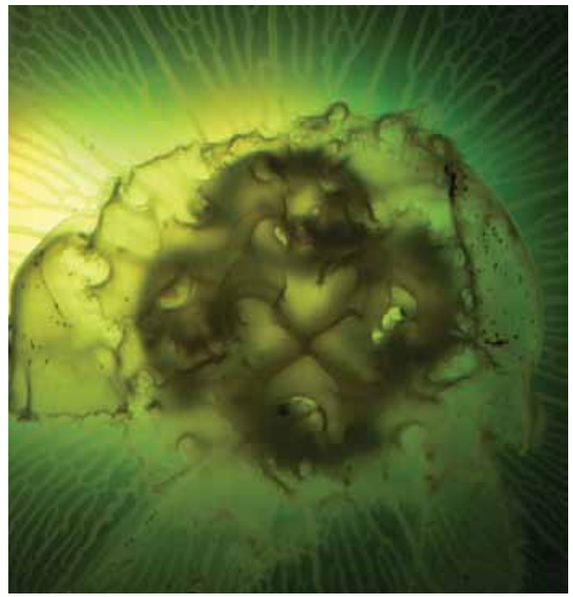
Težave se velikokrat umirijo v nekaj urah do nekaj dneh. Bolj so ogroženi otroci in starejši. Pomagamo si z analgetikom za lajšanje bolečin, prizadeti ud potopimo v vročo kopel, kar pomaga razgraditi strup, in poiščemo zdravniško pomoč.

Nadležnež št. 5: škorpijon

Priporočljivo je vedno preveriti čevlje, preden si jih obujemo (zlasti če šotorimo), saj se tako izognemo ugrizu pajka ali piku škorpijona.

Tudi njihov pik je močno boleč, nastane lokalna oteklina, sicer pa v našem okolju niso nevarni.

Nevarnejše vrste najdemo v tropih, kjer je pik smrten v enem do štirih odstotkih.



Nadležnica št. 6: kača

Turisti smo redko žrtve ugriza kač. Resnost zastrupitve je odvisna od moči in odmerka strupa, velikosti kače, starosti in imunosti žrtve, mesta ugriza. Pri nas sta strupena navadni gad in modras. Ugriz boli, lokalno nastane modrica, zelo redko pa nastopi smrt.

Nadležnica št. 7: meduza

Na morju nam lahko pokvarijo užitek tudi meduze. Velikokrat nas pri plavanju presenetijo, saj so prozorne in jih ne opazimo. Ožig povzroči blago kožno reakcijo (lahko tudi mehurje) in bolečine, ki minejo v nekaj urah, srbenje pa v nekaj dneh. Preostale dele meduze moramo sprati z morsko vodo in jih odstraniti s pinceto, pomaga tudi namakanje v raztopini kisa. Če je ožig zelo hud, lahko nanesemo kremo s kombinacijo analgetika, antihistaminika in kortikosteroida.

Ob upoštevanju preprostih navodil se lahko izognemo številnim nevšečnostim, ki nas včasih presenetijo in nam pokvarijo dolgo pričakovani dopust.



Hialuron & Ribji kolagen



Koristni učinki:

- voljna in gladka koža
- sijoči lasje in nohti
- zdravi sklepi
- čvrste kosti
- prožen hrustanec
- močno vezivno tkivo

NATURAMED d.o.o. • Ljubljana • tel. 01 512 93 10 • gsm 040 518 080, 040 518 118

Maja Zajc, foto: BOBO

Štefka Kučan

Čas zase in bližnje

Štefka Kučan je znana predvsem kot naša prva dame. Pravi, da se je že pred veliko leti rodila na Koroškem in preživela mladost med Slovenj Gradcem in Šmartnim, med znanim zgodovinskim mestom in primestno vaško skupnostjo, med urbanim življenjem in življenjem z naravo. Soproga Milana je srečala med študijem v Ljubljani, se leta 1964 poročila z njim in si ustvarila družino. Že kar nekaj let si nabira izkušnje kot babica.



Za dobro počutje si moramo vzeti čas zase. Kdaj se vi dobro počutite?

Vzeti si čas zase pomeni tudi, da se za hip ustaviš. Vdihneš. Da imaš komu povedati svoje razmišljanje, skrbi in radostno doživetje. Da imaš koga, ki mu rad prisluhneš, prijatelje, otroke, družino. Dobro se počutim, kadar nisem »sama«, ko pričakujem svoje, da pridejo domov, ko prebiram knjigo, poslušam glasbo, se ukvarjam z vrtom, grem v naravo ali v družbo.

Greste raje na morje ali v hribe? Kaj ne sme manjkati v vaši prvi pomoči?

Veselim se poletja in dopusta na morju, prav tako tudi izleta v hribe. V moji prvi pomoči se zberejo dobro aseptično milo, tudi hipermangan, medicinsko oglje, čaj, propolis, termometer, aspirin, borvazelin, obliž in povoj, nekaj vrvice, nožek, pinceta, šivanka in vžigalice. Če ničesar ne uporabim, smo dopust zdravo preživeli.

Izkušnje nas z leti naredijo previdnejše. Kako vi skrbite za svoje zdravje?

Skrbeti za zdravje je kar težko. Vsepovsod slišiš o boleznih, zdravilih in terapijah zanje. Najboljše zdravilo se mi zdi znanje. Poznati vzroke in posledice. Vendar, kako prav ravnati v razmerah, na katere nimaš vpliva, v okoliščinah dela, ki materialno ali časovno ne omogočajo zdravega ritma, počitka in zdrave prehrane? Upoštevam nauke staršev, predvsem svoje mame, ki nas je pri pripravi hrane in uporabi zelišč in dišavnic vedno učila o tem, kaj in za kaj je kaj zdravo in kaj ne gre skupaj. Nikoli ni dajala »tisoč stvari skupaj« v lonec ali na krožnik, čeprav je na vrtu raslo veliko različnih rastlin. Pravilo je bilo: danes to, jutri drugo. Ob tem se včasih sprašujem, ali ne tičijo alergije tudi v prevelikem mešanju hranil od vsepovsod, poleg umetnih dodatkov in škropiv. Pri rekreaciji usmerjam korak primerno starosti in odmerjam svoje delo, tudi počitek pride prav za moje zdravje.



Strokovnjaki nas nenehno opozarjajo na škodljivost sončnih žarkov. Kako vi poskrbite za zaščito pred soncem?

Od nekdaj sem rada v senci. Vse je zdravo v zmernih količinah. Kar je preveč, škodi, pa naj bodo to mleko, delo, sonce ali senca. Poslušam strokovnjake, čeprav mi je jasno, zakaj moč sonca požge travo.

Dobro je, da so iznašli zaščitne kreme, ki pa ne zmorejo vsega. Glede sonca posnemam domačine, ki živijo v sončnih krajih, sem v senci, si pokrijem glavo in prav lepo porjavim.

Zelo neradi obiskujemo zdravnike. Ponavadi čakamo, da se nas bolezen resno dotakne. Pa vi?

Pri meni to velja za zobobol, čeprav se zavedam, da je laže in manj boleče odpraviti težavo na začetku, ko še ni prehuda. Prav se mi zdi, da se čim prej posvetujemo z zdravnikom, že ob prvih znakih.

Zdaj je to mogoče opraviti tudi po telefonu in internetu. Preventiva je zelo pomembna za nas in zdravstveno osebje. Gre pa tudi za spoštovanje in upoštevanje medicinske stroke, ki nam je dosegljiva, in za našo soodgovornost za zdravje.

Kako se vi spopadate s stresom? Od kod črpate energijo?

Stresa je bilo in ga je v mojem življenju še precej, a se odzovem nanj. Ne morem se mu izogniti, pride nepričakovano, prizadene čustva in telo. Težava je, če predolgo traja. Sama raje ostajam občutljiva za vse, kar se dogaja meni in drugim. Po mojem mnenju je tukaj, v mojih čustvih in sočutenju moj vir energije. Prav v čustvih, ki so se stresla.

Že nekaj let je, odkar ste se umaknili iz javnosti, ste pa še vedno zelo priljubljeni. Kaj se je za vas najbolj spremenilo, odkar niste več prva dama?

Stresa je manj. Marsikaj se je spremenilo, a bistveno nič, pravzaprav. Še vedno sem Štefka, znanka iz sosednje ulice ali drugega kraja. Še vedno sem uspešna v nabiranju let, še vedno sem rada z ljudmi in jim po svoje, po človeško hodim naproti. In več časa je za dom in klepet z mojimi dragimi. Skrbi, ki sem se jim posvečala prej skupaj z vsemi državljani, pa so še vedno z mano.

Kaj je za vas največje zadovoljstvo?

Življenjske in preproste stvari, ki nas povezujejo v družini in z ljudmi. Velike in male sanje. Velike sanje so najprej mir z rešljivimi konflikti brez vojn, so sporazumevanje in znanje za delo v javno dobro ter blagostanje z ekološko in socialno ozaveščenostjo in solidarnostjo. Male sanje se mi uresničujejo. Z nasmehom gledam dedka in vnuka pri delu in igri, še bolj, ko skupaj kuhata joto ali gobovo juho za vso veliko družino, jaz pa medtem v svojem kotičku prebiram knjigo in vonjam prihajajočo jed. Če bi namreč bila v kuhinji, bi lahko sprožila konflikt o peteršilju, ki pa verjamem, da bi ga bilo mogoče odpraviti.

Kaj bi svetovali našim bralcem glede zdravja in boljšega počutja?

Imejte se radi in prijateljujte z naravo. Življenje zna biti hudo težko. Včasih se ne zavedamo, kaj vse nam je dobrega dano in da ima vse svojo končnost, tudi naše življenje in naše zdravje. Vse, česar nekdo vzame preveč, drugemu zmanjka. Ravnotežje v naravi pa nas uči, kaj je zdravje. Če bomo naravi sledili in jo varovali, bo naše počutje gotovo boljše.

NAJ VAM GLAVOBOL NE GRE NA JETRA!

Raje obiščite lekarno in se posvetujte z vašim farmacevtom, **katero zdravilo uspešno odpravi glavobol in druge bolečine, a ne vsebuje učinkovin, ki bi lahko resno ogrožale vaša jetra.**



ASPIRIN® POMAGA LJUDEM ŽE 110 LET. www.bayer.si www.aspirin.si

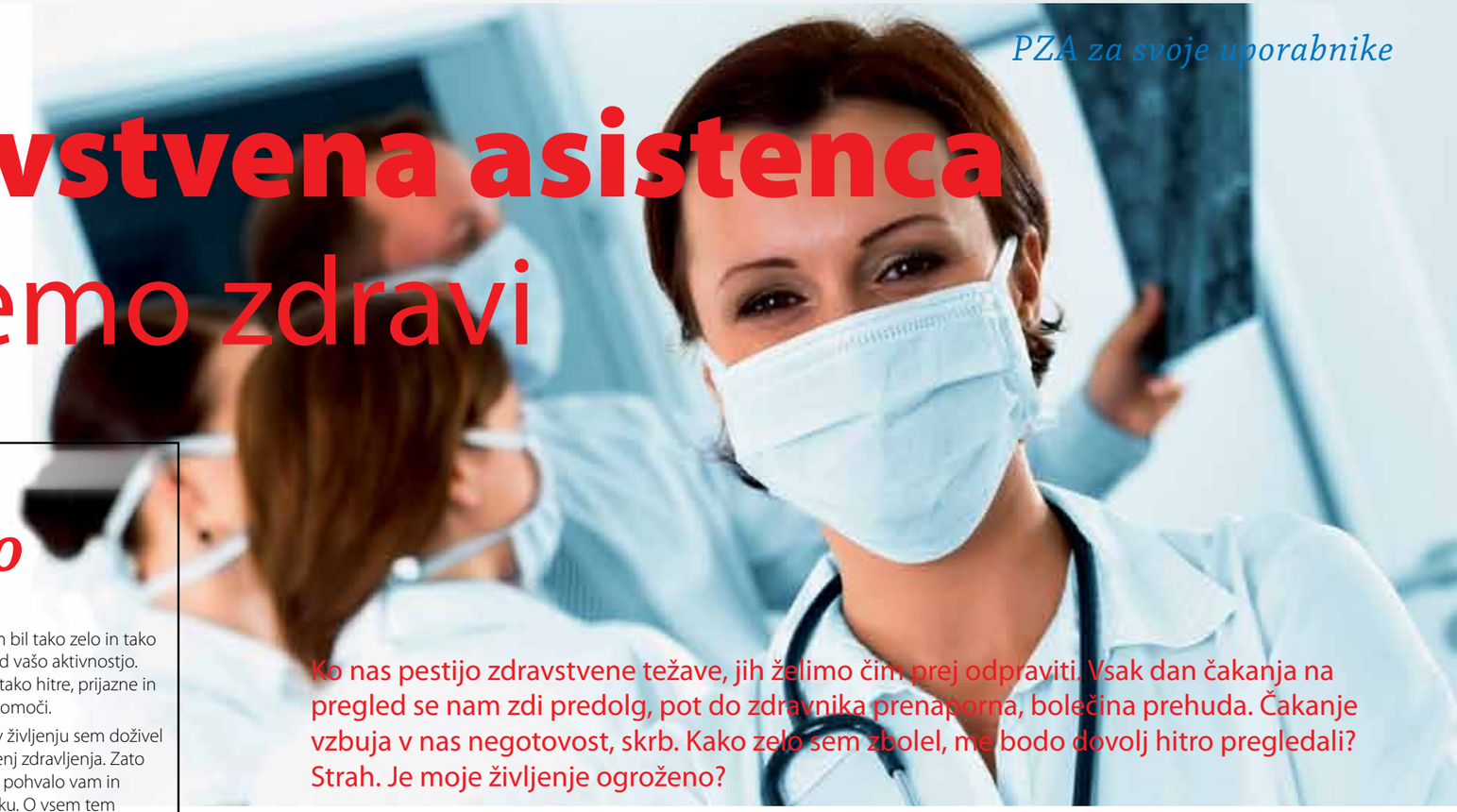
Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

Bayer HealthCare Consumer Care

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

PZA za svoje uporabnike

Zakaj Prva zdravstvena asistenca ali kako (p)ostanemo zdravi



Ko nas pestijo zdravstvene težave, jih želimo čim prej odpraviti. Vsak dan čakanja na pregled se nam zdi predolg, pot do zdravnika prenaporna, bolečina prehuda. Čakanje vzbuja v nas negotovost, skrb. Kako zelo sem zbolel, me bodo dovolj hitro pregledali? Strah. Je moje življenje ogroženo?

Pismo uporabnika

Hitro, učinkovito in brezplačno

Sem 84-letni Ljubljančan, Edvard Medved. Najprej želim pohvaliti vašo cenjeno asistenco. Imam razne zdravstvene težave (popuščanje srca in drugo) in z vami je moje življenje precej lažje.

Ko sem po pošti prejel vašo revijo dr., sem prebral zanimiv članek vašega uporabnika. Ker sem član vaše asistence in tudi sam izjemno zadovoljen s storitvami, sem se odločil, da vam napišem pismo za vašo revijo, saj sem bil izredno presenečen nad vašo sposobnostjo ponuditi bolnemu takojšno pomoč.

Petindvajsetega junija 2008, na državni praznik, sem nenadoma hudo zbolel. Začel sem težko dihati, iz prsnega koša so prihajali različni zvoki. Počutil sem se kot razglašena skupina, toliko različnih piskov je prihajalo iz mene. Hudo sem hropel in izkašljeval krvav izpljunek, telesna temperatura se mi je zvišala na 38, 4 stopinje Celzija. Še nikoli v življenju nisem imel krvavega izpljunka! Tedaj sem presodil, da moram takoj poklicati nujno medicinsko pomoč na dom. Spomnil sem se na vas, na PZA, katere član sem bil takrat že leto dni.

Po klicu na pomoč so vaši zdravniki prišli v eni uri. Zdravnica me je natančno pregledala in rekla, da je v mojem prsnem košu popolna zmešnjava in da me bodo takoj odpeljali v bolnišnico na Golnik.

Kar v pižami, copatah in jutranji halji so me posadili na nosila, me odnesli v reševalni avto in odpeljali na Golnik.

In to brez plačila!

Tam so me temeljito preiskali in ugotovili hudo infekcijo (bronhitis) in zamašenost dihalnih poti z delno pljučnico. Odpustili so me približno čez teden dni.

Zakaj to pišem?

Zakaj to pišem? Ker sem bil tako zelo in tako prijetno presenečen nad vašo aktivnostjo. Nikoli še nisem doživel tako hitre, prijazne in učinkovite zdravniške pomoči.

Nočem biti kritik, toda v življenju sem doživel veliko negativnih izkušenj zdravljenja. Zato mi dovolite, da izrečem pohvalo vam in tudi bolnišnici na Golniku. O vsem tem sem natančno pripovedoval vsem svojim znancem.

Pa lep pozdrav,

Edvard Medved, 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.**

Pristopnica

Pristopnico lahko nalepite na dopisnico

Ime in priimek _____

Ulica in hišna številka _____

Poštna številka in pošta _____

☐ **Želim prejeti ponudbo Prve zdravstvene asistence.**

V _____, dne _____

Podpis _____

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

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

Informacije
080 81 00

Kako se rešiti skrbi in se izogniti tej negotovosti?

Postanite uporabnik Prve zdravstvene asistence, ki vam omogoča hitro, strokovno, kakovostno in prijazno zdravstveno oskrbo. Brez napotnice. Brez starostnih ali drugih omejitev.

Kaj je Prva zdravstvena asistenca?

PZA je edinstvena storitev pri nas, ki svojim uporabnikom omogoča:

- hitre, strokovne in prijazne zdravstvene storitve,
- preventivne preglede za ohranitev vašega zdravja,
- udobne in prijazne zdravniške preglede pri vas doma,
- specialistične preglede pri uglednih specialistih.

PZA je dopolnitev javnemu zdravstvu. Uporabniki pridobite številne ugodnosti, hkrati pa ohranite vse prednosti obveznega in prostovoljnega zdravstvenega zavarovanja.

Zakaj naj se odločim za Prvo zdravstveno asistenco?

Sodelujemo s široko mrežo zdravnikov specialistov po celi Sloveniji.

Brez napotnice se lahko odločite za obisk specialista dermatologa, gastroenterologa, ginekologa, kardiologa, nevrologa, okulista, ortopeda, onkologa, psihiatra, otorinolaringologa, urologa, endokrinologa, specialista za bolezni dojk, bolezni ožilja, ...

Lahko se naročite tudi na diagnostične postopke:

elektrokardiografijo (EKG), obremenitveno testiranje (cikloergometrija), kolposkopijo, gastroskopijo, rektoskopijo, mamografijo, spirometrijo, audiometrijo (ADG), obremenitveno testiranje, merjenje kostne gostote, in različne preiskave z ultrazvokom (UZ dojk, sklepov, skrotuma, srca, rodil, trebuha, vratu, vratnih in znotraj možganskih arterij), ...

Povabili vas bomo tudi na redne preventivne preglede (zgodnje odkrivanje raka, osteoporoza, mamografija).

Kako postanete uporabnik Prve zdravstvene asistence?

Pokličite nas na brezplačno številko **080 81 00** in odgovorili bomo na vsa vaša vprašanja o storitvah Prve zdravstvene asistence in vam, če boste želeli, poslali ponudbo in več informacij.

Lahko pa si ogledate našo spletno stran **www.pza.si**.

Prva zdravstvena asistenca je odgovor na vaša vprašanja o zdravju.

Prepustite nam skrb za vaše zdravje.

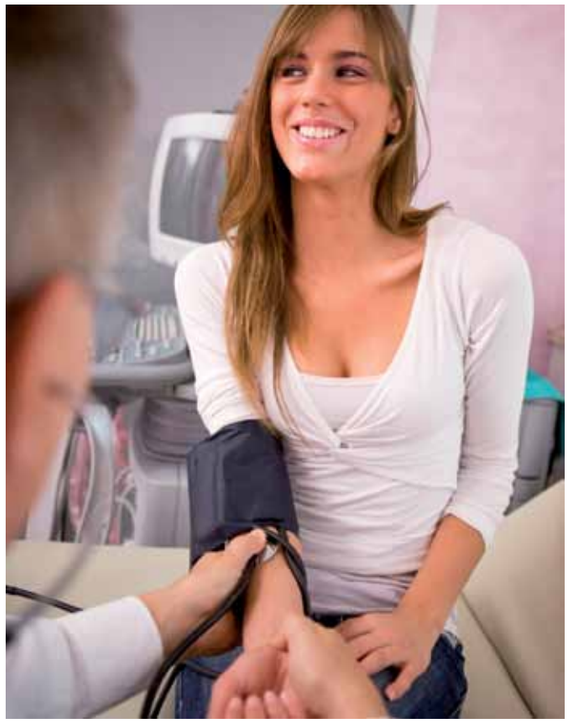
PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

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

Krvni pritisk pri študentih

Tudi mladostniki imajo zvišan krvni tlak

V sodobnem svetu je prav arterijska hipertenzija (zvišan krvni pritisk) najpogostejše srčno-žilno obolenje in se pojavlja pri 15 do 30 odstotkih (ponekod tudi več) odraslih. Opisujemo jo lahko kot samostojno obolenje ali kot dejavnik tveganja pri razvoju koronarne bolezni, periferne arterijske bolezni in možganski kapi.



Diagnoza - zvišan krvni pritisk

Mlajša oseba (študent), pri kateri na novo odkrijemo zvišan krvni tlak, je deležna enake diagnostične obravnave in zdravljenja kot starejša oseba. Te diagnoze nikakor ne moremo postaviti le po eni in edini meritvi krvnega pritiska. Vemo namreč, da meritve pri zdravniku navadno prikažejo višji krvni pritisk, zato bolnikom priporočamo, da si ga redno merijo tudi doma in si zapisujejo vrednosti. Seveda z ustreznim, umerjenim merilcem in ustrezen zapestnik.

Neinvazivno 24-urno merjenje

Pri mlajših se velikokrat odločimo tudi za neinvazivno 24-urno merjenje krvnega pritiska in tako bolnika napotimo h kardiologu. Z merilcem, ki ga ima ta pričvrščenega 24 ur, nemoteno opravlja vsakodnevne dejavnosti, krvni pritisk pa meri tudi med spanjem.

S takšnim merjenjem lahko izključimo bolnikovo »hipertenzijo bele halje«, preverjamo učinkovitost zdravljenja, ocenimo krvni tlak ponoči in opredelimo »mejno hipertenzijo«.

Pri osebi, kjer ugotovimo in nato z diagnostičnimi postopki tudi potrdimo diagnozo arterijska hipertenzija, začnemo zdravljenje, pa ne vedno le z zdravili. Če zdravstveno stanje ni res ogrožajoče, se začne zdravljenje z nefarmakološkimi ukrepi in šele nato z zdravili, farmakološko.

Pomen izboljšanja življenjskih navad

Poudariti moramo pomen izboljšanja dosedanjih življenjskih navad in morebitno (postopno) spreminjanje ustaljenih, nezdravih »vedenjskih« in prehranjevalnih vzorcev.

Prenehanje kajenja in omejitev čezmernega uživanja alkohola (za moške največ do 30 g alkohola na dan, za ženske do 10 g), omejitev vnosa kuhinjske soli na 100 mmol natrija (to je kavna žlička soli). Ogljikovi hidrati naj pokrijejo 55-75 odstotkov dnevnih energetskih potreb, vlaknin potrebujemo do 25 g na dan, beljakovin 10-15 odstotkov energetskih dnevnih potreb, delež maščob naj ne preseže 15-30 odstotkov dnevnih energetskih potreb.

Tudi telesna vadba pripomore h koristnemu zmanjševanju telesne teže (čezmerna teža in debelost sta neodvisna dejavnika tveganja za srčno-žilno bolezen).

Farmakološko zdravljenje

Ob blagi hipertenziji lahko pri 10 odstotkih normaliziramo krvni pritisk že samo z nefarmakološkimi ukrepi, sicer moramo uvesti še farmakološko zdravljenje.

Med še zdravo populacijo poskušamo s promocijo zdravega načina življenja (z zmanjševanjem dejavnikov tveganja) in preventivnimi ukrepi (kot so tudi preventivni sistematski pregledi) zmanjševati zbolevanje in umrljivost zaradi srčno-žilnih bolezni.

novica

Novo upanje za zdravljenje sladkorne bolezni tipa 1



Sladkorna bolezen tipa 1 je avtoimunsko obolenje, pri katerem propadejo celice, ki proizvajajo inzulin v trebušni slinavki, tako da je posameznik brezpogojno vezan na vbrizgavanje inzulina za nadzor bolezni. Ameriški in brazilski znanstveniki so prvič 20 dečkom in mladim moškim poskusno presadili njihove lastne zarodne celice in dobili spodbudne rezultate. Dvanajst od njih inzulina ni potrebovalo 31 mesecev, osem pa različno dolgo, od šest do 42 mesecev. Treba je opraviti še številne raziskave, s katerimi je mogoče ugotoviti, ali ta način res lahko spremeni potek bolezni in se uveljavi kot terapija izbora. Metoda ima tudi stranske učinke, saj je treba pred vrnitvijo celic v krvni obtok prejeti tudi kemoterapijo, ki zahteva svoj dolg. Med preiskovanci se je pri dveh pojavila pljučnica, trije so imeli motnje endokrine funkcije, devetim pa so se slabo razvijali spermiji. Morda bo to zdravilo prihodnosti, za zdaj pa nam ostane le vbrizgavanje inzulina.

novica

Maja Kolšek, dr. med., foto: istockphoto

Kajenje in rak testisov

Sta morda povezana?



V novi raziskavi, ki poteka na centru Fred Hutchinson Cancer Research v Seattlu, se nakazuje možnost, da je rak testisov povezan s kajenjem marihuane. Primerjali so skupini kadilcev in nekadilcev med 18. in 44. letom starosti in ugotovili, da je bil rak testisa pri kadilcih 2,3-krat pogostejši. Omenjeni rak je sicer redek, tveganje za pojav v življenju je 1:300, vendar se je pojavnost v preteklem desetletju precej povečala. Prav zato so izsledki sedanje raziskave še nezanesljivi, saj je treba opredeliti morebitne druge dejavnike tveganja.

Da gre morda za povezavo, se kaže v večji pogostosti določenega tipa raka testisa, povezanega z marihuano (neseminomska oblika), in večji pojavnosti na Nizozemskem in Norveškem, kjer je uporaba marihuane legalna. Podrobnejše raziskave o tem še potekajo, zato še ni čas za preplah, kljub temu pa je treba biti previden.

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



IZA PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA

PACIENT

Simon Hawlina, dr. med., specializant KO za urologijo KC, foto: istockphoto

Ko nas preseneti vnetje sečil

Poleti je treba še posebno paziti

V razvitem svetu je vnetje urinarnega trakta med najpogostejšimi infekcijskimi boleznimi nasploh in močno obremenjuje ambulante zdravnikov družinske medicine in urologov. Povzroča pa tudi precejšen strošek za družbo. V ZDA obišče zaradi vnetja sečil osebnega zdravnika devet milijonov bolnikov na leto, zaradi predpisovanja antibiotične terapije in spremljajočih neposrednih in posrednih stroškov pa je to več kot 1,6-milijardni zalogaj dolarjev za ameriško zdravstveno blagajno.



Brusnice so učinkovite pri zdravljenju oziroma preprečevanju vnetij sečil.

Na grobo delimo vnetja sečil na preprosta, nezapletena in zapletena.

Najpogostejši dejavniki tveganja so spolni odnosi, uporaba kontracepcijske diafragme, nosečnost, urinska kateterizacija, ženski spol, postmenopavzalno obdobje in že prebolela vnetja sečil.

Ženske so bolj izpostavljene

Mikroorganizmi dosežejo sečila hematogeno (po krvi), limfogeno (po limfi), najpogosteje pa se povzpnejo retrogradno po sečnici. Tako ženske, ki imajo anatomsko veliko krajšo sečnico, zbolijo precej pogosteje kot moški. Bakterije, ki izhajajo iz črevesja, so tudi daleč najpogostejše povzročiteljice vnetij sečil. Na mestu, ki ga zasedejo, se sproži vnetni odgovor, ki povzroči tvorbo vnetnih celic.

Kdaj k zdravniku

Klinično se vnetje sečil pokaže z motnim, v hujših primerih tudi gnojavim, krvavim urinom, uriniranje spremljajo bolečine, poveča se njegova frekvenca. Če se pojavijo omenjeni znaki, obiščite osebnega zdravnika. Ta bo opravil ustrezno analizo urina, ob morebitnih ponavljajočih okužbah oddal urin na mikrobiološko preiskavo (Sanford) in vas ustrezno zdravil. Laboratorijsko ugotavljamo v urinu vnetne celice (piurija), rdeče krvničke (hematurija), nitrite in bakterije (bakteriurija). Če se okužba ponavlja ali čutimo pri uriniranju ves čas nelagodje, imamo krvav urin in zvišano telesno temperaturo z bolečinami v ledvenem delu, svetujemo še UZ trebuha in sečil ter pregled pri urologu. Velikokrat se za preprostim vnetjem sečil skriva težja bolezen, na primer rak sečnika.

Zdravljenje je učinkovito

Preprosta vnetja sečil zdravimo zelo dobro. Na voljo imamo vrsto antibiotikov, ki dosežejo zadovoljivo koncentracijo v urinu in ne kvarijo ledvic, učinek pa dosežejo že po nekaj dneh, tako da terapija ni dolga (1-3 dni).

Treba je uživati veliko tekočine (2-3 litre na dan). Čeprav učinkovitost brusnic ni bila znanstveno dokazana, svetujemo bolnikom tudi uživanje preparatov brusnic. Zreli plodovi brusnice vsebujejo zelo veliko vitamina C. Po nekaterih raziskavah naj bi s svojimi antioksidantnimi učinki zavirali rast in razvoj bakterije E.Coli, ki je najpogostejša povzročiteljica vnetij sečil (v 70 do 95 odstotkih).

Zdravo življenje

Potreben je tudi zdrav način prehranjevanja, kar vključuje hrano, bogato z vitamini in minerali, veliko zaužite tekočine (čaji), odsvetujejo pa se alkohol, gazirane pijače in kava. Hrana naj bo manj začinjena, različna in vsekakor redna. Skrb za osebno higieno je posebnega pomena, prav tako dovolj spanja in počitka.

dr. svetuje

Poleti je nevarnost za vnetja velika

Za poletne mesece, ki so pred nami, svetujemo pravočasno preoblačenje mokrih kopalk, izogibanje prepihu in sedenju na hladnih, mokrih tleh.

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

PR-članek

Gastroenterološka ambulanta dr. Tatjane Puc Kous

Gastromedica

Inštitut za bolezni prebavil



Tatjana Puc Kous, dr. med. spec., je endoskopistka z bogatimi vsestranskimi izkušnjami na področju interne medicine in gastroenterologije. Deluje že od leta 1996 kot zasebna gastroenterologinja s koncesijo v Zdravilišču Radenci. Leta 2008 je odprla še zasebno ambulanto s koncesijo na Kocljevi ulici 10, v Murski Soboti.



Največ se posveča funkcionalnim motnjam prebavil, ki so najpogostejše pri starostnikih in so še neraziskane ter postajajo ob alergijah vsakodnevna tegoba sodobnega človeka. Motnje nastajajo zaradi individualnega hormonskega, imunskega stanja in vpliva okolja. Njena posebnost se kaže pri celostnem pristopu do bolnika. Poleg poglobljenega individualnega pogovora imajo bolniki tudi možnost opraviti več pregledov hkrati.

Veliko pozornost pa posveča tudi bolnikom s kronično vnetno črevesno boleznijo (KVČB). Ob morebitnem poslabšanju so na vrsti takoj. Lahko se pogovorijo, kar daje bolniku varnost in občutek zadovoljstva. Tako se izognejo poslabšanju in so manj hospitalizirani, njihovo življenje je kakovostnejše.

Stik

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

e-pošta: gastromedica.doo@siol.net
e-pošta: gastromedica@gmail.com
splet: www.gastromedica.com

Kocljeva ulica 10
9000 Murska Sobota
Tel.: 02/ 52 11 370
Fax: 02/ 59 97 057

Zdraviliško naselje 12
9252 Radenci
Tel.: 02/ 520 2645
Fax: 02/ 520 2644

Dr. Tatjana Puc Kous prostovoljno velikokrat predava pri lokalnih društvih bolnikov in civilnih skupinah, sodeluje v Viziti na portalu Pop tv in odgovarja na vprašanja široke populacije.

Zdaj poskuša ob delu poiskati še čas za študij, zato se je vpisala na doktorski študij medicinske fakultete v Mariboru.

Dr. Tatjana Puc v svojih ambulantah opravlja

- endoskopske preiskave
- pregled želodca z gastroskopijo
- pregled črevesja s koloskopijo
- ultrazvok trebušnih organov in ščitnice
- je edina v Sloveniji, ki opravlja 24-urno meritev kislosti v želodcu pri odraslih (pH-metrijo).

Samoplačniške storitve

- Opravljanje krvnega testa za odkrivanje alergij na hrano. Iz vzorca kapilarne krvi, dobljene iz prsta, se določijo protitelesa za določene alergene v hrani. Testi so zanesljivi in določajo alergijo in intoleranco na hrano. Pomembno za otroke, ki imajo težave s prebavili, in odrasle z neznanimi težavami prebavil.
- Ugotavljanje prostih radikalov v krvi. S tem se razkrije, kolikšna je potreba po antioksidaciji. To je uporabno pri oksidativnem stresu in kroničnih bolnikih, kjer se pokaže visoka raven prostih radikalov. To lahko okvari celico. Preventivni pregled priporočamo: kroničnim bolnikom, tistim, ki delajo deset ur na dan ali v nočnih službah, čustveno obremenjenim, ki imajo kronično terapijo zaradi vpliva zdravil, in tistim, ki trpijo za kronično utrujenostjo.
- Vstavljanje silikonskih balonov za hujšanje je novejša metoda, pri kateri ambulantno z gastroskopom vstavimo balon, napolnjen s tekočino. Ta pomaga debelim osebam, da se naučijo na novo reda prehranjevanja in manjših obrokov, s tem pa novega načina življenja. Balon ostaja v želodcu šest mesecev in ovira hranjenje.



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

Za varno potovanje

Tja in nazaj

Slovenci radi potujemo in radovedno spoznavamo tuje kraje, kulture in navade. S svetovnim »bumom« poceni letalskih poletov in mreže turistične ponudbe se nam odpirajo čudovita vrata v svet neznanega, ki omogoča posebne občutke in izkušnje. Nekateri potujejo raje organizirano, s turističnim vodenjem, veliko pa se nas podaja v svet v lastni organizaciji. Še preden natančneje načrtujemo potovanje, moramo vedeti, kako in na kakšen način bomo potovali, saj zahteva to obsežnejše priprave.



Potovalna lekarna

Vsak popotnik se poleg občudovanja vsega novega izpostavlja določenemu tveganju za zdravje, odvisno od kraja, časa, načina in trajanja potovanja.

Vsako potovanje v neznane in tuje kraje zahteva dobro psihofizično in zdravstveno pripravljenost. Med zadnjo uvrščamo poleg predhodnega posveta (pregleda) pri osebnem zdravniku še tako imenovano potovalno lekarno. To so zdravila in materiali, ki jih nese popotnik s seboj in si z njimi v kritičnih zdravstvenih trenutkih pomaga sam.

Pitje vode in uživanje hrane

V deželah s tropskim/subtropskim podnebjem velja opozorilo glede pitja vode in uživanja hrane. Popotniki lahko pijemo le prekuhano vodo (vreti mora pet minut) oziroma vodo iz plastenk, z originalnim, zapečatenim zamaškom. Hrana naj bo dobro prekuhana ali zapečena. Sadja, ki ni olupljeno ali oprano s prekuhano vodo, ne smemo uživati kar tako.

Splošni popotniški jezik glede vnosa hrane v usta ukazuje: Cook it, boil it, peel it or leave it! (Prekuhaj, prevri, olupi ali pozabi!).

Pri driski (potovalna driska se razlikuje od driske iz domačega okolja) moramo takoj poseči po antibiotiku. Najraje uporabljamo kinolonske antibiotike, redkeje trimetoprim - sulfametoksazola. Medicinskega oglja v tropih ne priporočamo. Zelo pomembna je riževa dieta. V nekaterih deželah obstaja nevarnost amebnih okužb, zato priporočamo zdravilo metronidazol.

Driska, bruhanje pa tudi močno znojenje (zaradi fizičnih naporov ali zaradi vročine) lahko povzročijo dehidracijo organizma, ki je velikokrat ne prepoznamo pravočasno.

Dehidracija

Na potovanju v tropske kraje priporočamo pitje tekočine tudi, če še nismo žejni. Ko naše telo zazna žejo, smo že dehidrirani. Najprej nas začne boleti glava, postajamo razdražljivi in se počutimo čedalje slabše.

Rehidracijska raztopina za motnje prebave

Najbolje je, da imamo s seboj oralno rehidracijsko raztopino, ki si jo lahko kupimo že v slovenski lekarni. V stiski si jo lahko pripravimo sami iz enega litra ustekleničene vode, ene žličke kuhinjske soli, treh žlic sladkorja in nekaj limon ali pomaranč.

Tudi kokakola, juha ali sadni sokovi so primerni za zdravljenje rehidracije. Tekočino pijmo v majhnih, počasnih požirkih, lahko s slamico, ne vse hkrati.



Izognite se **napenjanju, napihnjenosti in driski.**

Če driska, slabost in žeja ne prenehajo kljub vsem priporočenim ukrepom, moramo obiskati tamkajšnjega zdravnika. Priporočam, da se že v Sloveniji zavarujete in si pocenite ter olajšate plačilo zdravstvenih storitev v tujini.

POZOR! Hlajenja pijače z ledom NE priporočamo, saj ne vemo, kakšna je bila voda, ki so jo uporabili za led. Zamrzovanje bakterij ne uniči popolnoma, le zmanjša njihovo število.

Kaj moramo imeti v potovalni lekarni

V popotnikovi lekarni ne smeta manjkati antipiretik (zdravilo proti zvišani telesni temperaturi), npr. paracetamol in analgetik (zdravilo proti bolečini). Ob alergiji na sonce in hrano vam priporočam antihistaminik. Nekateri imajo težave s povečano želodčno kislino, zato ne bosta odveč antacid ali H2 antagonist. Priporočamo še antibiotično mazilo za oči in kožo. Okužbe na koži niso redka težava, ki pestijo popotnika. Kožne spremembe, ki se nam zdijo doma prav nepomembne, se lahko v zelo kratkem času v tropih spremenijo v resno okužbo! Za občasno zaprtje vzemite s seboj kakšno vrečico odvajalnega čaja.

Malarija

Malarija in denga sta pogosti bolezni tropskih in subtropskih predelov, prenašata pa ju različna komarja. Denga navadno poteka le kot blaga virusna bolezen, z redkimi zapleti. Preventive oz. cepljenja nimamo, težave si lajšamo s paracetamolom.

Nevarnost za malarijo ni iz trte zvita in nikar se ne odpravljajte v znana malarična območja brez preventivnega jemanja antimalarikov. To je lahko smrtna bolezen in previdnost nikakor ni odveč.

Vsaka celina ima določene tipe malarije, ki so ponekod bolj, ponekod manj pogosti in verjetni. Na srečo imamo prava in dobra preventivna zdravila, ki jih moramo začeti jemati že pred potovanjem, ves čas med njim in še po prihodu domov. Malarični komarji so nevarni predvsem ponoči, privlačijo pa jih temna oblačila.

Spalni in bivalni prostor naj imata zamrežena okna, nad posteljo si obesimo mrežo proti komarjem. Telo si namažimo z repelentom (s čim višjim faktorjem DEET, nad 35 odstotkov. To je kemijska substanca, ki jo vsebujejo kreme proti komarjem).

Pametni popotnik bo imel v svoji lekarni tudi nekaj sanitetnega materiala (gazo, trikotno ruto, razkužilo, sterilne rokavice, igle in brizgalko).

Ne pozabite na kremo za sončenje (z visokim zaščitnim faktorjem proti žarkom UVA in UVB), kondome, tampone, spiralo proti komarjem.

Bi radi potovali **brez prebavnih težav?**

Zdravnikovo poročilo

Vsa zdravila imejte pri sebi kot osebno prtljago (razen ostrih predmetov, kot sta britvica in injekcijska igla) v potniški kabini.

Za brezskrbno prenašanje določenih zdravil potrebujete tudi zdravnikovo poročilo o bolezni in diagnozo (npr. pri injekcijah proti alergiji za čebelji pik) in tudi sicer vam priporočam, da kroničnim bolnikom osebni zdravnik napiše kratko poročilo o bolezni (z latinsko diagnozo) ter zdravilih, ki jih bolnik redno jemlje. Ob obisku zdravnika v »daljnih« krajih, boste olajšali težave s sporazumevanjem sebi in tamkajšnjemu zdravniku!

NOV IN MOČNEJŠI!



Z vami na poti.

Pred uporabo natančno preberite navodilo!
O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

Lek d. d., Verov kovo 57, 1526 Ljubljana, SVN 1845609 | www.lek.si

Nabava zdravil

Zdravila, ki jih potrebujete za potovanje, si morate kupiti sami s predhodnim zdravnikovim (belim) receptom, saj sistem slovenskega zdravstvenega zavarovanja teh stroškov ne pokrije. Nekatera zdravila so precej cenejša v Aziji in nekaterih deželah Južne Amerike.

Potovanje naj vam bo užitek, umiritev in sreča, ne pa breme in hitenje!!

Pa srečno pot tja in nazaj!

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

Luskavica

Kaj je luskavica in kako jo zdravimo

Luskavica (lat. *psoriasis vulgaris*) je pogosta vnetna sprememba kože, katere vzrok ni ustrezno pojasnjen. Bolezen prizadene veliko ljudi, v zahodnem svetu od enega do pet odstotkov. Najpogostejša je na severu Evrope, medtem ko je nekatera ljudstva (npr. severnoameriški Indijanci) skoraj ne poznajo. Najpogosteje se pokaže v dveh starostnih obdobjih – prvič med 16. in 22. letom ter med 56. in 60. letom starosti, pri obeh spolih enako pogosto. Določena genetska obremenitev je bila že dokazana, vendar bolezni še ne znamo napovedati.



Najpogosteje se pokaže v obliki rdečkastih ali rjavkastih madežev kože, dobro omejenih, z belkastimi ali srebrnkastimi luskami, ki se med seboj prekrivajo.

Spremembe so lahko kjer koli na koži, najpogostejše pa so na komolcih, dlaneh in v lasišču ter robovih lasišča. Bolezen ni ozdravljiva, ima pa obdobja izboljšanja in poslabšanja. Po mehanizmu nastanka jo štejemo med avtoimunske bolezni, sprožijo in vzdržujejo pa jo limfociti T v človeški koži.

Oblike luskavice

Najpogosteje se pokaže z opisanimi kožnimi spremembami v obliki plošč oziroma zaplat (psoriasis en plaque). Kadar je izolirana na dlaneh in/ali podplatih, jo imenujemo palmoplantarna oblika. Občasno so kožne spremembe drobne, koža je videti, kot bi bila posuta z rdečimi kapljicami.

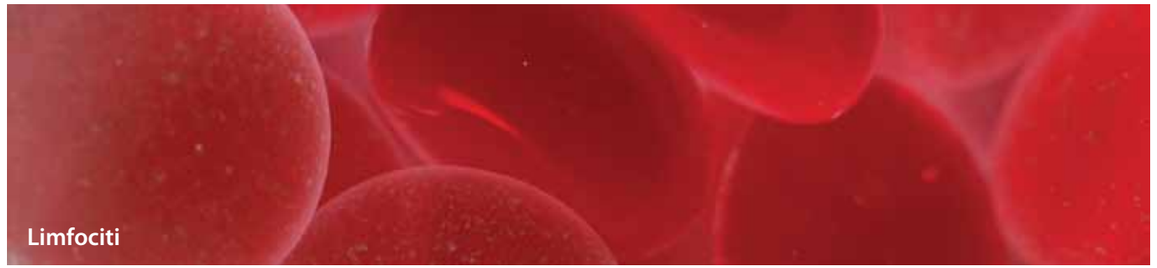
Takšno obliko imenujemo kapljičasta (psoriasis guttatae). Razmeroma redko se zgodi, da so poleg psoriatičnih sprememb – najpogosteje po dlaneh – navzoči številni zagnojki; takrat govorimo o pustulozni obliki luskavice (pustula je v latinščini zagnojek).

Vzroki poslabšanja

Znani so številni dejavniki, ki poslabšajo luskavico:

- Alkohol je dejavnik tveganja za nastanek, poleg tega poslabšuje že navzočo luskavico.
- Tobak je škodljiv tudi pri luskavici, saj kajenje povečuje možnost nastanka kroničnih sprememb.
- Psoriatične spremembe se lahko pojavijo na mestu površinskih poškodb (tako imenovan koebnerjev fenomen).
- Spremembe se pogosteje pojavijo, če so posamezniki stresno ali psihično obremenjeni, čeprav tovrstna povezava še ni bila nedvoumno potrjena.
- Kapljičasta oblika je pogostejša ob streptokoknih okužbah žrela (angini). Sonce sicer večini ljudi z luskavico izpuščaje omili, nekaterim pa jih poslabša.

Kljub prepričanju in nasvetom mnogih ni nikakršne povezave med zaužito hrano in luskavico, zato razne diete nikakor niso smiselne, saj ne pripomorejo k izboljšanju.



Limfociti

Spremljajoče težave

Pri luskavici so zelo pogosto spremenjeni nohti na rokah – značilne so drobne vdolbinice.

Spremembe so včasih bolj izrazite in moteče. Slabih 10 odstotkov ljudi z luskavico ima tudi težave s sklepi, tako imenovan psoriatični artritis, ki lahko zelo močno prizadene sklepe in jih z leti deformira. Zdravljenje je podobno kot pri revmatoidnem artritisu in žal nič uspešnejše.

Zdravljenje

Luskavico zdravimo na najrazličnejše načine. Najpogostejši način je s kremami in mazili, ki vsebujejo kortikosteroide (najmočnejša protivnetna zdravila). Pogosto so kombinirani s salicilno kislino, ki deluje keratolitično – to pomeni, da povrhnjico stopi in odlušči, tako odstrani mrtvo tkivo in omogoči lažje celjenje sprememb.

Eno izmed novejših zdravil je kalcipotriol, sintetični derivat vitamina D v obliki kreme, ki sicer nekaterim zelo pomaga, v splošnem pa ni opravičil velikega pričakovanja.

Fototerapija z UVB-žarki (valovne dolžine 290–320 nm) se je izkazala kot zelo učinkovita, posebno še v kombinaciji z mazili in kremami, saj privede do izboljšanja pri približno 80 odstotkih posameznikov.

Zdravila

Luskavico lahko zdravimo tudi z močnejšimi, sistemskimi zdravili, ki žal niso brez stranskih učinkov, zato so te oblike zdravljenja prihranjene za hude, aktivne oblike bolezni, ki z lokalnimi zdravili niso obvladljive.

Med temi zdravili najpogosteje uporabljamo nizke odmerke metotreksata, ki je sicer precej močan imunosupresor, prvotno razvit in še vedno uporabljan kemoterapevtik za zdravljenje nekaterih rakavih bolezni.

Različna uspešnost

Zdravljenje dolgoročno ni učinkovito, saj luskavice za zdaj še ne znamo pozdraviti. Z zdravili dosežemo različno uspešno prehodno izboljšanje (remisijo), ki trajaj različno dolgo, lahko tudi več let.

Nega

Zelo pomemben dejavnik pri zdravljenju luskavice je nega kože. Ta je pri luskavici namreč že sama izsušena, kar slabša bolezen, dodatno pa jo izsušujejo najpogosteje uporabljana lokalna zdravila, kortikosteroidi.

Za nego so primerne nevtralne mastne kreme, večini najbolj ustreza mešanica olivnega olja v nevtralni podlagi, ki jo pripravijo v lekarnah.

dr. svetuje

PZA PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA Ker je življenje eno samo!

Lahko se zgodi vsakomur

Pomembno je, da se posamezniki, ki imajo luskavico, ne čutijo odrinjeni in se ne izolirajo od družbe. Enako pomembno je seveda tudi to, da zdravi posamezniki znajo spoznati luskavico in ne gledajo postrani tistih, ki zaradi nje trpijo, ter jih tako ne odrivajo iz družbe. Za luskavico ni nihče kriv sam, zgodi se lahko vsakomur.

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

NAROČITE SE NA **BREZPLAČNO REVIJO dr.**

Želite brezplačen izvod revije na svoj naslov?

Pošljite SMS sporočilo s ključno besedo **PZA** na **3131** in se naročite na brezplačno revijo **dr.** Obenem boste do 4 krat mesečno na svoj mobilnik prejeli koristne aktualne nasvete naših zdravnikov.



Sprijavo se strinjate, da vas do 4x mesečno obveščamo preko SMS sporočil. Cena SMS-a je 0,49 eur. S tem se strinjate s splošnimi pogoji objavljenimi na **www.pza.si**. Odjava PZA STOP na 3131. Izvajalec storitve je Sedem d.o.o., Ljubljamska cesta 13b, 1236 Trzin. Kontakt: dr-revija@pza.si. S prijavo se strinjate, da vas do 4x mesečno obveščamo preko SMS sporočil. Cena SMS-a je 0,49 eur. S tem se strinjate s splošnimi pogoji objavljenimi na **www.pza.si**. Odjava PZA STOP na 3131. Izvajalec storitve je Sedem d.o.o., Ljubljanska cesta 13b, 1236 Trzin. Kontakt: dr-revija@pza.si.

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

PZA in Pacient v Mostecu

Špela Predan, foto: Š. P.

Druženje za zdravje

Imeli smo dogodek. **Druženje za zdravje**, in sicer v nedeljo, 21. junija, v Mostecu. Pripeljali smo reševalne avtomobile, zdravnike specialiste, zdravstvene tehnike in reševalce, ki so v petminutnem brezplačnem pregledu brez napotnice v treh urah skupaj opravili 160 pregledov.

Formacija PZA/Pacient smo poimenovali konvoj reševalnih avtomobilov na poti v Mostec.





Rok Lokar, dr. med., specialist splošne medicine, je meril krvni tlak in svetoval ljudem, naj gredo na preventivne preglede.

Dr. Marko Gričar, bolezni srca in ožilja

Najbolj je bil seveda zaseden kardiolog Marko Gričar, dr. med., pred njegovo mobilno ordinacijo (rešilcem) je bila dolga vrsta. Nekoliko čakalne dobe pa ni zmotilo ljudi pri dobri volji. Dr. Gričar je malo zamujal, saj je prav zaradi tega dogodka prišel s Portoroža, kjer je bil na seminarju. Ko je zagledal vrsto pred svojim vozilom, se je še sam postavil vanjo, kar je izzvalo smeh pri vseh, ki so ga čakali. »Dober dan, sem Marko Gričar,« je takoj po prihodu ponudil roko prvi v vrsti.

Klopca kot zasilna čakalnica

Reševalci so pred vsakim vozilom popisali ljudi, jim izmerili krvni pritisk in jim povedali natančno, kdaj bodo na vrsti. Precej točno so lahko predvideli zato, ker je bil pregled pri naših specialistih časovno omejen na okoli pet minut.

Nato so jih napotili v »zasilno« čakalnico, torej na klopce parka Mostec, in na kavo ali sok. Ali pa vodo.

Premična ambulanta kardiologije s specialistom Markom Gričarjem, dr. med., ki je pregledal največ gostov.



Dr. Rok Lokar, splošni zdravnik

Rok Lokar, dr. med., je največkrat izpolnil prošnjo po merjenju krvnega pritiska. Ljudi je udobno namestil na sedež pred vozilom in se posvetil delu. Med merjenjem krvnega tlaka je ljudi spraševal o različnih obolenjih in jim svetoval preventivne preglede. V šali je pozneje povedal, da je imela večina visok pritisk zaradi lepe reševalke, njegove asistentke. Gostje ambulante pa so bili zadovoljni nad sproščenim odnosom dr. Lokarja.

Dr. Janez Jereb, bolezni prebavil

Tudi gastroenterolog Janez Jereb, dr. med., je imel precej dela. Kako tudi ne, saj so bolezni prebavil pri starejših ena najpogostejših obolenj. Razdelil je precej brošur o boleznih prebavil in nevarnostih, ki prežijo na ljudi.

Koloskopija pa je tako v akciji Prve zdravstvene asistence in Pacienta, saj opravljajo v ambulantah pregled s sedacijo, torej brez bolečin.

Ambulanta za bolezni živčevja s specializantom navrologije Andrejem Fabjanom in reševalcem Kristjanom Prekajem.



Mag. Tomaž Silvester, bolezni gibal

Ena daljših vrst je bila pred ordinacijo dr. Silvestra. »Veste, kako težko je priti do ortopeda,« mi je govorila neka gospa. »Tako sem bila vesela, ko sem izvedela, da bom lahko med popoldanskim sprehodom, po kosilu, šla še na pregled k ortopedu. Upam, da boste še kdaj organizirali takšen dogodek. Veliko ljudi ni prišlo zaradi napovedanega dežja,« mi je povedala.

Andrej Fabjan, bolezni živčevja

Andrej Fabjan in naš reševalec Kristjan Prekaj sta imela nalogo svetovati glede nevrologije. Njun avtomobil je bil postavljen predaleč, zato sta sprva samevala. Nato ju je šef Pacienta premaknil na mesto, za katero smo sicer nekateri menili, da je še slabše, a se je (spet) izkazalo, da ima prav, saj so se pred njunim avtomobilom začeli nabirati ljudje.

Zabavna »čakalna vrsta«

Ko je bil v ordinaciji naslednji gost, je animator po mikrofonu napovedal naslednjega, ki bo na vrsti, in še obiskovalca, ki bo na vrsti za njim. Tako vrste, razen pred mobilnima ordinacijama kardiologa in ortopeda, ni bilo nikjer. Vozili dr. Gričarja in ortopeda, dr. Tomaža Silvestra, sta bila skupaj in ljudje so se med seboj zabavali, si merili pritisk in se pogovarjali. Zabaval jih je ansambel Kranjc in med plesom je nekdo pripomnil, da so plesalci ljudje, ki so pravkar bili pregledani pri našem ortopedu.

Specialisti in reševalci v Mostecu

Podjetji Prva zdravstvena asistenca in Pacient sta se pred časom odločili za preventivno akcijo in v Mostec pripeljali reševalna vozila z zdravniki specialisti in reševalci, ki so ljudem omogočili petminutni brezplačni pregled kar tam. Tako smo v Mostec pripeljali specialiste dermatologije, ki zdravijo bolezni kože in kožnih priveskov, kot so na primer lasje, nevrologije, ki zdravijo bolezni živčevja, gastroenterologije, ki zdravijo bolezni prebavil, kardiologije za bolezni srca, ortopedije, ki zdravijo bolezni gibal, in družinske oziroma splošne medicine.

Triurno delovanje premičnih ambulant

Specialisti so se zbrali ob 15. uri in do 18. ure brez premora pregledovali ljudi.

Reševalci so namenili en avto tudi promocijski vožnji, če se je kdo želel peljati z rešilcem, enega pa otrokom oziroma vsem, ki jih je zanimalo, kaj vse vsebuje vozilo.

Otroci so se seveda najbolj navduševali nad signalnimi možnostmi, ki jih ponuja reševalno vozilo. »Lučke in sirena« so bile vklopljene ves čas.

Stojnica zavarovalnice Generali je bila v Mostecu lepo obiskana.





PRVA SLOVENSKA ŠPORTNA TELEVIZIJA

V JULIJU, ŽIVO
COPA LIBERTADORES
FINALE

V JULIJU, ŽIVO
WTA TENIS
SLOVENIJA OPEN

V JULIJU, ŽIVO
RED BULL
X FIGHTERS

V JULIJU, ŽIVO
ATLETIKA IAAF
SUPER GRAND PRIX

www.sport-tv.si

ASPN d.o.o, Vojkova 49, Ljubljana



Reševalci so otrokom tri ure razkazovali reševalni avto. Seveda so jih najbolj zanimali lučke in sirena.



Prva zdravstvena asistenca je na vsa vprašanja glede ponudbe in ambulant odgovarjala na svoji stojnici. Tam so vse, ki jih je kar koli zanimalo, opremili z brošurami, letaki in darili.

Kaj je to gastroenterologija?

Ljudje, ki so se zbrali na našem dogodku, so z zanimanjem krožili od ambulante do ambulante in se pogovarjali. »Oprostite, s čim se ukvarja gastroenterologija,« me je pred reševalnim vozilom, na katerem je bil napis gastroenterolog, vprašala neka gospa. »Z boleznimi prebavil,« sem ji povedala. Kako tudi ne bi vedela, saj je specialistka gastroenterologije moja mati. Dr. Janez Jereb je pravkar končal pregled in odprl vrata premične ordinacije.

Gospo je prijazno povabil na pogovor. »Ali veste, da sva se domenila za preventivni pregled,« mi je pozneje prišla povedat. »Moja pokojna mati je imela raka na debelem črevesu in sem v rizični skupini, tako da naslednji teden gotovo pridem na koloskopijo,« je vidno zadovoljna povedala.

Zadovoljni gostujoči

Na splošno so bili ljudje z načinom in prireditvijo zelo zadovoljni. Čeprav je vreme dogodku ni bilo naklonjeno, saj so napovedovali plohe, se je v Mostecu zbralo precej ljudi.

Naslednje druženje za zdravje bo

Zadovoljni pa smo bili tudi organizatorji in odločitev je padla: naslednje »Druženje ZA zdravje« bo. Kdaj? Vas bomo obvestili.

Z upanjem na boljše vreme.



Prva zdravstvena asistenca in Pacient sta v Mostec prinesla številne brošure, ki vabijo ljudi na preventivne preglede.



Ortoped Tomaž Silvester, dr. med. med posvetom



Janez Jereb, dr. med., specialist ganstroenterolog je imel v Mostecu precej dela.



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



LEKARNA LJUBLJANA

www.lekarna-lj.si

Karmen Goljuf, foto: Arrigler

Kako pa delajo to v Ameriki?



Še v prejšnjem stoletju, leta 1998, se je začela izmenjava tehnikov reševalcev med Arizono (ZDA) in Slovenijo. Od takrat skoraj vsako leto potujemo po znanje k našim kolegom čez lužo in oni veselo prihajajo k nam po našega. Takoj sem ugotovila, da so v tem predelu Amerike združili poklica gasilec in reševalec v enega in ga poimenovali paramedik.

V Arizono zaradi ženske radovednosti

Tako sem se pred leti s sodelavcema in štirimi prostovoljnimi gasilci PGD Stara Vrhnika podala čez lužo. Ženska radovednost, neučakanost in milijon vprašanj, pa nobenega odgovora, so pripomogli, da utrujenost kljub dolgi poti sploh ni imela možnosti pokazati svojega obraza.

Po pristanku na letališču v Phoenixu so nas kolegi paramediki odpeljali v Green Valley. To je mestece v arizonski puščavi, ki je nastalo pred približno 30 leti. V mestu prebiva okrog 30.000 prebivalcev. Med kontinentalno zimo se to število poveča za približno 10.000 ljudi. Domačini pravijo tem zimskim priseljencem winter birds (zimske ptice).

Sloviti paramedik

Takoj sem ugotovila, da so v tem predelu Amerike združili poklica gasilec in reševalec v enega - paramedik. Druga posebnost, ki sem jo občutila na bledolični koži, je bilo sonce, ki je na nebu brez oblačka ogrelo ozračje na 40 °C in več. Prvič sem bila 24 ur pod klimo.

Čez dan me je hladila, ponoči grela, saj se takrat zunaj temperatura zniža tudi pod 0 °C. Ja, puščava je puščava.

Pa kava. To sploh ni kava! To je navadna voda, obarvana rjavo. Seveda smo kmalu začeli kuhati »ta pravo kavo« in z njo okužili tudi svoje prijatelje. Ugotovila sem, zakaj imajo paramediki pri intervencijah težave z opeklinami, čeprav nikjer ne gori, in sistemskimi podhladitvami, čeprav smo v puščavi.

Zasebna reševalno-gasilska služba

V mestu imajo postavljene tri reševalne postaje. Na vsaki je dežurna ekipa sestavljena iz šestih paramedikov. Ker je reševalno-gasilska služba zasebna, morajo upoštevati stroga določila pogodbe. Če jih prekršijo, izgubijo pogodbo. Konkurenca je velika, pomembno vlogo ima denar.

Zaradi napake ob zaposlitev

Velika miza na vsaki postaji je namenjena obrazcem. Vsaka stvar, ki jo paramedik opravi na terenu, mora biti evidentirana. Vsak paramedik ima svojega nadzornega zdravnika, ki izpolnjene obrazce pregleda. Potem ustrezno ukrepa. Če narediš kaj narobe, te opozorijo, če se to še dogaja, ostaneš brez službe. Pravila igre poznaš, tvoja naloga je, da izkoristiš igrišče, kot najbolje znaš.

Prave pijavke so odvetniki

Prave pijavke so odvetniki. Ti dobesedno stojijo na urgencah s polnimi žepi vizitk in ponujajo pravniške usluge bolnikom. Prav zaradi njih imajo reševalne službe na desetine obrazcev. Kako se boš spomnil bolnika pred petimi leti, ali si mu izmeril pritisk ali ne.

Paramedikova služba traja 24 ur

Po delu so prosti in spet delajo 24 ur, potem so prosti štiri dni. To jim omogoča, da ima vsakdo še najmanj dve dodatni službi. »American dream« je tam resna stvar. V mestu sredi puščave je mogoče poleg najmanj treh ogromnih avtomobilov na dovozu hiš opaziti še kakšen motor, pa tudi čolne in jahte.

Slovensko nedeljsko kosilo

Za konec smo jim pripravili pravo slovensko nedeljsko kosilo. Za posladek sem se potrudila in spekla »štrudl«. Te goveje juhe, pečenega mesa, praženega krompirja in »štrudla« se še zdaj vsi radi spominjamo.

Dežela prijaznih ljudi

Čeprav smo z različnih celin, so se stkale močne prijateljske vezi. Amerika je v medijih prikazana kot dežela, v kateri vladajo gangsterji, kjer je varnost dvomljiva, denar pa raste na drevesih.

Nam so naši prijatelji pokazali deželo, v kateri so doma prijazni in radovedni ljudje, ki ti nočejo storiti nič žalega. Deželo, v kateri so doma Grand Canyon, poslikana puščava, okamneli gozd, pa Navanci…

Po tritedenskem druženju, polnem dela, smeha, lepih izletov in spontanih piknikov, se je približal dan odhoda. Slovo je bilo ganljivo. Cmok v grlu in solze v očeh so nam še del poti v Slovenijo preprečevale, da bi se sploh lahko pogovarjali.

Vtise smo lahko strnili šele po nekaj tednih, ko se je bolečina umirila, glava zbistrila in smo dobili fotografije.



dr. svetuje

Prva pomoč pri piku klopa!

Najbolje je, da se, preden se odpravite v naravo, primerno zaščitite.

Namažite se z zato pripravljenimi mažami ali se pokropite s spreji.

Če pa klopa opazimo, ga moramo čim hitreje odstraniti. To storimo tako, da nanj nanesemo nekaj kreme ali olja in počakamo, da njegov prijem popusti, potem pa ga nežno odstranimo s pinceto in preverimo, ali smo ga odstranili v celoti.

Prva pomoč pri piku žuželke (osa, čebela, čmrlj)

- bolnik mora mirovati
- izvlečemo želo
- hladni obkladki
- pri alergični reakciji TAKOJŠEN prevoz v bolnišnico.

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

Pletenina®

LAHKA IN UDOBNA OBLAČILA ZA VROČE POLETJE!

Od 20.6.09 vam ponujamo 20% popust na določene izdelke 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. ure in ob sobotah od 9. do 12. ure ,
TPC MURGLE, LJ: vsak delovni dan od 9. do 19. ure in ob sobotah od 9. do 13. ure

ABMK05

Nagradna križanka



AVTOR: MATJAŽ HLADNIK	ASTMA	RISBA V OTROŠKI KNJIGI ALI REVIJI	ČAROVNICA V HOMERJEVI ODISEJI	ORIENT. BARVILO ZA LASE, KNA	STANJE (BARVA) LAS V STAROSTI		GIANNI RIJAVEC	VISEČA OKRASNA NIT	NAZIV	VSE PRENESE	ZAPOR, JEČA
MESTO V OSREDNJI JAPONSKI NA OTOKU HONŠU						NALEZLJIVO VNETJE DIHAL					
DRUGO IME, PSEVDONIM						MISS UNIVERSE (SABINA) ZDRAVI MALARIJO					
PODBOJ PRI VRATIH FIGURA							NAŠ SKLADATELJ (MOJMIR) JAP. FOTOAPARATI				
									IVAN SIVEC OCENJEVALEC		

	TOVARNA ZA IZDELAVO OPEKE	UMETNOSTNI SLOG V 17. STOL.	KRČEVITA JEZA ANNIE LENNOX				NAJSLABŠA OCENA LEVSTIKOV JUNAK (MARTIN)				PODZEMNI ŽUŽKOJED RIMSKI BOG LJUBEZNI				
KADILEC TOBAKA						PARTNER ANJE RUPEL (ALEŠ) GENSKI BIOLOG							JADRNICA	UREJEVALEC IZLOŽB	
DRAG KAMEN PRELIVAJOČIH SE BARV				ZAREZA, VDOLBINA	VEDA O KMETIJSTVU IVO DANEU										
NAŠA IGRALKA (VERA)			DVOGLAVA MIŠICA SVIT, ZORA							DRŽAVNI PRAVNIK POVRŠINA, OBMOČJE					
PODATEK O LEGI TOČKE V KOORDINATNEM SISTEMU ČEBELJI SAMEC											OSTER OVINEK INDONEZ. TURISTIČNI OTOK				
PRISTOJBINA					JAPONSKI DENAR ZORANA ZEMLJA				RICHARD BURTON RIBJA KOŠČICA			GORA V POSOČJU ŠE MANJ KOT ENA			
ROBERT REDFORD		KONEC NJIVE, OZARA EMIL NAVINŠEK					IGRALEC CONNERY GEORG OHM						AVGUST ŽIGON ŠTEFAN KALIŠNIK		
BOLJŠI KROMPIR Z BELIM MESOM						IGRIŠČE									
TEŽKO TALJIVA KOVINA (Ta)						POPRAVLJAVEC KOTLIČKOV									

Nagradna križanka št. 3

Rešitev nagradne križanke št. 3 pošljite na spodnji naslov do srede, 22. julija 2009, s pripisom Nagradna križanka.

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

Ime in priimek: _____

Naslov: _____

Pošta: _____

Telefon: _____

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

(Ko boste poslali rešitev križanke, boste po pošti prejeli ponudbo PZA)

Nagrade:

Med pravilnimi odgovori bomo izžrebali: **1x letno nadomestilo za uporabo storitev PZA**, 3x merilec tlaka, vsi ostali pa ob podpisu pogodbe s PZA prejmete enomesečno nadomestilo za uporabo storitev PZA.

Nagrajenec prejšnje križanke je:
Janez Tomc iz Domžal.

Pošlji rešitev križanke preko SMS

Pošlji SMS s ključno besedo DR (presledek) in GESLO križanke, ki je označeno v sami križanki na 3131 (Primer: DR GESLO)

S sodelovanjem ste se prijavili na BREZPLAČNO sms obveščanje PZA do 2x mesečno. Cena povratnega SMS sporočila je 0,99EUR. S tem se strinjate s pogoji objavljenimi na www.pza.si. Odjava: DR STOP na 3131. Izvajalec storitve Sedem d.o.o., Trzin. Stik: dr-revija@pza.si.

Pomoč:

KININ - zdravilo proti malariji; ONEIDA - krompir z belim mesom; NIKKO - mesto na japonskem otoku Honšu; VZRAT - travnat svet na koncu njive

ZABAVA JE V TERMAH ČATEŽ



Hišice sredi zelenja in termalnih voda

UGODEN DRUŽINSKI ODDIH V APARTMAJIH***
s kopanjem na Termalni rivieri
že od 71 €/dan, do 02.07.2009
že od 115 €/dan, od 03.07. do 27.08.2009

IZJEMNO V HOTELU TERME****
nočitev z zajtrkom že od 37 €/osebo/dan
(min. 2 dni bivanja)
pri bivanju do 23.7.09; izključen termin 25.06. - 28.06.09

Indijanske počitnice v sožitju z naravo

MINI POČITNICE
4 polpenzioni - 5 dni kopanja
na Čatežu že od 154 €, do 23.07.09
že od 186 €, od 24.07. do 27.08.2009
v Kopru že od 220 €, od 01.07. do 31.08.2009
1. otrok do 11,99. leta BREZPLAČNO!
(v sobi z dvema odraslima osebama)
Cene na osebo v dvoposteljni sobi.
10 % POPUSTA pri plačilu s plačilnimi karticami MAGNA!

Ugodje bivanja v hotelih na morju in v Čatežu

VROČA PONUDBA V HOTELU KOPER*
2 polpenziona - 3 dni kopanja
že od 76 €/osebo, do 31.07.2009
Cena na osebo dvoposteljni standard sobi.

PLAČA 1 - BIVATA 2 V HOTELU TOPLICE****
3 polpenzioni - 4 dni kopanja
že od 267 € ZA OBA, do 23.07.09
Ceni za DVE OSEBI v dvoposteljni sobi.

* Kapacitete so omejene. * Popusti se izključujejo. * Pridržujemo si pravico do spremembe cen in ostalih prodajnih pogojev.

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

TERME ČATEŽ



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