

intervju

doc. dr. Rok Orel,

dr. med., specialist pediater

zdravniki svetujejo

Krčne žile

zdravniki svetujejo

Zakaj otroci močijo posteljo

holesterol

Maščoba v krvi

tema meseca

Infarkt

dr.

revija za aktualna zdravstvena vprašanja

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

09
brezplačnik september 09

TERME ČATEŽ

Čatež ~ Mokrice ~ Koper



Hišice sredi zelenja in termalnih voda

Indijanske počitnice v sožitju z naravo

Ugodje bivanja v hotelih na morju in v Čatežu

UGODEN DRUŽINSKI ODDIH V APARTMAJIH★★★

s kopanjem na Termalni rivieri

že od **85 €**/dan,
od 28.08. do 23.12.2009

INDIJANSKA AVANTURA V PRAVIH INDIJANSKIH ŠOTORIH

najem opremljenega šotora za 4 OSEBE in kopanjem na Termalni rivieri

za **63 €**/noč (do konca septembra)

MINI POČITNICE

4 polpenzioni - 5 dni kopanja

na Čatežu: že od **154 €**/osebo, pri bivanju od 28.08. do 22.10.2009

v Kopru: že od **176 €**/osebo, pri bivanju od 01.09. do 22.10.2009

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!

NOVE DRUŽINSKE superior sobe

MINI ODDIH V AQUAPARK HOTELU ŽUSTERNA★★★

2 polpenziona - 3 dni kopanja

že za **96 €**/osebo,
pri bivanju v dvoposteljni sobi.

PLAČA 1 - BIVATA 2 V HOTELU TOPLICE★★★★

3 polpenzioni - 4 dni kopanja

že od **267 € ZA OBA**, pri bivanju med 13.09. in 22.10.2009
Ceni za DVE OSEBI v dvoposteljni sobi.

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

TERME ČATEŽ

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

Kazalo

4 *intervju*

doc. dr. Rok Orel,
dr. med., specialist pediater

8 *tema meseca*

Miokardni infarkt

12 *tema meseca*

Holesterol

16 *tema meseca*

Rehabilitacija srca

18 *zdravniki svetujejo*

Nevarni klopi

20 *zdravniki svetujejo*

Krčne žile

22 *zdravniki svetujejo*

Nočno mokrenje otrok

24 *zdravniki svetujejo*

Zastrupitev z gobami

25 *Dnevnik reševalca*

»Moj« prvi porod

26 *Križanka*

Nagradna križanka



BREZPLAČNA OGLASNA PRILOGA
Dr. revija je brezplačnik, ki ga izdaja Prva zdravstvena asistenca, storitveno podjetje, d.o.o., Savska 3, Ljubljana.
Odgovorni urednik: Vito Vidmar, dr. med.
Uredniški odbor: Jernej Kraševec, Vito Vidmar, Špela Predan, Blanka Mavrič
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

Naše srce

Vstopamo v pozni poletni čas, ki je za večino ljudi, zlasti tistih, ki jih tarejo različne kronične bolezni, prijaznejši, jim bolj naklonjen in sproščujoč. Dnevi so krajši, noči daljše, hladnejše, laže je spati. To je najprimernejši čas za številne aktivnosti, povezane z naravo, gozdovi.

Naši zdravniki so vam pripravili besedila o nekaterih tveganjih, povezanih s sezono, ki vas lahko doletijo ob sicer prijetnih sprehodih po tratah in gozdovih. Tam prežijo na nas številni majhni organizmi, ki nam lahko zagrenijo življenje. Želimo vas še enkrat spomniti na pomen pravilnega nabiranja in pripravljanja užitnih gob, da bi s tem morda preprečili tudi kakšen hujši zaplet ob zaužitju strupene oziroma nepravilno pripravljene gobje jedi.

V intervjuju meseca je sodeloval eden vodilnih slovenskih pediatrov s področja pediatrične gastroenterologije, hepatologije in prehrane, doc. dr. Rok Orel, dr. med., zaposlen na Univerzitetni pediatrični kliniki v Ljubljani. Priznani pediater se je poleg rednega študija na medicinski fakulteti v Ljubljani izpopolnjeval še v centru za jetrne transplantacije v Bergamu v Italiji, na Royal Free Hospital v Londonu in Children's Hospital of Philadelphia v ZDA. Je raziskovalec, docent na medicinski fakulteti in od jeseni predavatelj na doktorskem študiju bioznanosti na biotehniški fakulteti. Poleg vsega naštetega je tudi umetnik. V mladih letih je ustanovil kar nekaj glasbenih skupin. Za zanimiv prispevek se mu v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujemo in mu želimo še veliko uspeha pri nadaljnjem kliničnem in raziskovalnem delu.

Tema meseca je posvečena eni najpomembnejših zdravstvenih tegob sodobnega časa, srčnemu infarktu. V njem so preprosto prikazani temeljne značilnosti, znaki in potrebni takojšnji ukrepi, če nas ali bližnje doleti neljubi srčni dogodek, kot je miokardni infarkt. Kako poteka nujno zdravljenje in pozneje rehabilitacija ter predvsem, kako preprečiti takšen neljubi dogodek in kaj lahko storimo sami. O tem piše priznani kardiolog Marko Gričar, dr. med.

V imenu uredniškega odbora se vam zahvaljujem za veliko zanimanje za našo sicer mlado revijo **dr.** Iz srca upamo, da z našimi prispevki vsaj malo vplivamo na vaše razmišljanje o vašem zdravju ter tako s predlaganimi preventivnimi ukrepi krepite svoje zdravje in skrbite za višjo raven zdravja vseh nas Slovencev.

I Maja Zajc, foto: Maja Zajc

doc. dr. Rok Orel,

dr. med., specialist pediater

Spremembe v okolju so nedvomno pripomogle k povečanju števila bolezni prebavil. Zakaj je tako in kakšno vlogo imajo probiotiki, smo se pogovarjali z doc. Rokom Orlom, dr. med., specialistom pediatrom. Od diplome na medicinski fakulteti je zaposlen na Pediatrični kliniki UKC, na oddelku za gastroenterologijo, hepatologijo in prehrano. Poleg svojega dela najde užitek tudi v glasbi, s katero se ukvarja že od mladih let. Prepeval je v skupini Klinika za cinike, zdaj pa piše pesmi za druge izvajalce, zapoje pa le še na zabavah in za prijatelje. Kot pravi, je definicija dobrega žura: živa glasba in mrtva svinja. Rad se ukvarja s svojim vrtom, na katerem goji okrasne rastline in zelišča, zelenjava pa ga ne zanima. Že Voltaire je rekel, pravi, da je človek najsrečnejši, če obdeluje svoj vrtiček.

Kot injekcija dobre volje

Ste pediater gastroenterolog. Katere bolnike napotijo v vašo ambulanto?

Ker delam na univerzitetni kliniki, prihajajo k meni večinoma bolniki, ki so že šli skozi neko sito primarnega zdravstva. To je, vsaj za otroško populacijo, v primerjavi z večino tujih držav zelo dobro organizirano. Najpogostejši bolniki so tisti s ponavljajočimi bolečinami v trebuhu, kroničnimi driskami, krvavitvami iz prebavil, motnjami rasti in pridobivanjem na teži. Največkrat gre za vnetja želodčne in črevesne sluznice, celiakijo, kronične vnetne črevesne bolezni, alergijske bolezni prebavil, gastroezofagealno refluksno bolezen in drugo. Zelo pogoste so tudi t.i. funkcionalne motnje, ko kljub preiskavam pravega vzroka simptomov ne odkrijemo. Včasih so temu rekli psihosomatske bolezni. Danes vemo, da te motnje nastanejo zaradi nepravilnosti v delovanju črevesnega živčnega sistema, blagih vnetij, porušenega ravnovesja v sestavi črevesnih bakterij, vendar igra tudi centralno živčevje, možgani, se pravi našo doživljanje stresa iz okolice, pomembno vlogo. Včasih katerega od bolnikov napotijo k meni tudi kolegi iz tujine po drugo mnenje ali da bi pri nas opravili preiskave, ki jih tam ne delajo.

Velikokrat imamo bolečine v trebuhu. Na katere znake moramo biti pozorni, sploh pri otrocih, če gre za resno črevesno bolezen?

Pozorni moramo biti na zelo močne, hitro nastale bolečine, ki se stopnjujejo, če je trebuh trd in izredno boleč na pritisk. Takrat moramo pomisliti na možnost tako imenovanih akutnih kirurških bolezni, kot je npr. vnetje slepiča. Vsaka dlje časa trajajoča in ponavljajoča se bolečina, ki pomembno vpliva na kakovost življenja, potrebuje ustrezno obravnavo. Seveda ni nujno, da gre za resne bolezni. Največkrat gre vendarle za funkcionalne motnje prebavil.

Kaj je crohnova bolezen prebavil? Je pogostejša pri otrocih ali odraslih? Kako jo zdravite?

Crohnova bolezen, skupaj z ulceroznim kolitisom, spada v skupino kroničnih vnetnih črevesnih bolezni. Največkrat ljudje zbolijo v drugem in tretjem desetletju življenja. Značilni znaki so bolečine v trebuhu, driske, velikokrat s primesjo krvi, hujšanje, pri otrocih pogosto tudi zastoj v rasti. Prizadeti so lahko tudi drugi organi, ne le črevo, npr. sklepi, koža, jetra, žolčne poti, oči in drugi.

Že ime pove, da gre za kronične bolezni. Navadno potekajo z izboljšanjem in poslabšanjem. Zato ločimo zdravljenje aktivne bolezni, se pravi poslabšanja, in vzdrževalno zdravljenje, katerega namen je zmanjšati pogostnost aktivnih zagonov bolezni. Temeljna zdravila so tista, ki vplivajo na imunski odziv in s tem na vnetje, npr. kortikosteroidi in imunomodulatorji. Pri otrocih je pri crohnovi bolezni velikokrat uspešno tudi zdravljenje s tako imenovano enteralno prehrano, posebnimi prehranskimi formulami, ki so le hrana za približno dva meseca. V zadnjih letih uporabljamo tudi tako imenovana biološka ali tarčna zdravila, ki usmerjeno vplivajo na posamezne poglavitne vnetne dejavnike. Poznamo tudi načine zdravljenja, s katerimi vplivamo na črevesne bakterije, ki so verjetno pomembno udeležene tudi pri nastanku teh bolezni, se pravi antibiotiki in probiotiki. Treba pa je vedeti, da je vsak bolnik specifičen glede na bolezen in svoj odnos do posameznih načinov zdravljenja. Zato je zdravljenje vselej »butično«, prilagojeno posamezniku. Bolnikom večinoma predstavim različne možnosti zdravljenja, iskreno, z vsemi dobrimi in slabimi stranmi. Končni izbor pa je njihov.

Veliko študij ste opravili tudi o refluksni bolezni požiralnika oziroma gastroezofagealni refluksni bolezni (GERB), ki spada med zdravstvene tegobe sodobnega časa. Zakaj se pojavi in kako se lahko preventivno zavarujemo?

Res gre za izredno pogosto bolezen, ki prizadene približno 10 odstotkov ljudi v vseh starostnih obdobjih. Ne vem, ali je te bolezni zdaj več kot včasih, jo pa znamo bolje prepoznati in zdraviti.



Nezdravljena refluksna bolezen lahko povzroči pri posameznikih poleg neprijetnih znakov tudi resne zaplete. Tudi rak požiralnika. Uspešne preventive ne poznamo, je pa v zadnjih desetletjih zdravljenje uspešno, vsaj kislega refluksa. Velik izziv pa je tako imenovani nekisli refluks, ki tudi lahko povzroča veliko škode. Raziskave naše ekipe so zato usmerjenje predvsem v njegovo proučevanje. Na tem področju smo, lahko rečem, med vodilnimi v svetu, predvsem za otroško populacijo. Zato bomo v Ljubljani prihodnje leto organizirali mednarodno delavnico o boleznih požiralnika pri otrocih, na kateri pričakujem strokovnjake iz vsega sveta.

Prebavila so organ, ki so poleg kože in dihal najbolj povezana z okoljem. Ali menite, da uporaba škodljivih snovi v okolju in slaba predelava hrane vplivata na povečevanje števila obolelih z boleznimi prebavil?

Nedvomno. V zadnjem času smo v tako imenovanem razvitem svetu priča hitremu povečevanju pogostnosti kar vrste bolezni, ki so posledica nenormalnega odziva našega imunskega sistema na snovi iz okolja (alergije) ali celo na sestavine našega organizma (avtoimune bolezni). Čeprav se te bolezni največkrat pojavijo pri posameznikih z genetskim nagnjenjem, se geni v tako kratkem času skoraj ne morejo spremeniti. Torej so za te številnejše bolezni vzrok spremembe v okolju. Prehrana, zdravila, verjetno tudi pretirana higiena in morda še kaj. Prebavila so glavna vrata, kjer se naš organizem in s tem njegov imunski sistem srečuje z okoljem: hrano, mikroorganizmi. Zato imajo lahko številne bolezni, tudi tiste, ki ne kažejo znakov v prebavilih, svoj izvor prav v njih.

Kako lahko preprečimo razvoj bolezni prebavil? Kakšno vlogo imajo pri tem probiotiki?

Znanstveniki so ugotovili, da sestava črevesnih bakterij pri posamezniku pomembno vpliva na zdravje. Skupek vseh črevesnih mikroorganizmov, včasih smo mu rekli mikroflora, zdaj pa, ker ne gre za rastline, pravilneje mikrobiota, je največji presnovni organ v telesu, saj bakterije presnovijo več snovi kot jetra. Poleg tega odločilno vplivajo na delovanje črevesnega imunskega sistema, na odpornost pred okužbami, preprečevanje neustreznih odzivov, kot so alergije in podobno. Zato v zadnjih letih probiotike precej raziskujejo in jih uporabljajo.

Kaj so probiotiki?

Po definiciji so to živi mikroorganizmi, katerih vnos v organizem v zadostni količini ugodno vpliva na zdravje. Poenostavljeno, so mikroorganizmi, koristni za zdravje.

So probiotiki pomembni za (pravilen) razvoj otroka?

Otroci so se normalno razvijali, še preden je človeštvo sploh vedelo za mikroorganizme, kaj šele probiotike. Res pa je, da so ljudje včasih živeli drugače. Drugačni so bili prehrana in higienske okoliščine. Otroci so se že v prvih mesecih življenja »prekužili« z normalnimi mikrobi iz okolja. Na podlagi tega se je lahko njihov imunski sistem normalno razvijal. So pa naši predniki za to plačevali tudi visoko ceno. Še pred približno sto leti tretjina otrok ni dočakala tretjega leta starosti. Umirali so večinoma zaradi infekcijskih bolezni. Tudi odrasli. Tako menim, da se račun vseeno izide v prid sodobnemu načinu življenja. Zato moramo naravi, ki sploh ni več tako naravna,



včasih malce pomagati. Tudi tako, da v telo umetno vnašamo koristne mikroorganizme.

Izbiramo lahko med zelo veliko različnih probiotičnih izdelkov. Kako vemo, kateri probiotiki so učinkoviti?

Koristnih učinkov probiotikov je veliko, od preprečevanja in zdravljenja črevesnih in drugih okužb, izboljšanja presnove, regulacije imunskega sistema, do preprečevanja čezmerne telesne teže. Vendar pa se moramo zavedati, da so učinki vezani na specifične vrste, celo seve bakterij, in da ni probiotika, ki bi bil učinkovit za vse potrebe. Vsi resni probiotiki so proizvod dolgotrajnega dela znanstvenikov, njihova učinkovitost pa je dokazana s kompleksnimi kliničnimi raziskavami. Seveda pa se na trgu pojavlja tudi vrsta izdelkov, za katere proizvajalci trdijo, da vsebujejo probiotike, ker so ti zelo popularni in se dobro prodajajo, svojih trditev pa ne morejo podkrepiti z nikakršnimi dokazi. Na polju je torej nekaj cvetja, a žal tudi veliko plevela. Za pravilno svetovanje, kdaj uporabiti kateri probiotik, je treba biti nekoliko ozaveščen in imeti znanje. Tega pa neposredni porabniki velikokrat nimajo.

V Ljubljani bo 25. in 26. septembra prvič Kongres pediatrične gastroenterologije jugovzhodne Evrope (South-Eastern European Pediatric Gastroenterology - SEEPEG). Kakšen je namen srečanja?

Jugovzhodna Evropa je izredno zanimiva regija. Na razmeroma majhnem ozemlju se srečujejo narodi z zelo različnimi zgodovinskimi izkušnjami, ki pripadajo različnim kulturam, so na zelo različnih stopnjah gospodarskega razvoja in razvoja medicine. Po drugi strani imajo te dežele veliko skupnega, če ne drugega,

je bil del več let združen v skupni državi. Zato se strokovnjaki večinoma med seboj dobro poznamo, vemo, kdo je kdo in kdo kaj zna. In že zdaj dobro sodelujemo. Temeljna zamisel je v tesnejšem sodelovanju med posamezniki in centri v regiji, znanstvenem, kliničnem, izobraževalnem in drugimi.

Ste tudi predsednik kongresa SEEPEG. Kaj pomeni to za vas oziroma naše zdravstvo, da bo tako pomemben kongres prav v Ljubljani?

Gotovo je takšen kongres velika čast in priložnost za naše zdravstvo, saj z njegovo organizacijo prevzemamo organizacijsko pobudo v regiji. Osebno v njem vidim možnost, da bomo lahko na podlagi sodelovanja izpeljali nekatere raziskave, ki jih zaradi števila raziskovalcev, ki so nam na voljo v Sloveniji, pa tudi omejenega števila bolnikov z določeno boleznijo, sami ne bi mogli. Po drugi strani pa je takšna organizacija tudi možnost, ponujena roka, za ambiciozne in kakovostne strokovnjake iz držav, ki bi se sami izredno težko uveljavili v evropskem in svetovnem okvirju. Organizacija takšnega kongresa, za katerega upam, da bo postal tradicionalen, seveda zahteva ogromno dela in truda. Kolegi se radi pošalijo: Rok, ti imaš tri otroke, dve hčeri in SEEPEG.

Po 16 letih smo končno dobili novo pediatrično kliniko. Kakšni so vaši občutki?

Delati v tako lepi bolnišnici je po letih, preživetih v stari, neprimerni stavbi, seveda užitek. Mislim, da se tudi bolniki počutijo zelo dobro. Vendar pa je tudi nekaj pomanjkljivosti. Upam, da jih bodo večino poglavitnih odpravili v nekaj mesecih.

Ena izmed vaših posebnosti je tudi, da ste ves čas v civilni obleki. Zakaj ste se odrekli zdravniški uniformi?

Nekoliko so pripomogle izkušnje iz tujine. V Veliki Britaniji in ZDA zdravniki konzultanti ne nosijo uniform, ampak klasične poslovne obleke. Osebno nikoli nisem maral uniformiranosti. Ta vzame človeku individualnost in ga naredi del sistema. Menim, da je odnos med bolnikom in zdravnikom precej oseben. Torej vstopam v ta odnos kot Rok Orel, ne le kot uslužbenec pediatrične klinike. Po drugi strani bela halja še zmeraj predstavlja simbol zdravništva. Ima neki magični naboj, saj vemo, da se je zdravniški poklic razvil iz vračev, se pravi ljudi, ki so bili hkrati še duhovniki in čarovniki. In ljudje nezavedno od zdravnika še vedno pričakujejo malo te magije. Kar se lahko zrcali v nerealnem pričakovanju, lahko tudi v sovražnosti, ko govorijo o »bogovih v belem«. Zato z urejenim poslovnim videzom bolnikom in preostalim jasno sporočam, da sem predvsem strokovni svetovalec, če hočete menedžer njihovega zdravja. Ljudem želim ponuditi vrhunsko znanje in izkušnje ter stvaren pristop. Navsezadnje tudi k odvetniku ne hodimo po tolažbo, ampak po nasvet, kako odpraviti neko težavo. To je zvenelo zelo hladno, kar malo strah vzbujajoče. Pa ni ravno tako. Mislim, da prenesem, ko v svoj posel vnašam tudi veliko sebe, osebne note, ta pa je v temelju nekoliko boemska, razigrana, humorna, del te dobre volje tudi na bolnike. Človek potrebuje, ko je v stiski, tudi injekcijo dobre volje.

Povejte še kakšno misel našim bralcem.

Za pediatre pravijo, da so skupina prijaznih, dobrodušnih gospa obeh spolov. Sam nočem ustrezati tej definiciji. Bolj mi je všeč tista sočna gastroenterološka: Drek je naš kruh!

IMATE TEŽAVE, KOT SO
DRISKA, NAPENJANJE ALI NAPIHNJENOST?

Uredite prebavo s kontrolirano sestavo.



PROBIOTIK



PROBIOTIK
S KONTROLIRANO SESTAVO

Vzemite LINEX® Forte z visoko koncentracijo probiotičnih bakterij. Ne povzroča zaprtja.

LINEX® Forte

Po naravni poti do urejene prebave.

lek
član skupine Sandoz

Na voljo brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnah. **www.lek.si**

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

Lek d. d., Verovškova 57, 1526 Ljubljana, SVN 186509

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

Miokardni infarkt

Anatomija miokardnega infarkta

Bolezni srca in žilja so najpomembnejši vzrok zbolevanja in umiranja v svetu in delež koronarne bolezni je največji. To je bolezen z več obrazi. Akutni miokardni infarkt (AMI) je le ena od njenih pojavnih oblik in je posledica zapore venčne (koronarne) arterije s strdkom. V Sloveniji poskušamo vsem bolnikom s srčnim infarktom omogočiti hiter dostop do ustrezne bolnišnice in kateterizacije srca, odprtja zaprte arterije in vstavitve ene ali več žilnih opornic (stentov).



Vzrok za koronarno srčno bolezen je ateroskleroza

Ateroskleroza je kronična napredujoča vnetna bolezen arterijske žilne stene. Pod vplivom dejavnikov tveganja, ki so našteti v nadaljevanju, nastane okvara delovanja in medsebojnega stika celic endotelija (tanke notranje obloge žilne stene), zato se v žilni steni razvije vnetje. V to vnetno območje, ki ne povzroča nikakršnih zaznavnih težav, se nato vztrajno odlagajo holesterol in druge škodljive snovi, kar povzroči nastanek izboklin v žilni steni (maščobni plaki). Te začnejo ožiti svetlino žile, poleg tega se bolna žila na dražljaje ne odziva več ustrezno s širjenjem in krčenjem.

Najpomembnejši dejavniki tveganja za razvoj ateroskleroze so dednost (pojavljanje bolezni pri sorodnikih), stres, previsok krvni pritisk, zvišan holesterol in druge maščobe, sladkorna bolezen, prehiter srčni utrip, kajenje, nezdrava prehrana, čezmerna telesna teža, prevelik obseg pasu, telesna nedejavnost, zadebeljenost sten levega prekata in drugi.

Od žilnega vnetja do miokardnega infarkta

Aterosklerotični plaki začnejo s svojo počasno rastjo in posledičnim oženjem svetlin arterij ovirati pretok krvi in tedaj se začnejo ob naporih, ko je potreba po energiji in kisiku v celicah večja, zaradi pomanjkanja krvi in kisika v srčni mišici pojavljati prsne bolečine (stenokardije). To pojavno obliko koronarne srčne bolezni imenujemo **angina pektoris**. Izraz včasih povzroči nesporazum: beseda angina pomeni bolečina, beseda pektoris pa prsna. Diagnoza tako nima nič skupnega z navadno angino (vnetje mandljev ali drugih limfatičnih struktur v žrelu), ki je dobila ime po bolečini v žrelu. Bolezen je na tej stopnji lahko precej stabilna (t. i. stabilna angina pektoris): prsne bolečine se pojavljajo ob podobnih telesnih naporih ali psihičnih stresih ali ob zvišanem krvnem tlaku, tako da lahko bolnik težave predvidi in se jim s prilagoditvijo življenjskega sloga tudi izogne. Če nastane v določenem trenutku poškodba oziroma razpoka površine maščobne lehe ali plaka v arterijski steni,

kjer se kri zaradi neravne žilne površine tudi vrtinči, se na površini vnetega in počenega plaka ter v krvi sprožijo mehanizmi zbiranja in zlepljanja trombocitov (krvnih ploščic) ter mehanizmi koagulacije (strjevanja krvi). Ti hitro privedejo do delne ali celo popolne zapore prizadete arterije s strdkom, kar močno zmanjša ali ustavi dotok krvi v določen predel srčne mišice. Takšna zapora v arteriji povzroči hude poškodbe ali celo odmrtje prizadetih tkiv. To imenujemo srčni ali miokardni infarkt.

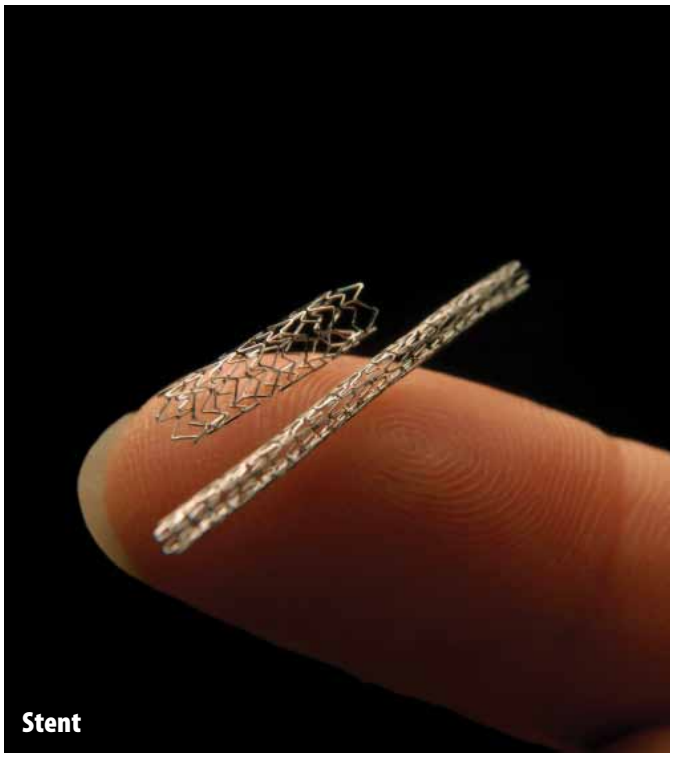
Akutni koronarni sindrom je oblika koronarne bolezni

Koronarna ali ishemična bolezen srca je najpogosteje posledica ateroskleroze in je lahko dolgo klinično nema (brez simptomov in znakov). Pojav akutnega poslabšanja (destabilizacije) prej stabilne ali celo neznane koronarne bolezni imenujemo akutni koronarni sindrom (**AKS**). To je bodisi prvi pojav akutne miokardne ishemije pri prej domnevno zdravem človeku bodisi poslabšanje prej znane, a stabilne bolezni. Akutni koronarni sindrom se lahko kaže kot akutni miokardni infarkt (**AMI**), nestabilna angina pektoris (pojav bolečine že v mirovanju) in najhujša oblika - nenadna srčna smrt. Če strdek delno zapira arterijo in je minimalen pretok krvi še omogočen, gre za nestabilno angino pektoris ali blažjo obliko infarkta z manj izraženimi spremembami v EKG, če pa je zapora žile popolna in pretoka krvi ni več, gre za hujšo obliko srčnega infarkta z bolj izraženimi in prepoznavnimi spremembami v EKG.

Klinična slika pri miokardnem infarktu

Značilni znaki (bolnikove subjektivne zaznave) so huda tiščoča ali pekoča bolečina v prsnem košu, ki traja 15 minut ali več in lahko izžareva v vrat, čeljust, hrbet, levo roko, trebuh ali drugam. Bolečino pogosto spremljajo strah, slabost, bruhanje, dušenje, znojenje, občutek nerednega srčnega utripa in motnje zavesti. **Kar 20-30 odstotkov miokardnih infarktov poteka brez naštetih znakov in jih imenujemo nemi infarkti**, kar je lahko povezano s sladkorno boleznijo in arterijsko hipertenzijo.

Značilni znaki (objektivne ugotovitve ob pregledu bolnika) so bledica, hladna in znojna koža, vznemirjenost, glede na velikost in posledice infarkta pa še spremembe arterijskega tlaka, ritma srca in frekvence pulza ter zvokov, ki jih zdravnik sliši nad srcem in pljuči. Klinična slika je pogosto neznačilna pri ženskah, starejših in zlasti sladkornih bolnikih, zato je treba biti pri njih še bolj pozoren



Stent

in vedno posneti EKG. Več kot polovica bolnikov, ki utrpijo akutni miokardni infarkt, še vedno umre, preden je deležna medicinske pomoči.

Miokardni infarkt ne izbira

Kar polovica miokardnih infarktov in možganskih kapi **doleti posameznike obeh spolov, ki so očitno zdravi** in nimajo izraženih dejavnikov tveganja. Bolezen prizadene ženske in moške, mlade in stare, bogate in revne. Zmotno je prepričanje, da se to dogaja le drugim.

Podobno velja za nenadno srčno smrt: v več kot polovici primerov ta človeka nenadoma pokosi brez prejšnjih napovednih bolezenskih znakov ali opozorilnih znamenj, ki bi jih lahko smatrali kot opozorilo ali kot znak prizadetosti srčno-žilnega sistema.



BEBA mleko za dojenčke s
PROBIOTIKI

Naravna zaščita ter
zdrav razvoj tudi po odstavitvi.

Nestlé
BEBA



Prepoznava miokardnega infarkta, EKG in poimenovanje

Diagnozo miokardnega infarkta postavimo na podlagi klinične slike (simptomi in znaki), sprememb v elektrokardiografskem (**EKG**) zapisu in laboratorijskih kazalnikov okvare srčne mišice. Na začetku pri EKG opazujemo spremembe v sklopu razvijajočega se infarkta. Če je pri EKG viden dvig (elevacija) veznice ST, gre verjetno za t. i. miokardni infarkt z elevacijo veznice ST (uporabljamo kratico **STEMI** iz angleščine: ST Elevation Myocardial Infarction); to stanje je najpogosteje povezano s popolno zaporo ene od koronarnih arterij. Če pri EKG ne vidimo dviga veznice ST, ampak manj značilne spremembe, govorimo o miokardnem infarktu brez elevacije veznice ST (**NSTEMI** oz. Non ST Elevation Myocardial Infarction); to stanje je najpogosteje povezano z nepopolno ali spremenljivo zaporo koronarne arterije. Šele v dneh po infarktu bomo v posnetkih EKG ugotovili, ali so se pojavili zobci Q, ki jih lahko povezujemo z nastankom trajne brazgotine. Tedaj bomo bolniku lahko postavili končno diagnozo: bodisi miokardni infarkt z zobcem Q (**QMI**) bodisi miokardni infarkt brez zobca Q (**NQMI**). K takšni diagnozi vedno dodamo še podatek o lokaciji oziroma steni levega prekata, ki jo je prizadel infarkt (npr. sprednja, spodnja, stranska, zadnja), redkeje pa je prizadeta stena desnega prekata.

Bolečina v prsih ima lahko veliko vzrokov in EKG je le eden od pripomočkov na poti do diagnoze. Zdravnik bolnika hitro in temeljito izpraša in pregleda ter opravi nujne preiskave. Ultrazvok srca ima pomembno vlogo: prikaže območje motnje krčljivosti, globalno sposobnost krčenja in sproščanja prekatov, motnje delovanja zaklopk, pa tudi mehanične zaplete miokardnega infarkta.

Obravnava na terenu in zdravljenje z zdravili

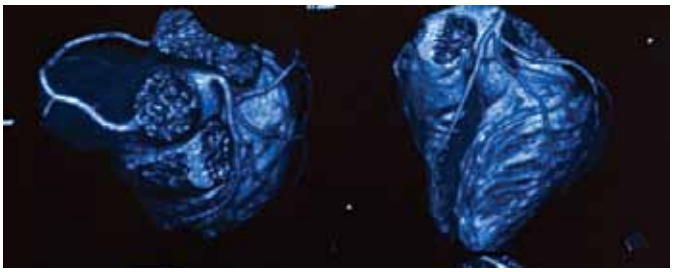
Zgodnji nujni ukrepi na terenu so namenjeni zavarovanju življenjskih funkcij, dajanju najnujnejših zdravil in hitri prepoznavi stanj, ki zahtevajo hiter prevoz v ustrezen center z možnostjo takojšnjega in dokončnega zdravljenja, da se kolikor je mogoče zmanjša časovna zamuda do odprtja arterije. Bolnik prejme dodaten kisik, aspirin v odmerku 500 mg, nitroglicerin ter v primeru hujših bolečin še morfin. Uporabimo še zdravila za preprečevanje nastanka krvnih strdkov, za upočasnitev srčnega utripa, znižanje krvnega tlaka, proti bruhanju, za pomiritev in druga. Nato je potreben hiter in varen prevoz v spremstvu zdravnika in s primerno opremljenim reševalnim vozilom ali helikopterjem v ustrezno bolnišnico, ki omogoča urgentno kateterizacijo srca. V primeru hudih zapletov, kot je nenadna srčna smrt, hemodinamična nestabilnost ali hudo srčno popuščanje, je najprej smiseln prevoz v najbližjo bolnišnico in šele pozneje po stabilizaciji prevoz v večjo bolnišnico.

Posegi v koronarnih arterijah

Pri infarktu zaradi delne ali popolne zapore koronarne arterije s strdkom lahko nastane nepopravljiva okvara srčne mišice v prizadetem območju, če koronarne arterije pravočasno ne odpremo. Perkutani koronarni posegi so na mestu pri vseh bolnikih z akutnim miokardnim infarktom, pri katerih je to tehnično in časovno izvedljivo. V Sloveniji imamo vpeljan sistem, ki v običajnih razmerah skoraj vsem bolnikom z AMI v vseh krajih omogoča pravočasen prevoz v ustrezno bolnišnico, ki ob vsaki uri zagotavlja možnost perkutanega koronarnega posega. Takšna služba je zagotovljena v UKC Ljubljana in UKC Maribor, kjer sta terenskim zdravnikom vedno zagotovljeni tudi možnost telefonskega posveta z ustreznim specialistom kardiologom oziroma intenzivistom ter možnost prenosa in ocene EKG na daljavo. Uspešnost metode je odvisna od izkušenosti operaterja in centra.

Intervencijski kardiolog z ekipo v kateterizacijskem laboratoriju opravi urgentno koronarografijo (rentgensko slikanje oziroma angiografijo koronarnih arterij) in po potrebi dodatne preiskave ter se odloči o tem, v katerih žilah bo potreben revaskularizacijski poseg, kakšen bo ta poseg in kdaj oziroma v koliko etapah bo





opravljen. Uporabimo lahko navadno balonsko širitev žile, odstranjevanje strdkov, vstavitev koronarnih žilnih opornic (stentov) z nanosom citostatika ali brez njega, znotrajžilni ultrazvok in redkeje rotablator.

Kako je v Sloveniji z zdravljenjem srčnega infarkta

V Sloveniji utrpi na leto približno 3000 ljudi akutni miokardni infarkt, okrog 1000 pa nenadno srčno smrt. Vse bolnike z akutnim miokardnim infarktom (STEMI) poskušamo čim hitreje zdraviti z mehaničnim odpiranjem koronarnih arterij in vstavljanjem žilnih opornic, izjemoma posežemo po raztapljanju strdkov, v določenih okoliščinah se odločimo za konservativno zdravljenje z zdravili ali urgentno kirurško revaskularizacijo miokarda (t. i. operacija **by-pass**). Dosežena visoka raven obravnave bolnikov z infarktom v Sloveniji, ki v ničemer ne zaostaja za najrazvitejšimi državami, kaže prizadevanje vztrajnih in prodornih posameznikov, dobro sodelovanje in timsko delo predbolnišničnih ekip nujne medicinske pomoči in bolnišničnih ekip različnih specialnosti, dobro delo zdravstvenih timov v osnovnem zdravstvu na področju preventive, poinfarktno oskrbo in rehabilitacijo ter izobraževanje zdravstvenih delavcev in laikov.

dr. svetuje

Kardiolog svetuje :

Upoštevajte priporočila izbranega zdravnika in kardiologa glede dejavnikov tveganja – uravnavanje krvnega tlaka, znižanje ravni celokupnega holesterola in LDL, upočasnitev srčne frekvence, opustitev kajenja, znižanje telesne teže, telesna dejavnost, zdravljenje sladkorne bolezni in obvladovanje stresa so pot k daljšemu in boljšemu življenju.

Ob hudi tiščoči ali pekoči bolečini v prsih, ki ne popusti po 10-15 minutah, pokličite nujno medicinsko pomoč na telefonsko številko 112. Za prevoz ne uporabljajte osebnega avtomobila!

Če imate vstavljeno žilno opornico in nastopi huda bolečina v prsih, je treba ukrepati zelo hitro – zamašitev opornice (stenta) s strdkom povzroči miokardni infarkt. Ta je nevarnejši od tistega, ko se zamaši žila.

Če so vam vstavili žilno opornico (stent) in vam je zdravnik predpisal acetilsalicilno kislino (*Aspirin®, Cardiopirin®*), klopidogrel (*Plavix®*) ali kombinacijo obeh zdravil, morate ta navodila strogo spoštovati, saj se z njihovo opustitvijo izpostavite velikemu tveganju za nastanek strdka v stentu – smrtnost je v takšnem primeru kar 40-odstotna!

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

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



Najmočnejše vezi so tiste, ki jih ne vidimo.

Uporabno. Poletno. Igrivo.

Vaš mobitel je zavarovan

V sodelovanju z Zavarovalnico Triglav omogočamo brezplačno zavarovanje mobitela v primeru kraje skupaj s kartico SIM. Zavarovalnino v enkratnem znesku do 41,73 EUR lahko uveljavite ob nakupu novega mobitela v Mobitelovih centrih. **Mobitele imate zavarovane vsi naši naročniki**.

Kako do želenih informacij?

Če ste športni navdušenec, pošljite **SMS** z vsebino **SPORT** na **1919** in seznanjeni boste z najnovejšimi športnimi dogodki. Za aktualne novice pošljite **NOVICA**, za najbližji radar pa **LRADAR** na **1919**. Prek SMS-ov lahko preverite tudi ponudbo prireditev, najbližje trgovine, zdravnike ter druge uporabne informacije. Ključne **besede najdete v spletu**. **www.mobitel.si**

Ste že kdaj zamenjali mobitel in pozabili skopirati imenik?

Prihranite si nevšečnosti ob izgubi ali menjavi mobitela in s storitvijo **M:Rokovnik naredite varnostno kopijo**. Prenesete lahko tudi podatke iz koledarja, opravil, beležk, odvisno od mobitela, ki ga uporabljate. Podatke lahko prek računalnika z nekaj kliki uredite in jih prenesete v svoj mobitel. Za hitri dostop do mobilnega Planeta pošljite **MROKOVNIK** na **1919** ali obiščite spletno stran **https://moj.mobitel.si**, kjer varnostno kopijo podatkov naredite kar sami.

Več kot naročite, več dobite!

Povežite svoje **mobilne številke** v Družinsko vez in se v Mobitelovem omrežju med seboj kličite za **0 EUR na minuto** ter pošiljajte **SMS-e** in **MMS-e za 0 EUR**! V promocijskem obdobju plača 4,99 EUR mesečne naročnine le nosilec Družinske vezi. Povežete lahko tudi **stacionarne storitve M4**. Obiščite Mobitelov center in poiskali bomo najugodnejšo ponudbo za vašo družino.
www.mobitel.si/druzinskavez

Kraljica motošportov na Planetu

Ne zamudite napetega dogajanja na **svetovnemu prvenstvu formule 1**. Na mobilnem Planetu preverite **aktualne rezultate** vsake dirke ali pa pobrskajte med drugimi **aktualnimi športnimi rezultati**. Pošljite SMS z vsebino **P F1** 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.

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

Maščobe v krvi

Holesterol

Holesterol je nujno potrebni sestavni del celične membrane pri živalih. Potreben je tudi za biosintezo žolčnih kislin (ki so nujne za presnovo) in steroidnih hormonov (kamor spadajo na primer spolni in stresni hormoni). Gre torej za snov, brez katere naše preživetje ni mogoče. Je sestavni del različnih lipoproteinov (maščob), ki jih ločimo glede na njihovo gostoto, od najmanj (VLDL, LDL), srednje (IDL) do najgostejših (HDL). LDL je tako imenovani »slab holesterol«, saj se s povečevanjem koncentracije povečuje relativna škodljivost. HDL je »dober holesterol« in si želimo, da bi bila njegova koncentracija čim večja.



Skupni holesterol v laboratorijskih izvidih je poleg omenjenih odvisen še od vrednosti trigliceridov (»prave« maščobe v krvi), za katere si prav tako želimo, da bi jih bilo čim manj. Holesterol je torej v hrani živalskega izvora, največ ga je v rdečem mesu, večino tistega v našem telesu pa proizvedejo naša jetra, ki so nekakšna tovarna holesterola.

Kakšne so normalne vrednosti?

Večina referenčnih laboratorijev je določila zgornjo mejo skupnega holesterola pri 5.2 mmol/L. Vzorec populacije bolnikov iz Ljubljane (vseh starosti, obeh spolov, tudi tistih, ki jemljejo zdravila za zniževanje holesterola) je pokazal, da je povprečna vrednost okrog 5,9 mmol/L, torej je precej višja od referenčne.

Kako ga lahko znižam po naravni poti?

Najučinkovitejši način za znižanje slabega holesterola in zvišanje dobrega je redna intenzivna telesna aktivnost. Intenzivna pomeni približno 60-80 odstotkov zmogljivosti, večina ljudi se začne pri takšnem tempu potiti. Tovrstna rekreacija je potrebna vsaj trikrat na teden po 40 minut. Pomembna je zdrava prehrana; najboljša je lahka hrana mediteranskega izvora, torej obilo zelenjave na oljčnem olju, ribe, sadje in belo meso, rdečega mesa malo.

Rastlinski steroli, ki so dodani nekaterim jedem (jogurtom ali margarini), lahko v primerni količini (na dan je potreben vnos okrog 1,5 grama) znižajo skupno koncentracijo holesterola za približno 10 odstotkov.

Kakšno tveganje pomeni holesterol?

Holesterol pri večini ljudi verjetno ni samostojni dejavnik tveganja za razvoj srčno-žilnih bolezni, ampak le sodelujoči dejavnik. Med pomembnimi dejavniki tveganja je na prvem mestu sladkorna bolezen, nato zvišan krvni tlak (arterijska hipertenzija), dedna obremenjenost, kajenje, čezmerna telesna teža in telesna neaktivnost.

Če je holesterol edini dejavnik tveganja, je po pomembnosti povsem pri repu; če je pridruženih več dejavnikov, npr. sladkorna bolezen in družinska obremenjenost, se njegova pomembnost močno poveča.



Kdaj in kako zdraviti?

Skladno s priporočili stroke začnemo holesterol zdraviti, ko relativno tveganje za srčno-žilni dogodek preseže 20 odstotkov v 10 letih. Za izračun tega tveganja so namenjeni preventivni pregledi, ki jih redno opravljajo zdravniki družinske medicine; govorimo o zdravljenju v pomenu primarne preventive, saj preprečujemo razvoj bolezni. O tem, koliko je to pomembno za posameznika, je težko natančno reči kar koli, saj gre prav tako za statistično zmanjševanje tveganja.

Posebna zadrega se pojavi pri ljudeh, ki imajo precej visoko koncentracijo holesterola, a brez drugih dejavnikov tveganja. Takrat je najbolj smotrno opraviti ultrazvok vratnega žilja, saj ta preiskava precej zanesljivo pokaže, ali se na žilah delajo škodljive spremembe, povezane s holesterolom. Če je relativno tveganje majhno in sprememb ni, zdravljenje z zdravili ni smotrno. Če so na žilah že spremembe, je zdravljenje potrebno ne glede na morebitno statistično majhno stopnjo tveganja (v tem primeru lahko govorimo že o sekundarni preventivi, saj se je bolezensko stanje na žilju že začelo razvijati in ga zdravimo, ne le preprečujemo).

Zdravljenje holesterola z zdravili je obvezno pri tistih, ki imajo sladkorno bolezen, in pri tistih, ki so že utrpeli pomemben srčno-žilni zaplet (srčni infarkt ali možgansko kap), ter tistih, ki imajo periferno bolezen arterijskega žilja. Holesterol večinoma zdravimo z zdravili, ki zavirajo njegovo proizvodnjo v jetrih.

Kako pogosto naj ga kontroliram?

Pri ljudeh, kjer je tveganje za razvoj srčno-žilnih bolezni majhno, je dovolj pregledovanje holesterola na tri do pet let. Pri tistih, kjer je tveganje dovolj veliko, da je treba začeti zdravljenje z zdravili, se uspešnost zdravljenja navadno preveri po treh mesecih, nato na leto dni. Pogostejši nadzor ni smiseln.

dr. svetuje

PZA PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA

Nižanje holesterola

Zdrav način življenja – torej redna ustrezno intenzivna telesna aktivnost, zdrava in uravnotežena prehrana, skrb za primerno (nizko) telesno težo in opustitev kajenja – precej učinkoviteje zmanjšuje tveganje za razvoj srčno-žilnih bolezni kot zdravljenje holesterola z zdravili.

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



www.uzivajmozdravo.si

V klubu Uživajmo zdravo, ki je namenjen imetnikom kartice Mercator Pika, se z zdravjem ukvarjamo z vseh strani, in sicer v štirih sklopih: Gibanje, Zdravje, Vrtnarjenje in Dober tek. Poleg tega na spletni strani vsak mesec predstavljamo novega blogerja, obveščamo o ugodnostih pri nakupih, pripravljamo privlačne nagradne igre, vaše kuharsko znanje pa bogatimo z recepti. Včlanitev v klub je brezplačna, prav tako pa ni potrebno plačevati članarine. Pristopnico v klub Uživajmo zdravo lahko dobite na Mercatorjevih prodajnih mestih ali pa se včlanite v klub na spletnem mestu www.uzivajmozdravo.si. Postanite tudi vi član kluba Uživajmo zdravo in izkoristite številne ugodnosti.

Mercator Pika
Zbirajte lepe trenutke

Zakaj PRVA ZDRAVSTVENA

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.

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 vsej 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 in druge.

Lahko se naročite tudi na diagnostične postopke:
- elektrokardiografijo (EKG), obremenitveno testiranje (cikloergometrija), kolposkopijo, gastroskopijo, koloskopijo, 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 znotrajmožganskih arterij).
- Povabili vas bomo tudi na redne preventivne preglede (zgodnje odkrivanje raka, osteoporoza, mamografija).
- Kadarkoli se lahko posvetujete z dežurnim zdravnikom po telefonu ali pa dogovorite za obisk na domu.
- Seznanjali vas bomo o naših novih storitvah in svetovali načine zdravega življenja preko naše **dr. revije**, ki jo boste brezplačno prejeli vsak mesec.

Vse to lahko kot uporabnik naših storitev koristite za **24,85 €** mesečno.

Kako postanem 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 vprašanje. **Prepustite nam skrb za vaše zdravje.**





Vabimo vas na **4. viški žabji tek,** kjer bo z zdravniki specialisti in reševalnimi avtomobili tudi **Prva zdravstvena asistenca**.

Kdaj: **19. september ob 9. uri zjutraj,** kje: **Osnovna šola Vič.**
Prijave na: os.vic@guest.arnes.si

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

Informacije:

080 81 00

ASISTENCA?

Obiščite www.pza.si

Predstavljamo vam novo podobo naše spletne strani, ki je obogatena z veliko novimi vsebinami.

Posebna ugodnost!

Vsem, ki se boste **septembra** preko spletne strani **www.pza.si** pridružili Prvi zdravstveni asistenci, bomo podarili mesečno nadomestilo uporabe storitev **Prve zdravstvene asistence.**

Spletno stran bodo pomagali soustvarjati priznani zdravniki in drugi strokovnjaki s področja zdravstva. Ti vam bodo z nasveti lajšali vsakodnevne tegobe in stremeli k izboljšanju kakovosti vašega življenja.

Ponudili vam bomo bomo odgovore, kako in kje iskati pomoč ob različnih zdravstvenih težavah. Skratka, trudili se bomo ponuditi najboljše, najnovejše informacije, izdelke, storitve s področja preventive in kurative.

Želimo, da bo stran aktualna in bo za bralca priročnik pri ohranjanju zdravja.

Na spletni boste našli tudi podrobno predstavitev storitev Prve zdravstvene asistence, opise izvajalcev in odgovore na nekaj najpogostejših vprašanj.

Imeli boste možnost pristopiti k Prvi zdravstveni asistenci ali se le naročiti na našo revijo o zdravstvenih vprašanjih **dr.**

Vse to in še več od **1. septembra 2009** na prenovljeni spletni strani

www.pza.si



www.pza.si

Pristopnica

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

Ime in priimek _____

Ulica in hišna številka _____

Poštna številka in pošta _____

Želim prejeti ponudbo Prve zdravstvene asistence.

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

V _____, dne _____

Podpis _____

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

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

Aleksander Marin, dr. med.

Rehabilitacija srca

Življenje po pojavu bolezni srčne mišice

Rehabilitacija srčnih bolnikov pomeni obliko prilagajanja na ponovno življenje po nastopu bolezenskega procesa srčne mišice. Ta ne obsega le redne telesne aktivnosti, ampak vse ukrepe, ki bolniku povrnejo telesno, socialno in duševno ravnotežje. Ima tudi pomembno nalogo, da preprečuje napredovanje bolezni, podaljša življenje in izboljša njegovo kakovost. Odpravljanje dejavnikov tveganja, kolikor je mogoče, naj bo prva stopnica pri rehabilitaciji.

Pri srčnem bolniku poteka rehabilitacija večstopenjsko:

1. stopnja: zgodnja rehabilitacija v bolnišnici
2. stopnja: nadaljujemo ambulantno rehabilitacijo oziroma v zdravilišču
3. stopnja: nadaljevanje v vseživljenjsko rehabilitacijo.

Za koga je telesna aktivnost primerna?

Pri srčnih bolnikih je telesno obremenjevanje specifično programirano in nadzorovano. Pred vključitvijo v program rehabilitacije je vsekakor treba opraviti zdravniški pregled, obremenitveni test, oceniti psihično stanje in ogroženost.

Telesno aktivnost lahko začnejo le bolniki s stabilnim zdravstvenim stanjem.

Po skupnih evropskih in slovenskih priporočilih je najprimernejša vadba z zmerno intenziteto (60-85-odstotna maksimalna frekvenca srca).

Primerne aktivnosti so hoja, hitra hoja, čiščenje stanovanja, delo na vrtu, rekreativno kolesarjenje, plavanje. Aktivnost pa je pomembna večino dni v tednu in naj traja 30 minut ali več. Predpis je odvisen od stopnje telesne zmogljivosti posameznika.

Kdaj odsvetovati telesno aktivnost?

Pri nestabilni angini pektoris, velikem zvišanju krvnega tlaka, precejšnjem zoženju aortne zaklopke, med boleznijo, ki poteka z zvišano telesno temperaturo, pri nevarnih motnjah srčnega ritma, vnetju srčne mišice ali osrčnika, pri pred kratkim preboleli venski trombozi ali pljučni emboliji, pri neurejeni sladkorni bolezni in hudih ortopedskih boleznih telesna aktivnost ni primerna.

Kdaj in koliko telesne aktivnosti?

Ne stremimo k doseganju velikih obremenitev, saj so lahko te tudi škodljive. Telesna vadba se določa individualno. Pri srčnih bolnikih je to zelo pomembno, saj gre za bolj ogroženo skupino. Zato naj dobi vsak posameznik čim več informacij zdravstvenega osebja, s katerimi je v stiku v začetnih stopnjah rehabilitacije.

Telesna vadba naj bo redna. S tem dosežemo številne prilagoditve, ne odgovore v telesu. Izboljšamo uravnavanje krvnega pretoka, spremembe v mišicah in telesnem ožilju. Pri srčnih bolnikih je pogosto usihanje skeletnih mišic, kar je posledica neaktivnosti mišic.

Programi obremenitve se začenjajo že v postelji, ko bolnik še leži na bolniškem oddelku. Te vaje so nadzorovane in jih predpiše zdravnik. Po odpustu iz bolnišnice se nadaljuje program celovite rehabilitacije v rehabilitacijskem centru (zdravilišču za srčne bolnike ali kot program ambulantne rehabilitacije). Potem se začne vseživljenjska rehabilitacija, vodi pa jo bolnik sam. Priporočam včlanitev v koronarni klub v domačem kraju.

BOSWELLIA
NutriLAB
Beseda, ki pomeni zdravo življenje
za lahkoto gibanja
Standardizirani izvleček bosvelije (Boswellia serrata) nudi novi pristop varovanju sklepov:
• ayurvedska rastlina
• naravna podpora sklepom
• učinek opazen že po 7 do 10-ih dneh jemanja
• prijazno do želodca


www.natura-trgovina.si
Izdelek je na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.
Distribucija: NutriLAB,d.o.o., Ulica bratov Škofov 3, Ljubljana
Dodatna pojasnila in informacije: 01/438 68 10
Telefonska naročila: 02/252 23 49

PR-članek

Maja Zajc

Zadostna odpornost premaga marsikaj!

Pri zadostni telesni odpornosti se nas ne morejo lotiti ne stres, ne utrujenost, ne depresivnost ali nezbranost, različne okužbe (virusne, bakterijske), ne vnetja, pa tudi ne alergije ali prebavne motnje, ki so pogosti spremljevalci našega vsakdana. Na zmanjšanje telesne odpornosti vplivajo številni dejavniki, predvsem škodljive snovi v okolju in nezdrav način življenja (preobremenjenost, premalo gibanja, slabe razvade). Poglavitni razlog je gotovo neustrezna prehrana, ki je velikokrat industrijsko predelana, obremenjena s konzervansi, barvili in umetnimi aromami.

Kako si lahko pomagamo? Uživajmo klamatske alge!

Značilnosti klamatskih alg

To so modrozelene alge AFA (Aphanizomenon Flos-Aquae), ki rastejo v alkalni vodi v zgornjem Klamatskem jezeru v Oregonu v ZDA. Ker jih sušijo po ustreznih postopkih, ohranijo veliko večino hranilnih snovi, ki jih v človekovi prehrani primanjkuje. Zaradi neokrnjenosti naravnega ekosistema so celovit mikroorganizem, popolnoma naraven, nepredelan in brez umetnih dodatkov.

Klamatska alga vsebuje 30 naravnih mineralov, 14 vitaminov, 20 aminokislin, 14 antioksidantnih karotenov, pa tudi vse poglavitne maščobne kisline, ki jih človeško telo ne zna proizvesti. Razmerje v količinah med rudninami, vitamini, aminokislinami in maščobnimi kislinami omega 3 in omega 6 je skoraj enako razmerju, ki ga potrebuje človeško telo in kakršno vlada v njem, zato je njihova vgradnja v tkiva človeškega organizma popolna. Koristi uživanja klamatskih alg so potrdile številne naravoznanstvene raziskave, z upoštevanjem sodobne zahteve preverjanja koristnosti in primernosti. Priporočamo naslednji dodatek k prehrani, registriran v Sloveniji:

NUTRIMAX.

Klamatske alge v celuloznih kapsulah so obogatene s koncentriranim izvlečkom fikocianina in feniletilamina, ki sta ravno tako pridobljena iz klamatskih alg. Za boljši učinek je dodanih še 77 naravnih mineralov.

Koristi:

- pri zmanjšani imunski odpornosti
- pri alergijah in preobčutljivosti na hrano
- pri vnetnih stanjih (kostno-sklepnih, prebavnih itd.)
- pri kandidi
- osebam s celiakijo
- pri prenizki hranilni vrednosti živil
- pri zvišanem krvnem sladkorju
- ljudem, ki trpijo zaradi visoke stopnje celične oksidacije (onesnaženje, kajenje, osiromašena prehrana, stres)
- pri nevroloških motnjah (depresija, anksioznost, stres)
- ob zmanjšani fizični in umski energiji in povečani psihofizični obremenitvi (atleti, študentje, podjetniki, nosečnice)
- pri degenerativnih boleznih (tumorji, avtoimune bolezni)
- pri rasti in razvoju otrok, pri težavah s pozornostjo in učenjem, pri hiperaktivnosti (ADHD)
- pri zmanjšanju prostih radikalov.

Izdelke iz klamatskih alg podjetja Nutrigea v Sloveniji ekskluzivno zastopa podjetje **VI-DA Studio, d. o. o.** Nutrigea ima certifikat OTCO. To je edini certifikat izdelkov ZDA, ki ga je priznala tudi Evropska unija.

Zavedajmo se, da velikokrat pozabimo na prastari rek, ki ga je izrekel že Hipokrat: *naj bo hrana naše zdravilo in zdravilo naša hrana.*

NutriMax

Celosten proizvod narave, ki ga organizem zlahka presnavlja

30 naravnih - chelato mineralov
14 uravnoteženih vitaminov
20 aminokislin
v najustreznejšem razmerju
14 antioksidacijskih karotenov
bistvene maščobne kisline
Omega 3 in 6

VEGIMINERAL-77®
77 mineralov, nastalih iz fosilov
rastlinskega izvora.



PHYCOPLUS®
Izvleček klamatskih mikroalg z visoko koncentracijo **fikocianina** - molekule bogate s protivnetnimi in antioksidantnimi učinki in **feniletilamina**, ki posledično zmanjšuje depresijo – poveča dobro počutje, izboljšuje mentalno bistrost pri težavah s pozornostjo in učenjem.

V enem samem proizvodu, ki naše telo bogati s fizično in mentalno energijo, pomaga pri obnavljanju naravnih metaboličnih, nevroloških in imunskih aktivnosti organizma.

VI-DA STUDIO

nutrigea®

VI-DA Studio d.o.o.
Tržaška 132, Ljubljana
Tel: 01 256 74 74
Tel/fax: 01 256 40 99

www.vidastudio.si — e-pošta: info@vidastudio.si

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

Nevarni klopi

Borelioza Lyme

V desetih letih smo že veliko slišali o navadnem klopu z znanstvenim imenom Ixodes ricinus, ki je razširjen predstavnik klopov tudi v Sloveniji. Ljudem (in živalim), ki se veliko gibljejo na prostem, posebno v gozdu, je znan kot »neprijeten gost«. Razvojni krog poteka od jajčec in ličink do odrasle živali. Ličinke lezejo s tal na razne rastline, kjer čakajo na primerne žrtve. Imajo le tri pare nog s krempeljci na koncih.

Zakaj so klopi nevarni?

Tudi klop je lahko okužen z bakterijami in virusi in tako med sesanjem človeške krvi, ko je pričvrščen na kožo, prenese viruse in bakterije v človeka. Takšna sta Borrelia burgdorferi, ki povzroča boreliozo (lyme disease), in virus, ki povzroča klopni meningoencefalitis.

Borelioza Lyme je infekcijska bolezen

Na srečo ne oboli vsak posameznik, ki ga je ugriznil klop. Zato ne postanite takoj, ob vsakem klopovem vbodu, panični! Pomembno pa je, da klopa čim prej pravilno odstranite ali obiščete zdravnika, če ga ne morete sami. Dlje časa ko je klop pričvrščen, večja je možnost za okužbo. Načelno se okužba z Borelijo burgdorferi zgodi šele 48 ur po pričvrstitvi klopa, ne takoj!

• **Med prvimi** bolezenskimi znaki opazimo na koži rdeč izpuščaj, pravilno okrogle oblike, ki se iz dneva v dan širi (s tujko mu pravimo erythema migrans, EM, potujoča rdečina) in je lahko zelo velik. Na otip je lahko toplejši in občutljiv. Posebna značilnost sta temnejši rob in rdečkasta notranjost izpuščaja. Razvije se približno pri 80 odstotkih okuženih. Takoj obiščite osebnega zdravnika, ki vam bo predpisal petdnevno antibiotično, zelo učinkovito zdravljenje!

• **Znaki**, podobni gripi, se pojavijo od tri dni do mesec dni po vbodu. Pokažejo se kot utrujenost, glavobol, bolečine v mišicah, sklepih, zviša se telesna temperatura. Večina ljudi med tem že pozabi, da so imeli klopa.

• **Bolečine** in otekline v sklepih, ki se »selijo« iz enega sklepa na drugega, se pokažejo šele nekaj tednov ali celo mesecev po vbodu. Najpogosteje so prizadeti kolenski sklepi.

• **Nevrološke** težave, med katerimi je najpogostejše vnetje možganskih ovojnic (meningitis).



Na okužbo z Borelijo burgdorferi posmumite takoj, ko opazite značilno kožno spremembo oziroma začutite zdravstvene težave. Nemudoma obiščite osebnega zdravnika in mu težave zaupajte.

Zdravljenje

V prvih treh tednih po ugotovitvi bolezni so antibiotiki (v obliki tablet, slavni azytromicin, šest tablet, vsaka po 500 mg, pet dni) zelo učinkoviti, bolniki pa navadno popolnoma ozdravijo. Zdravimo tudi nosečnice.

dr. svetuje

Preprečevanje borelioze

Boreliozo lahko preprečimo tako, da se čim manj izpostavljamo možnosti za vbod klopov. Po izletu v naravo si natančno preglejmo celotno telesno površino - kožo in tudi obleko. Ko klopa opazimo, ga odstranimo. Posebno opozorilo velja nosečnicam in doječim ženam. Tudi če ste že kdaj v življenju preboleli in uspešno pozdravili boreliozo, niste dosmrtno odporni nanjo in morate biti pozorni na klopov vbod tudi vnaprej.

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

Cepljenje proti virusu klopnega meningoencefalitisa

z 10 % popustom do konca septembra

V abmulantah podjetja Pacient d.o.o.

Na cepljenje se lahko naročite na telefonski številki **01/ 280 30 59**.

(Cepljenje je mogoče le ob predložitvi kupona)

KUPON

Maja Zajc, foto: Maja Zajc

Ambulanta dr. Benedika

Gastroenterološka endoskopska ambulanta v Kranju

Na Gosposvetski ulici 10 v Zdravstvenemu domu Kranj je gastroenterološka endoskopska ambulanta, ki jo vodi Stanislav Benedik, dr. med. specialist gastroenterolog. Že 13 let deluje kot zasebnik s koncesijo. Njegova glavna dejavnost je koloskopija , opravlja pa tudi gastroskopijo.

Gastroskopija je endoskopski pregled zgornjih prebavil. Preiskava omogoča natančen in neposreden pregled požiralnika, želodca in dvanajstnika oziroma začetnega dela tankega črevesa. Opravijo jo s posebnim instrumentom, ki je od 120 do 140 cm dolga upogljiva cev, široka približno toliko kot mezinec na roki. Pred preiskavo ne smemo jesti oziroma piti goste tekočine, poseg pa ni boleč.

Koloskopija je preiskava z upogljivim endoskopskim instrumentom, s katerim pregledamo celoten del debelega črevesa in danko. Namen te metode je, da ugotovimo naravo bolezni oziroma potrdimo diagnozo z odvzemom tkiva za histološki pregled.

Koloskopija ima med ljudmi zelo negativen prizvok, predvsem zaradi priprave, ki je za bolnika navadno neugodna. Zaradi potrebe čistega črevesa mora bolnik popiti večjo količino čistilne tekočine. To je za starejše bolnike velika obremenitev, zato se neradi odločajo za to preiskavo, ki pa ima zelo veliko diagnostično vrednost. Ker se pri večini bolnikov pred preiskavo pojavi občutek nelagodja ali strah, jih pri nas vedno podrobno seznanimo o postopku in z njimi opravimo tudi poglobljeni individualni pogovor. Navadno se ljudje bojijo teh preiskav, spremlja jih občutek neugodja, zato je zelo pomemben pristop.

V naši ambulanti bolniku odstranjujemo polipe, opravljamo biopsije, manjše posege in spremljamo bolnike, ki imajo Chrohnovo bolezen ali ulceriozni kolitis. Če je potreben večji poseg, ga takoj napotimo v bolnišnico.

Rak na debelem črevesju in danki

Program SVIT in **Prva zdravstvena asistenca** opravljata preventivno akcijo za zgodnje odkrivanje predrakavih sprememb in raka na debelem črevesu in danki. V Sloveniji za to obliko raka vsako leto zboli več kot 1200 ljudi, približno 700 pa jih zaradi te bolezni umre. Zavedati se moramo, da se je rak na debelem črevesju povečuje in postaja pomembna težava. Rak na debelem črevesju dolgo poteka brez jasnih znakov, ko pa se pojavijo težave je bolezen običajno že zelo razvita. Pogosteje



zbolevajo moški in ženske, stari več kot 50 let, zbolijo pa lahko tudi mlajši. Rak na debelem črevesu in danki se večinoma razvije iz predrakavih sprememb na steni črevesa – polipov. Če spremembe odkrijemo dovolj zgodaj, je lahko zdravljenje zelo uspešno, z odstranjevanjem polipov pa razvoj raka preprečimo.

Pomembno je, da se tudi zdravi ljudje odzovemo na preventivne preglede, saj gre za zdravje nas samih!

Če ne boli, še ne pomeni, da ste zdravi!



Stik

Stanislav Benedik,
dr. med., specialist gastroenterolog

Gastroenterološka endoskopska ambulanta
ZDRAVSTVENI DOM KRANJ
Gosposvetska ulica 10
4000 Kranj
Tel.: 04/ 20 82 162

Ajda Osrajnik, dr. med., foto: istochphoto

Krčne žile

Le kozmetična napaka?

Varikozne vene, varice, krčne žile so sopomenke za obolenje ven. So podaljšane, razširjene in zvijugane povrhnje vene, ponavadi v nogah, in nastanejo kot posledica nefunkcionalnih venskih zaklopk, ki normalno dovoljujejo pretok krvi le v eno smer. Če so okvarjene, je mogoč pretok tudi v nasprotni smeri.



Vzrok nefunkcionalnih zaklopk je lahko kar v zaklopkah ali pa nastane kot posledica oslabljene žilne stene, ki se razširi. Povrhnje vene v podkožju so povezane z globokimi, v katere se izpraznjujejo. Ta tok venske krvi je najbolj učinkovit med mišično aktivnostjo, ko mišice stiskajo vene, tako jih praznijo in potiskajo kri nazaj proti srcu.

Pri določenih skupinah ljudi je tveganje za razvoj varic večje. Mednje spadajo ženske, predvsem nosečnice (hormoni, pritisk ploda na vene), ljudje, ki imajo vensko obolenje v družini, ljudje z določenim življenjskim slogom (delo z dolgotrajno stojo) ali drugimi obolenji. Varikozne vene so v začetnih stadijih lahko nevidne, napete in tipne, pozneje pa povzročajo občutek bolečine in pritiska, utrujenost in preobčutljivost v nogah. Najbolj so vidne, ko stojimo. Zaradi zastoja krvi v venah nastajajo tudi zapleti (vnetje kože in pozneje temnejše obarvanje kože, ulkusi oz. kožne razjede, nastanek krvnih strdkov). Venske razjede nastanejo najpogosteje okrog gležnjev, lahko po minimalni poškodbi. Se zelo slabo celijo in je potrebna dolgotrajna terapija z različnimi oblogami. Metličaste vene so pogosta, a blaga oblika varikoznih ven, so pa le kozmetična napaka.

Za diagnozo varic je potreben pregled pri zdravniku dermatovenerologu. Poleg fizikalnega pregleda je v določenih primerih potrebna tudi ultrazvočna diagnostika, pri kateri je mogoče videti funkcionalnost venskih zaklopk in morebitni krvni strdek - trombo. Varice so lahko torej le kozmetična napaka ali pa ob zapletih, kot so globoka venska tromboza, celo življenjsko ogrožajoče. Resnost obolenja in seveda bolnikova želja pa določata terapijo. Asimptomatske varice ne potrebujejo terapije, razen če so estetsko moteče.

Samozdravljenje

Zmanjšanje telesne teže, fizična aktivnost (hoja, tek), izogibanje dolgemu stanju ali sedenju, nošnja primernih in ne pretesnih oblačil, tuširanje s hladno vodo, izogibanje toploti, masaža in dvig nog je najpomembnejše pri preventivi in zdravljenju varikoznih ven.

Kompresijske nogavice

Kot prvo terapijo pogosto uporabimo kompresijske nogavice, šele po tem posežemo po radikalnejši terapiji. Nogavice se morajo nositi ves dan in morajo biti dovolj močno stisnjene, da pomagajo venam in mišicam nog iztiskati kri. Tako preprečujejo zastajanje krvi v žilah. Poznamo različne nogavice, ki se razlikujejo glede na moč kompresije in višino (do kolen, stegenske in hlačne). Najučinkovitejše so tiste, ki imajo največjo moč kompresije okrog gležnjev in postopoma manjšo proti stegnu. Zagotavljati morajo pritisk vsaj 20-30 mmHg okrog gležnjev in primerno manjšega v goleni in proti kolenu. Nogavice z manjšimi tlaki, do 10 mmHg, ki so sicer uporabne za preprečevanje venske tromoboze, niso primerne za zdravljenje venskega popuščanja. Uporabljajo se tudi kot dodatna terapija ob drugih omenjenih terapijah. Slaba stran je neprijetno srbenje in draženje kože, zato jih bolniki pogosto zavračajo. Bolnikom z motnjo arterijskega obtoka jih odsvetujejo.

Skleroterapija

V veno se vbrizga kemična raztopina, ki povzroči brazgotino v veni in jo zapre ter izključi iz obtoka. Ta postopek je učinkovit predvsem za metličaste vene, vendar ga je treba ponavljati, nastanejo pa lahko tudi nezaželjen zapleti zdravljenja (vnetje, obarvanje kože, alergična



reakcija). Po skleroterapiji je obvezno povezovanje z elastičnimi povoji, da pospešimo obliteracijo oz. zaporo vene. Skleroterapija ni priporočljiva za večje varikozne vene.

Laserska terapija

Je zelo popularna terapija, uporabna predvsem za metličaste in druge manjše varice. Laser povzroči koagulacijo drobnega žilja. Vena postopoma zbledi in izgine.

Najpogosteje sta uporabljana laser Nd-Yag in KTP (razlika je v uporabi različne valovne dolžine obsevalne svetlobe). Laser in skleroterapija odstranita le tiste vene, ki so navzoče pred terapijo. Sčasoma lahko nastanejo nove, zato je ob tem priporočljiva še preventiva (kompresijske nogavice, spremenjen življenjski slog).

Med novejše tehnike, podobne laserju, spada tudi intenzivna pulzna svetloba (IPL - intense pulse light). Svetloba prehaja v globlje predele kože (dermis), povrhnji deli kože (epidermis) pa ob tem ostanejo nedotaknjeni. Ob endovenski laserski terapiji (EVLT) se laserska vlakna vstavijo v veno skozi drobno luknjico v koži. Laserska vlakna se nato počasi segrejejo in povzročijo hitro kolabiranje ven, ki pozneje izginejo. Primerna so tudi za terapijo večjih varikoznih ven, ne pa tudi za metličaste vene ali varice v mečih.

Kirurška terapija

Pri zdravljenju večjih krčnih žil je treba poseči po radikalnejši, kirurški terapiji. V lokalni anesteziji se odstrani dolga vena, vena safena (venski stripping). To načelno ne vpliva na cirkulacijo, saj za večji obseg krvi poskrbijo globoke vene. Vene pa se lahko odstranijo tudi skozi majhne luknjice v koži (flebektomija). Po kirurški terapiji je treba obvezno nositi kompresijske nogavice vsaj šest mesecev.

Pomemben izbor primerne terapije

Vsako terapijo je treba uporabljati previdno. To je domena zdravnikov, in ne kozmetičnih salonov. Za vsako terapijo se zdravnik odloči skupaj z bolnikom, ta pa mu zaupa svoje želje. Vsekakor je treba še enkrat poudariti pomembnost fizične aktivnosti in drugih omenjenih preventivnih dejanj in sredstev.

dr. svetuje

Kako preprečimo nastanek krčnih žil?

Čeprav k nastanku krčnih žil precej pripomore dednost, smo največkrat krivi sami. Nepravilni življenjski slog povzroči težave zaradi venskega popuščanja. Za zdrave in lepe noge so torej pomembni nemastna prehrana z veliko vlakninami, zadostno uživanje tekočine, primerna telesna teža, fizična aktivnost, hlajenje nog in izogibanje toploti (savna, sonce, vroče kopeli), nošnja ohlapnih oblačil ter izogibanje stanju in sedenju s prekrižanimi nogami.

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

Novost Ljubljanskih mlekarn

Brez laktoze. Brez težav.

Mleku in mlečnim izdelkom se ni treba odpovedati!

V Ljubljanskih mlekarnah so družino mlečnih izdelkov brez laktoze razširili še z dvema novima izdelkoma. Tako lahko poleg trajnega mleka brez laktoze na policah najdete tudi naravni jogurt MU brez laktoze z 1,6 odstotka mlečne maščobe in sir Jošt s 45 odstotki mlečne maščobe brez laktoze.



Izdelki brez laktoze so namenjeni vsem, ki imajo težave z laktozno intoleranco oziroma presnovo mlečnega sladkorja.

O laktozni intoleranci govorimo, ko se zaradi vnosa hrane, ki vsebuje laktozo, pojavijo krči in prebavne motnje.

To je posledica zmanjšanega delovanja encima laktaze, ki laktozo razgradi na glukozo in galaktozo. Laktozna intoleranca je zelo pogosta in se pojavlja predvsem pri odraslih.

S starostjo se z njo srečuje čedalje več ljudi, saj se aktivnost encima laktaze z leti zmanjšuje.



Radi bi opozorili, da mleko brez laktoze ni primerno za osebe z alergijo na mleko.

Alergija nastane, kadar se imunski sistem preveč odzove na mlečne beljakovine, presnova laktoze pa navadno ni motena.



Mleku in mlečnim izdelkom se ni treba odpovedati!

Rešitev za ljudi z laktozno intoleranco so izdelki z zmanjšano vsebnostjo laktoze. S postopkom encimske razgradnje v mleku razgradimo večji del laktoze; takšno mleko vsebuje manj kot 0,1 odstotka laktoze. Pri tem še vedno ohranimo vse pomembne sestavine mleka, ki jih naše telo potrebuje. Odslej lahko uživate mleko in mlečne izdelke vsak dan, brez nepotrebnega odrekanja!

Več informacij o izdelkih brez laktoze najdete na portalu www.brezlaktoze.si, kjer deluje Klub brez laktoze.

Oglasno sporočilo

doc. dr. Anamarija Meglič, dr. med., spec. pediatrinja, foto: istockphoto

Nočno mokrenje

In druge težave z lulanjem pri otrocih

Težave pri uriniranju ali strokovno motnje mikcije so vse nepravilnosti praznjenja mehurja: nepopolno, preredko ali prepogosto, boleče oz. pekoče praznjenje, uhajanje urina podnevi in močenje postelje ponoči. Pomembna posledica uhajanja urina podnevi in močenja postelje ponoči sta psihična obremenjenost in slaba otrokova samopodoba.

Zakaj nekateri otroci močijo posteljo?

Včasih so menili, da je nočno močenje posledica psihične obremenitve v družini. Zdaj vemo, da je ravno nasprotno; otroci so psihično obremenjeni, ker močijo posteljo. V različnih raziskavah so ugotovili, da obstajajo trije mogoči vzroki, ki so lahko navzoči hkrati: nezrel ritem izločanja hormona vazopresina, nezrel mehanizem zbujanja ob občutku polnega mehurja in majhna prostornina mehurja.

Hormona vazopresina, ki povzroča zadrževanje vode v telesu in izločanje bolj koncentriranega urina manjših količin, se več izloča ponoči kot podnevi. Zato nastaja podnevi več urina manjše gostote, ponoči pa manj urina večje.

Ritem izločanja vazopresina je lahko še nezrel: podnevi in ponoči se ga izloča enako, zato nastaja ponoči veliko redkega urina. Količina urina je večja, kot je prostornina mehurja, zato je v spanju ti otroci ne morejo zadržati v mehurju.

Otroka, ki moči posteljo, poln mehur ne zbudi. Gre za živčne povezave mehurja z najvišjimi centri v velikih možganih, ki pri nekaterih dozorijo pozneje kot navadno.

Tretji vzrok nočnega močenja pri otrocih je majhen mehur za njihovo starost. Ti otroci tudi podnevi lulajo pogosto in po malo, včasih težko zadržijo urin. Razlog je znova še nezrelo oživčenje mehurja oz. čezmerno draženje stene mehurja.

Statistični podatki o nočnem močenju v Sloveniji

V epidemiološki raziskavi iz leta 2007 smo ugotovili, da je med petletniki v Sloveniji 8,7 odstotka tistih, ki ponoči še močijo posteljo. Podatek je primerljiv s podatki drugih avtorjev po svetu. Pozneje, v starosti desetih let, naj bi močili le še trije odstotki otrok, v odrasli dobi pa 0,5 do enega odstotka ljudi. Za Slovenijo podatkov za otroke, starejše od petih let, še nimamo. V svetu in pri nas je delež petletnih dečkov, ki močijo posteljo, nekoliko večji kot delež deklic. Nasprotno so dnevne motnje uriniranja pogostejše pri deklicah. Pravega razloga za to še ne poznamo.

Ali lahko prezgodnje odvajanje od plenic povzroči poznejše težave z uriniranjem?

Prezgodnje odvajanje plenic vzbudi pri otroku neugodje. Odvajanje na silo in kaznovanje ob neuspehu je škodljivo in ga starši ne bi smeli uporabljati. Če bomo z odvajanjem hiteli, ko otroka lulanje še ne zanima in mehanizmi za zavedno praznjenje mehurja še niso dozoreli, bomo dosegli le otrokov odpor, uhajanje ali zadrževanje urina in slabo voljo staršev.



Kako pomagamo otroku, ki moči posteljo

Kadar gre le za nočno močenje postelje, bo otroku pomagal izbrani pediater. Po natančnem pogovoru z njim, pregledu in ob normalnem izvidu urina in ultrazvočnem pregledu sečil bo predpisal zdravilo dezmopresin ali priporočil uporabo alarma za zbujanje ob nočnem močenju. Zdravilo dezmopresin povzroči v desetih urah po zaužitju enak učinek kot naravni hormon vazopresin. Po zaužitju pred spanjem se bo ponoči izločal gostejši urin v manjših količinah. Zdravnik bo otroka spodbudil k rednemu praznjenju mehurja pred odhodom v posteljo in k velikemu vnosu tekočine v prvi polovici dneva, manj v drugi in malo proti večeru. Tako bo ponoči izločil malo urina, ki ga bo v mehurju zlahka zadržal do jutra.

Druga možnost odpravljanja težave je uporaba alarma za zbujanje v obliki spodnjih hlačk, ki sprožijo glasen zvok, ko se zmočijo. V zadnjih letih jih je mogoče dobiti tudi pri nas. Otrok obleče hlačke pod pižamo. Alarm otroka zbudi, ko prve kaplje zmočijo hlačke. Ob uporabi alarma se bo otrok v nekaj tednih ob občutku polnega mehurja začel zbujati sam, odhajati na stranišče in se ne bo več pomočil v spanju.

Kaj naredimo, če otroku uhaja urin tudi podnevi?

Težave pri dnevnem uriniranju pri sicer zdravih otrocih so najpogosteje posledica neosvojenega vedenjskega vzorca pravilnega lulanja in nedozorelih mehanizmov za zadrževanje urina.



dr. svetuje

Šola lulanja

V Šoli lulanja otroci v tednu dni na zabaven in prijeten način osvojijo primeren način lulanja. Naučijo se rednega in popolnega praznjenja mehurja, sproščenosti med lulanjem in primernega pitja tekočin. Med igro in pohvalami izvajajo telovadne vaje za mišice medeničnega dna. Doma otroci potem sami nadaljujejo z ukrepi, ki so se jih naučili.

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

Pri tem je otroka najbolje naučiti pravilnega lulanja čim prej takrat, ko lahko vzpostavimo dobro sodelovanje in si želi postati suh – pred odhodom v šolo. Večinoma deklice bolje sodelujejo kot dečki in lahko začnemo ukrepati prej. Izbrani pediater bo otroka napotil v bolnišnico. Prvi dan opazujemo pogostnost lulanja, količino posameznega praznjenja mehurja, uhajanje ali zadrževanje urina. Drugi dan opravimo poglavitne laboratorijske preiskave, ultrazvočni pregled sečil in določimo največjo mogočo količino urina, ki jo otrok še lahko zadrži v mehurju. Če ugotovimo, da gre za neosvojeni vedenjski vzorec lulanja, priporočimo Šolo lulanja.

Z odkrivanjem, določanjem vrste motnje lulanja in Šolo lulanja smo pred leti začeli na kliničnem oddelku za nefrologijo na pediatrični kliniki v Ljubljani. Znanje in izkušnje smo nato razširili na otroške oddelke regionalnih bolnišnic po Sloveniji.

KOLOSKOPIJA

BREZ BOLEČIN

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

endoskopski pregled debelega črevesa s pomočjo pomirjevalnih sredstev.

S tem precej ublažimo spremljajočo bolečino ob preiskavi.

Več informacij dobite na:
Pacient d.o.o., Savska 3, Ljubljana

Tel.: (01) 280 30 52

info@pacient.si, www.pacient.si



PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

PACIENT

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

Nevarne gobe

Previdnost pri nabiranju in pripravi gob

Gobe so užitne, neužitne, strupene in zaščitene. Ljudem, ki živijo z naravo in gobe bolj poznajo, bo morda zadostoval primeren priročnik, da bodo ločili med neznanimi, morda strupenimi in užitnimi gobami, saj je pogosto razlika med njimi majhna in so si lahko zelo podobne. Nekatere užitne in strupene gobe je pogosto še teže ločiti, kadar jih nabiramo v deževnem vremenu. Še posebno moramo biti pozorni pri tistih, ki so užitne pogojno.

V slovenskih gozdovih rastejo gobe od zgodnje pomladi do pozne jeseni. Od številnih gob, ki rastejo v naših gozdovih, lahko uporabimo v prehrani več kot 100 vrst, se pa med seboj razlikuje po okusnosti in prehranski pomembnosti. Po svoji sestavi so gobe bliže kakovostni zelenjavi kot mesu. Sveže gobe vsebujejo približno 90 odstotkov vode, približno tri odstotke beljakovin in nekoliko več ogljikovih hidratov. V njih je tudi veliko mineralnih snovi, encimov in predvsem aromatičnih snovi, ki jih dajejo poseben vonj in okus.

Poudariti je treba, da so zaradi posebne sestave celične stene gobe teže prebavljive, tudi tiste, ki jih uvrščamo med kakovostnejše, zato jih ne uživajmo v velikih količinah. Zaradi prijetnega vonja in okusa jih dodajmo različnim jedem kot začimbo ali dodatek.

Med obilicami gob je mnogo užitnih še več pa verjetno strupenih in neužitnih. Za prehrano nabirajmo zlasti mlade gobe in seveda takšne, za katere smo prepričani, da jih dobro poznamo in so užitne. Če dvomimo o tem, ali je goba prava za na krožnik ali ne, jo zavrzimo. Drugače spadajo med hitro pokvarljivo hrano, zato jih porabimo takoj po nabiranju. Gob ne smemo pregrevati, zaradi težje prebavljivosti jih ne priporočamo majhnim otrokom.

Ločimo predvsem dve vrsti zastrupitev z gobami

• **Zastrupimo se lahko** z užitnimi gobami, ki so bile neprimerno pripravljene ali konzervirane, ali pa pogrete. Navadno gre za stafilokokno infekcijo, saj spadajo gobe med zelo hitro pokvarljivo hrano.

• **Zastrupimo se lahko tudi zaradi** specifičnih strupov, ki jih vsebujejo strupene gobe. Ločimo navadno dve vrsti zastrupitve. Tisto, ki nastopi od ene do štirih ur po zaužitju gob, npr. strupenega gobana, rdeče razcepljenke, panterjeve mušnice in drugih. Pojavijo se slabost, bruhanje, lahko tudi driska ali glavobol. Navadno te zastrupitve niso smrtne. V drugo skupino z visoko smrtnostjo spadajo npr. zastrupitev z zeleno mušnico (Amanita phalloides), spomladansko mušnico (amanita verna), koničasto mušnico (Amanita virosa). Pogosto je čas od zaužitja teh gob do prvih znakov bolezni (slabost, bruhanje, driska, trebušni krči) več kot šest ur. Po zdravljenju prvih znakov zastrupitve lahko ti ponehajo že prvi dan, po dveh do treh dneh popolnega navideznega zdravja pa se pojavijo znaki okvare jeter z zlatenico, motnje zavesti, koma, včasih tudi srčno popuščanje in odpoved ledvic. Tako hude oblike zastrupitev se pogosto končajo tudi s smrtjo.

Vsi bolniki, pri katerih je mogoče posumiti na zastrupitev z gobami, morajo v bolnišnico.



dr. svetuje

Pazljivost ni odveč:

- **uživajte** le tiste gobe, za katere ste prepričani, da so užitne,
- **gobe** uživajte v majhnih količinah, kot dodatek ali začimbo,
- **gobe** niso primerna hrana za majhne otroke,
- **nikoli** ne jejte pogretih gob,
- **gobe** užijte takoj po nabiranju ali najpozneje naslednji dan,
- **ob** vsakem sumu na zastrupitev z gobami pojdite v bolnišnico; priložite tudi ostanke gobe ali izbruhano vsebino,
- **nabirajte** le tiste gobe, ki jih dobro poznate, drugih ne uničujte, saj krasijo naše gozdove, morda bo za vami prišel njihov boljši poznavalec.

PZA PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

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

Primož Plos, foto: Pacient

»Moj« prvi porod, ki sploh ni bil moj

V srednji šoli sem razmišljal, da bi postal reševalec, a sem se odločil, da ne bom. Razlog je bilo pripovedovanje oziroma veliko pretiravanje, kot sem ugotovil pozneje, prijatelja reševalca o porodih v reševalnih avtomobilih, ko bodoče matere oziroma njihove družine preseneti nenadna otrokova želja po takojšnjem rojstvu.

Pozneje, ko sem zgodbo pozabil, sem se vendarle odločil in postal reševalec. Moja služba – Reševalna postaja Ljubljana. In usoda je hotela, da sem med izobraževanjem največ časa preživel v porodnišnici. Tam sem ugotovil, kako napihnjena je bila zgodba, ki mi jo je pred leti pripovedoval prijatelj.

Naše zgodbe veselja in žalosti

Leta 1993 sem postal reševalec in v 16 letih doživel marsikatero pretresljivo zgodbo. Bil sem reševalec na kraju nesreče znanih glasbenic iz znane glasbene skupine in pri številnih drugih nesrečah. A to niso zgodbe iz »pisarne«, s katerimi se lahko postavljajo ljudje z »normalnimi« službami. Naše zgodbe so polne žalosti, pa tudi veselja. Še posebno, če komu rešimo življenje ali mu na primer omogočimo, da življenje ugleda.

Ognjeni krst

Bilo je leta 1999, na precej topel majski dan, ko naju je s šoferjem in partnerjem Bojanom dispečer napotil v Vnanje Gorice. Pet let sva že reševala skupaj in sva bila izredno uigran reševalni par.

Tistega dne sva »dobila« v avto novinca Miha, ki je bil tistega 23. maja prvi dan v službi. »Porod, Vnanje Gorice,« je zaklical dispečer. »Babica dekleta je klicala, da je že precej na koncu, ampak da bo zdržala do bolnišnice,« je še dodal in skočili smo v starega mercedesa, ki ni bil za življenjsko nujne prevoze. Bil je namreč precej počasnejši od drugih, česar ne bi mogli trditi za brezhibno opremo.

Pomislil sem, pa sem po šestih letih dela le doživel porod. Ker babica pri klicu ni rekla, da je nujno, smo se proti cilju peljali brez zvočnih signalov. Ko smo stopili v hišo, smo videli, da je 22-letno dekle ne le precej, ampak popolnoma »na koncu«, torej čisto na začetku poroda.

Poljski fiat premajhen za rojevajoče dekle

Zdelo se ji je čudno, saj je bila še dopoldne po opravkih, ko pa se je vrnila domov, so se začeli popadki. Na parkirišču pred hišo sva videla malega poljskega fiata, ki je imel še odprta vrata. »Ja, je rekla, takoj ko sem stopila iz avta, se je začelo. Vanj pa nisem več mogla, je premajhen,« je še povedalo dekle, ki je bilo tik pred tem, da bo prvič postala mama.

Rodili bomo!

Polegla sva jo na nosila in položila v avto. Novinec Miha je le opazoval. Ko smo bili v avtomobilu, sem ji preventivno rekel, naj sleče



trenirko, da jo bom pregledal. Hip za tem pa sem Bojanu, ki je že speljal, zaklical: »Ustavi! Rodili bomo!« Pri pregledu sem namreč že videl glavico malčka in ugotovil, da moramo porod opraviti kar sami, v avtomobilu, in to takoj.

En, dva tri, Mitja!

Vzel sem porodni set in sodelavcema povedal, kaj morata storiti, sam pa sem vodil porod. Glavico sem malce potisnil nazaj in jo nalahno zavrtel, da sem malce sprostil osredek. Če ta namreč poči, lahko trajno poškoduje mišice zapiralke. Bojan je pritiskal na trebuh, dekle se je podprijelo za noge in v le desetih minutah smo na svet spravili dečka Mitja, ki ga je Miha umil in zavil v toplo odejo. Ko smo vse postorili, je Bojan odprl vrata, povedal babici in dedku, da sta postala prababica in pradedek dečku Mitji, sedel za volan in že smo nadaljevali pot proti porodnišnici.

Ko smo vse uredili in dekle z dečkom oddali v bolniško oskrbo, me je Bojan vprašal, ali je bil to moj prvi porod. Prikimal sem, za »ognjeni krst« pa moraš – po koncu delovnega dne, seveda – nujno spiti kozarček viskija s svojimi partnerji.

Odtlej sem na svet spravil osem dečkov in deklic, in vedno je to eden srečnejših trenutkov pri mojem delu.

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

Nagradna križanka



					PODVRŽENOST DOLOČENIM BOLEZNIM		KOMAR, KI PRENAŠA MALARIJO	OGRODJE S POLICAMI ZA KNJIGE	GR. MIT. LETALEC, IKAR	STANE SEVER	AVTOR; MATJAŽ HLADNIK	ENOTA ZA MOČ, WATT	PERZIJA	NAPRAVA ZA URAVNAVANJE	STROJENA ŽIVALSKA KOŽA	ZREZEK IZ STEGNA
					ENA OD PROJEKCIJ						POVZROČITELJ BOLEZNI					
					DODATEK K POGODBI						ZAPOR, JEČA / STOJALO					
					MESTO V DRAMI S. GRUMA / ZNAMKA RAČUNAL.					POT ZA ŽIVINO / IZVOR SEVANJA V VESOLJU						
												SILA, POTREBA / JUDOVSKI VERSKI UČITELJ				
		VMESNI, PRILAGODITVENI ČLEN	OVČJA VOLNA	HRVAŠKO MESTO / ANJA TOMAŽIN									ZDRAVILO / RDEČA POLJSKA CVETLICA			
ŽGANI SLADKOR								MESNI IZDELEK / ŽELJA, HOTENJE							ŠPORTNO VOZILO Z ENIM SEDEŽEM	KRPICA, CUNJICA
MOČNA KARTA					OMREŽJE, INTERNET / REKA V MARIBORU				MORSKA ROPARSKA RIBA / BLEŠČEČ PREMOG							
LETEČI PRAVLJIČNI DEČEK (PETER)				DOSEG, DOSEGANJE / GRM (TRD LES)							RAČUNAL. SLIČICA / OČKA, ATEJ					
NAPAKA, SPODRSLJAJ						POSODA ZA PEPEL / ATOM Z NABOJEM						OLEG VIDOV	NASILNA TATVINA / MLADIN. PISATELJ (VITAN)			
UMA THURMAN			MOČ IGRALCA V TOČKAH / THOMAS ENQVIST							PEVEC JONES / ČARGO IVAN				SILICIJ / LANTAN		
PODOLGOVAT KOS LESA						ELEKTRIČ. NAPRAVA, OJAČEVALNIK										
PRIZORIŠČE V CIRKUSU						DEL ORODJA, TOPORIŠČE						RUSKI AVTO				

Nagradna križanka št. 4

Rešitev nagradne križanke št. 4 pošljite na spodnji naslov do srede, 23. septembra 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)

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

Nagrade:

Med pravilnimi odgovori bomo izžrebali: 1x letno nadomestilo za uporabo storitev PZA, 3x merilec tlaka.

Nagrado, mesečno nadomestilo za uporabo storitev PZA prejmete vsi, ki pogodbo s PZA podpišete v septembru 2009.

Nagrajenci prejšnje križanke so:

1. Marija Jamnik iz Ljubljane,
2. Ciril Varga iz Maribora,
3. Nada Novak iz Ormoža in
4. Frančiška Firm iz Ljubljane.

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.

dobrodošli v Spletni Lekarni Ljubljana



Nova Spletna Lekarna Ljubljana –

lekarnaljubljana.si

Ugodnosti **Kartice zvestobe** lahko zdaj uveljavljate tudi v spletni lekarni, kjer lahko kartico tudi naročite.

PREDNOSTI SPLETNE LEKARNE

- Strokoven nasvet – SMS lekarna
- Hitra dostava
- Diskretno pakiranje
- Tedenske akcije
- Brezplačna dostava pri nakupih nad 50 EUR

LEKARNA LJUBLJANA

www.lekarnaljubljana.si





EKSTREMNO DOBRA CENA za varne voznike!

Zakaj bi za zavarovanje plačevali več, kot je potrebno?

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

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

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

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