Družinski vodnik zdravja

Doktor 24

Posebna izdaja iz arhivov naših zdravnikov - julij, avgust



Tema meseca

Poletni oddih

- Poletje bo brezskrbno, če boste posebno skrb namenili zdravju
- Tudi srcu lahko poletna vročina škodi
- Za prehlad ni kriv hlad, krivi so virusi

NEDELJSKI


#doktor24optika
Naročanje in informacije
0820 08240
optika@doktor24.si
www.doktor24.si
Optika Doktor 24 v novi preobleki tudi na novem instagram profilu.
Za vse, ki nam sledite, bomo redno objavljali sporočila o ponudbi, ugodnostih, nasvete, pripravljamo pa tudi super nagradne igre.

KAZALO

UVODNIK

Zaščita dojenja – skupna odgovornost 3

TEMA MESECA:

Poletje bo brezskrbno, če boste posebno skrb namenili zdravju 4

Na potovanjih zboli od 50 do 75 odstotkov popotnikov 6

ZDRAVNIKI PIŠEJO:

Kako ostati telesno aktivni poleti 9

Tudi srcu lahko poletna vročina škodi 10

Brez vode nam živeti ni 12

Halo, kaj naj vzamem? 14

Sto ljudi, sto različnih mnenj 16

Dober spanec za dober dan 19

Alergija na pike žuželk 24

Kako do daljšega in kakovostnejšega življenja 26

Vitamini in minerali v nosečnosti 28

Za prehlad ni kriv hlad, krivi so virusi 30

Tek in priprave na maraton 32

Ne gre za nerodnost, vsakemu se lahko zgodi 35

Okužbe sečil pri starejših 36

Doktor 24

BREZPLAČNA PRILOGA

Izdajatelj:
Doktor 24, Savska cesta 3, Ljubljana
revija@doktor24.si, www.doktor24.si
T: 0820 08240
v sodelovanju z
Dnevnik, družba medijskih vsebin, d.d., Kopitarjeva ulica 2, Ljubljana
Uprava Dnevnika, d.d.: Bojan Petan

Glavni in odgovorni urednik: Vito Vidmar, dr. med., specialist interne medicine
Namestnica glavnega in odgovornega urednika:
Blanka Mavrič za Doktor 24
blanka.mavric@doktor24.si
Vito Avguštin za Dnevnik
vito.avgustin @dnevnik.si
Strokovni uredniški odbor:
mag. Manfred Mervic, dr. med., specialist interne medicine, gastroenterolog;
Maja Miklič, dr. med., specialistka družinske medicine;
Jurij Bednarik, dr. med., specialist interne medicine, gastroenterolog.
Kontakt za trženje:
Irena Novak, pomočnica direktorice trženja, irena.novak@dnevnik.si
T +386 1 30 82 152, M + 386 31 396 527
Jezikovni pregled: Zoran Triglav
Farmacevt svetuje: dr. Marjan Sedej, direktor Javnega zavoda Lekarna Ljubljana
Grafično oblikovanje: Matjaž Tozon
Fotografija: Istock photo, www.studiocapsula.com, Wikipedia,
osebni arhivi avtorjev zdravnikov

Trditve in stališča v oglasnih sporočilih niso vedno tudi trditve in stališča uredniškega odbora.

UVODNIK



Vito Vidmar,
dr. med., specialist internist

Zaščita dojenja – skupna odgovornost

Prvi teden v mesecu avgustu obeležujemo Svetovni teden dojenja, ki je del aktivnosti Svetovne zveze za podporo dojenju WABA, s katerimi želimo usmeriti pozornost družbe k osveščanju o pomenu dojenja, ki je naravna in prečudovita vez med materjo in otrokom, ki se začne takoj po rojstvu. Obeležujejo ga v več kot 150 državah, večina v času od 1. do 7. avgusta, nekatere države pa ga zaradi počitnic obeležujejo tudi pozneje. Slogan letošnjega Svetovnega tedna dojenja je »Zaščita dojenja – skupna odgovornost«, s katerim osvetljujemo pomen dojenja ter njegov prispevek k preživetju, zdravju, dobrem počutju vseh ter nujnost zaščite dojenja po vsem svetu. Zdrava prehrana vpliva na naše zdravje in dobro počutje v vseh starostnih obdobjih, še posebej pa je pomembna v času dojenja. Dokazano je, da imajo ženske, ki so optimalno hranjene in so dobrega zdravja, več možnosti, da bodo imele zdrave otroke in jih bodo tudi uspešno dojile.

Tema meseca so specialistke družinske medicine namenile poletju, ki bo brezskrbno, če boste posebno skrb namenili zdravju.

Dr. Aleksandra Visnovič Poredoš, dr. med., specialistka družinske medicine svetuje, da se na dopustu čim bolj prepustimo sproščenemu uživanju v drobnih stvareh in ne poskušajmo zamujenega nadoknaditi s pretiravanjem. Vsaj malo bolj kot sicer si moramo prisluhniti, si privoščiti tisto, ob čemer se sprostimo in preprosto uživati v naravi, morju, gorah in soncu – s pravo mero, seveda.

Miklič Maja dr. med. specialistka družinske medicine v svojem prispevku svetuje, kako ostati telesno aktiven tudi v poletnem času.

Asist. dr. Andraž Cerar, dr. med., specialist kardiologije in vaskularne medicine pa posebno pozornost namenja razlagi srčnih težav v poletni vročini.

Za zelo zanimive in poučne prispevke se vsem v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem.

Drage bralke in bralci. Veseli smo, da ste našo revijo Doktor 24 sprejeli medse kot nekakšen vodnik zdravja. Tudi v bodoče se bomo trudili, da bomo z zanimivimi prispevki skušali čimbolj približati zdravstvene tematike širši populaciji in s tem vplivati na večjo stopnjo osveščenosti zlasti na preventivnem nivoju, ki je eno najpomembnejših dejavnosti za preprečevanje in razvoj kroničnih in drugih bolezni. Hvala in srečno.



Poletje bo brezskrbno, če boste posebno skrb namenili zdravju



Počitnice, dopusti, prosti dnevi, ko glavi privoščimo malo počitka, ki nam da novih moči in pravšnjo mero notranjega zagona za nove delovne, družinske, poslovne in študijske izzive, so pred nami. Nanje čakamo z velikimi pričakovanji, nemalokrat pa se v dopustniške dni podamo preutrujeni, saj želimo pred tem dokončati vse obveznosti.



dr. Aleksandra Visnovič Poredoš, dr. med., specialistka družinske medicine

Pomembno je, da se na dopustu prepustimo uživanju v drobnih stvareh čim bolj sproščeno in da ne poskušamo zamujenega nadoknaditi s pretiravanjem. Vsaj malo bolj kot sicer si moramo prisluhniti, si privoščiti tisto, ob čemer se sprostimo, in preprosto uživati v naravi, morju, gorah in soncu – s pravo mero, seveda.

Pijte tudi, če niste žejni, in jejte, ko ste res lačni

Vnašati je treba več tekočin, vsaj liter in pol na dan, če se potimo, pa je vnos tekočin treba še povečati. Za žejo je najprimernejša zdrava, neoporečna pitna voda, ki ji po želji lahko dodate malo limonovega soka. Pijete lahko tudi nesladkan čaj. V poletnem času je pomembno piti tudi, če niste žejni. Ne pretiravajte s sladkimi in gaziranimi pijačami, saj vsebujejo veliko sladkorja.

V vročih poletnih dneh je treba spremeniti prehrano. Zagotovite telesu dovolj vlaknin, soli in dobrih maščob (losos, tun, oljčno olje …). Med hrano izberite tisto, ki vsebuje veliko vitamina A (korenje, marelice, brokoli, špinača) in vitamina C (pomaranče, jagode, paprika, krompir, paradižnik). Če uživate meso, posegajte na primer po piščančjem, ki vsebuje malo maščob in holesterola in velja za priljubljeno, lahko poletno izbiro, če ga le tudi pripravite na zdrav način. Hrano na splošno uživajte v več manjših obrokih na dan. Privoščite si zelenjavne juhe in različne solate. Namesto sladoleda si privoščite sorbet, ki ne vsebuje toliko mlečnih maščob. Kupujte sveže in kakovostno sadje in zelenjavo, pri drugih izdelkih pa bodite pozorni na rok trajanja. Ne jejte čez dan, v najhujši vročini, temveč predvsem, ko ste res lačni. Če imate znake srčnega ali ledvičnega popuščanja, ki se kažejo z oteklinami različnih delov telesa, predvsem pa nog, morate meriti količino popite in izločene tekočine. Omejite količine alkoholnih pijač. Poskrbite za svoje zdravje tudi z rednim umivanjem rok, čistočo ter ustrezno pripravo in primerno shranjevanje jedi. Ne pozabite,

da se bakterije najhitreje razmnožujejo v jedeh, ki jih hranite pri sobni temperaturi, zato temeljito skuhajte meso ter operite sadje in zelenjavo.

Izogibajte se temperaturnim šokom

V poletnih mesecih uravnajte temperaturo prostora na 24 do 27 stopinj Celzija. Relativna vlažnost zraka naj bo med 40 in 70 odstotki. Za temperaturo v avtomobilu velja enako priporočilo kot za notranje prostore. Pomembno je, da se avtomobil najprej prezrači, šele potem se usedemo vanj in naravnamo klimo na priporočeno temperaturo. Velike temperaturne razlike privedejo do prehladov, podhlajenosti, bolečin v grlu, glavobolov in tudi do temperaturnega šoka zaradi prevelikih razlik. Optimalna hitrost pretoka zraka naj bo 0,1 m3/s ali manj. Če vas moti tok zraka iz klimatske naprave, lahko uporabite razne premične pregrade za njegovo preusmeritev. Pri povečanju relativne vlažnosti v prostoru lahko pomaga vlažilnik zraka. Poskrbite tudi za dobro prezračevanje prostora. Najbolje je, da se prostor prezrači zjutraj in potem zaprete okna, spustite rolete in po potrebi vključite klimatsko napravo.

Si namažete tudi ušesa?

Sonce ima mnoge dobre lastnosti, med drugim sodeluje pri tvorbi vitamina D in pripomore k boljši imunski sposobnosti. Sončenje oziroma izpostavljanje soncu pa ni priporočljivo med 11. in 15. uro. Nujna je zaščita s primernim zaščitnim faktorjem. Posebno je treba biti pozoren na izpostavljena mesta, kot so ušesa, vrat, ramena in hrbtni del ramen ter nart. Čezmerna izpostavljenost soncu lahko povzroči opekline, alergijske reakcije in tudi hujše poškodbe kože.

Poleti kožo negujemo drugače kot pozimi

Izogibajte se uporabi močnih mil in kozmetičnih čistilnih sredstev. Obraz si vedno umivajte z mlačno, še bolje pa s hladno vodo. Vlažilne kreme povečujejo prožnost kože. Ključno je dosledno čiščenje kože zjutraj, ko se odstrani odvečno maščobo, in zvečer, ko se odstrani ostanke ličil. Po čistilnem gelu ali toniku se priporoča nanos vlažilne kreme tako zjutraj kot tudi zvečer, po potrebi pa še dodatno uporabo serumov za vlaženje kože. Ne smemo pozabiti na zaščito pred UV-žarki.

Kaj pa nega las?

V poletnih mesecih izbirajte izdelke, ki bodo lasem zagotavljali vlažilno nego, najpomembnejši med njimi je vlažilni ali hranilni balzam, ki bo poskrbel tako za strukturo las kot tudi za konice. Na lase občasno nanesite vlažilno masko. Za zdravje las lahko poskrbite tudi s primerno prehrano, ki naj vsebuje vitamin B12 in proteine.

Primerni materiali oblačil

Obleka naj bo v poletnih mesecih še posebno zračna, iz naravnih materialov (bombaž) in bolj svetlih barv. Obutev naj bo primerna aktivnosti, s katero se ukvarjamo. Še posebno je to pomembno pri športu. V športne copate obvezno obujemo nogavice iz naravnih materialov, brez izrazitih robov in vzorcev. S tem preprečimo nastanek žuljev, noga bolje diha, se manj poti, prav tako se zmanjša nevarnost zdrsa iz športnega copata.

Najboljši načini za odganjanje žuželk

Izleti, morje, gore, domači vrt, vse to nas sprošča, žal pa velikokrat pozabimo na drobne nevarnosti in na nujno potrebno zaščito. Priporočljivo je cepljenje proti klopnemu meningoencefalitisu, proti mrčesu pa se zaščitimo z repelenti. Na splošno repelente uporabljamo samo takrat, kadar je to potrebno. Nekaj priporočil:

- Repelenti so izdelki, ki vsebujejo dietiltoluamid (DEET). Koncentracija DEET naj ne bo večja od 30 odstotkov za odrasle in ne večja od 10 odstotkov za otroke.
- Repelent varčno nanesite na izpostavljeno kožo ali na zgornje dele oblačil. Ne uporabljajte repelentov pod oblačili. Repelenti delujejo že v majhnih količinah, zato nanesite le majhne količine. Izogibajte se pršenju v zaprtih prostorih. Ne uporabljajte DEET v bližini hrane.
- Ne nanašajte DEET na roke majhnih otrok in se izogibajte uporabi okoli oči in ust. Ne uporabljajte DEET na poškodovani, ranjeni ali razdraženi koži.
- Ko se vrnete v zaprt prostor, umijte kožo z milom in operite oblačila, na katera ste nanesli repelent.
- Repelentov z DEET ne uporabljajte pri dojenčkih, mlajših od 6 mesecev. Na voziček in posteljico napnite mrežo proti komarjem.
- Uporabite repelent le, ko je potrebno, in se držite navodil, vključno z omejitvami za uporabo pri majhnih otrocih in največjega števila nanosov na dan.

Zdravila za na pot

Potovalna lekarna naj vsebuje zdravila, ki jih vsakodnevno uporabljate in vam jih je predpisal zdravnik. Seveda jih dopolnjujte glede na specifične težave in tudi glede na lokacijo potovanja. Na splošno pa je na pot dobro vzeti:

- zdravila za znižanje povišane telesne temperature in lajšanje bolečin;
- zdravila za lajšanje alergijskih težav;
- zdravila za lajšanje težav s potovalno drisko (probiotiki, rehidracijski praški);
- nekaj osnovnih pripomočkov za oskrbo manjših ran in odrgnin (razkužilo, sterilne zložence in obliže, povoj …);
- sredstva za sončenje in nego po njem;
- medicinsko oglje;
- sredstvo proti slabosti;
- zdravila za želodčne težave;
- zdravila pri težavah z zaprtjem;
- zdravila proti prehladu in bolečemu grlu.

Doktor 24
KLINIKA
Klinika Doktor 24 d.o.o., Savska cesta 3, Ljubljana

FIZIOTERAPIJA
10 % nižja cena
za pregled in terapije

Naročite se

Naročanje in informacije 24/7:
0820 08240
narocanje@doktor24.si www.doktor24.si

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. avgusta 2021 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.



dr. Aleksandra Visnovič Poredoš, dr. med., specialistka družinske medicine

Na potovanjih zboli od 50 do 75 odstotkov popotnikov

Večina teh zdravstvenih težav je manjših, le v petih odstotkih primerov je potrebna zdravniška pomoč in le v enem odstotku primerov je potreben sprejem v bolnišnico. Vodilni vzrok obolevnosti med popotniki je driska, sledijo ji dihalne in druge okužbe, piki insektov ter nesreče.

Čeprav so okužbe pomemben dejavnik obolevnosti pri popotnikih, so te v nasprotju s splošnim prepričanjem odgovorne le za približno en odstotek smrti. Najpogostejši vzrok smrti med popotniki so bolezni srca in ožilja ter nesreče oziroma poškodbe. Med infekcijskimi vzroki za smrt pa je na prvem mestu malarija. Še posebno v poletnih mesecih, ko je aktivnosti na prostem več, pride do lahkih poškodb – odrgnin, ureznin ter krvavečih ran.

Oskrba poškodovane kože

Najpogostejše poškodbe, ki jih lahko oskrbimo doma, so odrgnine ali ureznine ter razdražena koža. Odrgnine predstavljajo poškodbo povrhnjice, ki nastane zaradi trenja ali strganja, medtem ko ureznine nastanejo zaradi stika z ostrim predmetom ter segajo globlje v tkivo. Poleg tega lahko pri razdraženi, pordeli ali luskasti koži hitreje pride do poškodbe, ki jo je treba zdraviti. Nepravilna in zapoznela oskrba poškodovane kože lahko vodi v infekcije ali vnetja prizadetega mesta. Ob poškodbi je zato treba rano najprej previdno očistiti z vodo ali mešanico vode in antiseptičnega mila. Na odrgnine in manjše rane lahko damo jodovo mrežico, ki se jo kupi v lekarni. Pri manjših poškodbah lahko poškodovano mesto pokrijemo suho. Preverimo zaščito pred tetanusom, obnovitvena cepljenja morajo biti na vsakih deset let, pri umazanih in globokih ranah pa cepimo že po petih letih.

Pordelo in luskasto kožo lahko negujemo z negovalnimi mazili ali mandljevim oljem. Če imate občutljivo kožo, ki je nagnjena k alergijam, pa svetujem lekarniško negovalno kremo, ki ne vsebuje kozmetičnih dodatkov. Narejena je iz desetih odstotkov oljčnega olja in belobaze.

Prehladi so pogosti tudi poleti

Prehlade večinoma povezujemo s hladnejšimi meseci. Drži sicer, da so poleti prehladi precej manj pogosti kot pozimi, vendar tudi v tem letnem času niste povsem varni pred virusi. Če torej pridemo v stik s sicer običajnimi povzročitelji dihalnih okužb in je naše telo takrat sprejemljivo za bolezen, bomo zboleli tudi na potovanju. Zlasti takrat, kadar je potovanje daljše, kar načenja našo odpornost (potovalni stres, napori, mraz, nesreče, bolezni in okoliščine, ki poslabšajo naše kronične bolezni: velike višine, močno sonce, izsušenost, dolgi poleti z letalom …). Čeprav smo pri pripravi na potovanje razumljivo bolj pozorni na bolezni, ki so v kraju potovanja za nas nove in se je zato treba na novo seznaniti s preventivnimi ukrepi zanje (cepljenje, izogibanje tveganju), pa hkrati ne smemo pozabiti ukrepov zoper bolezni, ki jih poznamo tudi iz domačega okolja.

Bolečine v nogah

Poleti je pogostost krčev in bolečin v nogah kar dvakrat večja kot v hladnejših mesecih. Kadar so temperature zelo visoke, lahko pride do določenih sprememb nevronov v nogah. Najboljša preventiva je, da popijete dovolj vode in uživate čim več živil, ki jih uvrščamo med naravne diuretike, na primer peteršilja in zelene. Pomaga pa tudi povečan vnos magnezija.

Rozacea je poleti še posebej moteča

Ljudje, ki se spopadajo z rozaceo, pogosto opazijo, da so simptomi poleti še bolj izraziti. Rozacea je sicer vnetna kožna bolezen, katere tipični znak je prekomerno zardevanje, povezano z razširjenimi žilicami na obrazu. Priporočamo vam, da si v poletnih mesecih pomagate z alojo in negovalnimi mazili. Treba se je izogibati soncu, ob poslabšanju pa je potreben pregled pri zdravniku.

Visoke temperature – pogost povod za migrene

Morda se vam zdi, da so migrenski napadi naključni, vendar so pogosto povezani z določenimi sprožilniki. Mednje sodijo tudi zelo visoke temperature. Če se spopadate z migreno, morate biti poleti še posebno pozorni, da se pravočasno umaknete pred najhujšo vročino.

Ekcem lahko zagreni življenje

Zaradi vročine in visoke vlažnosti zraka imajo poleti ogromno težav tudi vsi, ki se bojujejo z ekcemi oziroma z atopijskim dermatitisom. Pogosto lahko situacijo še poslabša uporaba določenih krem za zaščito pred soncem. Poskušajte ugotoviti, kaj so tisti dejavniki, ki najpogosteje sprožijo nezaželeno kožno reakcijo – ekcem in se jim izogibajte, kolikor je to mogoče.

Priporočila srčnim bolnikom za poletne dni

Srčne bolezni so zelo različna bolezenska stanja. Pomembno je, da glede svojega zdravstvenega stanja oziroma bolezni upoštevate navodila izbranega zdravnika ali internista. Z mislijo na svojo srčno bolezen se vnaprej pripravite na vroče poletje, še zlasti pred odhodom na počitnice. Z nekaj dodatnimi ukrepi lahko poskrbite, da boste preprečili morebitno poslabšanje bolezni in raje uživali v lepotah poletja.

Pred poletnim oddihom:

- Pravočasno si zagotovite zalogo zdravil čez poletje.
- Izberite primeren kraj za oddih, vnaprej se pozanimajte o dostopnosti nujne medicinske pomoči v kraju dopustovanja.
- Dodatno zdravstveno zavarovanje vam bo ob letovanju v tujini v pomoč pri morebitnem poslabšanju bolezni.
- S seboj na dopust vzemite seznam vseh zdravil in si zapišite, kako jih odmerjati, zadnji izvid kardiologa in zadnji posnetek EKG.
- Zapišite si kontaktne podatke izbranega zdravnika.

Med poletnim oddihom:

- Poskrbite za redno jemanje zdravil.
- Pri shranjevanju zdravil upoštevajte navodila o shranjevanju, ki so navedena na embalaži in v navodilu za uporabo.
- Na pot se odpravite v zgodnjih jutranjih ali poznih popoldanskih urah in poskrbite za postanke.
- Srčnega bolnika naj na dopustu spremlja zdrav sopotnik, ki mu lahko pomaga ob nepredvidljivih zapletih.
- Poleti pijte pogosteje. Bodite pozorni na izbiro pijače, najboljša je voda, izogibajte se alkoholu in sladkim pijačam.
- Izogibajte se obilnim in težkim obrokom, raje izberite sveže sadje in zelenjavo.
- Pri vseh aktivnostih upoštevajte dovoljeno stopnjo obremenitve, ki vam jo je svetoval vaš zdravnik.
- Priporočene telesne aktivnosti opravite v jutranjem hladu.
- Kopanje ali plavanje v primerno topli vodi je priporočeno, saj olajša vročinsko obremenitev.
- Zmerno sončenje je priporočeno v jutranjih in poznih popoldanskih urah.

Po poletnem oddihu:

- Poskrbite za redne obiske pri svojem zdravniku in upoštevajte njegova navodila.
- Shranite lepe spomine za turobne zimske dni.

Pljučni bolniki in poletje

Bolniki z obolenji pljuč so pogosti popotniki. V večini imajo le blažje težave na poti, posebno v neustreznih klimatskih pogojih. Določena bronhopulmonalna obolenja se poslabšajo v velikih mestih zaradi smoga. Po drugi strani pa se lahko simptomatika kroničnega bronhitisa izboljša v vlažnem in toplem okolju.

Največ težav na potovanju je pri potovanju z letalom zaradi neugodnih fizioloških pogojev v kabini. Zaradi nižjega zračnega tlaka v kabini vsi plini zavzamejo večjo prostornino, zato potovanje z letalom odsvetujemo popotnikom s pnevmotoraksom in bolnikom, pri katerih je od operacije prsnega koša minilo manj kot dva tedna. Bolniki s KOPB naj se izogibajo potovanjem v kraje z visoko nadmorsko višino. Suh zrak v letalski kabini poveča bronhialno razdražljivost in poslabšanje astme.

Pri vseh pljučnih bolnikih priporočamo cepljenje proti gripi in pnevmokoku.

Prebavne težave tudi zaradi kopanja v sladkih vodah

Ena od pogostih virusnih obolenj je akutna driska, katere najpogostejši povzročitelji so rotavirusi in noravirus. Simptomi se kažejo kot driska ali bruhanje in so še posebno neprijetni. Rotavirus poškoduje in uniči celice našega črevesja, ki ne morejo več opravljati svoje vloge v črevesju, predvsem kar se tiče absorpcije vode iz črevesja v telo ter izmenjave elektrolitov. V črevesju ostane preveč vode in hranil in to povzroči drisko.

Kopanje ali športne aktivnosti v sladkih vodah so v poletnih mesecih pomemben dejavnik tveganja za akutne črevesne okužbe. Po nekaterih ocenah se pojavi akutna driska pri kar 3–8 odstotkih ljudi, ki so se kopali v sladkih vodah. V kopalnih vodah namreč najdemo enake povzročitelje, ki tudi sicer pogosto povzročajo črevesne okužbe (Campylobacter spp., Salmonella spp., Giardia spp., Cryptosporidium spp. in enterični virusi), in to v bistveno višjih koncentracijah, kot jih najdemo v hrani ali pitni vodi.

V povprečju zaužijemo med plavanjem vsako uro od 10 do 150 ml vode. Otroci se pogosto igrajo v plitvinah in pesku, kjer je koncentracija mikrobov največja. Poleg tega otroci ostajajo v vodi dalj časa, se pogosteje potopijo pod gladino vode, zaužijejo več vode in pogosteje dajejo stvari v usta. Zato otroci, mlajši od deset let, zbolevajo za drisko pogosteje kot odrasli.

Ko se pojavi driska, je treba ukrepati takoj: Nujno je nadomeščanje izgubljene tekoči-



ne, najbolje z rehidracijskimi raztopinami, ki jih dobite v lekarni.

Čim prej je treba začeti jemanje probiotikov, ki zmanjšajo tako število odvajanj kot tudi druge simptome pri driski, kot so slabost ter bolečine v trebuhu.

Otroke in starejše ljudi z drisko peljemo k zdravniku, če se driska ne izboljša v 2–3 dneh, oziroma če opazimo prve znake dehidracije (žeja, suha usta, slabša napetost kože, utrujenost, glavobol, temnejša barva urina, omotica, zmedenost).

Vnetje sečil in ženske na udaru

Čeprav se nam zdi, da to skoraj ni mogoče, je uriniranje med plavanjem v bazenu med ljudmi precej razširjeno, poleg tega tudi prhanje, umivanje celega telesa pred odhodom v javni bazen ni prav pogosto. Težave zaradi vnetja sečnega mehurja so pri ženskah zelo pogoste.

Prvi znaki vnetja so: pogosto uriniranje, pekoče uriniranje, smrdeč in temen urin ter bolečine v spodnjem delu trebuha, ki jih največkrat pripišemo bolečim jajčnikom. Vnetje sečnega mehurja najpogosteje povzročata črevesni bakteriji Klebsiella in Escherichia coli. Predvideva se, da do okužbe sečil pri ženskah pride zaradi tega, ker sta zadnjična odprtina in sečnica zelo blizu skupaj. Sečnica je pri ženskah zelo kratka, saj meri od 2,5 do 4 cm. Z Escherichio coli se lahko okužimo tudi s hrano.

In preventiva? Priporočamo pitje večjih količin tekočin, lahko brusničnega soka ali čaja in soka ameriške borovnice, ki vsebuje elargično kislino, ki preprečuje lepljenje bakterij na sluznico sečnega trakta (mehur, ledvice, sečne poti).

Intimne zadrege

Sprememba okolja, ustaljenega načina življenja, padec imunskega sistema in večja prisotnost bakterij lahko privedejo do neprijetnih in tudi nevarnih **vaginalnih okužb** in okužb sečil.

Vročina, vlaga in sonce predstavljajo za kožo napor, še posebno pa neugodno delujejo na nežno kožo in sluznico intimnega dela telesa. Nujno je, da se ne spuščate v nepremišljene spolne odnose, pri vsakem pa je obvezen kondom. Čeprav ne preprečuje vseh spolno prenosljivih bolezni, možnost obolenj znatno zmanjša.

Pri adolescentih in mlajših osebah je zaradi nepremišljenega vstopanja v spolne odnose poleti opaziti več spolno prenosljivih bolezni in tudi neželenih nosečnosti.

Doktor 24
KLINIKA
Klinika Doktor 24 d.o.o., Savska cesta 3, Ljubljana

ULTRAZVOČNA DIAGNOSTIKA
10 % nižja cena
ultrazvok trebušne votline, srca, mehkih tkiv ...

Naročite se

Naročanje in informacije 24/7:
0820 08240
narocanje@doktor24.si www.doktor24.si

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. avgusta 2021 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Kako ostati telesno aktivni poleti



Maja Miklič, dr. med.,
spec. družinske medicine



Večina športnih aktivnosti se spomladi in poleti preseli iz dvoran v naravo. Svež zrak, zadosten odmerek vitamina D in druženje so razlogi, da imamo radi poletje. S prihodom močnejšega sonca in visokih temperatur postane telesna aktivnost poseben izziv. Poleg hitrejše fizične utrujenosti nam zlasti ob vročih in vlažnih dneh grozijo dehidracija, možnost pregretja (vročinska kap) in sončarica. Vlaga v zraku namreč preprečuje potenje in s tem primerno ohlajanje telesa. Prihajajoči dnevi nam sicer ponujajo več časa, ki ga lahko preživimo v naravi, vendar se moramo v izogib nevšečnostim zavedati tudi nevarnosti.

Za vas smo pripravili nekaj nasvetov, kako ravnati, da boste varno telesno aktivni v vročih poletnih dneh.

Držite se naslednjih pravil:

Izberite pravi čas dneva: zunanjo športno aktivnost začnite zgodaj zjutraj, ko so temperature nižje, in jo končajte do 10. ure dopoldne. Med 12. in 15. uro se zadržujte na hladnem. Vadba v tem času je primerna le v klimatiziranem prostoru. Ker se pretok krvi v vročih dneh preusmeri na periferijo (v kožo), ima to za posledico slabši pretok krvi skozi druge pomembne organe, kot so srce in mišice. Aerobni prag se prestavi na nižjo točko, kar pomeni, da bo utrujenost nastopila hitreje.

Nadomestite tekočine: že majhna izguba vode iz telesa (okoli 2 % telesne teže) pomeni približno za 4–6 % manjšo zmogljivost. Pijte vodo pred, med in po telesni aktivnosti, da omogočite ohlajevanje telesa in preprečite dehidracijo. Steklenička z vodo naj bo vedno pri roki! Poskrbite za pogostejše počitke v senci. Lahka hladna hrana in pijača vas bosta napolnili z energijo in osvežili. Kot primeren poletni prigrizek si lahko pripravite na zalogo zamrznjeno zmiksano sadje, raznovrstne solate in narezano svežo zelenjavo.

Oblecite se primerno: nosite lahka zračna oblačila svetlih barv, ki naj bodo ohlapna. Zaščitite se s kremo za sončenje, ki je odporna proti znojenju in vodi. Ne pozabite na sončna očala in pokrivalo za glavo (ruta, čepica, klobuk).

Poslušajte svoje telo: dovolite telesu, da se privadi na višje temperature, kar ponavadi traja 7–14 dni. Poleti se potimo več in hitreje, vendar telo poskrbi, da znoj ni toliko koncentriran. Tako s potenjem izgubljamo manj soli (elektrolitov), kar pomeni manj krčev v mišicah in manjšo izčrpanost ob naporu.

Preverite svoje zdravstveno stanje: preden se v vročini lotite vadbe, zlasti intenzivne, se posvetujte z izbranim zdravnikom. Preverite svoj krvni tlak in srčni utrip. Nekatera zdravila za srce, sladkorno bolezen ali druge kronične bolezni lahko onemogočijo pravilno prilagoditev na napor in hlajenje.

Poiščite si partnerja za vadbo: vadite s partnerjem – za spodbudo in podporo. Tako bo tudi varneje in zabavneje.

Poiščite alternativo: če ne prenašate vročine, si poiščite klimatiziran prostor, ki omogoča gibanje in vadbo. Naj vam vodni športi in igre v senci krajšajo čas. Tudi večja nakupovalna središča so lahko dober prostor za nabiranje korakov v najbolj vročem delu dneva. Ohlajene športne dvorane in fitnesi delujejo praktično vse dni, tako ne bo izgovorov, da v vročih dneh preskočite vadbo.

Ogrevanje ali ohlajanje pred vadbo?

Raziskave si nasprotujejo, ali je pred naporom telo bolje ohladiti ali ga ogreti. Mišice boste ogreli poleti hitreje kot v hladnem vremenu, vendar pazite, da se že med ogrevanjem ne pregrejete. Za postopno prilagajanje visokim temperaturam telo potrebuje nekaj dni. Pred poletjem se nanj lahko pripravite na več načinov: vozite sobno kolo v ogrevani dvorani, se udeležite vroče joge ali trenirate nekoliko bolj oblečeni. Glede na letošnje majsko hladno in muhasto vreme je verjetneje, da se boste naenkrat prebudili v vroč sončen dan s temperaturami nad 28 °C. V tem primeru si pomagajte s hlajenjem. Ena večjih študij je pokazala, da so udeleženci, ki so po požirkih, spili ohlajeno vodo z ledom 20 minut pred treningom, zmogli 10 minut teka več kot primerjalna skupina, ki je pila vodo brez ledu. Z vnosom mrzle pijače so uspeli zadržati nižjo temperaturo jedra telesa dalj časa, ob istem naporu, zato so zmogli več. Podoben učinek so opazili tudi v drugih študijah, kjer so se udeleženci pred tekom polili s hladno vodo, roke namakali v ledu, močili glavo ali nosili ohlajeno perilo.

Pomnite: čeprav boste poleti sprva zmogli manj, bo učinek redne vadbe na koncu zadovoljujoč. Potrebna sta le čas in potrpljenje. Skušajte izvesti vadbo od začetka do konca, vendar glede intenzitete poslušajte svoje telo.



Srce

Tudi srcu lahko poletna vročina škodi

Poletje je čas visokih dnevnih in tudi nočnih temperatur. V zadnjih desetletjih povprečna temperatura narašča – v zadnjem stoletju je narasla za več kot tri stopinje Celzija, dnevne temperature lahko tudi v naših krajih presegajo celo 40 stopinj Celzija.



Andraž Cerar, dr. med.,
specialist kardiologije
in vaskularne medicine

S tem se toplotne obremenitve na telo pomembno povečujejo. Povečana temperatura okolja predstavlja obremenitev že za zdravo telo in lahko povzroča težave, pri bolnikih z boleznimi srca in ožilja pa toplotna obremenitev zaradi nezmožnosti ustreznega odgovora telesa pogosto povzroči pomembno poslabšanje bolezni.

Prilagoditev telesa na povečano temperaturo okolja

Zdravo telo vzdržuje notranjo telesno temperaturo pri okrog 37 stopinjah Celzija. Temperatura kože (pazduha, slušni kanal, koža …), kjer merimo temperaturo doma ali pri zdravniku, je vsaj za stopinjo nižja. Skozi dan niha za eno stopinjo, ob izjemnih pogojih celo za tri stopinje. Večina ljudi se najbolje počuti v temperaturi okolja 20–27 stopinj Celzija, ko je relativna vlažnost 35–60-odstotna. Ob višjih vrednostih se začne telo segrevati, notranja temperatura začne naraščati.

V posebnem področju centralnega živčevja, imenovanem hipotalamus, se nahaja telesni »termostat«, ki ob povečanju temperature aktivira ohlajevalne mehanizme telesa. Mlajše zdrave osebe imajo učinkovitejše mehanizme kot starejši, četudi zdravi posamezniki.

Hlajenje telesa poteka z več procesi

V manjši meri z dihanjem, ko izdihamo s telesom segret zrak in tako izgubljamo energijo; proces je učinkovit le do temperature okolja, ki je enaka telesni.

Z znojenjem se telo hladi zaradi izhlapevanja znoja s površine kože. Žleze znojnice ob aktivaciji termostata v hipotalamusu prek delovanja nezavednega živčevja (simpatikotonusa) začnejo izločati znoj. Proces deluje z izločanjem predvsem natrijevih soli v izvodila znojnic, ki jim zaradi kemijskih lastnosti sledi voda. Znojnice najdemo po koži celotnega telesa. Proces je slabše učinkovit v okoljih z visoko vlažnostjo zaradi upočasnjenega izhlapevanja.

S povečanim pretokom krvi skozi podkožje se pospeši proces konvekcije za čim večjo izmenjavo notranje temperature z zunanjo. Srce mora za zagotavljanje zadostnega pre-

toka krvi skozi podkožje (predvsem kapilarno žilje) pomembno povečati pretok krvi. V normalnih pogojih znaša pretok v podkožje povprečno 300 ml/min, ob največji stopnji pretoka skozi podkožje pa kar 7500 ml/min, kar je možno le ob veliki obremenitvi srca – povečanju srčnega dela za 50–70 %.

Kadar se telo zaradi lastnih procesov kljub hladilnim mehanizmom preveč segreva (denimo ob preveliki športni aktivnosti v vročih in vlažnih pogojih, predolgem času v savni …) ali hladilni procesi zaradi vročine in visoke vlažnosti sploh niso mogoči, nastanejo številni problemi. Pregrevanje telesa se sprva kaže s povečano vzdražljivostjo, izgubo koncentracije in izgubo zmožnosti opravljanja fizičnih aktivnosti.

Če naštetih opozorilnih znakov oseba, ki se pregreva, ne upošteva, se pojavijo težave v obliki vročinskih bolezni:

- Vročinski edem – otekati začnejo okončine, predvsem okrog gležnjev, otekline lahko vztrajajo še več dni po ohladitvi.
- Vročinski izpuščaji – rdečkasti srbeči izpuščaji kože, ki nastanejo zaradi vnetja preveč aktivnih znojnic, ki se zamašijo.
- Vročinski krči – zaradi izrazitega potenja se elektrolitsko razmerje soli v krvi poruši, ob tem zaradi nepravilnega delovanja živčevja in mišičja pride do krčev, ki so ob izsušenosti (dehidraciji) še bolj izraženi. Če oseba, ki se pregreva, pije le čisto vodo, lahko pride do pojava krčev tudi brez izsušenosti – treba je piti elektrolitske pripravke.
- Vročinska izčrpanost – posledica izsušenosti, ki vodi v slabotnost, vrtoglavico, hudo žejo, glavobol, sčasoma bruhanje, krče, zadihanost in tudi do mravljinčenja ter gluhosti udov.
- Vročinska sinkopa – izguba zavesti zaradi pregrevanja in izsušenosti je resen zaplet, ki je posledica zmanjšanja pretoka krvi skozi možgane, praviloma do sinkope pride ob daljšem stanju.
- Vročinska kap – najhujši zaplet pregrevanja, do katerega pride ob temperaturi telesa nad 41 stopinjami Celzija, večinoma pride sočasno do izgube zavesti. V primeru prepoznega ukrepanja lahko pride tudi do smrti, saj tako visoka telesna temperatura spremeni zgradbo beljakovin po telesu (denaturacija) in s tem onemogoči delovanje organov.

Prilagajanje telesa vročini lahko omejuje ali upočasnjuje tudi uživanje kave ali alkohola, saj pospešuje izsušitev telesa. Redno jemanje zdravil lahko prav tako upočasnjuje ustrezno hlajenje:

- Zdravila proti alergijam ali za zdravljenje prehlada lahko upočasnjujejo potenje.
- Antipsihotična zdravila zavirajo delovanje telesnega termostata v hipotalamusu.
- Blokatorji beta, kalcijevi antagonisti upočasnijo delovanje srca in nižajo krvni tlak ter preusmerijo kri iz podkožja.
- Efedrin, amfetamini in kokain lahko povečajo lastno proizvajanje temperature ter ob stisnjenju (konstrikciji) žil povzročajo zmanjšan pretok skozi podkožje.

Prilagoditev telesa vročini pri boleznih srca

Bolezni srca, predvsem pa srčno popuščanje, pomembno vplivajo na sposobnost ohlajanja telesa, saj srce ni več sposobno prečrpati dovolj krvi, da se zagotovi povečan pretok skozi podkožje kot pomemben del ohlajevanja telesa. Sam proces potenja pri srčnem popuščanju sicer ni okrnjen, bolniki s srčnim popuščanjem namreč pogosto že brez pregrevanja tožijo o pretiranem potenju.

Zaradi pregrevanja, povečanega dela srca in izsušitve lahko pride pri bolnikih z boleznijo srca do dodatnih zapletov:

- Poslabšanje srčnega popuščanja – zaradi kombinacije prevelikega delovanja srca ob povečanem pretoku skozi podkožje ter ob izsušitvi zaradi potenja.
- Nastanek miokardnega infarkta (srčne kapi) – ob že izraženi bolezni srčnih žil do miokardnega infarkta pride predhodno zaradi povečanega delovanja srca že v mirovanju. Opisovana je tudi povezava med višjo telesno temperaturo in pospešenim strjevanjem krvi, kar lahko vodi v nastanek strdkov tudi v srčnih žilah.
- Motnje srčnega ritma vključno z nenadno srčno smrtjo – elektrolitsko nesorazmerje kot posledica pretiranega potenja lahko vodi v nestabilnost srčne membrane, kar lahko, sploh ob predhodni bolezni srčne mišice, privede do pomembnih motenj srčnega ritma, ki so lahko tudi usodne.

Zaključek

Ob visoki temperaturi in vlažnosti okolja se obremenitev telesa z vročino močno povečuje, posebno, če smo ob tem telesno aktivni in povečamo lastno proizvodnjo toplote. Obremenitev telesa je velika zaradi povečanega delovanja srca za zagotavljanje zadostnega pretoka krvi v podkožje ter zaradi izgube telesnih tekočin zaradi znojenja. Že zdravi posamezniki lahko ob neupoštevanju znakov in simptomov pregrevanje doživijo številne probleme, najhujša med njimi tudi življenje ogrožajoča vročinska kap.

Bolniki z boleznimi srca so vročinskim boleznim bistveno bolj podvrženi, obenem pa je ob pregrevanju pričakovati hitra poslabšanja srčnih bolezni, ki lahko vodijo tudi v smrt. Predvsem srčni bolniki se morajo zato izogibati pretiranemu izpostavljanju vročini, skrbeti za ustrezno hidracijo z elektrolitskimi raztopinami ter skrbeti za pravilno in pravočasno ohlajevanje.

Doktor 24
KLINIKA
Klinika Doktor 24 d.o.o., Savska cesta 3, Ljubljana

KARDIOLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled ali UZ srca pri kardiologu

Naročite se
Naročanje in informacije 24/7:
0820 08240
narocanje@doktor24.si www.doktor24.si

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. avgusta 2021 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.



Mateja Ferjan Hvalc, dr. med.,
specialistka
družinske medicine

Dehidracija

Brez vode nam živeti ni

Voda je sestavni del človeškega telesa in predstavlja kar dve tretjini telesne teže odraslega. Zaradi vsakodnevnih izgub vode in elektrolitov (z znojenjem, dihanjem, odvajanjem vode, blata ...) je za vzdrževanje ravnovesja vode v telesu bistveno zadostno uživanje tekočin, saj že blaga izsušitev ali dehidracija bistveno zmanjša telesne in duševne sposobnosti. Najprimernejša pijača za odžejanje in nadomeščanje izgubljene telesne tekočine je pitna voda iz pipe.

Pomen vode v našem telesu

Naše telo vsebuje 60–75 odstotkov vode, večina se nahaja v krvi in mišicah. Je nujna za naše preživetje, saj vsi presnovni telesni procesi potekajo v raztopinah, odpadni presnovki pa se s tekočino prek ledvic izločajo iz telesa.

Z uravnavanjem količine telesnih tekočin poteka tudi uravnavanje telesne temperature, saj se na primer s potenjem telesna temperatura znižuje. Ob premajhnem vnosu tekočin pa se posledično zmanjša volumen krvi, kar vodi v zmanjšano oskrbo tkiv s kisikom in hranili.

Ključno je, da prepoznamo opozorilne znake, ki nakazujejo, da se količina vode v našem telesu zmanjšuje. Na to nas opozarjajo občutek žeje, temnejši urin in redkejše uriniranje.

Kaj je dehidracija in zakaj nastane

Dehidracija ali izsušitev pomeni pomanjkanje vode v telesu. Že blaga dehidracija (zmanjšanje telesnih tekočin za 1 do 2 odstotka) ima lahko bistven vpliv na naše telesne in duševne sposobnosti. Izguba 10–15 odstotkov vode iz telesa pa je lahko že smrtno nevarna.

Vzroki za dehidracijo so zelo različni:

- nezmožnost zadostnega vnosa tekočin (pomanjkanje pitne vode, invalidnost, motnje zavesti, poškodbe ustne votline, duševna prizadetost …);
- povišana telesna temperatura;
- visoka temperatura okolja;
- intenzivna športna aktivnost;
- nekatere bolezni (driska, bruhanje, sladkorna bolezen, hipertiroza, addisonova bolezen …);
- zdravila (diuretiki, odvajala …);
- opekline, kožne bolezni, ki prizadenejo večjo površino in vplivajo na regulacijo izhlapevanja vode.

Kako dehidracijo prepoznamo

Pri blagi dehidraciji so prisotni žeja, suha usta, slabša napetost kože, utrujenost, glavobol, izločanje manjših količin urina kot običajno, temnejši urin. S stopnjevanjem dehidracije pride do pospešenega srčnega utripa in frekvence dihanja, krvni tlak se zniža, pojavijo se slabost, suha koža, vrtoglavica, zmedenost, omedlevica, krči, motnje vida, odpoved ledvic in na koncu smrt.

Še posebno so dehidraciji podvrženi otroci in starejši, zlasti poleti. Pri otrocih je razmerje med površino in volumnom telesa večje, prek površine prejmejo več toplote, obenem pa pri njih mehanizmi potenja še niso zreli. So tudi bolj telesno aktivni kot odrasli in s potenjem še dodatno izgubljajo tekočine. Pri majhnih otrocih prepoznamo dehidracijo po suhih ustnicah in jeziku, vdrti mečavi, podočnjakih, suhi koži, dalj časa suhi plenički. Za otroke velja, da naj bi bili mokri ob vsakem previjanju, torej vsaj petkrat na dan. Še posebno jih dehidracija ogroža v primeru driske in povišane telesne temperature.

Starejši ljudje pa imajo zmanjšan občutek za žejo, pogosto so tudi odvisni od drugih in si sami ne morejo pomagati ali pa ne prepoznajo nevarnosti dehidracije.

Koliko tekočine na dan potrebujemo

Potrebe se seveda razlikujejo in so odvisne od spola, starosti, telesne teže in zdravstvenega stanja posameznika. Odrasel človek, ki je povprečno aktiven, naj bi na dan zaužil 2–2,5 litra tekočine, od tega približno 1,5 litra s pitjem tekočin, približno 1 liter pa s hrano (juha, sadje, zelenjava …).

Otroci naj bi na dan zaužili nekaj manj tekočin, in sicer malo manj kot 1 liter pri 5 letih, pri 15 letih pa je priporočena količina zaužite tekočine s pitjem že skoraj enaka kot pri odraslih, saj mladostnik potrebuje približno 1,5 litra tekočine na dan.

Kako lahko dehidracijo preprečimo

Nujno je zadostno pitje tekočin, od katerih je za odžejanje in nadomeščanje tekočin najprimernejša pitna voda, pa tudi nesladkani čaji. Brezalkoholni sladki napitki so zaradi velikih količin dodanega sladkorja, sladil, arom in barvil manj primerni, odsvetuje pa se pitje energijskih in alkoholnih pijač ter napitkov s kofeinom.

Predpakirana pitna voda je praktična predvsem za potovanja, v izrednih razmerah in na območjih, kjer velja omejitev oziroma prepoved uporabe pitne vode. Sicer njena uporaba ni smiselna.

Pitna voda v Sloveniji

Pitna voda je namenjena pitju, kuhanju, pripravi hrane ali za druge gospodinjske namene. Čista pitna voda je vse redkejša, zato pa toliko dragocenejša.

V Sloveniji je po podatkih ministrstva za zdravje za oskrbo s pitno vodo registriranih približno 900 vodovodnih sistemov, ki skupaj oskrbujejo prek 90 odstotkov prebivalcev. Obstaja pa tudi veliko majhnih sistemov, ki oskrbujejo majhen delež ljudi. V večjih sistemih je kakovost vode stabilnejša, v manjših pa prihaja zaradi vremenskih in drugih vplivov pogosteje do fizikalnega in mikrobiološkega onesnaženja pitne vode. Spremljanje kakovosti pitne vode izvaja Nacionalni laboratorij za zdravje, okolje in hrano, letna poročila pa so dostopna tudi na spletnih straneh Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ).

Poznamo štiri oblike onesnaženosti pitne vode, in sicer mikrobiološko (voda vsebuje bakterije, viruse, zajedavce …), organoleptično (neprijeten vonj, barva, okus), kemično (v vodi raztopljene kemične snovi) in trdo vodo.



Doktor 24
KLINIKA
Klinika Doktor 24 d.o.o., Savska cesta 3, Ljubljana

UROLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri urologu

Naročite se

Naročanje in informacije 24/7:
0820 08240
narocanje@doktor24.si www.doktor24.si

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. avgusta 2021 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.



Halo, kaj naj vzamem?

Poletje se bliža in čas bo za počitnice. Ker pa nesreča ne počiva in ker je preventiva še vedno boljša kot kurativa, je tudi pred dopustom in med njim treba pomisliti na zdravje.



Katarina
Plausteiner Đorđević,
dr. med.,
spec. družinske medicine

Priporočljivo je, da se že pred odhodom pozanimamo o zdravstveni oskrbi v kraju bivanja in o najbližjih zdravstvenih domovih oziroma bolnišnicah (telefonska številka in naslov). To nam bo ob morebitnih težavah še kako olajšalo položaj. Še posebno to velja, če potujemo z majhnimi otroki ali kroničnimi bolniki. Zdravstveno zavarovanje za tujino je prav tako zelo dobra ideja, ponudnikov je nemalo.

Ker pa se na počitnicah nemalokrat zgodi kaj ne tako resnega, pri čemer si lahko pomagamo sami, je zelo priporočljivo imeti s seboj primerno in dobro opremljeno potovalno lekarno. Vanjo je treba uvrstiti zdravila proti povišani telesni temperaturi in bolečinam, zdravila proti prebavnim motnjam, rehidracijske praške, tablete za prečiščevanje vode, zdravilo proti potovalni slabosti, zdravila proti alergijam in prvo pomoč, ki mora vsebovati sterilne obveze, gaze ter obliže, povoje, elastični povoj, razkužilo, škarjice in termometer. Če potujete z otroki, seveda vsa našteta zdravila tudi v odmerkih in oblikah za otroke (sirupi, svečke). Zdravila za potovalno lekarno si kupite sami, tudi tista na recept. Za nekatera zdravila boste potrebovali zdravnikov (beli) recept. Slovensko zdravstveno zavarovanje teh stroškov namreč ne krije.

Kaj pa, če ne veste, kaj iz lekarne, ki ste si jo skrbno in lično opremili z vsemi svetovanimi zdravili in pripomočki, izbrati za določene težave? Na voljo je 24-urna zdravniška linija, na kateri se lahko posvetujete z zdravnikom. Marsikdaj se tako lahko izognete fizičnemu obisku pri njem.

Kaj se lahko zgodi?

Recimo, da se odpravljamo na morje ali v hribe. Veliko pozornosti moramo posvetiti zaščiti pred soncem. Potovalna lekarna naj tako vsebuje izdelke za aktivno zaščito pred soncem z ustreznim zaščitnim faktorjem, za nego po sončenju ter pripravke za nego morebitnih opeklin. Za zaščito naših najmlajših uporabimo posebej njim namenjene izdelke z zelo visoko zaščito. Pozorni moramo biti tudi na oči in jih zaščititi s sončnimi očali, tudi najmlajše. Kaj hitro se namreč lahko zgodi, da postanejo rdeče, srbeče – to je sicer lahko tudi znak vnetja, ampak nič ne bo narobe, če si poskusimo najprej pomagati z vlaženjem oči.

Vnetje ušes in še česa

Med kopanjem in potapljanjem so na udaru tudi naša ušesa. Voda zelo hitro (logično) zaide v sluhovod. Poleg različnih vnetij ušes lahko po kopanju pri povečani količini ušesnega masla v sluhovodu to nabrekne in tvori trši čep, ki ovira sluh, povzroči pa lahko tudi vnetje sluhovoda. Zdravniško pomoč pa je treba poiskati čim prej v primeru, če otroka ali nas po kopanju boli uho in ima(mo) ob tem še vročino.

In še ena težava se pogosto pojavi pri kopanju in po njem – vnetje sečil. Ker gre pot

okužbe večinoma po sečnici navzgor (ascendentna), je pogostejša pri kopanju. Odsvetujemo uriniranje v vodo, saj se ob tem odpre sečnica in je tako vstop bakterij iz vode (ki nikoli ni povsem sterilna, v nečistih vodah pa še toliko manj) vanjo olajšan. Veliko naredimo, če gremo neposredno po kopanju na stranišče in z odvajanjem vode sečnico speremo. Mimogrede, enaka logika velja po spolnem odnosu in se tiče predvsem žensk.

Piki komarjev...

Priporočljiva je tudi primerna zaščita pred piki insektov, kot so komarji in klopi. Na trgu obstajajo številni zelo učinkoviti naravni repelenti, za še intenzivnejšo zaščito pa so na voljo tudi sintetični pripravki. Poleg zaščite si je koristno priskrbeti tudi izdelke za nego in zdravljenje po pikih insektov. Še posebej na bolj izpostavljenih področjih sveta je potrebno zaščiti pred insekti posvetiti nekoliko večjo pozornost.

Doktor svetuje

- ***Zdravila moramo hraniti na primerni temperaturi, jih zaščititi pred svetlobo in vlago, zunaj dosega otrok.***
- ***Pred daljšimi potovanji je priporočljiv pregled pri zobozdravniku.***
- ***Pri otrocih poskrbite za ustrezno hidracijo in jih ne izpostavljajte soncu.***
- ***Ne pozabite na zdravstveno kartico, ustrezna zavarovanja za tujino, potrdilo o opravljenih cepljenjih.***
- ***O materialih in zdravilih v potovalni lekarni ter o dopolnitvi osnovne potovalne lekarne se posvetujte z osebnim zdravnikom, z zdravnikom v ambulanti za potnike ali s pediatrom.***
- ***Kronični bolniki naj se pred potjo posvetujejo z osebnim zdravnikom, pred eksotičnimi potovanji je priporočljiv posvet v ambulanti za potnike.***

Zdravniška linija 24/7 -
012345000
www.doktor24.si

Z vsemi priporočljivimi preventivnimi zdravstvenimi ukrepi ter z ustrezno pripravljeno potovalno lekarno ter z informacijami, kako si pomagati, bomo na poti vsekakor bolj brezskrbni, pa tudi v primeru zdravstvenih težav nam bo lažje poskrbeti zase in za svoje sopotnike.

Kaj vzeti s seboj?

Vsaka počitniška lekarna je odvisna od časa vašega bivanja, kraja oziroma medicinske oskrbe v bližini, od dejstva ali potujete sami ali z otroki in od vaše starosti ter zdravstvenega stanja. Da pa Vam letos ne bo treba razmišljati, kaj bi bilo dobro vzeti s seboj, sem Vam pripravila splošen seznam počitniške lekarne za lajšanje najpogostejših težav na dopustu.

- Na prvem mestu so seveda zdravila, ki jih redno jemljete zaradi kroničnih bolezni (če počitnikujete čez mejo, boste potrebovali zdravniško potrdilo za prenašanje uspaval, narkotičnih analgetikov, inzulina in seta za injiciranje inzulina ter seta za samopomoč ob alergični reakciji). Z zdravnikom ali farmacevtom se posvetujte o možni reakciji na koži ob sočasnem jemanju vaših zdravil in izpostavljanju UV žarkom.
- Komplet za oskrbo rane: sterilne gaze, povoji, obliži različnih velikosti, bel lepilni trak, elastičen povoj, razkužilo za rane in mazilo za hitrejše celjenje ran
- Termometer
- Zdravila za zniževanje telesne temperature in proti bolečinam (paracetamol) in zdravila za lajšanje bolečin, ki hkrati delujejo protivnetno (ibuprofen, naproksen, acetilsalicilna kislina), mazila s protivnetnim delovanjem za lajšanje bolečin po poškodbi
- Zdravila proti alergiji
- Zdravila za lajšanje težav z želodcem (hidrotalcid, ranitidin, pantoprazol)
- Tablete proti potovalni slabosti
- Tablete, sirup ali svečke za lažje odvajanje blata ob zaprtju (če imate zaradi spremembe okolja navadno težave z zaprtjem, lahko že preventivno jemljete sirup z laktulozo)
- probiotiki, rehidracijski praški za nadomeščanje izgubljenih elektrolitov ob driski, bruhanju in povečanem znojenju
- sredstvo za zaščiti pred piki insektov in mazilo za lajšanje reakcije po piku
- kreme za zaščito pred soncem z visokim faktorjem, ki so vodoodporne in vsebujejo UVA in UVB filtre, krema za nego kože po sončenju in kremo za lajšanje morebitnih opeklin
- pastile za vneto žrelo in kapljice za nos

K osebnim dokumentom priložite kartico zdravstvenega zavarovanja, evropsko zdravstveno kartico in potrdilo o dodatnem zdravstvenem zavarovanju za tujino.

Počitniško lekarno si pripravite v eni torbici, ki na dopustu ne bo dostopna otrokom. Zdravila naj ostanejo v originalni ovojnini, skupaj z navodili za uporabo (pri nakupu zdravil za samozdravljenje se pozanimajte o namenu uporabe, odmerjanju zdravila in morebitnih kontraindikacijah), preverite tudi ustreznost roka uporabe. Pazite, da zdravila ne bodo shranjena pri temperaturi višji od 25°C, zaščitena naj bodo pred svetlobo, ne puščajte jih v stoječih vozilih, ki se lahko razgrejejo. Posebej pozorni bodite pri zdravilih, za katere je določen poseben režim shranjevanja (npr. inzulin).

Doktor 24
KLINIKA
Klinika Doktor 24 d.o.o., Savska cesta 3, Ljubljana

MAGNETNA RESONANCA
in SPLOŠNI RENTGEN
10 % nižja cena
za MR in RTG

Naročite se
Naročanje in informacije 24/7:
0820 08240
narocanje@doktor24.si www.doktor24.si

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. avgusta 2021 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.



Zdrava prehrana

Sto ljudi, sto različnih mnenj

Kaj je zdrava prehrana? Tema, o kateri se vsako leto napiše nešteto knjig, ki na podlagi novih spoznanj spremenijo ali vsaj zatresejo naše prej znane resnice. To je hkrati najtežje vprašanje za vse, ki si želijo spremeniti svoje življenje na bolje.



Maja Miklič, dr. med.,
spec. družinske medicine

Zakaj? Ker pogovor o hrani hitro postane osebna bitka. Kolikor je ljudi na svetu, toliko je prepričanj o tem, kaj in kako bi morali jesti, da bomo zdravo in dolgo živeli.

Naj na hitro izpostavim samo nekaj dejstev, zakaj ni mogoče priporočiti le določenega hranila:

BELJAKOVINE:

Visokobeljakovinske diete pospešujejo rast rakavih celic. Po drugi strani so beljakovine nujno potrebne za rast in obnovo mišic. Mišice so namreč tiste, ki imajo največjo porabo kalorij in s tem preprečujejo nastanek debelosti ter z njo povezanih kroničnih bolezni. Esencialne aminokisline so nujne za naše preživetje in jih moramo vnašati s hrano.

MAŠČOBE:

Dajejo največji občutek sitosti, so sestavni del vseh celičnih membran in živčnih vlaken ter nastopajo kot prekurzorji vitamina D in so gradniki hormonov. Omogočajo absorpcijo, vezavo in skladiščenje lipidotopnih vitaminov (D,E,K,A). Ob prenizkem deležu maščob žensko telo izgubi menstruacijo. Po drugi strani vsebujejo največ kalorij, zato z njimi hitro presežemo dnevne potrebe. Ob zaužitju obroka, bogatega z maščobami ali enostavnimi sladkorji, se poveča količina vnetja v telesu. To pomeni, da se je tvorilo več prostih radikalov, ki lahko poškodujejo celice.

OGLJIKOVI HIDRATI:

So osnova naše prehranske piramide. Glukoza je osnovno gorivo vseh celic. Hkrati ravno sladkor v naši prehrani povzroča odvisnost, ki nas žene k slabim načinom prehranjevanja. Stalno povišane ravni krvnega sladkorja vodijo v debelost, periferno neodzivnost tkiv na inzulin in zato v sladkorno bolezen. Vse skupaj poveča tveganje za srčno-žilne zaplete.

Sredozemska dieta

Zanimivo je dejstvo, da se je pri vseh dietah z omejitvijo kalorij izboljšal krvni tlak, znižala se je raven krvnih maščob in izboljšala se je sladkorna bolezen, saj so udeleženci izgubili kar nekaj odvečnih kilogramov. Študije so pokazale, da v povprečju živijo dalj tisti posamezniki, ki so nekoliko manj prehranjeni in bolj telesno aktivni. Če sklepamo po prebivalcih otoka Okinava, ki dosežejo starost 100 in več let, je zelo zaželeno tudi redno uživanje rib in morskih sadežev. V našem okolju bi bila najbližje temu sredozemska dieta, ki predstavlja



tudi najenostavnejši in najmanj omejujoč način prehranjevanja.

Dieta je varna, lahko izvedljiva in zelo učinkovita. Temelji pretežno na uživanju sadja in zelenjave skupaj z morsko hrano, ki je bogata z maščobnimi kislinami omega 3 (m. k. omega 3). Omejen je vnos rdečega mesa, enostavnega sladkorja in nasičenih maščob. Priporočimo jo lahko zaradi številnih študij, ki so pokazale pozitivne učinke m. k. omega 3 na naše telo in zdravje. Te imajo močan protivnetni učinek, zmanjšajo verjetnost nastanka raka in lahko celo izboljšajo potek nekaterih avtoimunskih bolezni. Zaradi učinka redčenja krvi in znižanja celokupnega holesterola v krvi nas ščitijo pred možgansko kapjo in srčnim infarktom (še zlasti po širjenju srčnih žil in vstavitvi opornice).

Dodaten vnos m. k. omega 3 lahko izboljša kognitivne sposobnosti, zmanjša težave z učenjem (motnje pozornosti in ADHD) in upočasni pešanje spomina oziroma kognitivni upad pri alzheimerjevi demenci. M. k. omega 3 zmanjšujejo vnetje v steni prebavil in pozitivno vplivajo na sestavo naših črevesnih bakterij. Takšna prehrana zmanjšuje utrujenost, omili znake depresije in simptome predmenstrualnega sindroma. V času nosečnosti in dojenja zagotovijo primeren motorični razvoj ploda. Bogat izvor m. k. omega 3 je hrana živalskega izvora, kot so plave ribe (sardela, tun, losos), ribje olje in mehkužci (kozice). Najdemo pa jih tudi v rastlinski hrani, kot so oreščki (mandlji, orehi, indijski oreščki), avokado, kokosovo olje, špinača, soja, semena oljne kadulje, laneno, konopljeno in gorčično seme, morske alge.

Današnja prehrana je bogata pretežno z maščobnimi kislinami omega 6 (ocvrta in pražena hrana, pripravljena s sončničnim oljem), ki so za nas škodljive. Prekomeren vnos drugih maščob namreč dodatno zmanjša absorpcijo m. k. omega 3 in zavira pretvorbo ALA v maščobni kislini EPA in DHA, ki pomagata pri hitrejšem izgorevanju maščob. Za dobro počutje torej omejite vnos dodatnih maščob in razmerje obrnite v korist esencialnim (približno ena tretjina vseh).

Še en razlog za sredozemsko dieto je vitamin D. Strokovnjaki so našli povezavo med debelostjo in nizko ravnjo tega vitamina. Videti je, da je nizka raven tega vitamina povezana z inzulinsko rezistenco, prenajedanjem in kopičenjem telesne teže. Poleg zaviranja osteoporoze je zanimivo dejstvo, da dovolj visoka raven vitamina D deluje protivnetno (znižuje vnetne proteine v telesu – CRP), krepi imunski sistem, zmanjša stres, deluje protikarcinogeno (protirakavo) in antidepresivno.

Zdrav krožnik

Vsaj polovico krožnika pri vsakem obroku naj napolnita sadje in zelenjava. Ne uživajte stisnjenih sokov in večjih količin sladkega sadja, saj tako vnašate manj vitaminov in vlaknin ter več kalorij. Če bo vaša hrana manj predelana, bo vsebovala več kompleksnih ogljikovih hidratov, kar bo zagotovilo daljši občutek sitosti. Zavedati se je treba dejstva, da če uživate predelano hrano, polno maščob, in pojeste ribo dvakrat na teden, kljub temu ne bo zaželenega učinka z nobeno dieto. Še pomembnejše je spoznanje, da nobena od diet ne vodi v zdravje brez spremembe količine telesne aktivnosti. Gibanje je ključ do zdravja! Zelo verjetno je namreč, da je večina uspehov pri prehranskih študijah pravzaprav le posledica omejitve kalorij ter povečane količine telesne aktivnosti in ne toliko izbire hranil.

Ljubezen do telesa gre skozi želodec

V našem črevesju poteka več kot polovica vsega imunskega odgovora. Iz tega jasno sledi, da je uravnotežena črevesna flora ključ do dobrega zdravja. V postopku fermentacije se bakterije hranijo s škrobom in sladkorjem v hrani ter pri tem tvorijo mlečno kislino. Hrana postane na ta način obstojnejša, lažje prebavljiva ter bogatejša z maščobnimi kislinami omega 3 in različnimi vrstami bakterij (probiotiki). Uživanje jogurta, kefirja, jabolčnega kisa in vložene zelenjave ustvari prisotnost zdravih kislin in primeren pH za razrast probiotikov. Sprememba prehrane vpliva na sestavo črevesne flore. Ljudje, ki uživajo mastno



in sladko hrano, imajo v črevesju prevladujoče druge bakterije kot tisti, ki uživajo več presne hrane. Če sta vitkost in zdravje posledica pravilne kolonizacije črevesja, lahko z uživanjem hrane naselite »boljše podnajemnike«.

Znano je tudi, da se vsa zaščitna vloga hranil najbolje ohrani v taki obliki, kot obstaja v naravi.

Antioksidanti

To so snovi, ki zmanjšajo škodo na celicah, ki nastane zaradi oksidativne obremenitve in prostih radikalov. V našem telesu ves čas potekajo oksidacijske reakcije, s katerimi dobimo potrebne hranilne snovi in energijo. Ob tem kot stranski produkti nastajajo prosti radikali, ki lahko poškodujejo encime, beljakovinske molekule ali celice in povzročijo njihovo smrt. Nastanek prostih radikalov se poveča denimo ob obremenitvi oziroma stresu, sevanju ali po zaužitju obroka z veliko maščobami. Iz okolja vstopajo v naše telo tudi z onesnaženo vodo in zrakom.

Z dietetičnega vidika najpomembnejši antioksidanti so polifenoli, vitamini (C, A, E …) in karotenoidi (betakaroten). Z zaviranjem oksidacije in nevtraliziranjem prostih radikalov antioksidanti preprečujejo kronične bolezni, zavirajo aterogenezo, staranje, nastanek kroničnih bolezni in raka. Najdete jih v sadju in zelenjavi.

Ekološko pridelana hrana

Ekološko pridelane rastline so vzgojene v zemlji, v kateri se vsaj tri leta ni uporabljalo prepovedanih snovi. Za obdelovanje zemlje se uporablja sistem kolobarjenja. Pri obvladovanju plevela in škodljivcev se uporablja le naravne snovi, brez obsevanj, blata iz čistilnih naprav ali uporabe surovega gnoja. Kadar je to mogoče, se uporabi ekološka semena. Živina, vzgojena po ekološkem načrtu, se lahko prosto pase. Prepovedana je uporaba antibiotikov, rastnih hormonov, klavskih stranskih produktov in gensko spremenjenih organizmov (GSO). Delež beljakovin v ekološko pridelani hrani naj bi bil sicer manjši, vendar so te po sestavi kakovostnejše (več esencialnih aminokislin). Ekološko pridelana rastlinska hrana vsebuje kar okoli 25 odstotkov več hranil, je bogatejša z vitaminom C in fitokemikalijami. Slednje so snovi z antioksidativnim oziroma protivnetnim delovanjem. Na ta način pomagajo pri zaviranju razvoja kroničnih bolezni in raka. Ekološka hrana vsebuje manj nitratov in pesticidov. Nitrati se v telesu pretvarjajo v nitrozamine, ki pospešujejo nastanek raka. Organofosfati so najpogosteje uporabljena vrsta pesticidov, ki jih zaužijemo s hrano. Kopičijo se v našem telesu in povzročajo nevrološke težave (vrtoglavice, glavoboli), slabosti, težave s hormonskim sistemom in raka (limfom, levkemija, rak na možganih). Čeprav se jim ne moremo popolnoma izogniti, lahko z uživanjem ekološke hrane že v 14 dneh pomembno znižamo raven organofosfatov v telesu.

Doktor 24
KLINIKA
Klinika Doktor 24 d.o.o., Savska cesta 3, Ljubljana

OČESNA AMBULANTA
10 % nižja cena
za celovit pregled pri specialistu okulistu
(očesni tlak, očesno ozadje, vidna ostrina ...)

Naročite se

Naročanje in informacije 24/7:
0820 08240
narocanje@doktor24.si www.doktor24.si

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. avgusta 2021 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Doktor svetuje

Najverjetneje se pravi način prehranjevanja skriva nekje v zlati sredini. Jasno pa je, da za dolgo življenje potrebujemo malo kalorične hrane, veliko vlaknin in več gibanja. Uživajte ekološko pridelano in čim manj predelano hrano.
- Jejte vsega po malem,
- nehajte jesti, ko ste 80-odstotno siti,
- večino vašega obroka naj sestavljajo rastline in plodovi v barvah mavrice,
- pest jagodičevja in oreščkov na dan bo pokrila vse potrebe po antioksidantih,
- vzemite si čas za skodelico pravega čaja ali kave.

Zdravniška linija 24/7 -
012345000
www.doktor24.si

Dober spanec za dober dan

Pomislite, kdaj ste se nazadnje zbudili brez budilke in spočiti? Se ne spomnite? Nič čudnega. Kar dve tretjini odraslih v razvitem svetu ne uspe doseči priporočene količine spanja na noč. Vsak tretji toži zaradi slabega spanca. To lahko pomeni težko uspavanje, premalo ur spanja, nočna prebujenja, zgodnja zbujanja ali občutek utrujenosti oziroma nespočitosti po spancu.



Maja Miklič, dr. med.,
spec. družinske medicine

Zakaj bi morali nespečnosti posvetiti več pozornosti?

Pomanjkanje spanca je eden kritičnih dejavnikov v življenjskem slogu, ki vpliva na razvoj alzheimerjeve bolezni. Med spanjem se namreč dodatno aktivira čistilni sitem v možganih. Celice glije, ki obdajajo nevrone (živčne celice), med spanjem učinkoviteje odstranjujejo toksične proteine (beta amiloid), za katere vemo, da povzročajo razvoj demence. Z vsako neprespano nočjo si tako nalagamo dolg, ki povečuje tveganje te bolezni.

Kadar ste utrujeni in neprespani, je želja po hrani večja. Dvigne se raven hormona za lakoto in blokira izločanje hormona za sitost, zaradi česar si kljub polnemu želodcu želimo še več hrane. Dolgoročno to vodi v debelost, tako pri odraslih kot pri otrocih. Nočno bedenje pred televizorjem, igranje igric in uporaba pametnih telefonov pozno v noč pomenijo že tako več ur sedenja. Temu dodajte še večjo verjetnost prenajedanja in jasno postane, zakaj je debelost nova epidemija.

Količina spanca vpliva na metabolizem. Če ste na dieti in ne spite dovolj, bo vaš trud zaman. Četudi boste uspeli izgubiti nekaj kilogramov, bo verjetno kar 70 odstotkov izgubljene teže na račun vaših mišic in ne maščobe. Posledica ene ure spanja manj se lahko že v enem tednu pokaže v motenem metabolizmu krvnega sladkorja. Dolgoročno to pomeni tveganje za razvoj sladkorne bolezni.

Telesna zmogljivost in atletska uspešnost sta odvisni tudi od spanja. Po raziskavah sodeč lahko že manj kot osem ur (zanesljivo pa manj kot šest ur) spanja močno vpliva na vaše rezultate. Beležili so kar za 10–30 odstotkov hitrejšo utrudljivost ter ugotavljali, da so testiranci manj skočili v višino in daljino, tekli počasneje ter bili manj eksplozivni. Verjetnost poškodb je bila dvakrat večja.

Pomanjkanje spanje poveča tveganje srčnega infarkta, možganskih kapi in srčnega popuščanja. Študija, ki je obsegala 1,6 milijarde ljudi po svetu, je preučevala učinek prikrajšanja spanja (za eno uro ob zamiku ur pri prehodu v pomlad) na pojav koronarnih bolezni. Beležili so kar 24 odstotkov več srčnih infarktov kot pri jesenskem zamiku ur, s katerim so udeleženci pridobili dodatno uro spanja.

Psihično zdravje je odvisno od spanja. Motnje spanja so povezane z večjim tveganjem depresije, tesnobe in samomorilnosti. Zanimiva je tudi obratna povezava. Praktično pri vseh psihiatričnih boleznih je spanje moteno.

Nasveti za zdravo življenje in dober spanec:

7–9 ur spanja na noč omogoči možganom in telesu zdravje in moč za naslednji dan. Najstniki potrebujejo približno 8–10 ur, manjši otroci celo do 17 ur na dan. Med spanjem se izmenjujejo obdobja globokega in plitkega spanja (REM, NE-REM). Količina globokega spanja je povezana z občutkom spočitosti, medtem ko količino faze REM (obdobje sanj) povezujejo z uspešnim učenjem oziroma tvorbo in ohranjanjem spomina. Za kakovosten spanec sta pomembni obe fazi.

Psihoaktivne snovi, kot so kava, energijske pijače, nikotin, alkohol in droge, motijo normalen cikel spanja. Znano je, da alkohol pomirja, a kljub temu se po opitem večeru ne boste zbudili spočiti. Dodatna tekočina, zaužita tik pred spanjem, ter diuretični učinek alkohola vas bosta prisilila k nočnemu vstajanju. Zato se mu raje izognite.

Ključ do mirne noči je aktiven dan. Ne poležavajte! Vadite. Med telesno aktivnostjo boste odklopili možgane in primerno utrudili telo.



Ujemite sončne žarke! Svetloba stimulira češariko, ki regulira raven hormona, odgovornega za spanje (melatonina). Več svetlobe pomeni več občutka budnosti. Ravno obrnjeno morate pred spanjem poskrbeti za mir in temo. V posteljo se odpravite vedno ob isti uri, saj tako omogočite telesu, da se navadi na določen ritem. Ugasnite luči, odložite telefone in izklopite televizor. Ti predmeti ne sodijo v spalni prostor.

Prezračite sobo in ohladite zrak (na 17 °C), saj se bo tako telo hitreje ohladilo in umirilo. Če v pol ure ležanja v postelji ne zaspite, vstanite. Zamotite se s knjigo ali mirno glasbo, dokler ne začutite ponovne potrebe po počitku. In predvsem ne obupajte!

Dolžina in kakovost spanja sta povezani z dolžino in kakovostjo življenja. Spanje je naravno zdravilo in najboljši dovoljeni doping. Privoščimo si ga!

Doktor 24 ASISTENCA

od 1. julija 2021

080 8112 Hišni zdravnik

0820 08240 Naročanje in informacije

Sestavite paket povsem po svoji meri

Ker to rabite, ker razmišljate pametno, ker mislite (tudi) nase. Poskrbite za zdravje z našo pomočjo.

Zdravniški nasvet 24/7	Specialist	Specialist PLUS	Specialist PREMIUM
6 € /mesec	14 € /mesec	32 € /mesec	80 € /mesec
Svetovanje zdravnika, vsak dan, ves dan. Neomejeno število nasvetov	24 ur svetovanje zdravnika po telefonu in specialistični pregledi brez napotnice Svetovanje zdravnika neomejeno **3 storitve na leto**	Vse kot Specialist, **brezplačen taksi prevoz na pregled** Svetovanje zdravnika neomejeno **2 storitvi na mesec**	Vse kot Specialist PLUS, **vsi dodatni paketi in defibrilator** Svetovanje zdravnika neomejeno **2 storitvi na mesec**

Izbranemi začetni paket lahko razširite z dodatnimi paketi:

Zdravniški obisk 24/7 | **MR/CT preiskava** | **ZOBJE** | **FIZIOTERAPIJA** | **REŠI ŽIVLJENJE** (defibrilator + nasvet)

Uvajamo nove pakete zdravstvenih ter drugih storitev za kleno, aktivno in polno življenje.

Uporabnik s sklepanjem pogodbe, plačilom skupno dogovorjene pogodbene cene, in glede na izbiro ustreznega paketa, pridobi pravico do naslednjih storitev

a) 24 ur nasveti zdravnika po telefonu

b) 24 urna služba hišnega zdravnika za obiske na domu v primeru nenujnih* stanj, ob strokovni presoji zdravnika (na območju 15 km iz centra Ljubljane in 5 km iz centra Domžal, Kamnika, Vrhnike ter Kranja – območje delovanja je objavljeno na **www.Doktor24.si**).

c) Specialistični ambulantni pregledi (preventivni in ostali) s področij: abdominalne kirurgije, angiologije, bolezni dojk, bolezni ožilja, dermatologije, endokrinologije, flebologije, gastroenterologije, ginekologije, kardiologije, nevrologije, oftalmologije, ortopedije, otorinolaringologije, plastične in rekonstruktivne kirurgije, psihiatrije, pulmologije, tirologije, urologije ter medicine dela (pregled za voznike kandidate ali za podaljšanje dovoljenja).

d) Diagnostični postopki: 24 urni Holter RR (krvni tlak), 24 urni Holter EKG, 24 urni Holter EKG s testiranjem avtonomnega živčnega sistema, avdiometrija (ADG), elektrokardiografija (EKG), gastroskopija, kolonoskopija, mamografija, merjenje gleženjskega indeksa (GI), merjenje kostne gostote, obremenitveno testiranje, rektoskopija, spirometrija, timpanometrija, ultrazvok arterijskega perifernega ožilja, ultrazvok dojk, ultrazvok mehkih tkiv, ultrazvok rodil (ginekološki), ultrazvok sečil, ultrazvok sklepov, ultrazvok skrotuma, ultrazvok srca, ultrazvok ščitnice, ultrazvok trebuha (jetra, žolčnik, trebušna slinavka, ledvica, vranica, mehur, prostata), ultrazvok venskega ožilja, ultrazvok vratnih žil, ultrazvok vratu ter vestibulometrija (VTG) ter laboratorijski pregled krvi (hemogram, 4 – frakcijski lipidogram, krvni sladkor).

Radiološka diagnostika

e) Splošna rentgenska diagnostika: Pljuča in srce (PC – prsni organi), skelet.

f) Zobna rentgenska diagnostika: lokalni posnetek, zobne krone (bitewing), ortopan.

g) Preiskava z magnetno resonanco (MR), preiskava z magnetno resonanco s kontrastom (MRA).

h) Slikanje z računalniško tomografijo (CT), slikanje z računalniško tomografijo s kontrastom (CTA).

i Preventivni pregledi: klinični pregled, antropometrične meritve z določitvijo indeksa telesne mase, osnovne laboratorijske analize krvi (Hmg, KS, 4 frakcijski lipidogram) in urina, EKG z mnenjem, izračun verjetnosti pojava akutnega koronarnega dogodka, pisno poročilo z izvidi, priporočili in mnenjem (3. člen, 11. odstavek teh Pogojev).

j) Nenujni reševalni prevozi, ki niso pravica iz obveznega zdravstvenega zavarovanja, kadar gre za izvedbo drugih zdravstvenih storitev preko Doktor 24 Asistence ter prevozi ob sprejemu ali odpustu v/iz doma upokojencev. Nenujni reševalni prevozi se izvajajo na območju delovanja obiskov zdravnika na domu.

k) Taksi prevoz

I. Na zdravniški pregled in nazaj, kadar gre za izvedbo zdravstvenih storitev preko

Doktor 24 ASISTENCA

www.doktor24.si
www.facebook.com/doktor24si
www.instagram.com/doktor24.si/

www.doktor24.si
asistenca@doktor24.si

Doktor 24 Asistence, znotraj območju krajevnih tabel Ljubljane, Maribora in Kopra, od uporabnikovega **naslova bivanja do zdravstvene ustanove in nazaj**, je prevoz s pogodbenim partnerjem PZA za izvajanje taksi prevoza brezplačen, v nadaljevanju pa s popustom.

II. Za vse ostale taksi prevoze pogodbeni partner za izvajanje taksi prevoza obračuna nižjo ceno.

l) Fizioterapija: manualna terapija, kinezioterapija, kranio-sakralna terapija, limfna drenaža, presoterapija, ESWT – udarni globinski valovi, TECAR – tarčna radiofrekvenčna terapija, elektroterapija, ultrazvok, kinesio tape.

m) Defibrilator in izobraževanje o rokovanju z njim.

n) Telekonzultacija z zdravnikom specialistom (avdio ali video)

UPORABNIK LAHKO IZBIRA MED SAMOSTOJNIMI PAKETI in CENAMI

A. ZDRAVNIŠKI NASVET 24/7 (v nadaljevanju: Nasvet)
za uporabnika, ki sklepa pogodbo za posameznika, za paket Zdravniški nasvet 24/7 (točka (a), mesečno 6,00 €.

B. SPECIALIST (v nadaljevanju: Osnovni)
za uporabnika, ki sklepa pogodbo za posameznika, za paket Specialist (točka (a), (c), (d), (e), (i), (j), (k) – II.) in (n)), mesečno 14,00 €.

C. SPECIALIST Plus (v nadaljevanju: Plus)
za uporabnika, ki sklepa pogodbo za posameznika, za paket Plus (točka (a), (c), (d), (e), (i), (j), (k) in (n)), mesečno 32,00 €.

D. SPECIALIST Premium (v nadaljevanju: Premium)
za uporabnika, ki sklepa pogodbo za posameznika, za paket Premium (Paket Plus z vsemi dodatnimi paketi, točka (a) do (n)), mesečno 80,00 €.

UPORABNIK LAHKO IZBRANI SAMOSTOJNI PAKET (TOČKA B. IN C.) DOPOLNI Z DODATNIMI PAKETI:

E. ZDRAVNIŠKI OBISK 24/7 (v nadaljevanju: Obisk)
za uporabnika, ki dodaja paket Zdravniški obisk 24/7 ((b)), mesečno 4,00 €

F. MR/CT preiskava
za uporabnika, ki dodaja paket MR/CT preiskava (točka (g) in (h)), mesečno 6,00 €

G. ZOBJE
za uporabnika, ki dodaja paket Zobje (točka (f)), mesečno 6,00 €

H. FIZIOTERAPIJA
za uporabnika, ki doda paket Fizioterapija (2. člen, 1. odstavek, točka (l)), mesečno 6,00 €

I. REŠI ŽIVLJENJE (defibrilator + nasvet)
za uporabnika, ki dodaja paket Reši življenje (defibrilator + nasvet) (točka (a) in (m)), mesečno 39,00 €

OPIS

24 ur ZDRAVNIŠKA LINIJA
Vsem uporabnikom zagotavljamo 24-urno zdravniško svetovanje po telefonu. Kadarkoli – vsak dan, cel dan. Kjerkoli – doma, na dopustu, obisku, izletu, v službi.

HIŠNI ZDRAVNIK 24 UR VSAK DAN
Ob izbiri ustreznega paketa zagotavljamo poleg zdravniškega svetovanja po telefonu tudi zdravniško pomoč v obliki zdravniškega pregleda na domu (v primeru, ko niste življenjsko ogroženi). Pokličete nas lahko na brezplačno telefonsko številko 080 8112 in odzvali se bomo v najkrajšem možnem času (ali po dogovoru). Pri vas se bosta s sodobno opremljenim reševalnim vozilom oglasila zdravnik in zdravstveni tehnik. S seboj bosta imela vso ustrezno opremo, tudi 12-kanalni EKG in naprave za osnovno analizo krvi in urina. Tako vam bo lahko zdravnik ob indikaciji tudi že izročil ustrezna zdravila.

S pravočasno zdravniško oskrbo lahko preprečite poslabšanje svojega zdravja, se izognete nepotrebnim obiskom ambulante.

Doktor 24 Asistenca vam nudi nenujne zdravniške obiske na domu. Preglede na domu zagotavljamo v Ljubljani z okolico (do 15 km od središča) in v naslednjih mestih z okolico (do 5 km od središča mesta): Vrhnika, Kamnik, Grosuplje in Kranj.

Ob prepoznavi življenjsko ogrožajočih stanj vas preusmerimo na službo nujne medicinske pomoči.

Območje delovanja zdravniške pomoči na domu si lahko podrobno ogledate na naši spletni strani www.doktor24.si

SPECIALISTIČNI AMBULANTNI PREGLEDI IN IZVEDBA DIAGNOSTIČNI POSTOPKI

REŠEVALNI PREVOZI
Ko gre za izvedbo drugih zdravstvenih storitev preko Doktor 24 Asistence ali prevoze ob odpustu oziroma sprejemu v dom za upokojence, za vse uporabnike Doktor 24 Asistence brezplačno opravljamo tiste nenujne* reševalne prevoze, ki jih obvezno zdravstveno zavarovanje NE krije, a so zaradi zdravstvenega stanja bolnika potrebni. Ti prevozi se opravljajo s sodobno opremljenim reševalnim vozilom in v spremstvu medicinskega osebja, kar je vse usklajeno tudi z veljavnimi standardi EU. Nenujni reševalni prevozi se izvajajo na območju delovanja obiskov zdravnika na domu.

TAKSI PREVOZI
Na pregled in nazaj je prevoz znotraj krajevne table (Ljubljana, Maribor, Koper) brezplačno, za vse ostale prevoze pa se obračuna prevoz z 22,5 % popusta.

FIZIOTERAPIJA
Manualna terapija, kinezioterapija, kranio-sakralna terapija, limfna drenaža, presoterapija, ESWT – udarni globinski valovi, TECAR – tarčna radiofrekvenčna terapija, elektroterapija, ultrazvok, kinesio tape …

Po priporočilu in kot nadaljevanje zdravljenja po obravnavi ortopeda ali nevrologa, si lahko zagotovite paket šestih fizioterapevtskih obravnav, v nadaljevanju pa nižjo ceno za ostale fizioterapevtske obravnave.

DEFIBRILATOR
Avtomatski defibrilator za takojšnjo in enostavno uporabo na domu in izobraževanje o rokovanju z njim.

Doktor 24 ASISTENCA

Vedno boljši

Med različnimi ponudbami paketov zdravstvenih storitev in zavarovanj je težko izbrati pravo, se odločiti za sebi najprimernejšo vsebino. Na hitro se zdi, da je prednost povsod ta, da za mesečno doplačilo hitreje pridemo do zdravnika specialista. Je res samo to?

Med prvimi, ki so ponudili tovrstne zdravstvene storitve v paketu za mesečno plačilo, je bila Prva zdravstvena asistenca (PZA). Od takrat teče že šestnajsto leto.

Že takrat je PZA omogočala unikatno storitev obiska zdravnika na domu in hiter dostop do zdravnikov specialistov. Brez doplačil in napotnice, brez omejitev. Najprej so se v storitvi našli starejši, bolj izpostavljeni, potem ljudje, ki niso želeli ostati v vedno daljši vrsti za specialista, kasneje mlade družine, saj je udobnost obiska zdravnika na domu za bolnega otroka res privlačna.

Kljub razmišljanju, da imamo odlično ponudbo in edinstven nabor storitev, saj se od ostalih v marsičem razlikujemo, držimo v PZA korak s časom in sproti prenavljamo pakete, širimo ponudbo in območje delovanja. Storitev smo poimenovali **Doktor 24 Asistenca**.

V čem se razlikujemo

Na kratko?

Samo z izbiro storitev Doktor 24 Asistence imate v vseh paketih vključeno **24 urno zdravniško linijo**, kar pomeni, da vam je zdravnik za svetovanje o vseh zdravstvenih težavah na voljo vsak dan cel dan. Do vseh pregledov ste upravičeni **brez napotnice**, kar pomeni, da se za vrsto in čas pregleda odločate po svoji želji in presoji. Pristop v katerikoli paket naših storitev je **brez omejitev**, ne glede na starost in zdravstveno stanje, z veljavnostjo **takoj**, brez karence, kar pomeni, da s koriščenjem storitev lahko pričnete takoj v trenutku pristopa. **Obisk zdravnika na vašem domu 24 ur,** kar pomeni, da vas bo glede na izbiro paketa, zdravnik kadarkoli pregledal na vašem domu, po potrebi takoj opremil z zdravili, opravil dodatno še EKG ali osnovni laboratorij.

Kaj ponujamo in pripravljamo

Storitve po vaši meri

S sklepanjem pogodbe in glede na izbiro ustreznega paketa pridobite pravico do naslednjih storitev:

24 ur nasveti zdravnika po telefonu, **24 ur zdravnik za obiske** na domu, **Specialistični ambulantni pregledi** (preventivni in ostali), **Diagnostični postopki**, Pregledi za voznike, **Radiološka diagnostika, Splošna rentgenska diagnostika:** Pljuča in srce (PC – prsni organi), skelet, **Zobna** rentgenska diagnostika: lokalni posnetek, ortopan ..., **Preiskava z magnetno resonanco** (MR), preiskava z magnetno resonanco s kontrastom (MRA), Slikanje z računalniško tomografijo (CT), slikanje z računalniško tomografijo s kontrastom (CTA), **Preventivni pregledi:** klinični pregled, osnovne laboratorijske analize krvi, **Brezplačni prevozi** na pregled: taksi in nenujni reševalni prevozi, **Fizioterapija** …

Kaj se bo spremenilo

Vsi imamo občasno zdravstvene težave, eni razmišljajo preventivno, drugi pa se spopadajo s konkretnimi boleznimi, nekateri ne želijo ali zmorejo dodatnih plačil. Ali pa morda samo želimo več storiti zase, za svoje zdravje.

Zato smo se odločili obstoječim paketom dodati nove možnosti, dodatno izbiro, širšo ponudbo, še vedno pa smo obdržali izvirno razliko od drugih **– 24 urno zdravniško linijo in udobnost obiska zdravnika na vašem domu.**

Kdaj širimo ponudbo

Julij 2021 je datum, ko boste lahko izbirali.

PRISTOPNA IZJAVA

Pristopno izjavo pošljite na Doktor 24 Asistenca, Savska cesta 3, Ljubljana

Več informacij o pristopu in storitvah Doktor 24 Asistence na 0820 08240, asistenca@doktor24.si in na www.doktor24.si

Uporabnik storitve - nosilec pogodbe	Uporabnik storitve - dodatni
Ime in priimek	Ime in priimek
Naslov	Naslov
Pošta in kraj	Pošta in kraj
EMŠO	EMŠO
Telefon	Telefon
e-pošta	e-pošta

Izbiram paket:

(označite želeno)

- ☐ **ZDRAVNIŠKI NASVET 24/7**
- ☐ **SPECIALIST**
- ☐ **SPECIALIST Plus**
- ☐ **SPECIALIST Premium**

Izbranemu začetnemu dodajam paket:

(ne velja za paket **ZDRAVNIŠKI NASVET 24/7**)

- ☐ **ZDRAVNIŠKI OBISK 24/7**
- ☐ **MR/CT preiskava**
- ☐ **ZOBJE**
- ☐ **FIZIOTERAPIJA**
- ☐ **REŠI ŽIVLJENJE** (defibrilator + nasvet)

- ☑ Pristopam/va v program Doktor 24 Asistenca, v celoti sprejemam/va splošne pogoje poslovanja PZA d.o.o., Ljubljana in podajam/va izrecno soglasje za uporabo osebnih podatkov kot izhaja iz splošnih pogojev.
- ☑ Strinjam/va se z uporabo osebnih podatkov z namenom obveščanja o novostih in storitvah ali tehničnih rešitvah in podobnih dejavnostih – ki jih ponuja izvajalec oziroma njegovi pogodbeni partnerji – zagotavljanja storitve: razčlenitev uporabnikov, statistične obdelave in obveščanje o ponudbah, neposredno trženje, vodenje analiz poslovanja.

Storitve po pogodbi bom/bova plačeval/a na naslednji način: (označite želeno) ☐ mesečno ☐ polletno ☐ letno

☐ Želim, da mi pošljete izključno e-račun na gornji elektronski naslov.

Uveljavljam ugodnost _____ V _____ , dne _____

PZA, d.o.o.
Direktor Vito Vidmar, dr. med.

Vidmar Vito

Doktor 24 ASISTENCA

Uporabnik - nosilec pogodbe _____

(lastnoročni podpis)

Datum _____

Uporabnik _____

(lastnoročni podpis)

Poletje in naše oči

Virusna in alergijska vnetja oči so v poletnih mesecih pogostejša. Prekomerno izpostavljanje sončnim žarkom lahko povzroči poškodbe zunanjih očesnih delov, nevarno je predvsem UV-sevanje. Kako lahko obvarujemo svoje oči?



Mateja Ferjan Hvalc, dr. med.,
specialistka
družinske medicine

Vnetja oči

Vnetja prizadenejo različne dele očesa in so lahko zelo nalezljiva. Povzročajo jih virusi, bakterije ali glivice. Do vnetij ne prihaja le ob neposrednem prenosu okužbe z veke, temveč lahko nastanejo tudi kot posledica poškodbe, splošne imunske oslabelosti ter po posegih na očeh.

Konjunktivitis je najpogostejše vnetje oči, ki prizadene očesno veznico. Običajno gre za nenevarno okužbo, ki pa je precej neprijetna. Značilno je rdeče oko z vodnim, pozneje pa lahko tudi gnojnim izcedkom. Povzročajo ga virusi ali bakterije, lahko pa je tudi posledica alergij in suhega očesa.

Virusni konjunktivitis se običajno pojavi v okviru prehladnega virusnega obolenja ter zahteva le lajšanje težav in ustrezno higieno. Oko spiramo s fiziološko raztopino, uporabljamo umetne solze ter hladne obkladke. Manj priporočljivo je spiranje očesa s kamilicami, saj izsušujejo oči, drobci kamilic, ki ostanejo v čaju, pa oko še bolj dražijo. Pazimo na čistočo rok, uporabljamo papirnate robčke za enkratno uporabo, izogibamo se mencanju in prijemanju oči, brisač in krp ne delimo z drugimi.

Pri bakterijskem konjunktivitisu je potrebno zdravljenje z antibiotičnimi kapljicami ali mazilom.

Za alergijski konjunktivitis so značilne pordele, srbeče oči, veznica je otekla, otečejo lahko tudi veke. Pojavlja se pri alergikih, pomembno je ugotoviti vzrok alergije in se potem alergenom izogibati. Zdravimo ga s protialergijskimi zdravili v obliki kapljic oziroma tablet.

Vpliv sončnih žarkov

Tako kot kožo je treba poleti pred škodljivimi UV (ultravijoličnimi) žarki in sevanjem zaščititi tudi oči. UV-žarki, ki dosežejo oko, se zberejo na njegovi površini, roženici. Nekateri prehajajo skozi zenico vse do očesne leče, manjši del pa jih prodre v globlje dele očesa vse do mrežnice. Škodljivi učinki UV-sevanja na očesne strukture se s časom seštevajo.

Kratkotrajna izpostavljenost UV-žarkom povzroča opeklino na očesni roženici, ki je podobna sončni opeklini kože, lahko pride tudi do opekline nežne kože vek in okolice očesa. Dolgotrajna izpostavljenost vročemu poletnemu soncu je še bolj nevarna, saj lahko privede do nastanka sive mrene, poškodbe očesne mrežnice, povzroči lahko kožnega raka na vekah.

Svoje oči na prostem najbolje zaščitimo tako, da nosimo zaščitna sončna očala, ki morajo absorbirati 100 odstotkov UVA- in UVB-žarkov ter večino modre svetlobe. Priporočljiva je izbira velikih okvirjev s stranskimi ščitniki, saj zaščitijo tudi kožo okoli oči in preprečijo vdor svetlobe s strani. Če so sončna očala majhna in ne preprečijo vsem sončnim žarkom dostopa do očesne zenice, je priporočljiva uporaba pokrival (klobuk s širokimi krajci, kapa s ščitom). Ta preprečijo vdor svetlobe od zgoraj in zmanjšajo izpostavljenost oči sončnim žarkom tudi do 50 odstotkov. Modro svetlobo najbolj absorbirajo bronasta, bakrena in rjavo rdeča stekla, stopnja UV-zaščite pa ni odvisna od barve ali zatemnjenosti stekel.

Kožo okoli oči je seveda treba zaščititi s kremo z visokim zaščitnim faktorjem, ki pa je ne smemo zanesti v oko, med 10. in 16. uro se ne izpostavljajmo soncu.

Skoraj 80 odstotkov vsega UV-sevanja prejmemo do 18. leta starosti, zato je za otroke treba poskrbeti na enak način.

Vpliv klimatskih naprav

Pretirana izpostavljenost klimatskim napravam poleti povzroča pekoč občutek v očeh, rdečico očesne veznice in občutek tujka v očeh.

Te naprave namreč močno izsušujejo zunanje dele očesa (veznico, roženico) in slabo vplivajo na naš solzni film, ki roženico ščiti pred okužbo. Oči se lahko čezmerno solzijo, vid je lahko zamegljen, otežena je lahko uporaba kontaktnih leč.

Kopanje v bazenih in morju

Zelo priporočljiva je uporaba plavalnih očal, tako pri plavanju v morju kot v bazenih. Morska sol lahko namreč draži oči, morje je lahko onesnaženo. Pri kopanju v klorirani bazenski vodi, kjer se klor uporablja za dezinfekcijo vode, prav tako lahko pride do draženja oči. Klor namreč reagira z dušikom in umazanijo v bazenih (urin, znoj, delci kože, bakterije), pri čemer nastane njegov nevarnejši produkt. Močnejši ko je vonj po kloru, škodljivejša je voda. Pred vstopom in po prihodu iz bazena se je zato treba tudi temeljito oprhati, prav tako po kopanju v morju.

Doktor 24
KLINIKA
Klinika Doktor 24 d.o.o., Savska cesta 3, Ljubljana

Očesna ambulanta
10 % nižja cena
za celovit pregled pri specialistu okulistu
(očesni tlak, očesno ozadje, vidna ostrina ...)

Optika Doktor 24
10 % nižja cena
za sončna očala iz redne ponudbe
priznanih znamk

Naročite se
Naročanje in informacije 24/7:
0820 08240
narocanje@doktor24.si www.doktor24.si

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. avgusta 2021 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.



Piki kožekrilcev so v našem okolju pogosti. Posamezniki, ki se senzibilizirajo, lahko po piku kožekrilca doživijo sistemsko preobčutljivostno reakcijo. Klinična slika sistemske preobčutljivostne reakcije po piku kožekrilca je raznolika. Če sistemska preobčutljivostna reakcija prizadene dihala in obtočila, je lahko življenje ogrožajoča. Bolnike, ki so po piku kožekrilca utrpeli težjo sistemsko preobčutljivostno reakcijo, uspešno zdravimo s specifično imunoterapijo s strupom kožekrilcev.

Čebele, ose, sršeni...

Alergija na pike žuželk

V našem okolju povzročajo alergijo strupi kožekrilcev, med katere uvrščamo čebele, čmrlje, ose in sršene. Alergije na strupe drugih žuželk (obadov ...) so izjemno redke. Čebele in čmrlji imajo podoben strup, med seboj podobna sta si tudi strupa ose in sršena. Samo čebela pusti želo na mestu pika. Piki os in sršenov so pogostejši poleti in jeseni, piki čebel so možni skozi vse leto, celo v toplejših zimskih dneh.



Doc. dr. Renato Eržen, dr. med.,
specialist internist,
pulmolog in alergolog

Vsaka reakcija po piku žuželke ni alergija. Strup žuželk vsebuje biogene amine in beljakovine, zato je pik vedno boleč. Na mestu pika lahko nastane manjša vnetna reakcija, koža pordeči in oteče. Pri piku večjega števila žuželk se lahko v telo vnese takšna količina strupa, da pride do zastrupitve. O alergiji govorimo samo, kadar pri senzibilizirani osebi pride do simptomov, ki so posledica vezave strupa na specifična protitelesa.

Alergija po piku žuželke je torej imunsko dogajanje, ki je posledica reakcije med strupom žuželke in proti strupu usmerjenimi specifičnimi protitelesi. Pri prvem piku določene žuželke alergija ni možna. Dovzetni posamezniki se takrat senzibilizirajo, tvorijo se specifična protitelesa, ki se vežejo na posebne celice imunskega sistema (mastocite). Ob naslednjem piku se strup veže na protitelesa, kar ima za posledico sproščanje mediatorjev iz mastocitov. Mediatorji delujejo na gladko mišičje v žilah, bronhijih in prebavilih ter povzročajo simptome alergijske (preobčutljivostne) reakcije.

Alergijski pojavi so lahko lokalni ali sistemski. Pri lokalni preobčutljivostni reakciji nastane na mestu pika večja srbeča oteklina, ki lahko vztraja tudi več dni. Koža na prizadetem predelu je običajno pordela. Sistemske preobčutljivostne reakcije razdelimo na lahke in težke. Za lahko sistemsko preobčutljivostno reakcijo je značilna prizadetost kože in podkožja. Pojavijo se srbenje, rdečina, koprivnica in oteklina na od pika oddaljenem mestu (ustnica, veka, uho …). Pri težki sistemski preobčutljivostni reakciji so prizadeta dihala in obtočila. Bolnik čuti oteženo dihanje, v prsih mu lahko piska, ima pospešen srčni utrip, postane omotičen, lahko izgubi zavest ali celo doživi anafilaktični šok. Vsaki stopnji so lahko pridruženi alergijski očesni ali nosni simptomi: pordele oči, solzenje, zamašen nos, izcedek iz nosu, srbenje oči in nosu. Pri nekaterih bolnikih je poudarjena simptomatika v prebavilih, pojavijo se bruhanje, krči in driska.

Težke sistemske preobčutljivostne reakcije so smrtno nevarne. Alergijski pojavi se praviloma razvijejo zelo hitro po piku, v nekaj minutah do ene ure.

Kadar se po piku žuželke razvijajo simptomi tretje ali četrte stopnje sistemske preobču-



tljivostne reakcije, je nujna čim hitrejša zdravniška pomoč. Čim hitreje je treba poiskati zdravniško pomoč tudi v primeru otekanja v predelu grla.

Bolnikom, ki so po piku kožekrilca doživeli simptome preobčutljivostne reakcije, svetujemo pregled pri alergologu. Alergolog bo po anamnezi in kliničnem pregledu v diagnostičnem postopku skušal potrditi senzibilizacijo s strupom kožekrilca. Alergijo dokazujemo s kožnimi vbodnimi testi s strupom žuželk in določanjem specifičnih protiteles proti strupu žuželk v krvi, v nadaljevanju diagnostičnega postopka opravljamo tudi intradermalne teste s strupom žuželk in laboratorijski test aktivacije bazofilcev. Diagnostični postopek je še posebno zahteven takrat, kadar bolnik žuželke, ki ga je pičila, ni prepoznal.

Bolnikom, ki so po piku doživeli težjo sistemsko preobčutljivostno reakcijo, ob kateri bolnik oteženo diha, čuti prehiter utrip srca, postane omotičen ali celo izgubi zavest, svetujemo zdravljenje s specifično imunoterapijo s strupom kožekrilcev. Včasih se za specifično imunoterapijo odločimo tudi pri tistih bolnikih, ki so doživeli lažjo sistemsko preobčutljivostno reakcijo in so zelo ogroženi za ponovitev pika. Bolnike, ki so preobčutljivi za strup čebele ali čmrlja, zdravimo s čebeljim strupom; preobčutljive za strup ose in sršena pa s strupom ose.

Specifična imunoterapija je postopek, pri katerem spremenimo imunski odziv, tako da se ob ponovitvi pika ne razvije sistemska preobčutljivostna reakcija oziroma je ta lažje stopnje. Gre za postopek, pri katerem v telo v obliki podkožnih injekcij vnašamo industrijsko pripravljen strup ose ali čebele. Odmerki so sprva majhni in jih postopno večamo; sprva so razmiki med odmerki majhni, postopno pa jih daljšamo. Postopek poteka ambulantno. Ob vsakem vnosu alergena v telo obstaja možnost lokalnega ali sistemskega zapleta. Pri bolnikih, ki so med imunoterapijo doživeli zaplet, postopek imunoterapije individualno prilagodimo. Specifično imunoterapijo s strupom kožekrilcev izvajamo 5 let. Najboljši dokaz, da je bila imunoterapija uspešna, je podatek, da je bolnik ponoven pik prenesel brez težav. Vzpostavitev imunske tolerance po končani specifični imunoterapiji lahko preverimo s provokacijskim testom s pikom žive žuželke.

Vsi bolniki, ki so doživeli preobčutljivostno reakcijo po piku kožekrilca, se morajo izogibati situacijam, v katerih je možnost pika velika. Svetujemo tudi opremljenost s setom za samopomoč, ki ga morajo bolniki imeti vedno pri sebi. Ta vsebuje dve tableti antihistaminika in dve tableti steroida, pri bolnikih, ki so po piku že doživeli težjo sistemsko preobčutljivostno reakcijo, pa tudi adrenalin v avtoinjektorju. Ob ponovnem piku mora bolnik zaužiti vse štiri tablete naenkrat. Če postane omotičen, si mora injicirati adrenalin. Če se kljub uporabi seta za samopomoč začnejo razvijati simptomi preobčutljivostne reakcije, je nujno poiskati zdravniško pomoč.

Bolniki, ki so preobčutljivi za strup žuželke, se morajo izogibati situacijam, v katerih je velika možnost ponovnega pika: nabiranje cvetja, pobiranje odpadlega sadja, hoja po travi brez ustrezne obutve, športne aktivnosti na prostem brez ustreznih oblačil, uživanje hrane in sladkih pijač na prostem, vožnja s kolesom ali motorjem brez uporabe rokavic in čelade. Pri delu na vrtu je treba obleči srajco z dolgimi rokavi, dolge hlače, kapo in rokavice. Odsvetujemo uporabo parfumov in dišečih krem za sončenje ter oblačila pisanih barv. Ob približevanju žuželke se moramo izogibati nenadnih kretenj, ob napadu večjega števila žuželk si skušamo glavo pokriti z rokami ali s kosom oblačila.

Doktor 24
KLINIKA
Klinika Doktor 24 d.o.o., Savska cesta 3, Ljubljana

ALERGOLOŠKO TESTIRANJE
10 % nižja cena
za teste alergije

Naročite se

Naročanje in informacije 24/7:
0820 08240
narocanje@doktor24.si www.doktor24.si

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. avgusta 2021 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.



Maja Miklič, dr. med.,
spec. družinske medicine

Slovencem primanjkuje vitamina D

Kako do daljšega in kakovostnejšega življenja

Pomanjkanje vitamina D je postalo svetovni problem. V Sloveniji ga primanjkuje praktično vsem, in to skozi vse leto. Podatek je zaskrbljujoč predvsem zato, ker so študije pokazale, da bi višje ravni oziroma njegovo dodajanje k prehrani lahko podaljšalo in izboljšalo kakovost našega življenja.

Kaj je vitamin D?

Vitamin D je v maščobah topni vitamin. Najdemo ga v dveh oblikah: kot vitamin D2 (ergokalciferol) in vitamin D3 (holekalciferol). Vitamin D2 najdemo v rastlinskih živilih, medtem ko se vitamin D3 nahaja v živilih živalskega izvora. Slednji se bolje absorbira v tankem črevesju in ga najdemo le v določeni hrani, kot so mastne ribe (losos, sardine, tuna), ribje olje, rumenjak, telečja jetrca in mlečni izdelki. V nasprotju z drugimi vitamini lahko vitamin D naše telo samo tvori iz holesterola, v koži, pod vplivom UV-žarkov. Vitamin D, ki ga vnesemo s hrano ali tvorimo v koži, pa je biološko neaktiven. Da bi se spremenil v aktivno obliko, se mora dvakrat hidroksilirati. Prvič se to zgodi v jetrih (kalcidiol), nato še v ledvicah, kjer se spremeni v kalcitriol ali hormon D.

Na kaj vpliva?

Kosti: Sodeluje pri absorpciji kalcija in fosfata iz črevesja, kar omogoča normalno mineralizacijo kosti. Potreben je pri rasti in remodelaciji kosti z osteoblasti in osteoklasti.

Mišice: Novejše raziskave so potrdile vpliv na razvoj, delovanje in ohranjanje mišičnih vlaken, predvsem hitrih vlaken tipa II. Ta so pomembna za preprečevanje padcev pri starejših. Vitamin D zavira sarkopenijo (mišični propad) in tako prepreči starostno izgubo mišične mase in moči.

Upočasni staranje in podaljša preživetje: Vitamin D modulira rast celic, imunski sistem in deluje protivnetno. Vpliva na gene, ki sodelujejo v regulaciji proliferacije (pomnoževanja), diferenciacije in apoptoze celic (celične smrti).

Okrepi imunski sistem: poveča odpornost proti respiratornim okužbam.

Proučujejo še njegov potencial pri zniževanju krvnega tlaka in nižanju tveganja za kardiovaskularne bolezni, pri zaviranju avtoimunskih bolezni (revmatoidni artritis, multipla skleroza …), preprečevanju sladkorne bolezni, debelosti, luskavice, nekaterih vrst raka (na črevesju) in izboljšanju simptomov depresije. Vse te bolezni so bile namreč povezane z nizko ravnjo vitamina D v krvi.

Potrebe po vitaminu D

Serumska koncentracija kalcidiola (25(OH) D3) je dober indikator statusa vitamina D v telesu, saj ima ta daljšo razpolovno dobo kot kalcitriol. Normalna koncentracija je okoli 75 nmol/l, vendar njegova vrednost ne ko-

relira vedno z pričakovanim učinkom. Več vitamina D potrebujejo predvsem otroci v razvojnem obdobju ter ženske v nosečnosti in času dojenja. Nagnjeni k pomanjkanju so tudi starejši in slabše pokretni bolniki, saj njihova koža slabše sintetizira vitamin D in se nasploh ponavadi premalo zadržujejo zunaj. Ogroženi so tudi vsi bolniki s slabšo absorpcijo hranilnih snovi denimo zaradi vnetne črevesne bolezni, jetrne bolezni, cistične fibroze, celiakije ali po operaciji želodca. Pogosto vitamina D primanjkuje bolnikom z laktozno intoleranco, vegetarijancem in veganom.

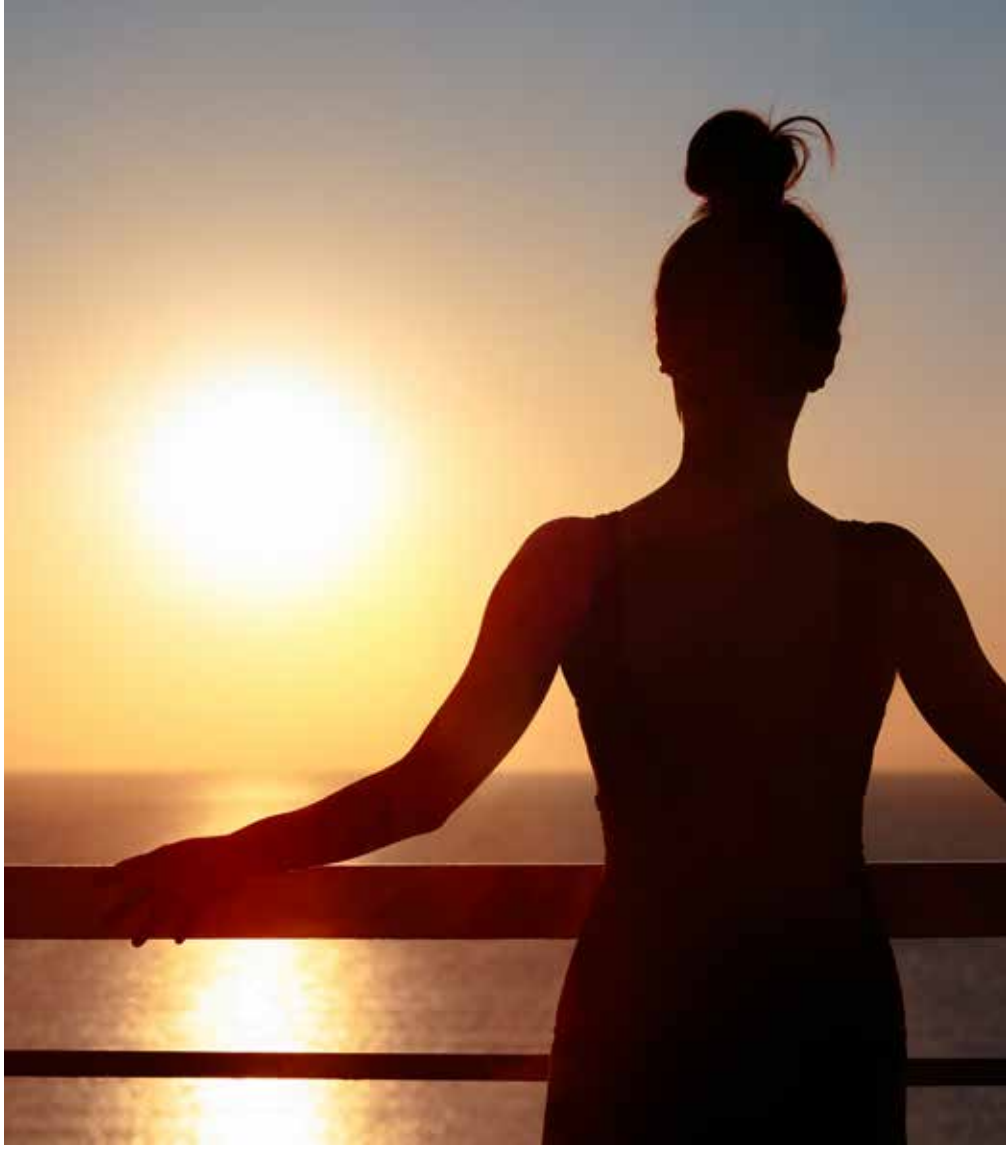
Sončenje in vitamin D

Ultravijolični žarki (UVB) prodrejo skozi kožo in tvorijo vitamin D. Tako se ga je prijelo ime »sončni vitamin«. Količina vitamina, ki se uspe ustvariti, je odvisna od letnega časa, ure in dolžine dneva, oblačnosti, smoga, pigmentacije kože in uporabe sončnih krem. Žarki UVB ne penetrirajo skozi steklo, zato izpostavljenost soncu skozi okno ne vodi v tvorbo vitamina D. Enako velja za kožo, zaščiteno s sončnimi kremami, ali temneje pigmentirano kožo. S sončenjem lahko povečamo njegovo koncentracijo v serumu, vendar bi bilo treba večjo površino telesa vsakodnevno izpostaviti soncu za deset minut med 10. in 16. uro. Ker so UV-žarki kancerogeni in vsako leto beležimo večje število kožnega raka (malignega melanoma), je vitamin D bolj smiselno in varno nadomeščati v obliki raznovrstne prehrane in prehranskih dopolnil.

Simptomi pomanjkanja vitamina D

Pomanjkanje se pojavi, kadar je zmanjšan njegov vnos s hrano, omejena izpostavljenost soncu, kadar ledvice ne zmorejo pretvoriti vitamina v aktivno obliko ali kadar je absorpcija iz črevesja nezadostna.

Pri otrocih se razvije rahitis. Kostno tkivo se ne mineralizira zadosti, kar vodi v krhke kosti, značilen zaostanek rasti in deformacije skeleta (kurje prsi, krive noge, kriva hrbtenica, nizka rast, zaostanek v razvoju). Pri mlajših odraslih pomanjkanje privede do osteomalacije. Utrujenost, slabo počutje, bolečine v kosteh in mišična slabost lahko nakazujeta pomanjkanje, vendar so simptomi v začetni fazi pogosto spregledani. Pri starejših se razvije osteoporoza (zmanjšana mineralna gostota kosti) z zlomi kosti že ob najmanjših obremenitvah.



Kljub obsežnemu seznamu pozitivnih vplivov na naše telo je vitamin D še vedno podcenjen. Bolniki ga pogosto jemljejo neredno, čeprav je terapija učinkovita samo pod pogojem, da ima telo dovolj gradnikov (kalcij in vitamin D).

Nadomeščanje

S hrano ponavadi zaužijemo nekje med 150 in 300 IE vitamina D na dan. Po priporočilih svetovne zdravstvene organizacije dnevnim potrebam zadostimo z vnosom okoli 1000 IE na dan. Tako je povprečno treba dodati nekje okoli 400–800 IE na dan (odvisno od posameznika). Bolnikom svetujemo vitamin D v obliki kapljic (5 kapljic na dan ali enkrat na teden 35 kapljic). Dodatno uživanje vitamina D je zaželeno zlasti v zimskih mesecih. Bolnikom, ki jemljejo glukokortikoide (zaviranje vnetja), zdravila za hujšanje ali antikonvulzive, ga je pogosto treba nadomeščati, saj je moten njegov metabolizem. Pred nadomeščanjem se vedno posvetujte z izbranim zdravnikom.

Doktor 24
KLINIKA
Klinika Doktor 24 d.o.o., Savska cesta 3, Ljubljana

MAGNETNA RESONANCA
in SPLOŠNI RENTGEN
10 % nižja cena
za MR in RTG

Naročite se

Naročanje in informacije 24/7:
0820 08240
narocanje@doktor24.si www.doktor24.si

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. avgusta 2021 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.



Vitamini in minerali v nosečnosti

Zdrav način življenja, kamor sodi seveda tudi zdrav način prehranjevanja, je še posebno v nosečnosti ključen. Nosečnice namreč potrebujejo minerale in vitamine ne le zase, pač pa tudi za zdrav razvoj otroka.



Katarina Plausteiner Đorđević, dr. med., spec. družinske medicine

Predvsem morajo biti pozorne na folno kislino, jod, železo in vitamin B12, saj se potrebe po njih v nosečnosti povečajo. Najboljše je seveda, če se že pred nosečnostjo pripravijo … Vedno seveda ni in ne more biti tako, dobro pa je vedeti, kaj in kako uživati, da bo nosečnost potekala brez težav ter da bo novorojeni otrok zdrav.

Folna kislina

Folno kislino je treba uživati vsaj do 12. tedna nosečnosti vsakodnevno (400 mikrogramov na dan), saj se v telesu ne nalaga, višek pa telo izloči. V primeru folne kisline je nujno uživanje prehranskega dodatka, saj je z običajno prehrano ne moremo zaužiti dovolj. Pomembna je pri razvoju zarodka, zlasti za razvoj osrednjega živčnega sistema, normalizacijo delovanja možganov in tvorbo rdečih krvnih telesc. Pomanjkanje folatov lahko povzroči nepravilno zaprtje nevralne cevi pri plodu. Posledice so lahko hude razvojne napake okostja in centralnega živčnega sistema. Živila, sicer bogata s folati, so brokoli, špinača, pomaranče, solata, jajca, jetra in kvas.

Vitamin B12

Nahaja se samo v beljakovinah živali, denimo v pustem mesu, ribah, jajcih in delno posnetem mleku. Zato morajo biti še posebno pazljive veganke in vegetarijanke. Zaradi pomanjkanja vitamina B12 se lahko že med nosečnostjo, pozneje pa tudi pri otroku pokažejo slabokrvnost in njene posledice ter druge hematološke in metabolne motnje.

Železo

V nosečnosti se potrebe po železu povečajo za približno 50 odstotkov. Nosečnice ga lahko dobijo z uživanjem pustega rdečega mesa, temno zelene zelenjave, fižola, leče, jajc, orehov, suhega sadja in žit, pa tudi v obliki prehranskih dodatkov. Če je pomanjkanje tako veliko, da vodi v slabokrvnost, je potrebno tudi zdravljenje s pripravki železa, ki jih predpiše zdravnik. Železo je namreč nujno potrebno za nastanek hemoglobina, sestavnega dela rdečih krvnih celic. Posledice pomanjkanja bo občutila predvsem nosečnica. Vodi lahko v slabokrvnost, njene posledice pa so utrujenost, zmanjšana koncentracija, brezvoljnost, zmanjšana odpornost, omotica in bledica.

Kalcij

Potrebe po kalciju se med nosečnostjo sicer ne povečajo, a ga z običajno prehrano že tako



izredno težko zaužijemo dovolj. Priporočljivo je, da nosečnice popijejo vsaj pol litra mleka in en ali dva lončka jogurta oziroma ustrezno količino sira na dan.

Magnezij

Potreba po magneziju se v nosečnosti poveča zaradi hormonskih sprememb nosečnice in hitre rasti ploda. Zgodnji znak pomanjkanje magnezija v nosečnosti se kaže v mišičnih krčih, izrazito pomanjkanje magnezija pa lahko privede celo do prezgodnjega poroda. Težave se lahko pokažejo tudi kot mravljinčenje ali odrevenelost v rokah in nogah, kot povečana razdraženost ali depresivno razpoloženje, pomanjkanje pa vpliva tudi na pojav visokega krvnega tlaka in omotice. Magnezij vsebujejo oreščki, bučna in sončnična semena, stročnice, banane, kivi, koromač, krompir, mleko in mlečni izdelki.

Jod

Potrebe po jodu se v času nosečnosti nekoliko povečajo, zato je priporočljivo zmerno soljenje hrane z jodirano soljo. Jod se sicer nahaja predvsem v mesnih izdelkih. Njegovo uživanje je pomembno za normalno delovanje ščitnice.

Maščobne kisline omega 3

Pomembne so za pravilen razvoj živčevja pri plodu. Prisotne so v ribjem olju, ribah, sojinem in ogrščičnem olju, kiviju in jajcih. Pomanjkanje omega 3 maščobnih kislin lahko vodi do poporodne depresije, počasnejšega razvoja otroka, poveča pa se tudi možnost prezgodnjega poroda.

Kaj in kako torej jesti ter kaj in koliko dodajati?

Poznamo kup »pravil« in »modrosti«, kaj nosečnica lahko je, česa nikakor ne sme in kaj absolutno mora. Tudi v pričujočem prispevku ne boste našli absolutne resnice in natančnih navodil. Vsekakor pa je nujno, da bodoče mamice uživajo zdravo in raznovrstno hrano, pijejo dovolj tekočine in se stanju primerno rekreirajo. Svoje mesto pa imajo seveda tudi prehranski dodatki, ki jih je na trgu kar nekaj, zato se je o njihovem jemanju smiselno pogovoriti z osebnim ginekologom.



Mateja Ferjan Hvalc, dr. med.,
specialistka
družinske medicine

Da bi ostali zdravi vso jesen, okrepite svojo obrambo

Za prehlad ni kriv hlad, krivi so virusi

Jeseni bo znova na preizkušnji naš imunski sistem. Pa ne le zato, ker se vroče poletje pogosto tako rekoč čez noč konča z dežjem, vetrom in padcem temperatur. Hlad v resnici ne igra pomembne vloge pri tem, ali se bomo prehladili, čeprav ime »prehlad« spodbuja prav to povezavo.

Skupina kanadskih strokovnjakov je po pregledu številnih medicinskih študij in nekaj lastnih raziskavah zaključila, da izpostavljenost zmernemu mrazu nima škodljivega učinka na človeški imunski sistem. Na povečano obolelost za prehladom in tudi gripo vpliva dejstvo, da ljudje v jesenskem in seveda tudi zimskem obdobju več časa preživijo v zaprtih prostorih v tesnem stiku z drugimi. To močno poveča možnost prenosa raznih mikrobov.

Tisti, ki preboleva prehlad, s kihanjem in kašljanjem, rokovanjem ter drugimi telesnimi stiki namreč viruse trosi tako rekoč povsod, tudi na predmete in na prašne delce, kjer lahko virusi čakajo nove žrtve tudi do nekaj ur. Ker cepiva, ki bi nas okrepilo ali zaščitilo pred več kot 200 prehladnimi virusi, ni, je prvi in najpomembnejši ukrep higiena, torej redno in temeljito umivanje rok z milom in dosledna uporaba robčkov za enkratno uporabo. Drugi enako pomemben varovalni ukrep je krepitev obrambnih sposobnosti telesa, kar si velja postaviti kot izziv za prihajajoče hladnejše mesece.

Odrasli do trikrat, otroci do dvanajstkrat

Najpogostejši pokazatelji, da naša imunost peša, so utrujenost, pogoste okužbe, vnetja, alergijske reakcije, kronična driska, počasno celjenje ran … Negativno naj bi na imunski sistem vplivali tudi nezdrava prehrana, stres, pomanjkanje spanca, kajenje in težko fizično ter mentalno delo. Odrasli v povprečju dva- do trikrat na leto zbolimo za prehladom, otroci šest- do dvanajstkrat. V primeru pogostejšega obolevanja je treba poleg ustreznih preiskav nekaj ukreniti tudi glede krepitve imunosti. Za uspešno delovanje imunski sistem potrebuje ravnotežje in harmonijo.

Jemo, da smo zdravi

V našem telesu je ogromno bakterij, večina je koristnih. Glavnina celic imunskega sistema se nahaja v črevesju. Močni vojščaki imunskega sistema potrebujejo dobro, redno prehrano. Ljudje, ki živijo v revščini in so podhranjeni, naj bi bili veliko bolj podvrženi okužbam. Ni pa še čisto dorečeno, ali je povečan pojav bolezni res mogoče pripisati tudi vplivu slabe prehrane na imunski sistem. V raziskavah na živalih obstaja nekaj dokazov, da pomanjkanje nekaterih mikrohranil (cinka, selena, železa, bakra, folne kisline in vitaminov A, B6, C in E) vpliva na njihov imunski odziv. Potrebnih pa je še veliko študij teh sprememb na ljudeh.

V primeru, da se ne prehranjujete ustrezno, torej zaužijete premalo zelenjave, sadja ali izberete bel kruh namesto polnozrnatega, lahko to do neke mere nadomestite tudi z jemanjem multivitaminskih in mineralnih nadomestkov.

Vitamin C je izjemno pomemben za krepitev imunosti. Najdemo ga v papriki, brokoliju, agrumih (pomaranče, limone, grenivke, mandarine), kislem zelju, cvetači in brstičnem ohrovtu.



Probiotiki so živi mikroorganizmi, ki imajo pozitiven učinek na zdravje. Prebiotiki pospešujejo rast, razmnoževanje in aktivnost probiotikov v naših prebavilih, bodisi tistih, ki so tam že ponavadi, bodisi tistih, ki jih kot probiotike vnesemo v telo. Oboji vzdržujejo uravnoteženo črevesno floro. Če se ravnovesje poruši (okužbe, vnetja, zdravila, stres), pa pripomorejo k hitrejši ponovni vzpostavitvi normalnega stanja.

Antioksidanti krepijo imunski sistem, saj nevtralizirajo škodljive proste radikale. Kot antioksidanti delujejo nekateri vitamini in minerali, ki jih najdemo v sadju, temni čokoladi, zelenem čaju, črnem vinu ter rumeni, rdeči in oranžni zelenjavi.

Premišljeno z zelišči in preparati

Na policah trgovin je mogoče najti številne zeliščne preparate, za katere zatrjujejo, da krepijo imunost. Za nekatere pripravke je bilo dognano, da lahko vplivajo na nekatere komponente imunskega sistema, a ni dokazov, da dejansko okrepijo imunost do stopnje, da bi bili mi bolje zaščiteni pred raznimi okužbami in boleznimi. Znanstveniki še ugotavljajo, ali imajo lahko zelišča, ki naj bi povečala raven protiteles v krvi, dejansko tudi pozitiven učinek na splošno imunost.

V formi bolj odporni

Redna telesna vadba je eden od temeljev zdravega načina življenja. Izboljša srčno-žilno zdravje, niža krvni tlak, pomaga pri uravnavanju telesne teže in ščiti pred raznimi boleznimi. Podobno kot zdrava prehrana lahko redna vadba prispeva k splošnemu zdravju in zdravemu imunskemu sistemu. Zaradi boljše prekrvljenosti ob vadbi se lahko celice in druge komponente imunskega sistema svobodno gibajo po telesu in tako učinkovito opravljajo svoje naloge.

S starostjo imunski sistem slabi

Proces staranja zmanjšuje učinkovitost imunskega sistema, kar vodi do pogostejših okužb, vnetnih in rakavih obolenj. Študije cepljenja proti gripi so pokazale mnogo manjšo učinkovitost cepiva pri starejših od 65 let v primerjavi z zdravimi otroki, starejšimi od dveh let. Toda kljub zmanjšani učinkovitosti cepiva proti gripi in pnevmokoku bistveno znižajo obolevnost in smrtnost starejših v primerjavi z necepljenimi.

Doktor svetuje

Dober imunski sistem je abeceda zdravja. Ukrepi za njegovo podporo:

- ***Uživanje zadostnih količin zelenjave, sadja, polnozrnatih izdelkov in hrane z nizko vsebnostjo nasičenih maščob.***
- ***Odsvetovano je kajenje in uživanje prekomernih količin alkohola.***
- ***Redna telesna aktivnost vsaj pol ure na dan.***
- ***Vzdrževanje primerne telesne teže.***
- ***Urejen krvni tlak.***
- ***Zadostna količina spanja, vsaj osem ur na noč.***
- ***Redno umivanje rok in zadostna termična obdelava mesa preprečujeta razne okužbe.***
- ***Izogibanje stresu.***

Zdravniška linija 24/7 - 012345000
www.doktor24.si



Maja Miklič, dr. med.,
spec. družinske medicine

Tek in priprave na maraton

Tek je v svoji najzahtevnejši obliki (maraton) zaradi skrajnih naporov in dolgotrajnosti obremenitve izreden podvig za telo in duha. Da bi dosegli sladko zadoščenje, ki vas čaka, ko prečkate ciljno črto, je treba v priprave vložiti veliko truda in časa. Znano je, da se večina udeležencev nanj pripravlja 12–20 tednov. Če letos tudi vi razmišljate v tej smeri, so naslednje vrstice namenjene prav vam.

Zakaj izbrati tek?

Če se odločite zanj, vam bo pozitivno spremenil življenje. Tek pomaga pri izgubi odvečne telesne teže, zniža krvni tlak in holesterol, preprečuje razvoj sladkorne bolezni, izboljša spanec, okrepi srce in žilje ter tako izboljša kardiovaskularne zmogljivosti. Ker se pri teku sproščajo endorfini, je tudi naravno zdravilo proti stresu in depresiji.

Kako začeti?

Pred začetkom opravite pregled pri izbranem zdravniku ter zdravniku medicine dela in športa. Preberite nasvete izkušenih tekačev in dietetikov ter sestavite načrt treninga. Nato si zgradite »osnovno bazo«. To pomeni, da začnite redno teči 3–5-krat na teden. Dolžino in tempo naj narekuje vaša zmogljivost. Tecite s tako intenziteto, da se vmes lahko pogovarjate. Pretečeno razdaljo povečujete počasi (vsak teden za deset odstotkov). Šele ko na teden pretečete okoli 30–50 kilometrov, ste pripravljeni na trening na dolge proge.

Na kaj moramo biti pozorni?

Merite svojo srčno frekvenco. Običajno število srčnih utripov v eni minuti je 60–100. Nižja vrednost srčne frekvence v mirovanju pomeni boljšo pripravljenost športnika. Območje srčne frekvence, v katerem naj bi trenirali, lahko grobo izračunate tako, da od 220 odštejete starost v letih. To je vaša zgornja meja. Med pripravami trenirajte v območju 65–85 odstotkov maksimalnega pulza.

Osnove: od začetka do konca

Trening začnite z ogrevanjem in končajte z raztezanjem. Deset minut hitrejše hoje ali rahlega poskakovanja bo zadostovalo. Izogibajte se raztegovanju neogretih mišic, saj jih lahko pri tem poškodujete.

Tega se lotite na koncu. Z raztezanjem dovolite mišicam, da se ohladijo. S podaljšanim delom nizke intenzitete mišice učinkoviteje odstranijo višek mlečne kisline, ki se je nabrala med vadbo. Za uspeh je prav toliko kot trening pomemben počitek. Ta omogoči regeneracijo telesa, zato ga načrtujte kot del treninga.

Kako naj sestavim trening?

Začetniki naj se za prvič osredotočijo izključno na premagovanje razdalje. Čas je manj pomemben. To pomeni, da je cilj vaših treningov pridobivanje kondicije.

Trening vzdržljivosti naj vključuje tek na dolge proge na vsakih 7–10 dni. Ker bo trening daljši, boste tekli počasneje kot običajno, kar bo dvignilo vašo samozavest glede zmogljivosti krajših prog in pripravljenosti, hkrati pa omogočilo telesu, da se privadi na dolge napore in preklopi metabolizem na porabo maščob kot alternativnega vira energije.

Če želite izboljšati hitrost in vzdržljivost, morate kombinirati svoje treninge z visokointenzivnimi intervalnimi treningi. To poveča vašo aerobno kapaciteto, zaradi česar boste zmogli več. Intervali so set ponovitev teka na kratke razdalje s čim večjo hitrostjo, vmes lahko recimo pet minut hodite oziroma trimčkate. Tek kombinirajte s še drugimi športnimi aktivnostmi. Tako boste okrepili zgornji del telesa in trup. Vaš odriv bo boljši, če sta jedro telesa čvrsto in zamah rok močnejši.

Tehnika

Pri teku bodite pozorni na pravilno držo.





Tecite pokončno in lahkotno. Glava naj bo vzporedna s tlemi, telo rahlo nagnjeno naprej (ne prelomljeno v pasu). Pravilno odmerite dolžino koraka. Pri predolgem koraku sežete z nogo predaleč naprej od težišča in udarjate s peto ob tla, s čimer povečate obremenitev sklepov nog. Kratki in hitrejši koraki so učinkovitejši. Pri pravilnem teku bi morali pristati na sprednji polovici stopala, še idealneje na prstih. Na ta način bo elastičnost Ahilove tetive in stopalnega loka preusmerila silo teže v gibanje naprej in izgubili boste manj energije.

Bolečina je lahko zaveznik

Ob intenzivnih naporih se poviša raven oksidativnega stresa na celice. Telo naj bi ga bilo sposobno uspešno kompenzirati znotraj prve ure. Daljša obremenitev pomeni škodo za celice. Povečan vnos antioksidantov v prehrani lahko pomaga, vendar telo potrebuje čas, da razgradi ter odplakne stranske produkte in odpadne snovi iz telesa. Ker ob večjem naporu pride do mikropoškodb mišic ter nabiranja mlečne kisline, boste to čutili kot bolečino in utrujenost. Bolečina vas opozarja, da vam nekaj škodi, zato jo poslušajte! Počivajte, dokler ne izzveni. Čas, potreben za regeneracijo, je 24–48 ur. V tem času lahko izvajate raztezne vaje in hojo. Na mesto bolečine nanesite protibolečinska mazila, kreme ali obliže. Boleči predel hladite. Pomagate si lahko tudi z enostavnimi analgetiki (paracetamol ali nesteroidni antirevmatiki). Za sprostitev prenapetih bolečih mišic uporabite masažo z valji ali manjšimi žogicami. Uporaba elastičnih samolepilnih trakov (kineziološki taping) je odličen način za sprostitev mišične napetosti, izboljšanje limfne drenaže in krvnega pretoka. Tako boste spodbudili naravni proces samozdravljenja in hitreje okrevali. Mišicam in sklepom trakovi ponujajo oporo brez omejitve naravnega obsega gibov, zato so odlični tako za preventivo kot za sanacijo poškodb. Po potrebi si lahko, za boljšo stabilizacijo sklepa, pomagate z različnimi opornicami (za gleženj, koleno …). Vsekakor v primeru dalj časa trajajočih ali hujših bolečin poiščite zdravniško pomoč. Pravočasen posvet s fizioterapevtom in primerna oprema lahko preprečita marsikatero nevšečnost.

V nadaljevanju vas bomo pospremili z nasveti glede primerne opreme, prehrane in psihološke pripravljenosti za maraton. Čeprav boste sprva načrtovali treninge za bistveno krajše razdalje, boste na dan maratona zmogli preteči toliko več. S pravilno pripravo bosta na koncu dodaten adrenalin in spodbuda navijačev vse, kar boste potrebovali. Noge vas bodo prenesle čez ciljno črto in lahko boste rekli: »Pretekel sem maraton!«





Rok Lokar,
dr. med. spec. druž. med.

Domača oskrba ran

Ne gre za nerodnost, vsakemu se lahko zgodi

Poletne aktivnosti na prostem so vzrok večjega števila enostavnih poškodb – odrgnin, raztrganin in ureznin, zaradi katerih so pogostejši tudi obiski pri zdravniku. Iz časov kroženja v urgentni travmatološki ambulanti se spominjam precejšnjega števila zelo umazanih ran; v tem pogledu so najhujše kolesarske poškodbe – padec na asfaltu ali makadamu, ki v raztrganini in odrgnini pusti precej drobirja.

Pregled je potreben tudi pri globokih vbodih (žeblji in podobno) ali ob sumu, da so poškodovana globoka tkiva (na primer kite, kadar gre za ureznine), in za odstranitev tujkov, če tega ne uspemo storiti sami. Za oskrbo drugih povrhnjih ran obisk zdravnika ni potreben, saj domača oskrba povsem zadošča.

Kako očistiti rano

Poškodbeno površinsko rano, odrgnino ali raztrganino najprej speremo pod čisto tekočo vodo. Rano spiramo toliko časa, da iz nje – če je možno – odstranimo vso vidno umazanijo. Pri tem si brez strahu nežno pomagamo z dlanjo in prsti. V razmislek – če umazanije in drobirja na ta način ne bomo uspeli odstraniti sami, kako naj to potem stori zdravnik v ambulanti?

Mnogo ljudi je zmotno prepričanih, da rane ne smemo umiti z vodo, čeprav ne znajo povedati, od kod to prepričanje izvira. Naj ponovim: prepričanje je zmotno. S tekočo, čisto pitno vodo izpod pipe ne bomo rani naredili prav nobene škode in prepričanje, da bomo na ta način rano okužili ali umazanijo »vtrli« vanjo, je napačno. Cilj umivanja rane je ravno v tem, da iz nje odstranimo vse tujke, ki smo jih med samo poškodbo dobili vanjo.

Kako rano potem oskrbeti

Dobro očiščeno rano sterilno pokrijemo (zloženec, gaza ali za manjše rane obliž). Če po umivanju še vedno krvavi, na rano s sterilno kompreso nekoliko pritisnemo, da krvavitev ustavimo. Nobene potrebe ni, da rano neprodušno zapremo, oziroma je to nezaželeno.

Cepljenje proti tetanusu

Pri nekom, ki je v preteklosti že bil pravilno trikrat cepljen proti tetanusu (to zanesljivo velja za vse mlajše od 45 let), ni možnosti, da bi zbolel za to boleznijo. Če je podatek o cepljenju nezanesljiv in je rana umazana, je to smiselno preveriti pri svojem zdravniku.

Če se rana vname

Nekaj pordelosti neposredno okrog rane (kakšen centimeter) je pričakovano, saj gre za reakcijo tkiva. Običajne kreme za oskrbo površinskih ran v teh primerih zadoščajo. Prav tako je normalno, da odrgnine in druge površinske rane prozorno rumenkasto »rosijo«. Znak vnetja je trša oteklina, večja rdečina, predvsem pa oboje v povezavi z dodatno bolečino. Prav tako je neobičajen moten izcedek ne glede na barvo. V teh primerih je seveda smotrno, da se oglasite na pregled pri svojem zdravniku.



Mateja Ferjan Hvalc, dr. med.,
specialistka
družinske medicine

Vnetna obolenja

Okužbe sečil pri starejših

Okužbe sečil so med najpogostejšimi vnetnimi obolenji. Zaradi kratke in ravne sečnice, ki leži blizu anusa, ženske zbolijo do 30-krat pogosteje kot moški, najpogosteje gre za mlajše, sicer zdrave ženske. Ponavljajoča se vnetja sečil ima kar četrtina žensk, starejših od 65 let. S starostjo pa se pogostnost vnetij sečil poveča tudi pri moških, večinoma zaradi težav s prostato.

Kakšne okužbe sečil poznamo in kaj jih povzroča?

Okužbe sečil delimo na enostavne in zapletene. Med enostavne okužbe uvrščamo vnetje mehurja (cistitis) in vnetje ledvice (pielonefritis) pri mlajših, zdravih ženskah.

Med zapletene okužbe pa sodijo okužbe pri bolnikih s funkcionalnimi in anatomskimi okvarami sečil (motnje pretoka seča), moških, otrocih, nosečnicah, bolnikih nad 65 let, bolnikih s spremljajočimi sistemskimi obolenji z zmanjšano naravno odpornostjo (bolniki s sladkorno boleznijo …), bolnikih z vstavljenim trajnim urinskim katetrom, okužbe, pri katerih simptomi trajajo več kot teden dni, in ponavljajoče se okužbe sečil.

Povzročitelj vnetja je najpogosteje bakterija Escherichia colli, ki izvira iz debelega črevesja. Pot okužbe je večinoma po sečnici navzgor (ascendentna).

Redkeje se vnetje razširi po krvi, limfi ali neposredno iz sosednjih organov. Vnetje sečil lahko povzročijo tudi drugi mikroorganizmi (virusi, glivice) ter kemični (citostatiki) ali fizikalni dejavniki (denimo obsevanje). Zdravi moški le redko zbolijo za okužbo sečil. Njihova sečnica je anatomsko oddaljena od anusa in izločki prostate delujejo baktericidno (uničujejo bakterije).

Ločimo prvo vnetje, ponovno vnetje po več kot 6 mesecih ter ponavljajoče se vnetje (ponovno vnetje prej kot v 6 mesecih oziroma vnetje najmanj 3-krat na leto). Ponavljajoča se vnetja so lahko posledica ponovne okužbe ali pa do njih pride zaradi neobčutljivosti bakterij za izbrani antibiotik.

Kako se kažejo okužbe različnih delov sečil?

Vnetje mehurja ali cistitis se kaže s pogostim in pekočim uriniranjem (po kapljicah) ter neprestanim tiščanjem na vodo. Zasledimo lahko temnejši, smrdeč, tudi krvav urin. Bolniki navajajo pritiskajočo bolečino nad mehurjem oziroma sramno kostjo. Telesna temperatura ponavadi ni povišana.

Pri vnetju ledvic in ledvičnega meha (pielonefritis) so poleg simptomov vnetega mehurja prisotni še povišana telesna temperatura (38 °C in več), mrzlica, bolečina v ledvenem predelu, slabost in bruhanje.

Vnetje sečnice ali uretritis lahko poteka brez kliničnih znakov (asimptomatsko) ali pa se kaže s pekočimi bolečinami v sečnici oziroma z izcedkom. Okužbo dokažemo z brisom sečnice. Pri tovrstnih težavah moramo pomisliti tudi na okužbo s spolno prenosljivimi boleznimi. V tem primeru zdravimo oba partnerja hkrati. Dolgotrajna asimptomatska okužba z nekaterimi bakterijami, denimo klamidijo, pri ženskah lahko vodi v okvaro jajcevodov in težave pri zanositvi (neplodnost, zunajmaternična nosečnost).



Pri akutnem vnetju prostate ali prostatitisu pa ima bolnik povišano temperaturo, bolečine v predelu presredka, pogoste in pekoče mikcije ter tanjši curek urina. Vnetje lahko povzroči popolno zaporo pretoka seča (retenca urina). Pri nebakterijskem vnetju prostate je potek pogosto kroničen. Kaže se z nejasnimi bolečinami v predelu presredka, z bolj ali manj izraženimi težavami pri uriniranju in ejakulaciji. Bolnik ob tem nima povišane telesne temperature in ima normalen izvid urina.

Okužbe sečil pri starejših

Ponavljajoče se okužbe sečil ima približno od 20 do 25 % žensk, starejših od 65 let. Okužbe pri moških postanejo pogostejše po 55. letu starosti zaradi hipertrofije prostate.

Slabši imunski sistem, sladkorna bolezen, nepopolno pozdravljeno predhodno vnetje sečil in spremenjen metabolizem ter porušeno ravnovesje bakterij v sečilih zaradi jemanja antibiotikov so najpogostejši vzroki za ponovitev okužbe sečil.

Pri ženskah po menopavzi je eden najpomembnejših dejavnikov tveganja za okužbe sečil stalno manjšanje tvorbe ženskega spolnega hormona estrogena. Zaradi tega pride do urogenitalne atrofije s tanjšanjem sluznice nožnice. V tem procesu se v nožnici znižuje tudi raven zaščitnih laktobacilov, kar lahko vodi v kolonizacijo nožnice z nevarnimi, patogenimi bakterijami, ki imajo nato odprto pot prek sečnice v sečni mehur in redkeje tudi vse do ledvic.

Starejšim bolnicam tudi pogosteje zastaja urin v sečnem mehurju po koncu uriniranja in imajo oslabljen pretok urina. Med pomembne dejavnike tveganja za nastanek okužbe štejemo tudi anamnezo o okužbah sečil pred menopavzo, urinsko inkontinenco, kateteriziranje mehurja in podobno.

Diagnostika okužb sečil

Za laboratorijsko potrditev okužbe spodnjih sečil potrebujemo izvid urina (urinski listič, izvid sedimenta) ali urinokulturo z antibiogramom, s čimer določimo število in vrsto bakterij ter najustreznejši antibiotik. Za vnetja sečil je značilna prisotnost levkocitov, nitritov in bakterij v urinu. Pri vnetjih s povišano telesno temperaturo v bolnikovi krvi zasledimo povišane vnetne parametre in večje število belih krvničk.

Zelo pomembno je, da je vzorec urina oddan pravilno. Odvzeti je treba vzorec srednjega curka urina pri prvem jutranjem uriniranju. Spolovilo naj bo umito, prvi curek se spusti v školjko, srednjega se odda v posodico, končni curek se zopet zavrže.

Pri zapletenih okužbah sečil je treba opraviti tudi ultrazvočno preiskavo sečil, da izključimo morebitne motnje pretoka seča. Zastajanje seča namreč vodi v hitrejše razmnoževanje bakterij, ki lahko prehajajo v kri in vodijo v nastanek sepse.

Med dodatne diagnostične preiskave sodijo ultrazvok sečil, rentgenska slika, mikcijski cistouretrogram, računalniška tomografija (CT), cistoskopija, pri moških tudi pregled prostate s transrektalnim ultrazvokom.

Zdravljenje in preprečevanje okužb sečil

Okužbe sečil zdravimo z antibiotiki. Glede na zapletenost in mesto okužbe se predpiše najprimernejši antibiotik in trajanje zdravljenja, ki je lahko v razponu od enkratnega odmerka pa vse do treh tednov.

Za preprečevanje ponavljajočih se okužb sečil se svetuje različne ukrepe, in sicer povečan vnos tekočin, pogostejše izpraznjevanje sečnega mehurja, pravilno uporabo toaletnega papirja, ustrezno spodnje perilo. Pitje brusničnega soka je eden najbolj znanih ukrepov za preprečevanje ponavljajočih se okužb sečil. Brusnice naj bi zavirale lepljenje E.coli na sluznico sečnega mehurja. Učinkovita je tudi profilaksa s probiotiki (uporaba intravaginalnih ali oralnih laktobacilov), profilaksa z estrogeni v obliki vaginalne kreme ali tablet, na voljo so tudi različna zdravila rastlinskega izvora.

Doktor 24
ASISTENCA

www.doktor24.si
asistenca@doktor24.si



080 8112
Hišni zdravnik

0820 08240
Naročanje in informacije

Doktor 24 svetuje vsak dan

Zdravniški nasvet ali obisk, vsak dan 24 ur, takoj in brez omejitev

Enostavno in vedno dostopna zdravstvena storitev, namenjena vsem v stiski

Kaj je to 24 ur ZDRAVNIŠKA LINIJA?

Storitev omogoča, da se o zdravstvenih težavah v vsakem trenutku lahko preko telefona posvetujete z zdravnikom, 24 ur dnevno, vse dni v letu.

Za koga je storitev primerna in priporočljiva?

Primerna je za vse generacije, zlasti za družine z majhnimi otroci, za starejše, ki pogosto rabijo zdravniško pomoč, za kronične bolnike s pogostimi zapleti in težavami, za aktivne ljudi, ki so veliko na terenu izven domačega okolja, za popotnike, ki pogosto potrebujejo zdravniško pomoč v oddaljenih krajih…

Kateri so najpogostejši primeri, ko je storitev izredno koristna in celo priporočljiva?

Nenadna vročinska stanja, driske, slabosti, zlasti pri mlajših otrocih. Sprememba zdravstvenega stanja pri bolnikih s kroničnimi težavami (arterijska hipertenzija, sladkorna bolezen, bolezni srca in ožilja, astma, kronične črevesne bolezni…). Nenadno nastale težave zlasti pri starejših osebah pri odmerjanju in pravilnem jemanju predpisane terapije. Zapleti pri odpustih iz bolnišnic, priprave na določene preiskave in posege, tolmačenje izvidov…

Kako poteka reševanje zdravstvenih težav?

Pogovor z zdravnikom je prva vstopna točka za reševanje nastalih zdravstvenih težav. Skozi protokoliran razgovor zdravnik razbere stopnjo nastale težave in jo skuša rešiti po telefonu z npr. svetovanjem uporabe ustrezne domače terapije, prilagajanjem obstoječe kronične terapije, z ustreznimi nasveti in ukrepi glede poslabšanja zdravstvenega stanja, ustreznimi napotitvami v zdravstvene institucije ipd.

Kdaj je potreba po zdravniškem svetovanju največja ?

Zdravniška telefonska linija je dostopna 24 ur dnevno. Največ svetovanj je v nočnem, popoldanskem času, med vikendi prazniki, v času dopustov, potovanj, predvsem pa v času, ko drugačna rešitev ni dosegljiva.

Pomembna je varnost uporabnika.

Storitev nudi visoko varnost uporabniku, saj se v vsakem trenutku lahko poveže z zdravnikom, ne glede na čas in lokacijo. S storitvijo lahko uporabnik pomaga celotni družini, tudi prijateljem, sosedu …

Kolikokrat lahko pokličem zdravnika?

Število zdravniških nasvetov in trajanje pogovora ni omejeno.

…ker bolezen ne izbira ne starosti, ne spola, ne časa

Pa res lahko po telefonu pomagamo?

Lahko. Tako smo pomagali tudi starejšemu gospodu, ki je poklical zaradi slabega počutja. Med pogovorom z zdravnikom si je po njegovem navodilu izmeril krvni tlak, ki je bil povišan in je bil najverjetnejši vzrok težavam. Po nasvetu zdravnika je vzel zdravila, ki jih je imel doma. Čez nekaj časa je poklical ponovno in povedal, da se je stanje bistveno izboljšalo, krvni tlak je padel in dobil je navodila za nadaljevanje zdravljenja in potrebne kontrole.

Kaj pa otroci?

Svetovali smo tudi že zaskrbljenim staršem, ki so bili daleč od prve zdravniške pomoči, ko se je otrok slabo počutil. S seboj so imeli zdravila, niso pa vedeli, kdaj in koliko ga lahko otrok prejme. Po pogovoru in posvetu z zdravnikom je otrok prejel ustrezno zdravilo, tudi vročina je v pričakovanem času padla. Malček se je počutil bolje in mirno so se odpravili v najbližji kraj, kjer so obiskali zdravnika.

… dan in noč, ob nedeljah in praznični dneh – obisk zdravnika na vašem domu

Kaj pa, če nasvet ni dovolj?

Preventiva je boljša kot kurativa – če lahko nekaj predvidimo, se je na to dobro po najboljših močeh pripraviti, ne pa sredi novonastale situacije na vrat na nos iskati rešitev.

Poleg 24 – urnega svetovanja zdravnika po telefonu, se lahko na področju Ljubljane z okolico odločite za hišni obisk zdravnika Doktor 24 Asistence.

(če gre za stanje, ki potencialno lahko ogroža življenje, se je seveda potrebno obrniti na Nujno medicinsko pomoč oziroma na številko 112)

… takoj, ko potrebujete!

Gospa, ki nas je poklicala za partnerja, je navajala soprogovo težko dihanje, pospešen utrip in splošno slabo počutje. Po pogovoru se je zdravnica odločila, da ga obišče na domu, preverila je njegove vitalne znake, naredila osnovni laboratorij in posumila, da gre za pljučnico ter odpeljala gospoda s pljučnico, ki bi imela lahko težji potek, v bolnico.

In zato smo tukaj mi.

Lahko se povsem zanesete na to, da vam bo ob težavah nekdo karseda hitro priskočil na pomoč. In ravno ta občutek, ko veš, da nisi prepuščen samemu sebi, da je nekje nekdo, ki ti bo ob težavah pomagal, je neprecenljiv.
Storitev, ki jo lahko koristite takoj, do 31.12.2020 BREZPLAČNO

*Paket ZDRAVNIŠKA LINIJA 24 ur, SPECIALIST ali SPECIALIST z OBISKOM, Osnovni ali Plus+ – ne glede na izbiro, boste storitve iz samostojnega paketa, ki jih lahko koristite takoj, do konca leta 2020 imeli brezplačno.

Vse kar morate narediti je, da sklenete novo pogodbo tako, da izpolnite pristopnico na strani 20 in jo pošljete na naš naslov. Če boste to storili takoj, boste ujeli tudi brezplačno obdobje.

www.doktor24.si
narocanje@doktor24.si
0820 08240
Naročanje in informacije

Doktor 24
KLINIKA
Klinika Doktor 24 d.o.o., Savska cesta 3, Ljubljana



Managerski pregledi

Na Kliniki Doktor 24 opravljamo specialistične preventivne zdravstvene preglede, ki v celoto zajemajo posamezne diagnostične preglede.

Specialistični preventivni pregledi so namenjeni predvsem poslovnežem in posameznikom, ki vedo, da je čas, da preverijo svoje zdravstveno stanje.

Namen preventivnih pregledov je odkrivanje začetnih, očem skritih obolenj, ki jih posameznik sam ne opazi oziroma mu še ne povzročajo večjih težav.

Prav v začetni fazi bolezni pa se da narediti največ za preprečitev obolenja. Posebej izpostavljeni so vodilni delavci in delavci z veliko mero odgovornosti, ki so pod vsakodnevnimi psihičnimi obremenitvami in stresom.

Izbirajte med različnimi paketi preventivnih pregledov

Preventivni pregledi za managerje

Manager Osnovni – oseben pristop in možnost dodatnih preiskav

Manager Osnovni + Magnetna resonanca glave
+ izključevanje pomembnih bolezenskih sprememb v centralnem živčnem sistemu

Manager Obsežni – odkrivanje dejavnikov tveganja in opredelitev začetnih sprememb, ki še ne povzročajo težav i n niso klinično izražene

Manager – Obsežni + Magnetna resonanca glave
+ izključevanje pomembnih bolezenskih sprememb v centralnem živčnem sistemu

Preventivni pregledi, usmerjeni na posamezno področje:

Preventivni pregled glave z magnetno resonanco
Preventivni pregled kožnih znamenj
Preventivni kardiološki pregled
Preventivni gastroenterološki pregled
Preventivni pregled pljuč