

Doktor

Družinski vodnik zdravja

107 | 25

Junij - Julij - Avgust

OSREDNJA TEMA

Poletne radosti in neprijetnosti

Klepetamo z doc. dr. Neli Vintar, dr. med., spec. anesteziologije
***Akupunktura je prisotna več tisočletij in
kljub razvoju medicine stoji ob boku sodobnim
pristopom obrvladoranja bolečin***



20 %

**popusta* na sončna očala,
korekcijske okvirje in stekla
za naročnike revije Doktor**

**Kako do
popusta?**

Naroči se na revijo in ob obisku
optike pokaži e-sporočilo



Redna ugodna ponudba

- ✓ Pisan izbor sončnih očal že od 49 € in korekcijskih okvirjev od 29 €
- ✓ Hitro vam izdelamo kvalitetna nova očala na naročilnico (zeleni recept)
- ✓ Svetovanje strokovnega osebja in možnost manjših popravil
- ✓ Vrednost pregleda vida za ugotavljanje dioptrije se ob nakupu očal odšteje
- ✓ Izberite med pestro ponudbo okvirjev

UVODNIK

Darujte kri, dajte upanje 3

KLEPET

prim. doc. dr. Neli Vintar, dr. med., specialistka

anesteziologije, reanimatologije in

perioperativne intenzivne medicine

Akupunktura je prisotna več tisočletij in kljub

razvoju medicine stoji ob boku sodobnim

pristopom obvladovanja bolečin 4

OSREDNJA TEMA

Počitnice - Poletne radosti in neprijetnosti 8

ZDRAVNIKI PIŠEJO

Zakaj ni univerzalnega recepta za počitek? 16

Mediterska dieta - Preprost korak do

boljšega zdravja 20

Kaj vse ne sme manjkati v naši potovalni lekarni? 24

Doktor

Izdajatelj:

Doktor 24, Savska cesta 3, Ljubljana

revija@doktor24.si, www.doktor24.si

T: 0820 08240

Glavni in odgovorni urednik:

Vito Vidmar, dr. med., specialist interne medicine

Namestnica glavnega in odgovornega urednika:

Blanka Mavrič

blanka.mavric@doktor24.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:

info@doktor24.si

Grafično oblikovanje: Matjaž Tozon

Fotografija: Istock photo, Wikipedia, osebni arhivi

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

Vito Vidmar,
dr. med., specialist internist



Darujte kri, dajte upanje

Vsako leto 14. junija obeležujemo Svetovni dan krvodajalstva, ki letos poteka pod sloganom **Darujte kri, dajte upanje: skupaj rešujemo življenja**. Svetovna pobuda želi na ta dan poudariti vlogo krvodajalcev in se jim zahvaliti, da s svojo darovano krvjo rešujejo življenja mnogih ljudi. V Sloveniji so 4. junija leta 1945 odvzeli in konzervirali prvih 19 steklenic krvi, zato na ta dan praznujemo tudi Slovenski dan krvodajalstva, ki ima pri nas dolgo in uspešno tradicijo izključno po zaslugi prostovoljk in prostovoljcev, ki že vrsto let zagotavljamo zadostne količine varne in kakovostne krvi.

Drage bralke in bralci, hvala vsem ki z darovanjem krvi rešujete življenje bolnih in poškodovanih. Kampanja želi navdihniti z deljenjem resničnih zgodb ljudi, katerih življenja so bila rešena zaradi darovanja krvi, ali osebnih izkušenj samih krvodajalcev, spodbujati redne darovalce k nadaljnjemu darovanju in motivirati zdrave posameznike, zlasti mlade odrasle, da postanejo darovalci prvič. Drage bralke in bralci, hvala vsem, ki darujete in rešujete.

V pogovoru meseca je sodelovala priznana specialistka s področja anesteziologije, reanimatologije in perioperativne intenzivne medicine, doc. dr. Neli Vintar, dr. med., spec. anesteziologije, ki nam v pogovoru pove, da je njena osnovna specializacija anesteziologija, reanimatologija in perioperativna intenzivna medicina, zadnjih petnajst let pa dela največ na področju obvladovanja bolečine, ki je neke vrste subspecializacija. Prim. doc. dr. Neli Vintar razlaga, da je anesteziološka stroka zelo napredovala, in da mlade zdravnike poglobljeno izobražujemo. Med specializacijo si pridobijo ogromno znanja in izkušenj. Na voljo imamo številne sodobne pripomočke in aparature, sodobna anestezija je zelo varna, in kot pravi, se nam med anestezijo godi bolje kot sicer. Pojasnjuje, da je bolečina razvojnno, evolucijsko gledano vsekakor naša zaveznica, saj nas opozori, da se moramo npr. umakniti stran od ognja, ali pa da moramo po poškodbi ali operaciji mirovati, da se tkivo lahko zaceli. V prispevku tudi omenja, da je akupunktura s katero se že vrsto let uspešno ukvarja, prisotna med nami že več tisočletij in kljub razvoju medicine sodi ob bok sodobnim pristopom obvladovanja bolečin.

Za zelo zanimiv in poučen prispevek se prim. doc. dr. Neli Vintar v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem.

Temo meseca je dr. Aleksandra Visnovič Poredoš, dr. med., specialistka družinske medicine posvetila poletnim radostim in neprijetnostim. V prispevku omenja, da je poletje za mnoge izmed nas najljubši letni čas, saj nas spomni na počitnice, morje, plažo, počitek, brezdelje in zabavo. Večina izmed nas torej ob misli na poletje pomisli na sladke in prijetne plati življenja, le redko pa se ob tem spomnimo tudi na vse nevarnosti, ki jih s seboj prinaša ta letni čas. Poletje ima lahko za naše zdravje tudi temnejšo plat, zato je dobro poznati največje nevarnosti in načine, kako se jim izogniti. Zdravo in živahno poletje je na dosegu roke, ko boste dali prednost svojemu dobremu počutju in sprejeli premišljene navade.

Ostanite hidrirani, uživajte v sezonskih živilih, gibajte se na prostem, prehranjujte se previdno, zaščitite svojo kožo, poskrbite za ustrezen počitek in gojite uravnotežen življenjski slog. Če upoštevate te nasvete, lahko kar najbolje izkoristite poletno sezono, hkrati pa nahranite svoje telo, um in duha. Za zelo zanimiv in poučen prispevek se specialistki lepo zahvaljujem in želim nadaljevanje uspešne zdravniške kariere.

Drage bralke in bralci, želim vam prekrasno, toplo in sproščeno poletje, čas, ki ga pravzaprav večina od nas vsako leto težko pričakuje. To naj bo čas radosti, zanosa, spodbude, čas, ki ga preživite z družino, bližnjimi, prijatelji. Ob druženju spodbujajte drug drugega k dobremu, lepim in toplim vrlinam, strpnosti, mirnosti in dobronamernosti. Hvala.

Vidmar Vito

KLEPET

prim. doc. dr. Neli Vintar, dr. med., specialistka anesteziologije,
reanimatologije in perioperativne intenzivne medicine

**” Akupunktura je prisotna
več tisočletij in kljub
razvoju medicine stoji
ob boku sodobnim
pristopom obvladovanja
bolečin**



**PREVENTIVNI
PREGLEDI**



Klikni ali skeniraj

Naroči se na pregled.

Hvala, da ste si vzeli čas za naš pogovor. Zanima nas več o vaši specializaciji in delu, vaših razmišljanjih. Najprej pa, kaj natančno počnete in kje?

Moja osnovna specializacija je anesteziologija, reanimatologija in perioperativna intenzivna medicina. Vendar zadnjih petnajst let delam največ na področju obvladovanja bolečine, ki je neke vrste subspecializacija.

Kaj je vplivalo na vašo odločitev za študij medicine?

K študiju medicine me je spodbudil oče, sama o tem takrat nisem razmišljala.

Kaj bi bili po poklicu, če se ne bi odločili za študij medicine in zakaj?

Že od otroških let se učim tuje jezike, tako da bi bila moja odločitev zagotovo povezana s tem.

Kaj je po vašem mnenju bistvena drugačnost anesteziologije v primerjavi z drugimi specialnostmi?

Vsaka specialnost je pač svoje področje. Anesteziologija zajema več različnih področij: anesteziologijo, reanimatologijo in perioperativno intenzivno medicino. Poleg tega vključuje tudi področje obvladovanja bolečin, respiratorno fizioterapijo in še kaj. Je ena od

redkih specializacij, v okviru katere obravnavamo tako nedonošenčke, dojenčke, otroke, odrasle bolnike in starostnike.

Kakšne vrste anestezij poznamo, v čem se razlikujejo?

Ločimo splošno in področno anestezijo. Pri splošni anesteziji bolnik spi, pri področni pa omrtvičimo le del telesa in bolnik lahko ostane povsem buden. Pogosto pa obe kombiniramo.

Kdo in kako se odloča, kdaj in kateri način uporabiti? Ima pacient pomembno vlogo pri odločanju?

Specialist anesteziolog na osnovi strokovnega znanja presodi, katera vrsta anestezije je za določenega pacienta in za določen poseg najbolj ustrezna. Pacientu predstavi možnosti, mu jih razloži, pacient pa se potem dokončno odloči.

Kako pravzaprav poteka komunikacija o anesteziji z bolnikom pred posegom? Ali imajo bolniki danes več vprašanj kot nekoč?

Pogovor pred anestezijo sodi v pojasnilno dolžnost. Pacient se mora z vsem strinjati in podpisati dokument,





**Posebna ugodnost za
bralce revije Doktor**

**MAGNETNA
RESONANCA IN
SPLOŠNI RENTGEN**

**10 % nižja cena
za MR in RTG**



Klikni ali skeniraj

Naroči se na pregled in povej ali pripiši,
da uveljavljaš popust iz revije.
Ugodnost velja do konca
avgusta 2025



da je razumel pojasnilo. Danes imamo na spletu veliko informacij, ki so dostopne vsem. Zato si pacienti morda že vnaprej oblikujejo stališča in lahko bolj usmerjeno sprašujejo.

Mnogo ljudi doživlja strah pred splošno anestezijo. Kakšna so zares tveganja, in ali lahko sami naredimo kaj, da zmanjšamo morebitne posledice?

Anesteziološka stroka je zelo napredovala, mlade zdravnike poglobljeno izobražujemo. Med specializacijo si pridobijo ogromno znanja in izkušenj.

Na voljo imamo številne sodobne pripomočke in aparature, s katerimi med anestezijo neprekinjeno spremljamo in nadziramo pacientove življenjske funkcije. Sodobna anestezija je zelo varna, vedno pravim, da se nam med anestezijo godi bolje kot sicer (smeh :). Seveda pa spremljajoče bolezni predstavljajo večje tveganje.

Kaj lahko naredimo sami?

Npr. če je pacient kadilec, naj vsaj 14 dni pred operacijo ne kadi.

Kako bi v nekaj besedah našim bralcem opisali pojem bolečine? Je naša zaveznica ali sovražnica?

Razvojno, evolucijsko gledano je vsekakor naša zaveznica, saj nas opozori, da se moramo npr. umakniti stran od ognja ali pa da moramo po poškodbi ali operaciji mirovati, da se tkivo lahko zaceli. Drugače je v primeru kroničnih bolečin, pri katerih ni vzrok rakava bolezen. Tam bolečina ne sporoča o okvari tkiva, ampak gre za motnjo v bolečinskem informacijskem sistemu.

Kako vidite mesto akupunkture znotraj sodobne anestezije in obravnave bolečine?

Akupunktura je prisotna več tisočletij in kljub razvoju medicine stoji ob boku sodobnim pristopom obvladovanja bolečin. Pravzaprav zanimanje za akupunkturno zdravljenje nenehno raste.



Kaj so vas v letih delovanja naučili pacienti oziroma izkušnje? Vam je katero doživetje ali oseba še posebej ostala v spominu?

V 40 letih se je že kar precej nabralo in tudi ostalo v spominu. Nekaj zgodb sem nanizala v svoji biografski knjigi Jasna pot.

Kakšen je bil (ali mogoče še je) vaš povprečen delovni dan, ko prestopite vrata ambulate, oddelka? Kateri del delovnika vam je bil najbolj pri srcu in zakaj?

V ambulantni se vse dopoldne vrstijo na uro in minuto natančno naročeni pacienti. V kratkem času poskušamo dojeti celotno sliko problema vsakega od njih, kar ni lahko. V začetku me je po vsakem dnevu v ambulantni bolela glava, potrebna so leta izkušenj, da si zmožen sproti »predihavati«. Pred leti so moji delovniki potekali v operacijski dvorani, tam je utrip povsem drugačen in naporen na svoj način.

Malo nas zanima tudi vaša osebna plat, zato še podobno vprašanje ob upokojitvi: Kakšen je zdaj vaš povprečen dan?

(smeh :) Še vedno imam strukturiran dan od ranega jutra do večera. Nekajkrat na mesec še delam v protibolečinski ambulantni, sicer pa imam čas za dejavnosti, ki me navdihujejo, večkrat grem lahko na obisk k mami v dom starejših.

Prej ste omenili, da ste pred kratkim izdali knjigo »Jasna pot«, ki ni le strokovno delo, ampak tudi zelo osebna pripoved. Kaj vam je pomenilo pisanje knjige?

Nastajanje knjige je bil zame kar velik projekt, samo pisanje pa me je »usrediščilo«, takrat sem čutila, da sem v stiku sama s seboj, kar je bila prav terapevtska izkušnja.

Kaj najraje počnete, kaj vas sprošča? Knjige, potovanja, glasba, šport, hišni ljubljenci ...?

Veliko tega, najbolj pa hoja v naravi, tudi z našim avstralskim ovčarjem.

V zadnjem klepetu je naš gost Matic Ciglič, dr. med., specialist travmatolog zastavil vprašanje naslednjemu gostu, torej vam: »Kakšna je razlika, kakšne so prednosti in slabosti dela zdravnika, zdravstvenega delavca v privatnem proti javnemu sektorju in ali mislite, da je sobivanje v obeh sistemih koristno ali slabo?«

Vsaj 15 let sem pred upokojitvijo delala redno v službi, poleg tega še akademsko, v prostem času predavala ali občasno delala v zasebnem sektorju s soglasjem svojega matičnega delodajalca. Sobivanje je seveda možno, meni se zdi koristno za pacienta in za zdravnika.

Kaj bi sporočili bralcem naše revije, morda svojim pacientom ali komu drugemu?

Sporočilo za življenje? Bolečina je naša pogosta spremljevalka, a ne pomeni nujno trpljenje. Verjamem, da je tudi z bolečino možno živeti izpolnjeno življenje.

Zastavite eno vprašanje za našega naslednjega gosta v klepetu.

Ker je kovačeva kobila navadno bosa, me zanima predvsem, ali se v zasebnem življenju držite smernic ter napotkov za zdravo življenje, ki jih verjetno dnevno priporočate svojim pacientom?



Minljivost je ena temeljnih resnic, ki pa jo najraje kar zanikamo. Vsaj zase lahko tako rečem. Ob neozdravljivi bolezni svoje sestre sem se s tem zelo zavestno srečala in spoznala sem, da je spremljanje bližnjega ob koncu življenja privilegij, saj nas povabi v globoko duhovno izkušnjo.

Ste ena redkih zdravnic, ki odprto govori tudi o spremljanju bližnjih ob koncu življenja. Kaj vas je to naučilo o človeški prisotnosti in minevanju?

Minljivost je ena temeljnih resnic, ki pa jo najraje kar zanikamo. Vsaj zase lahko tako rečem. Ob neozdravljivi bolezni svoje sestre sem se s tem zelo zavestno srečala in spoznala sem, da je spremljanje bližnjega ob koncu življenja privilegij, saj nas povabi v globoko duhovno izkušnjo.

Poleg empatije – kaj je najbolj pomembno v odnosu pacient-zdravnik, da je obravnava v obe smeri kakovostnejša?

Spoštovanje, razumevanje ter sprejemanje so vsekar pomembni. Zagotovo pa je zaupanje na prvem mestu. Anestezioologi smo kot piloti na letalu, ki ne prekinjeno spremljamo globino spanja, delovanje bolnikovega srca in pljuč ter merimo odstotek vdihanega kisika in izdihanega ogljikovega dioksida. Smo ves čas ob bolniku.



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

OSREDNJA TEMA

Poletne radosti in neprijetnosti



Poletje je za mnoge izmed nas najljubši letni čas, saj nas spomni na počitnice, morje, plažo, počitek, brezdelje in zabavo. Večina izmed nas torej ob misli na poletje pomisli na sladke in prijetne plati življenja, le redko pa se ob tem spomnimo tudi na vse nevarnosti, ki jih s seboj prinaša ta letni čas. Poletje ima lahko za naše zdravje tudi temno plat, zato je dobro poznati največje nevarnosti poletja in načine, kako se jim izogniti.

Vročina

Poleti se temperature preko dneva in tudi ponoči povzpnejo najvišje in poletna vročina je pogosto razlog za razne zdravstvene nevšečnosti in tveganja. Za zdravje so še zlasti nevarni t. i. vročinski vali, ko vročina traja nekaj dni in tudi ponoči ne popusti. Vročinski val pomeni temperature preko 30 stopinj Celzija in pogosto tudi visoko stopnjo vlažnosti, kar pomeni soparne in vroče dni. Če se vročina torej povzpne nad 30 stopinj in traja več dni zapored, potem je potrebno svojemu zdravju nameniti nekoliko več pozornosti. V takšni vročini se človek namreč hitreje utruji, močneje se poti in poveča se nevarnost za dehidracijo. Po-

veča se tudi tveganje za razna kožna vnetja, pregretje telesa in za kap. Zelo pogosta zdravstvena nevšečnost, ki nastane kot posledica neposredne izpostavljenosti glave soncu in vročini, je sončarica. Sončarico običajno spremlja zelo visoka temperatura (okoli 40 stopinj Celzija), glavobol, vrtoglavica in splošna izčrpanost. Najbolj ogroženi skupini pri sončarici so otroci in starejši ljudje. Najboljša zaščita zoper poletno vročino je zato preventiva, kar pomeni, da se je v najbolj vročih urah dneva (med 11. uro dopoldan in 16. uro popoldan) bolje izogibati soncu. V takšnih temperaturah se je dobro zadrževati v senci in popiti več tekočine kot običajno. Izogibati se je potrebno prekomernim telesnim naporom (težkemu fizičnemu delu, naporni te-





lovadbi, itd.). Če vročinski val traja več dni zapored, je smiselno poiskati tudi nekoliko hladnejše okolje, npr. v gorah ali ob vodi.

Prilagoditev telesa na povečano temperaturo okolja

Zdravo telo vzdržuje notranjo telesno temperaturo pri okrog 37 stopinjah Celzija. Temperatura kože (pazuha, slušni kanal, koža), kjer merimo temperaturo doma ali pri zdravniku, je vsaj za pol stopinje 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 in od 35 do 60 odstotni relativni vlažnosti. 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 učinkovitejša mehanizme kot starejše osebe.

Hlajenje telesa poteka na več načinov.

Telo se hladi z dihanjem, znojenjem in izgubljanjem

toplote skozi kožo. Z izdihom izločamo segret zrak. Ta proces je učinkovit le do temperature okolja, ki je enaka telesni.

Z znojenjem se telo hladi zaradi izhlapevanja znoja s površine kože. Proces je slabše učinkovit v okoljih z visoko vlažnostjo zaradi upočasnjene izhlapevanja. Srce mora za zagotavljanje zadostnega pretoka krvi skozi podkožje (predvsem kapilarno žilje) pomembno povečati pretok krvi.

Kadar se telo zaradi lastnih procesov kljub hladilnim mehanizmom preveč segreva (denimo ob preveliki športni aktivnosti v vročih in vlažnih pogojih, predolgemu času v savni) ali hladilni procesi zaradi vročine in visoke vlažnosti sploh niso mogoči, nastanejo številne težave. Pregrevanje telesa se sprva kaže s povečano vzdržljivostjo, izgubo koncentracije in izgubo zmoglosti 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 ohlaiditvi;



**Posebna ugodnost za
bralce revije Doktor**

**DERMATOLOŠKA
AMBULANTA**

10% nižja cena
za pregled znamenj
pri dermatologu



Klikni ali skeniraj

Naroči se na pregled in povej ali pripiši,
da uveljavljaš popust iz revije.
Ugodnost velja do konca
avgusta 2025





**Posebna ugodnost za
bralce revije Doktor**

**ULTRAZVOČNA
DIAGNOSTIKA**

**10% nižja cena
za ultrazvok**



Klikni ali skeniraj

Naroči se na pregled in povej ali pripiši,
da uveljavljaš popust iz revije.
Ugodnost velja do konca
avgusta 2025

- vročinski izpuščaji – rdečkasti srbeči izpuščaji kože, ki nastanejo zaradi vnetja preveč aktivnih znojnic, ki se zamašijo;
- vročinski krči – zaradi izrazitega potenja se 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.

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 proizvodnjo temperature ter ob stisnitju (konstrikciji) žil povzročajo zmanjšan pretok skozi podkožje;

Prehrana poleti

Prehranske razvade, ki niso v prid našemu zdravju, je čez poletje pametno postopoma opustiti. V vročih poletnih dneh težko prebavljive jedi oziroma kalorično bogati obroki niso najboljša izbira. To je čas, ko je treba poskrbeti za pravi izbor hrane. Od tega je odvisno, kako se bomo počutili in kako bomo prenašali visoke temperature.

V poletnem času naj na naših krožnikih kraljujeta raznolika sezonska in lokalno pridelana zelenjava in sadje. Njuna prednost je v lažji dostopnosti in mnogo višji kakovosti, saj je pot od pridelovalca do potrošnika krajša in s tem hitrejša. Kakovostne ogljikove hidrate izbiramo med polnovrednimi žiti in žitnimi izdelki, kot so temne vrste kruha, riž, testenine ter različne vrste kaš, saj so bogatejši z vitamini, minerali in prehranskimi vlakninami. Najprimerneje je, da zaužijemo zelenjavo v kombinaciji z zmerno količino pustih beljakovin in kakovostnih maščob. Takšen izbor zagotavlja dobro počutje, kar s pridom izkoristimo tudi, ko želimo zgubiti kakšen kilogram.

Sadje je bolj sladko od zelenjave, a je poleti tudi dobra izbira. Privoščite si citruse, češnje, jagode, slive, jabolka, hruške, maline, robidnice in zmerno količino manga, marelic, breskev, melone, belega grozdja.

Spiti moramo vsaj liter in pol pa tudi do tri litre tekočine na dan. Piti začnite, še preden začutite žejo.

Najboljša pijača je voda. Izogibajte se uživanju alkoholnih pijač, sladkanih sadnih sokov, gaziranih pijač in kofeinu. Torej za žejo pijte vodo ali nesladkan čaj. Preveč ohlajene pijače lahko povzročijo želodčne težave in drisko.

Sončne opekline

Sončenje je bilo v preteklosti sicer bolj priljubljeno kakor danes, ko se večina ljudi zaveda nevarnosti takšnega početja, še vedno pa obstaja veliko ljudi, ki z nastavljanjem sončnim žarkom pretiravajo, posledica tega so sončne opekline, poškodovana povrhnjica kože in hitrejša staranje kože. Kot sončno opekline štejemo že pordelo kožo, še bolj nevarni pa so mehurji, ki so močno boleči in se kasneje predrejo ter oluščijo. Sončne opekline so zgolj prva in najbolj vidna posledica sončenja, pretirana izpostavljenost soncu ima namreč še druge, za zdravje resno nevarne posledice, kot je npr. kožni rak. Pred soncem se je zato potrebno ustrezno zaščititi in se neposrednim sončnim žarkom v največji pripeki pač izogibati. Kožo je potrebno tudi ustrezno namazati s sončnimi kremami z visokim zaščitnim faktorjem, glavo pa zaščititi s pokrivalom. Če do sončnih opeklin vendarle pride, je najbolje uporabiti navadni jogurt, hladilno mazilo ali aloe vera gel, ki kožo navlažijo, pohladijo in pomirijo.

Rozacea

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 okoli nosu. Priporočamo vam, da si v poletnih mesecih pomagata z aloe vera in negovalnimi mazili. Potrebno se je izogibati soncu, alkoholu in pekoči hrani, ob poslabšanju pa je potreben pregled pri zdravniku.

Ekcem

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.

Migrene

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

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 na živcih v vaših nogah. Najboljša preventiva je, da popijete dovolj vode in da uživate čim več živil, ki jih uvrščamo med

naravne diuretičke, na primer peteršilj in zeleno. Pomaga pa tudi povečan vnos magnezija.

V poletnih mesecih težko nosimo kompresijske nogavice za podporo pri krčnih žilah. Lahko si pomagata z vajami za noge in zdravilnimi učinkovinami - flavonoidi.

Zastrupitev s hrano

Višje temperature pomenijo tudi hitrejšo razmnoževanje bakterij, ki so lahko škodljive za človekovo prebavo. Na vročino so še zlasti občutljivi mlečni izdelki in meso, zato jih je potrebno hraniti v hladilniku, skrinji ali hladilni torbi. Nekoliko manj nevarna je zelenjava in sadje, čeprav je poleti priporočljivo na hladnem shranjevati prav vsa živila. Hrano je potrebno vselej zaužiti svežo in se izogibati pogrevanju stare hrane. Če do zastrupitve vendarle pride, je potrebno telesu zagotoviti dovolj počitka in tekočine, da ne pride do dehidracije. Priporočljivo je uživati tudi rehidracijski prašek, s katerim si v telo povrnemo minerale in elektrolite.

Prebavne težave

Eno izmed pogostih virusnih obolenj je akutna driska, katere najpogostejši povzročitelji so rotavirusi in noravirus. Simptomi se kažejo kot driska ali bruhanje in so še posebej neprijetni. Rotavirus poškoduje in uniči celice našega črevesja, ki ne morejo več opravljati svoje vloge, predvsem 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 od 3 do 8 % 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 zbolevalo za drisko pogosteje kot odrasli.

Ko se pojavi driska je potrebno ukrepati takoj:

- nujno je nadomeščanje izgubljene tekočine, najbolje z rehidracijskimi raztopinami, ki jih dobite v lekarni;
- čimprej je potrebno začeti z jemanjem probiotikov, ki zmanjšajo tako število odvajanj kot tudi druge simptome pri driski, kot je 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).

Piki insektov

Poletje je tudi čas, ko je v zraku in naravi več insektov, ki za večino izmed nas niso ravno najbolj zaželeni spremljevalci toplih poletnih večerov. Med najbolj nadležnimi so gotovo komarji, ki jih je med poletjem več. Poleg komarjev je v tem letnem času tudi veliko klopotov in ostalih nadležnih insektov, ki s svojimi piki in ugrizi povzročajo srbenje, v najslabših primerih pa lahko povzročijo tudi resnejše zdravstvene težave. Pri nas sicer ni nevarnosti za razne mrzlice, dengo ali malarijo, se je pa pred piki komarjev in drugih insektov potrebno dobro zaščititi, če potujemo na počitnice v bolj tropske konce sveta, kjer so te bolezni prisotne. Najbolj nevaren pri nas je klop, ki prenaša dve bolezni klopni meningoencefalitis in lymsko boreliozo.



Virus KME- klopni meningoencefalitis se na človeka najpogosteje prenese z vbodom okuženega klopa. V nekaj minutah po vbodu klopa se prenese s slino okuženega klopa. Virus KME se lahko prenaša tudi z vnosom nepasteriziranega mleka ali mlečnih izdelkov narejenih iz mleka kužne živine. Bolezen se prične po inkubaciji, ki traja najpogosteje 7–14 dni po vbodu klopa. Okrog tretjina bolnikov vboda klopa ne opazi. Značilna bolezen poteka dvofazno; prvo obdobje bolezni se kaže kot kratka neznatna vročinska bolezen, ki traja ponavadi od 2 do 4 dni, z mišičnimi bolečinami, utrujenostjo, glavobolom. Sledi obdobje brez simptomov, ki traja nekaj dni do tri tedne. Drugo obdobje bolezni se izraža z znaki prizadetosti osrednjega živčevja, ki se kažejo kot visoka vročina s hudim glavobolom, včasih s slabostjo in bruhanjem, lahko se pojavi celo nezavest in smrt. Pri otrocih in mladostnikih ima bolezen običajno lažji potek kot pri odraslih. Kljub temu je opisanih več primerov resnega poteka bolezni tudi pri otrocih. Pri starejših bolnikih (posebej starejših od 60 let) se pogosteje pojavlja resen potek bolezni, ki lahko vodi v paralizo in večkrat pušča trajne posledice (slabši spomin, motnje ravnotežja, glavobol, motnje govora, slabši sluh, pareze). Smrtnost pri bolnikih s KME je 0,5 % do 2 %. Na voljo je le podporno zdravljenje, ki vključuje nesteroidna protivnetna zdravila, pri resnih okvarah osrednjega živčevja pa je včasih potrebna intubacija in ventilacija. Pri pojavu parez ali ohromitev je pomembna rehabilitacija s pomočjo ustrezne fizioterapije. KME najučinkoviteje preprečujemo s cepljenjem. V Evropi sta registrirani dve inaktivirani cepivi proti KME, obe sta varni in zelo učinkoviti.

V Sloveniji je boreliozna najpogostejša nalezljiva bolezen, ki jo prenašajo klopi. Pojavlja se po celi državi in letno beležimo okoli 5.000-7.000 zbolelih. Tveganje za okužbo je največje od februarja do novembra. Blage zime in vlažne pomladi spodbujajo pojavnost klopov. Boreliozna običajno poteka v treh fazah. V prvi fazi bolezni (3-32 dni po ugrizu okuženega klop) se pojavijo značilne spremembe na koži. Nastane neboleča rdečina, ki se počasi širi po koži, na sredi blede in dobi obliko kolobarja. Kožna sprememba je lahko ena sama ali pa jih je več na različnih delih telesa. Pomembno je razlikovati običajno alergično reakcijo kože, ki se lahko pojavi takoj na mestu ugriza od značilnih kožnih sprememb za boreliozo. Kožne spremembe niso vedno prisotne. V drugi in tretji fazi bolezni (lahko tudi več mesecev ali let po okužbi) se pokažejo znaki prizadetosti številnih organov ali organskih sistemov: kože, živčevja, sklepov, mišic, tudi oči in srca. Boreliozo zdravimo z antibiotiki. Pomembna je zgodnja prepoznavna bolezen, saj je zdravljenje v prvi fazi bolezni praviloma zelo učinkovito.

Proti insektom lahko največ storimo samo z dobro zaščito – kožo lahko zaščitimo z repelenti, ki odganjajo insekte, oblečemo pa si lahna, svetla oblačila, ki zakrijejo kar čim večjo površino kože. V prostore si lahko namestimo tudi posebne naprave, ki odganjajo mrčes in insekte ter tako poskrbimo za mirne poletne noči.

Poletje in krvni tlak

Visoke poletne temperature vplivajo na višino krvnega tlaka. Znano je, da sistolični krvni tlak pade povprečno za 5 mm Hg, diastolični pa za 3 mm Hg, pri zdravljenih bolnikih s hipertenzijo lahko tudi več. Vročina namreč razširi krvne žile, kar povzroči padec krvnega tlaka. Nekaj pa doprinesejo tudi poletni meseci, ko načeloma živimo bolj zdravo. Več se gibljemo, uživamo več sadja in zelenjave, pa tudi počitnice z manj stresa k temu ugodno vplivajo.

Vroče poletje je povezano tudi z visoko vlažnostjo v zraku, ki prav tako vpliva na zdravje ljudi s hipertenzijo. Raziskave so pokazale, da se tveganje začne povečevati, ko je zunanja temperatura nad 38, vlažnost pa 70 % ali višja. Zaradi visoke vlage in temperature se pretok krvi poveča, kar obremenjuje srce, ki mora črpati močnejše. Da bi telo ohranilo telesno temperaturo, se bolj poti, s tem pa se poveča tveganje za dehidracijo, kar dodatno obremenjuje srce. Še posebej srčni bolniki naj bodo v poletnih mesecih previdni in se izogibajo naporom, obremenitvam ter naj se raje zadržujejo v senci ali še bolje v notranjih ohlajenih prostorih.

Nasveti ljudem s hipertenzijo za poletne dni:

- pijte 8 kozarcev vode: znojenje je fiziološki proces, ki je pri ljudeh nujno potreben za uravnavanje telesne temperature. Pri bolnikih s hipertenzijo, ki se zdravijo z diuretiki (zdravila za odvajanje vode), je večja nevarnost dehidracije. Zato je pomembno, da bolnik spi dovolj tekočine, vsaj 8 kozarcev vode (2 l). Previdnost je potrebna pri bolnikih, ki imajo omejitve vnosa tekočine (srčno popuščanje);

- izogibanje močnemu soncu: neposrednemu soncu se je treba izogibati med 10.00 in 15.00 uro, telesne aktivnosti pa naj se opravljajo zgodaj zjutraj ali zvečer. Ne pozabimo na ustrezno zaščito pred soncem s pokrivali;
- kava: ljubitelji kave si dopust in poletne dni težko predstavljajo brez skodelice opojno dišeče kave, še posebej, če je popita v prijetni družbi ob klepetu. Naj ljubitelje kave pomirimo; resda kofein pri nekaterih ljudeh prehodno zviša krvni tlak, ima pa na drugi strani tudi diuretični učinek, katerega izkoriščamo tudi v antihipertenzivih. A to še ne pomeni, da bomo po kavi zato posegali pogostejše. Nasprotno, omejimo njeno količino. Če nas ta dnevna rutina sprošča in pomirja, pa kakšna skodelica kave dnevno ne bo naredila velike škode;
- kajenje: če smo bili pri kavi dokaj popustljivi, pri cigaretah ni tako. Po pokajeni cigareti se namreč zviša krvni tlak in srčni utrip. Učinek enkratnega odmerka nikotina traja do 2 uri. Dokazano ima tudi pasivno kajenje negativne učinke. Kajenje je pomemben dejavnik tveganja za srčno žilne bolezni, zato ga je priporočljivo čim prej opustiti;
- športne aktivnosti: redna telesna aktivnost je ključnega pomena za zdravje srca in ožilja. Ne opustimo je niti poleti, le prilagoditi je potrebno vadbo in jo prestaviti na hladnejša jutra in večere. Ne pozabimo na dovajanje tekočine. Vsi tisti, ki jemljejo diuretike, naj bodo še posebej pozorni, da ne bo prihajalo do dehidracije;
- redno jemanje terapije: tudi na dopustu ne pozabimo na redno merjenje krvnega tlaka in redno jemanje zdravil. Zato, ko pripravljamo počitniški kovček, nikar ne pozabimo vanj dodati tudi ustrezne količine zdravil za ves čas dopusta.

Prilagoditev telesa vročini pri boleznih srca

Bolezni srca, predvsem 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:

- poslabšanja 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 pride do miokardnega infarkta predhodno zaradi povečanega delovanja srca že v mirovanju. Opisana je tudi povezava med višjo telesno temperaturo in pospešenim strjevanjem krvi, kar lahko vodi v nastanek strdkov tudi v srčnih žilah;



**Posebna ugodnost za
bralce revije Doktor**

**UROLOŠKA
AMBULANTA**

10% nižja cena
za pregled pri urologu



Klikni ali skeniraj

Naroči se na pregled in povej ali pripiši,
da uveljavljaš popust iz revije.
Ugodnost velja do konca
avgusta 2025

- 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.

Pljučni bolniki in poletje

Bolniki z obolenji pljuč so pogosti popotniki. V večini imajo na poti le blažje težave, posebno v neustreznih klimatskih pogojih. Določena obolenja pljuč in sapnic 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 letalu. Zaradi nižjega zračnega tlaka v kabini vsi plini zavzamejo večjo prostornino, zato potovanje z letalom odsvetujemo popotnikom s pnevmotoraksom in pri bolnikih, kjer je od operacije prsnega koša minilo manj kot dva tedna. Bolniki s KOPB naj se izogibajo potovanju v kraje z visoko nadmorsko višino. Suh zrak v kabini poveča bronhialno razdražljivost in poslabšanje astme.

Pri vseh pljučnih bolnikih priporočamo cepljenje proti gripi in pnevmokoku.

Vnetje sečil

Čeprav se nam zdi skoraj nemogoče, je uriniranje med plavanjem v bazenu med ljudmi precej razširjeno, poleg tega tudi prhanje ali umivanje celega telesa pred odhodom v javni bazen ni prav pogosto. Posledično so pri ženskah pogosta vnetja sečnega mehurja. 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 *Escherichia coli* se lahko okužimo tudi s hrano.

Ob težavah z mehurjem priporočam pitje večjih količin tekočin, lahko brusničnega soka ali čaja in soka ameriške borovnice, ki preprečuje lepljenje bakterij na sluznico sečnega trakta (mehur, ledvice, sečne poti).

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.

Kratka priporočila za poletje

- 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;
- 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.

Potovalna lekarna

Potovalna lekarna naj vsebuje zdravila, ki jih vsako dnevno uporabljate in vam jih je predpisal zdravnik.

Dodatno pa vzemite na pot:

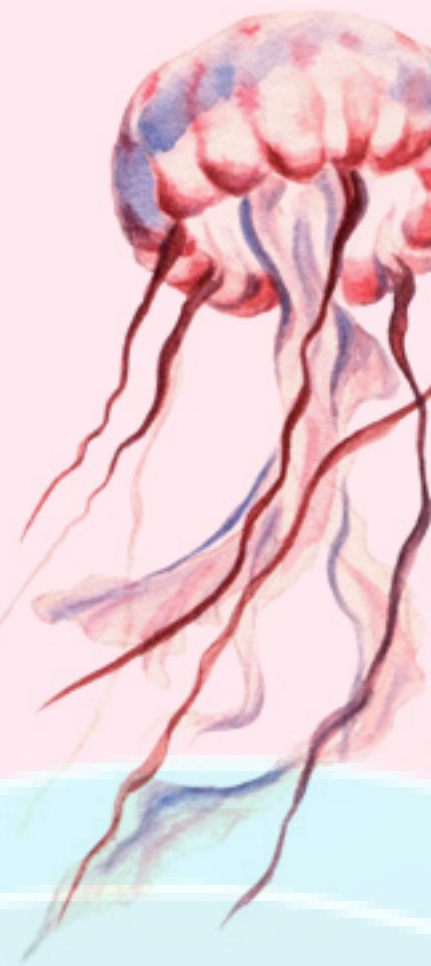
- zdravila za znižanje povišane telesne temperature in lajšanje bolečin,
- zdravila za lajšanje alergijskih težav,
- zdravila za lajšanje težav s potovalno drisko (probiotiki, rehidracijski praški),
- nekaj osnovnih pripomočkov za oskrbo manjših ran in odrgnin (razkužilo, sterilne zložence in obliže, 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 bolečem grlu.

Potovalna lekarna naj se dopolnjuje glede na težave posameznika in tudi glede na lokacijo potovanja.

Zaključek

Zdravo in živahno poletje je na dosegu roke, ko boste dali prednost svojemu dobremu počutju in sprejeli premišljene navade. Ostanite hidrirani, uživajte v sezonskih živilih, gibajte se na prostem, prehranjujte se previdno, zaščitite svojo kožo, poskrbite za ustrezen počitek in gojite uravnotežen življenjski slog.

Če upoštevate te nasvete, lahko kar najbolj izkoristite poletno sezono, hkrati pa nahranite svoje telo, um in duha.



Brez skrbi – na dopust z zdravnikom

Za več informacij o
Doktor 24 Asistenci
skenirajte QR kodo.



Želim več

Za hitrejši pristop v
Doktor 24 Asistenco
skenirajte QR kodo



Pristopam

Prihaja obdobje dopustov in lepega vremena. Nekateri se odpravimo v hribe, drugi čas radi preživijo na morju, nekateri aktivno, spet drugi najdejo sprostitev ob branju knjige. Skupni imenovalec naštetemu pa je to, da damo »možgane na pašo« in se prepustimo trenutkom brezskrbnega uživanja prostih dni.

Ob pakiranju in planiranju oddiha smo seveda pomislili na zdravje, možne nezgode, ki nas lahko presenetijo, a smo to rešili enostavno – tako, da smo v toaletno torbico dodali še škatlo »painkillerjev« in obližev, v denarnico pa kartico evropskega zavarovanja – problem rešen.

Letos gre z nami tudi zdravnik

Kaj pa če se zgodi nepričakovano? Vsak izmed nas je bil že kdaj priča, če ne celo »žrtev« nezgode na počitnicah. Takrat je vsaka pomoč še kako dobrodošla, pa četudi samo hladen obkladek na sršenji pik.

Si predstavljate, da bi imeli takoj na voljo zdravnika? Da bi z enim klicem prejeli nasvet, navodila, kako pravilno postopati, da olajšate težave in prihranite skrbi?

Kaj pa, če dedi in babi želita ostati doma?

Morda sami. Vas skrbi, da bi se ravno v času, ko ste daleč stran, zgodilo kaj neprijetnega vašim staršem, starim staršem? Možnost nasveta in obiska zdravnika je imenitna storitev. Občutek varnosti za obe strani pa je najmanj, kar boste dobili. Za obisk naše zdravniške ekipe na vašem naslovu je pomembno le, da preko brezplačne telefonske številke 080 8112 težave zaupate našim izkušenim zdravnikom, ki se bodo po dogovoru z vami oglasili na želenem naslovu, vas pregledali in – če bo treba, že izročili zdravila ali pa vas odpeljali v ustrezno zdravstveno ustanovo na morebitno nadaljnjo zdravstveno obravnavo.

Zdravnik na vaše naslovu, enostavno in udobno

Z rešitvami, ki jih ponuja Zdravniški obisk 24/7 boste dan in noč lahko mirni, saj boste vedeli, da obstaja možnost takojšnjega zdravniškega nasveta in obiska kadarkoli – ko je hudo in predvsem takoj, ko ga potrebujete. Na voljo je kot enkratna – samoplačniška storitev, za katero je dovolj samo klic na 080 8112. Če boste storitev prepoznali kot udobno in učinkovito, pa vas vabimo, da se pridružite zadovoljnim uporabnikom Doktor 24 Asistence ter tako dostopate do te in tudi do ostalih zdravstvenih storitev brezplačno (s plačilom mesečnega pavšala):

- ▶ 24-urne dosegljivosti zdravnika za nasvet ali obisk.
- ▶ Opravljate specialistične preglede, kontrole in diagnostične postopke brez napotnic.
- ▶ Se izognete čakalnim vrstam in stalnemu (do) plačevanju zdravstvenih storitev.
- ▶ Preglede opravljate takoj in brez omejitev glede starosti ali zdravstvenega stanja.
- ▶ Pri naših pogodbenih izvajalcih po celi Sloveniji.
- ▶ Opravljate potrebno radiološko diagnostiko (MR, CT, RTG ...), obiščete fizioterapijo, poskrbite za zdrav nasmeh ...
- ▶ Se brezplačno s taksijem pripeljete na preglede.
- ▶ Uveljavljate vsaj 20 % nižjo ceno na sončna in korekcijska očala v naši optiki.



Postanite naš uporabnik.



24/7 080 8112

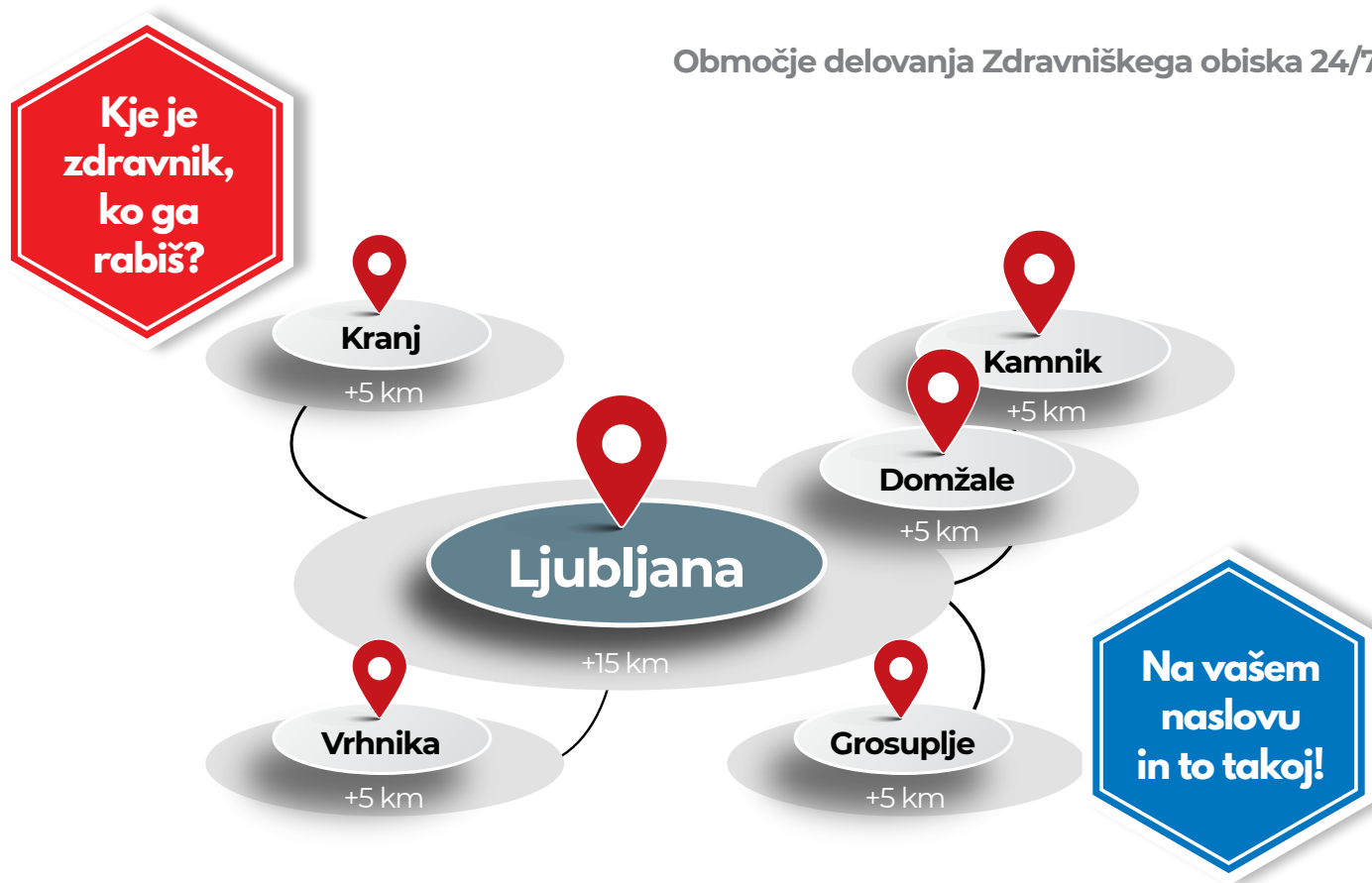
Odgovorite na nagradno vprašanje



- ▶ Zdravniška ekipa na vašem naslovu 24/7.
- ▶ Hitro reševanje zdravstvenih težav.
- ▶ Na voljo tudi kot enkratna – samoplačniška storitev.
- ▶ Tudi zavarovancem tujih zavarovalnic – bogate izkušnje s turisti.
- ▶ Celostna obravnava akutne situacije.

- ▶ Če potrebujete zdravniški pregled na domu ali zdravniški nasvet po telefonu, pokličite na brezplačno telefonsko številko **080 8112** (iz tujine **+386 1 280 30 92**).
- ▶ Vaš klic bo sprejel dežurni zdravnik Doktor 24 Asistence in se z vami dogovoril za obisk na domu ali vam svetoval po telefonu.
- ▶ Na hišni obisk bo prišel zdravnik v spremstvu zdravstvenega tehnika s sodobno opremljenim reševalnim vozilom. Zdravniška ekipa je opremljena z 12-kanalnim EKG in napravami za nujne laboratorijske analize krvi in urina, ima pa tudi vso opremo za vzdrževanje življenjskih funkcij. Po potrebi bo ekipa poskrbela za prevoz v ustrezno zdravstveno ustanovo s svojim ali dodatnim reševalnim vozilom.
- ▶ V primeru, da med klicem oziroma v času do prihoda zdravniške ekipe pride do poslabšanja zdravstvenega stanja, morate to takoj sporočiti dežurnemu zdravniku na telefon 080 8112 oziroma poklicati 112.
- ▶ **Pomembno!** Če gre za življenjsko ogroženost, takoj kličite Nujno medicinsko pomoč na telefon 112.
- ▶ Zdravniški obisk na domu lahko koristijo tudi tisti, ki niso pogodbeni uporabniki storitev Doktor 24 Asistence.
- ▶ Za obisk zdravnika se lahko odloči vsak (tujci, turisti, otroci ...), ki se nahaja v opisanem območju delovanja zdravniškega obiska in kadarkoli, 24 ur vsak dan. Tudi ponoči, med prazniki, vikendi ...

Območje delovanja Zdravniškega obiska 24/7



Hitro ukrepanje in reševanje zdravstvenih težav

Na voljo zavarovancem tujih zavarovalnic - bogate izkušnje s turisti

Izkušena ekipa zdravnikov na vašem naslovu

24 – urna dosegljivost

Sodobno opremljeno reševalno vozilo
(zdravila takoj, pregled krvi in urina, 12-kanalni EKG ...)

Za nenujna stanja



Katarina Plaustainer Đorđević, dr. med.,
specialistka družinske medicine

Počitnice

Zakaj ni univerzalnega recepta za počitek?



Dopust je eden ključnih zaščitnih dejavnikov za ohranjanje telesnega zdravja, duševne stabilnosti in dolgoročne delovne sposobnosti. Vendar pa v praksi mnogi posamezniki dopusta ne izkoristijo učinkovito, nekje velja tudi prepričanje, da enaka oblika počitka ustreza vsem – teden dni morja in plaže, pa je.

Ampak ni za vse enako. Nekateri potrebujejo teden dni hribov in gibanje. Dejstvo je, da počitek ni univerzalen – različni posamezniki potrebujejo različne oblike počitka in tudi trajanje počitka, ki je potreben za regeneracijo, se med skupinami razlikuje.

Dopust kot biološka in nevrološka potreba

Z vidika telesne homeostaze je dopust čas, ko se telo in živčni sistem lahko preusmerita iz stanja aktivacije v stanje obnove. Pri tem govorimo predvsem o preklopu iz simpatičnega v parasimpatični režim avtonomnega živčnega sistema, ki omogoča znižanje srčnega utripa, izboljšanje prebave, okrevanje imunskega sistema in stabilizacijo hormonskega ravnovesja. Dotaknila bi se različnih tehnik, ki spodbujajo in omogočajo prekllop v parasimpatično delovanje, pa zanje ni treba jemati dopusta. Lahko si jih omislite tudi med obdobjem dela. Vsak dan lahko izvajate dihalne vaje. Na ta način imate mikro-dopust vsak dan. No, ostanimo pri dopustu kot takem.

Ta prekllop se seveda ne zgodi samodejno in ne ob vsakem tipu dopusta. Za nekatere posameznike je regenerativno večdnevno bivanje v naravi, za druge morda strukturirana telesna aktivnost ali kulturno raziskovanje. Ključ do uspešnega počitka je aktivacija obnovitvenih procesov telesa in prekinitev začaranega kroga kroničnega stresa.

Oh, kako smo si različni

Nevrobiološki in psihofizični profili posameznikov se razlikujejo. Introvertirani posamezniki pogosteje potrebujejo mirno okolje, zmanjšan socialni vnos in minimalno stimulacijo (npr. narava, branje, tišina). Ekstrovertirani posamezniki se lahko obnavljajo skozi aktivno socialno interakcijo in telesno dinamiko (npr. potovanja, šport, dogodki). Visoko senzitivni posamezniki težje prenesejo intenzivne dražljaje (hrup, gneča) in potrebujejo daljše obdobje in več miru za psihološki "odklop".

Delovno preobremenjeni posamezniki pogosto potrebujejo več časa, da »mentalno zaprejo« delovno



okolje. Enotedenski oddih ni vedno zadosten, saj je dokazano, da prve tri do štiri dni še premlevajo službene zadeve in preverjajo dogajanje ter imajo občutke krivde, da so sploh zapustili ladjo.

Nismo vsi za »na en čoln«

Zato ni smiselno promovirati enega "priljubljenega" načina dopusta – to lahko v posameznih primerih vodi celo v dodatno obremenitev in občutek krivde, če nekdo v naravi ne »odklopi«, ali mu je ležanje na plaži (s čivavo ali brez) v breme in se med potovanjem počuti še bolj utrujeno, (ker je treba pakirati, se predstavljati, se »čekirati«, pa joj ...).

Ker že na začetku nismo vsi v istem čolnu in plovbe ne dojemamo enako in nas ne premetavajo ali zibajo enake brzice, je tudi naše začetno stanje telesa in duha pred dopustom različno.

Kronični stres, nezadostna količina (kakovostnega) spanca, dolgotrajna kognitivna preobremenitev ali čustveno naporno delo terjajo daljšo regeneracijo. Ljudje, ki se nahajajo v pred-izgorelem stanju potrebujejo bistveno daljši čas počitka, da sploh pridejo do točke sprostitve. Pri njih se prvi dnevi dopusta pogosto kažejo kot povečana utrujenost, razdražljivost ali nespečnost – znaki, da telo prehaja iz kompulzivne aktivacije v fazo umiritve.

Podaljšan vikend ali tritedenski dopust?

Trajanje dopusta ne more biti univerzalno določeno. Nekdo se po petih dneh povrne v optimalno stanje, drugi potrebuje dva tedna ali več. Na splošno velja, da vam mora delodajalec enkrat letno omogočiti dopust v skupnem trajanju 14 dni. Osebnopriporočam več v kosu, trije tedni so zelo učinkoviti, na koncu četrtega tedna se je že težje vrniti na delo. A o tem drugič, po dopustih.

Ne biti v službi še ne pomeni, da smo na dopustu. »Navidezni dopust« – ko je posameznik fizično odsoten z dela, a psihološko in digitalno še vedno tam. Z glavo in s telefonom. Preverjanje elektronske pošte, odzivanje na telefonske klice ali razmišljanje o tekočih nalogah močno zavira aktivacijo regenerativnih procesov. Ne deluje, če se samo delamo, da smo na dopustu.

Torej, kako se pravilno dopustuje? Popolnoma prekinemo stik s službo, ugasnemo telefon, ne pregledujemo elektronske pošte. Ugotovimo, kaj želimo delati, kaj nas veseli in temu prilagodimo aktivnosti (po domače: delamo, kar hočemo). Kjer hočemo.

Prvi dnevi naj bodo namenjeni fizični umiritvi, spanju, počitku, če vam to manjka. Nato pa akcija, kakršnakoli vam pač najbolj ustreza. Tudi obračanje listov v knjigi je aktivnost.



**Posebna ugodnost za
bralce revije Doktor**

PSIHATER

10 % nižja cena
za pregled pri
psihiatru



Klikni ali skeniraj

Naroči se na pregled in povej ali pripiši,
da uveljavljaš popust iz revije.
Ugodnost velja do konca
avgusta 2025



Brez skrbi.



Storitve po vaši želji

- ▶ Brez napotnice.
- ▶ Brez čakanja.
- ▶ Brez zdravstvenih ali starostnih omejitev.
- ▶ Brez doplačil.
- ▶ Več kot 130 zdravstvenih ustanov.
- ▶ Več kot 700 zdravnikov.
- ▶ Po celi Sloveniji in pri vas doma
- ▶ 24/7 dosegljivost zdravnika.



Celodnevna dosegljivost zdravnika

- ▶ **24/7 vsak dan, ves dan,**
- ▶ za svetovanje po telefonu,
- ▶ za obisk na domu
(ob izbiri dodatnega paketa).



Učinkovito reševanje zdravstvenih težav

- ▶ Nasvet ali obisk takoj.
- ▶ Pregled pri specialistu v 10 delovnih dneh.



Ugodnosti

- ▶ Družinski popusti.
- ▶ Brezplačno za otroke do 15. leta.
- ▶ Možnost brezplačnega taksi prevoza na pregled.
- ▶ Ostali taksi prevozi po ugodnejši ceni. Nižje cene za druge preglede.

Sestavite paket povsem po svojih željah

Za več informacij o
Doktor 24 Asistenci skenirajte QR kodo.



Želim več

Osnovni paketi

Zdravniški nasvet 24/7

7€
/mesec

Svetovanje zdravnika,
vsak dan, ves dan.

Neomejeno število
nasvetov

SPECIALIST

17€
/mesec

24 ur svetovanje zdravnika
po telefonu in specialistični
pregledi brez napotnice

Svetovanje zdravnika
neomejeno
3 storitve na leto

SPECIALIST Plus

37€
/mesec

Vse kot Specialist,
**brezplačen taksi prevoz
na pregled**

Svetovanje zdravnika
neomejeno
2 storitvi na mesec

SPECIALIST Premium

57€
/mesec

Vse kot Specialist PLUS,
**vsí dodatni paketi
(brez AED)**

Svetovanje zdravnika
neomejeno
2 storitvi na mesec

SPECIALIST Premium AED

80€
/mesec

Vse kot Specialist Premium,
**vsí dodatni paketi
in defibrilator**

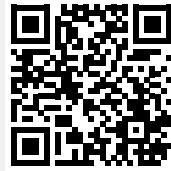
Svetovanje zdravnika
neomejeno
2 storitvi na mesec



Kako in kdaj lahko začnem?



Pošljete izpolnjeno pristopno izjavo



Prejmete kartico s svojimi podatki



Pokličete

- ▶ 0820 08240
- ▶ sporočite svoje želje.



Opravite brezplačen pregled

- ▶ Za vas so pregledi brezplačni.
- ▶ Ne potrebujete napotnice.
- ▶ To pomeni, da se lahko naročite tudi preventivno na pregled.



Postanite zadovoljni uporabnik Doktor 24 Asistence tudi vi!

- ▶ Povejte prijateljem o svoji izkušnji z Doktor 24 Asistenco.
- ▶ Spremljajte ugodnost "Bon za prijatelja".
- ▶ Zagotovite si brezplačno Doktor 24 Asistenco!

Dodatni paketi

Zdravniški obisk 24/7

7€
/mesec

MR / CT preiskava

7€
/mesec

ZOBJE

7€
/mesec

FIZIOTERAPIJA

7€
/mesec

REŠI ŽIVLJENJE
(defibrilator + nasvet)

39€
/mesec



Maja Miklič, dr. med.,
specialistka družinske medicine

Mediterska dieta

Preprost korak do boljšega zdravja



” Želite jesti okusno in brez odrekovanja ter hkrati narediti nekaj dobrega za svoje zdravje? Mediteranska dieta je eden najenostavnejših načinov prehranjevanja, ki lahko zmanjša utrujenost, izboljša počutje, okrepi imunski sistem in celo upočasni staranje. Nič štetja kalorij, nobenih strogih omejitev – le pametna izbira hrane. V tem članku boste izvedeli, kako z majhnimi spremembami v prehrani dolgoročno izboljšate svoje zdravje ter zdravje svoje družine.

Že dolgo vemo, da ljudje, ki so redno telesno aktivni, imajo zdravo telesno težo in uživajo dovolj omega-3 maščobnih kislin, v povprečju živijo dlje. Čeprav skoraj vsa dieta z zmanjšanim kaloričnim vnosom izboljša krvni tlak, holesterol in sladkorno bolezen, je ključni razlog za izboljšanje pogosto izguba odvečnih kilogramov. A ni dovolj le shujšati – pomembno je tudi kaj jemo.

Zakaj je mediteranska dieta tako posebna

Mediterska dieta je eden izmed najbolj enostavnih in varnih načinov prehranjevanja. Njen glavni poudarek je na zelenjavi, manjših količinah sadja ter morski hrani, bogati z omega-3 maščobnimi kislinami. Vnos rdečega mesa, sladkorja in nasičenih maščob pa naj bo omejen.

Omega-3 maščobne kisline imajo izjemne koristi:

- delujejo protivnetno in ščitijo pred razvojem raka in avtoimunskih bolezni,
- zmanjšujejo holesterol, redčijo kri in s tem zmanjšujejo tveganje za srčni infarkt in možgansko kap,
- krepijo črevesje, zmanjšujejo intoleranco na hrano in alergije,



- izboljšujejo razpoloženje, zmanjšujejo utrujenost in simptome PMS ter depresije,
- koristijo možganom, saj izboljšujejo učenje, spomin in delovanje pri ADHD,
- v nosečnosti podpirajo zdrav razvoj otrokovih možganov in gibanja.

Kje najdemo omega-3

Najboljši viri so:

- ribe (sardele, tuna, losos),
- ribje olje in mehkužci (npr. kozice),
- rastlinski viri: orehi, mandlji, chia semena, laneno in konoplino seme, avokado, špinača, soja, alge.

Če ne jeste rib, lahko omega-3 zaužijete kot prehransko dopolnilo (EPA + DHA), v odmerku od 1000 do 2000 mg dnevno. Kapsule naj bodo v trigliceridni obliki, saj se bolje absorbirajo. Če jemljete zdravila za redčenje krvi, se prej posvetujte z zdravnikom.

Prebava in zdrave bakterije

Mediterska prehrana vključuje tudi:

- stročnice in polnozrnat izdelke, bogate s prebiotičnimi vlakninami (npr. beta-glukan), ki hranijo dobre bakterije v črevesju,

- olivno olje, oreščke in ribe, ki spodbujajo rast koristnih bakterij, kot sta Bifidobacteria in Faecalibacterium.

Zdravje črevesja vpliva na telesno težo in odpornost. Kar jemo, neposredno vpliva na to, katere bakterije naseljujejo naša prebavila.

Vitamin D – tihi zaveznik zdravja

Vitamin D ima v telesu pomembno vlogo:

- pomaga pri gradnji kosti in preprečuje osteoporozo,
- zmanjšuje vnetja, krepi odpornost, lajša stres in depresijo,
- ima lahko tudi protirakave učinke.

Nizek nivo vitamina D je pogosto povezan z debelostjo, inzulinsko rezistenco in večjim tveganjem za sladkorno bolezen tipa 2. Mediteranska prehrana z ribami in sončnimi žarki pomaga vzdrževati njegovo raven.

Kaj pa hitra hrana?

Ocvrta in predelana živila pogosto vsebujejo nezdrave maščobe in neravnovesje med omega-6 in omega-3. Idealno razmerje bi bilo 4:1, sodobna prehrana pa pogosto doseže razmerje 20:1 – kar vodi v vnetja in zdravstvene težave.

Preprosti nasveti za vsak dan

Kupujte lokalno in sezonsko hrano.
Izogibajte se predpripravljeni hrani.
Jejte manj in kakovostno.

Kako naj izgleda krožnik

Polovico krožnika naj zavzema zelenjava (surova ali kuhana),

drugo polovico razdelite:

- 1/4 kompleksni ogljikovi hidrati (ajda, kvinoja, rjavi riž),
- 1/4 beljakovine (riba, piščanec, govedina).
- Dodajte žličko olivnega olja.

Za orientacijo:

- ženske: krožnik s premerom 23 cm,
- moški: krožnik s premerom 26 cm.

Zaključek

Jejte raznoliko. Na krožniku naj bo veliko barv, tekstur in okusov. Tako boste zaužili dovolj hranil, obenem pa se boste hitreje nasitili. Mediteranska dieta z razlogom ni muha enodnevnica. Gre za življenjski slog, ki ne zahteva popolnosti, le nekaj pravih zavestnih izbir na dnevni bazi. In če se vam kdaj zalomi, nič hudega. Pomembno je, da se zavedamo, da zdravje ne leži v lekarni, ampak na našem krožniku. Zato težimo k temu, da kvalitetno nahranimo svoje telo in ne le svojih želja.



**Posebna ugodnost za
bralce revije Doktor**

**GASTROENTEROLOŠKA
AMBULANTA**

10 % nižja cena
za kolonoskopijo
- s sedacijo ali anestezijo



Klikni ali skeniraj

Naroči se na pregled in povej ali pripiši,
da uveljavljaš popust iz revije.
Ugodnost velja do konca
avgusta 2025



 Hotel

 Narodna galerija

 Pivo & Burger Fest

Odprta kuhna



 Ana Desetnica

Brez skrbi. Obisk za vse.



080 8112
Poenostavite pot do zdravja!

-  Hitrejšje reševanje zdravstvenih težav.
-  Izkušena zdravniška ekipa tudi na vašem naslovu.
-  V Ljubljani z okolico (Kranj, Grosuplje, Kamnik in Vrhnika)
-  24 – urna dosegljivost.
-  Bogate izkušnje tudi s turisti.
-  Različne možnosti sodelovanja – po vaši meri.
-  Z nami lahko ponudite več.
-  Običajno je storitev zajeta v zavarovanje za tujino



Zelena prestolnica z velikim potencialom

Mogoče ponujate namestitev B&B, imate hotel ali pa se ukvarjate z glampingom? Morate poskrbeti za dobro počutje gostujočega zbora pevcev ali športne ekipe, celega orkestra pa še za tehnično osebje, iščete namestitev za svoje poslovne partnerje? Želite, da se vaši gosti polno naužijejo lepot Slovenije, odlično opravijo z nasprotno ekipo, vrhunsko izpeljejo organizirano konferenco, dirigirajo popolno?

080 8112

Hišni zdravnik



www.doktor24.si



www.facebook.com/doktor24si



www.instagram.com/doktor24.si/

Film pod zvezdami

Jazz festival Ljubljana

Rog

Ljubljanski maraton

Ugodnost za
ponudnike namestitev
v Ljubljani –
*brezplačen zdravniški
nasvet za vse goste
v Ljubljani

*Ugodnost velja za obdobje od 1. julij do
31. avgust 2025, pod pogojem, da sporočite svoje
kontaktne podatke tu

Klikni tukaj

Turisti, ki obišejo Ljubljano, lahko pričakujejo odlično izkušnjo bivanja. Poleg opevanih lepot Slovenije in ljubkosti Ljubljane, so na voljo tudi storitve, ki dodatno povečujejo občutek varnosti v Ljubljani, ena od teh je zagotovo **Zdravniški nasvet ali obisk 24/7.**



Kaj pa če ...

Kaj pa, če kdo zboli? Saj veste – zdravstvene težave nas običajno presenetijo, ko to najmanj pričakujemo – tudi na dopustu, službeni poti, gostovanju ... Vsako leto v toplejših mesecih beležimo v Ljubljani višje število klicev za nasvet, naročil na pregled ali morebitni obisk zdravnika..



Rešitev!

Zapomnite si in posredujte informacije v pravem trenutku tudi naprej. Bodite korak pred težavo in v sodelovanju z Doktor 24 Asistenco dopolnite svojo ponudbo. Z nami bodo imeli vaši gosti, prijatelji, vi ali poslovni partnerji na voljo 24-urno dosegljivost zdravnika in možnost obiska »na domačem naslovu« kadarkoli.



Dober glas seže v vsako vas

Zanesljivo vam bodo hvaležni, ko jim boste s pomočjo naše izkušene zdravniške ekipe na terenu ponudili hitro in učinkovito pomoč ter s tem pomembno skrajšali čas do ustrezne obravnave in povrnitve zdravja, ki ga bodo nujno potrebovali za čimprejšnje nadaljevanje aktivnosti, ki so si jih zadali v času obiska Ljubljane, Slovenije.

Pomembno! Običajno je storitev zajeta v zavarovanje za tujino



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

Kaj vse ne sme manjkati v naši potovalni lekarni?

” Ne glede na trajanje in destinacijo, se je potrebno na vsako potovanje dobro pripraviti. Tudi sicer moramo pred odhodom vedno poskrbeti za nemalo stvari, med drugim predvsem za prtljago. In eden njenih ključnih delov je prav naša osebna potovalna lekarna.



**Posebna ugodnost za
bralce revije Doktor**

**ORTOPEDSKA
AMBULANTA**

10% nižja cena
za pregled pri
ortopedu



Klikni ali skeniraj

Naroči se na pregled in povej ali pripiši,
da uveljavljaš popust iz revije.
Ugodnost velja do konca
avgusta 2025

Skrbno pripravljena vsebina potovalne lekarne nam lahko na potovanju prihrani marsikatero nevšečnost ter omogoči bolj brezskrbno pot. To še posebej velja v primerih, ko potujemo s celo družino, z majhnimi otroki, v primeru nosečnosti ali če nas pestijo kakšne zdravstvene težave.

Med obvezno prtljago sodi tudi ustrezno pripravljena potovalna lekarna

Potovalno lekarno si pripravimo v torbici, ki na potovanju ne bo dostopna otrokom in bo karseda varna pred zunanjimi vplivi, kot so svetloba, toplota in vlaga. 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.

Zdravila vzemite s seboj v njihovi izvorni embalaži in skupaj z navodili za uporabo, poskrbite tudi, da bodo imela ustrezen rok uporabe. Posebno pozornost posvetite zdravilom, za katera je določen poseben režim shranjevanja. Zanje so na voljo hladilne torbice, ki omogočajo prenašanje takšnih zdravil. Nekatera zdravila in medicinske pripomočke je potrebno na carini prijaviti. V takšnih primerih je priporočljivo pridobiti pisno potrdilo od zdravnika. Poleg teh potrdil v potovalno lekarno sodi še kartica zdravstvenega zavarovanja za tujino ter potrdila o cepljenjih. Pred odhodom se je dobro pozanimati o zdravstveni oskrbi v kraju počitnikovanja in o najbližjih zdravstvenih domovih oziroma bolnišnicah (telefonska številka in naslov).

Potovalna lekarna mora seveda vsebovati tudi zdravila, ki jih redno jemljete zaradi zdravljenja kroničnih bolezni (zdravila za zdravljenje sladkorne bolezni, zvišanega krvnega tlaka, angine pectoris, astme, hemofilije, holesterola, Parkinsonove bolezni) ali preventivno (kontracepcijske tablete, injekcije adrenalina ob alergiji na čebelji pik). Kronični bolniki morajo biti pri urejanju potovalne lekarne pozorni na zalogo zdravil. Količina zdravil za zdravljenje kroničnih bolezni naj zadostuje za celotno potovanje in še za 2 tedna več v primeru nepredvidenega podaljšanja potovanja. Na počitnicah v tujini je dobro imeti s seboj tudi potrdilo o kroničnih boleznih v angleškem jeziku.

Še posebej za poletna potovanja velja veliko pozornost posvetiti zaščiti pred soncem. Ne pozabite na izdelke za aktivno zaščito pred soncem z ustreznim zaščitnim faktorjem, za nego po sončenju ter pripravke za nego morebitnih opeklin.

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 treba zaščiti pred insekti posvetiti nekoliko večjo pozornost. Za potovanja v območja, kjer obstaja nevarnost malarije, je treba jemati antimalarike. Poleg jemanja le teh je nujna tudi hkratna zaščita pred piki insektov.

Pogosto nam na potovanju še kako prav pridejo tudi mazila za lajšanje bolečin v mišicah in sklepih, pršila za rane, pripomočki za odpravljanje težav z zamašenimi

ušesi, kombinirani izdelki za intimno higieno. Pozabiti pa ne gre niti na pripomočke za ustno higieno in razkužila za roke.

Še posebej natančno moramo načrtovati dopust, ko se na pot odpravljamo z otrokom

Otrokovi starosti in zdravstvenemu stanju je treba prilagoditi obliko, čas, trajanje potovanja in potovalno lekarno. Kadar potujemo z majhnim otrokom, obstaja dodatno zdravstveno tveganje, zato se moramo dobro pripraviti.

Prehranjevanje in umivanje rok sta najpomembnejša dejavnika, na katera morajo biti starši pozorni. Dojenčke naj mame dojijo ali hranijo z mlečno formulo, ki jo pripravijo z ustekleničeno vodo. Pred odhodom se pozanimajte, kako je s pripravljeno hrano za otroke, kamor potujete. Morda boste potrebovali še sterilizator za vodo in termo posodo. Paziti je treba tudi pri umivanju zob. Otroci vodo običajno pogoltnejo in ker je za otroke potrebnih manj klic, da se okužijo, lahko že manjše količine popite vode povzročijo prebavne težave.

Vrečke za oralno rehidracijo in paracetamol (sirup ali svečke) imejte vedno pri sebi. V potovalno lekarno lahko dodate tudi nesteroidni antirevmatik v obliki sirupa (ibuprofen) za zniževanje povišane telesne temperature in lajšanje bolečin. Dodajte tudi sirup za zdravljenje alergij, blažitev srbenja po pikih (antihistaminik). V potovalni lekarni za majhne otroke je smiselno imeti zdravilo proti morebitnim vročinskim krčem. Zaradi pogostosti okužb zgornjih dihal in ušes pri otrocih vzemite s sabo tudi fiziološko raztopino za čiščenje nosu in dekonjestivne kapljice za nos. V lekarno dodajte še dovolj plen, vlažilnih robčkov, mazilo za nego kože na ritki in mazilo ob vnetju kože na ritki, termometer. Za otroke so na malaričnih področjih primerna repelentna sredstva z < 30 % DEET. Kemoprotekcija z antimalariki pri otrocih je treba nameniti posebno pozornost, saj je potrebna prilagoditev vrste in odmerka zdravil. Na potovanju se lahko otrok tudi poškoduje, zato morajo biti starši še posebej pozorni.

Otroke je treba ustrezno zaščititi tudi pred vročino in soncem. Ne izpostavljajte jih soncu med 10. in 16. uro, uporabljajte UV oblačila in zaščitna pokrivala ter za starost otroka primerno sončno kremo z zaščitnim faktorjem (ne pred prvim letom starosti). Otroci mora popiti dovolj tekočine, zlasti ob vročem poletnem vremenu. Previdnost velja tudi pri kopanju, v stoječih vodah je večja tudi možnost okužbe z mikrobi. Ne pozabite na primerne plavalne pripomočke in najljubše igrače (tudi za na pot). Med vožnjo morajo biti otroci vedno pripeti z varnostnim pasom oziroma sedeti v otroškem sedalu.



DOKTOR SVETUJE

Osnovni nabor potovalne lekarne:

- zdravilo proti povišani telesni temperaturi in bolečinam. Zaradi nepredvidljivih okoliščin so na potovanju še posebej primerne oblike, ki omogočajo jemanje brez vode in jih lahko raztopino v ustih ali žvečimo. Za otroke na pot vzamemo sirupe ali svečke;
- zdravila proti prebavnim težavam, kot so zaprtje ali driska. V primeru zastrupitve s hrano ali pijačo je zelo primerno medicinsko oglje, saj nase veže strupe in bakterije ter zapira. Poleg prebiotikov in probiotikov je priporočljivo s seboj vzeti tudi odvajalo;
- rehidracijski praški, ki ob driski ali bruhanju nadomeščajo izgubljene elektrolite in preprečujejo dehidracijo. Ta del potovalne lekarne nam bo prav prišel tudi v primerih povečanega znojenja na bolj telesno aktivnih potovanjih;
- tablete za prečiščevanje vode, ki lahko v veliki meri omejijo nevarnost prebavnih težav ali celo zastrupitve na rizičnih območjih;
- zdravilo proti potovalni slabosti;
- dekonjestivne kapljice za nos;
- fiziološko raztopino;
- zdravila proti alergijam v obliki tablet. Alergijske reakcije na koži lajšajo tudi določeni geli oziroma mazila;
- prvo pomoč, ki mora vsebovati sterilne obveze, gaze ter obliže, povoje, elastični povoj, razkužilo in škarjice. Na voljo so tudi že sestavljeni osebni kompleti prve pomoči;
- termometer;
- razkužilo za roke.





Allurion želodčni balon

Prvi in edini želodčni balon za hujšanje na svetu, ki ga je mogoče pogoltniti

Program Allurion je primeren za kandidate, ki izpolnjujejo naslednja merila:

- starost nad 18 let,
- ITM (indeks telesne mase) 27 ali več,
- ste poskusili z dieto, vendar brez večjega uspeha,
- ne pijete alkohola prekomerno,
- trenutno niste noseči,
- niste bili operirani v predelu želodca.

Preverite tudi v našem **kalkulatorju za izračun indeksa telesne mase** ali ste kandidat za vstavev balona.

Kako deluje program Allurion?

Balon Allurion je na začetku v obliki kapsule, na katero je pritrjena drobna cevka. Kapsulo pod nadzorom zdravnika pogoltnete. Anestezija ali gastroskopija ni potrebna. Nato preko cevke balonček napolnimo z vodo in kateter odstranimo. Lego balončka bomo preverili z rentgenskim slikanjem in s tem je namestitev končana.

Postopek traja približno 15 minut.

Po namestitvi balona se boste z našo zdravstveno ekipo osredotočili na vaš odnos do hrane, prejeli boste navodila glede prehrane, da bi vam pomagali doseči najboljše rezultate pri hujšanju in vas pripravili na vzdrževanje telesne teže po odstranitvi balona.

Po približno 16 tednih se bo balonček naravno izpraznil in odstranil skozi vaš prebavni sistem.

Bolnik za spremljanje po namestitvi intragastričnega balona prejme elektronsko tehniko in uro, ki ju povežemo z aplikacijo, kjer ga spremlja lečeči zdravnik. Na takšen način je omogočeno sledenje bolnika in zgodnje odkrivanje morebitnih težav.



Pregled ali posvet v ambulanti za zdravljenje debelosti

Preberite več