

Doktor

Družinski vodnik zdravja

109

December 2025 - Februar 2026



OSREDNJA TEMA

Prazniki

- **Hormoni sreče – Kdo vleče niti**
- **Zakaj do njega pride in kako obvladati praznično prenajedanje**

Klepet

Ko zdravniki spregovorijo drugače

Podari zdravje!

Presenetite z darilom, ki presega običajno

Za vse lepo, kar nas še čaka!

December je mesec, ki v nas prebudi občutke topline, pričakovanj in veselja. Praznikov, ko si vzamemo čas zase, prijatelje in predvsem svoje bližnje. V tem času nas spremljajo misli na krašenje doma, druženja, zaključek leta ter optimizem za še boljše leto, ki prihaja.

Poleg vsega lepega pa nas decembra čaka še kar nekaj »obveznosti«, med katerimi je gotovo ena pomembnejših iskanje popolnih daril, da bi svojim najbližjim izkazali pozornost in ljubezen. V tem duhu izbiramo darila, ki simbolizirajo želje po uspehu, napredku, osebnih srečih pa seveda najpomembnejšemu in nepogrešljivemu – zdravju.

Tokrat lahko presenetite z darilom, ki presega običajno in seže v prihodnost z obljubo varnosti in skrbi. Podarite jim zdravje z Doktor 24 Asistenco.

Zakaj podariti ravno Doktor 24 Asistenco?

Samo uporabniki Doktor 24 Asistenco imajo vsak trenutek, 24/7 na voljo zdravnika za nasvet po telefonu ali obisk na domu, poleg tega pa dostop do brezplačnih specialističnih pregledov, kontrol in diagnostičnih postopkov, brez napotnice, brez čakanja in brez omejitev glede na starost ali zdravstveno stanje. **Ne glede na to, ali ste bili za isto zdravstveno težavo že obravnavani ali ne.**

Začetne pakete lahko kadarkoli dopolnite s kar nekaj dodatnimi po vaši želji.

Izberite zdravje!

Izkoristite ugodnosti, ki jih bodo od novembra 2025 do zadnjega januarja 2026 delili »dobri možje« Doktor 24 Asistenco:

3 mesece brezplačno za obdarovanca*

(ne glede na izbrane pakete in njihovo število)

1 leto brezplačno in brez obveznosti**

bomo v žrebu podarili trem izmed vas vseh, ki se boste odločili nekomu podariti zdravje. Velja za enak paket, ki ga boste izbrali za svojega obdarovanca,

Zdravniški nasvet 24/7 – BREZPLAČNO

(za vse, ki boste nekomu podarili paket storitev Doktor 24 Asistenco v času trajanja te akcije)

Krpica za očala

za vas in obdarovance

*Velja za nove pogodbe, sklenjene do 31. januarja 2026, preko za to namenjenega pristopnega obrazca ali QR povezave, ne glede na izbrane pakete in njihovo število. Popusti, razen pogodbenih, se ne štejeajo.

**Splošni pogoji nagradne igre Podari zdravje

Za hitrejši pristop in uveljavljanje ugodnosti skenirajte QR kodo

Podarim zdravje



Zdrav človek je srečen in motiviran za vse lepo, kar ga še čaka.

Osnovni paketi

Zdravniški nasvet 24/7	SPECIALIST	SPECIALIST Plus	SPECIALIST Premium	SPECIALIST Premium AED
7€ /mesec	17€ /mesec	37€ /mesec	57€ /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, vsí dodatni paketi (brez AED) Svetovanje zdravnika neomejeno 2 storitvi na mesec	Vse kot Specialist Premium, vsí dodatni paketi in defibrilator Svetovanje zdravnika neomejeno 2 storitvi na mesec

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

UVODNIK

Premagovanje motenj, preoblikovanje odziva na aids 3

KLEPET

Ko zdravniki spregovorijo drugače 4

OSREDNJA TEMA - PRAZNIKI

Hormoni sreče – kdo vleče niti 10

Zakaj do njega pride in kako obvladati
praznično prenašanje 12

ZDRAVNIKI PIŠEJO

Črevesna mikrobiota, antibiotiki in debelost

– kako so povezani? 14

Ženske, poskrbimo za svoje zdravje 18

NE kajenju! 20

Razširjeni preventivni pregledi – managerski 22

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, Canva, Wikipedia, osebni arhivi

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

Vito Vidmar,
dr. med., specialist internist



Premagovanje motenj, preoblikovanje odziva na aids

Vsako leto 1. decembra po vsem svetu obeležujemo svetovni dan aidsa. Letošnje geslo »Premagovanje motenj, preoblikovanje odziva na aids« poziva k trajnemu političnemu vodstvu, okrepljenemu mednarodnemu sodelovanju ter pristopom, usmerjenim v človekove pravice, z namenom, da bi aids do leta 2030 dokončno odpravili.

Aids (sindrom pridobljene imunske pomanjkljivosti) je napredovala okužba s HIV, virusom človeške imunske pomanjkljivosti. Okužba s HIV se prenaša s spolnimi odnosi z okuženo osebo ter ob izpostavljenosti okuženi krvi, najpogostejše s souporabo okuženih igel ali brizg pri injiciranju prepovedanih drog. Možen je tudi prenos z okužene matere na otroka med nosečnostjo, ob porodu ali po porodu z dojenjem, če okužba pri materi ni zdravljena. Prenos s slino, znojem, solzami ali piki komarjev ni znan.

V Sloveniji so najpogostejši način prenosa okužbe s HIV nezaščiteni spolni odnosi, največje breme okužb pa nosijo moški, ki imajo spolne odnose z moškimi (MSM). Število novih in poznih diagnoz v tej skupini se zmanjšuje, kar je predvidoma posledica okrepljenih vlaganj v preventivo in uspehov kombinirane preventive, predvsem izboljšane dostopnosti testiranja, sprememb v kulturi testiranja ter takojšnjega začetka zdravljenja ob postavitvi diagnoze.

Preprečevanje novih okužb s HIV ostaja, glede na še vedno nizko razširjenost okužbe v Sloveniji, najpomembnejša javnozdravstvena prioriteta. Varna spolnost z uporabo kondoma je najučinkovitejši ukrep za preprečevanje prenosa okužbe s HIV. Ključni usmeritvi sta preprečevanje okužb pri MSM in spodbujanje testiranja ob tveganem vedenju.

Po oceni NIJZ je konec leta 2024 v Sloveniji živelo nekaj več kot tisoč oseb z okužbo s HIV, od katerih približno desetina za okužbo ne ve. Po prijavljenih podatkih je konec leta 2024 živelo 902 oseb s prepoznano okužbo. Velika večina oseb s prepoznano okužbo s HIV prejema protiretrovirusno zdravljenje in ima neznavno virusno breme, zato ne morejo prenašati okužbe na druge. Največ novih diagnoz okužbe s HIV je bilo v Sloveniji zabeleženih leta 2011, in sicer 55. Do 2. novembra letos je NIJZ prijavil 27 novih diagnoz, lani 42, znanih pa je še dodatnih pet primerov, ki še niso bili uradno prijavljeni, zato bo to število do konca leta višje. Poleg tega se je deset oseb z diagnozo, postavljeno pred letom 2025 v tujini, začelo zdraviti v Sloveniji. V letu 2025 je število heteroseksualno prenesenih okužb prvič presešlo število okužb v skupini MSM, ki sicer nosi nesorazmerno veliko breme okužb. Letos je bilo postavljenih tudi devet diagnoz aidsa. Zaradi zelo učinkovitega zdravljenja je v zadnjem desetletju zaradi aidsa umrlo zelo malo oseb; lani ena, letos še nobena.

Možnosti testiranja na okužbo s HIV so v Sloveniji različne. Na testiranje lahko osebo napoti izbrani zdravnik; takšno testiranje je najenostavnejše in brezplačno, saj je krito iz obveznega zdravstvenega zavarovanja. Na voljo je tudi anonimno brezplačno testiranje na okužbo s HIV ter hepatitis B in C na Kliniki za infektivne bolezni in vročinska stanja UKC Ljubljana.

V rubriki Pogovor meseca smo na kratko predstavili nekaj zanimivih odgovorov zdravnikov avtorjev iz desetih izbranih digitalnih revij. Vsem sodelujočim se v imenu uredniškega odbora iskreno zahvaljujem.

Tematiko meseca je specialistka družinske medicine Katarina Plaustejner Đorđević, dr. med., posvetila praznikom in hormonu sreče, dr. Aleksandra Visnović Poredoš, dr. med., pa prenašanje ob praznikih, zakaj do njega pride in kako ga obvladati, saj praznični čas zaznamujejo druženja, bogato obložene mize in sproščeno vzdušje, ki pogosto vodijo v uživanje večjih količin hrane, sladkih pijač in alkohola, kot bi jih zaužili običajno. Prenašanje je zato v tem obdobju zelo razširjen pojav, vendar ni zgolj posledica slabe samokontrole. Gre za kombinacijo psiholoških, socialnih in fizioloških dejavnikov, ki vplivajo na naše prehranske navade.

Zimski praznični čas je za mnoge sinonim za toplino doma, obrede, druženje in prijetne vonjave iz kuhinje, za otroke pa tudi za tri dobre može in darila. V ozadju doživljanja praznikov pa naša čustva in počutje – od sreče in zadovoljstva do žalosti in praznine – oblikujejo nevrottransmiterji in hormoni, ki vplivajo na razpoloženje, odnose ter doživljanje radosti, veselja, stresa in žalosti.

Za zelo zanimiva prispevka se avtoricama v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem.

Spoštovane bralke in bralci, vstopili smo v »veseli december«, ki ga običajno zaznamujejo številna druženja in praznovanja s prijatelji in družino, vendar takšni pogoji niso dani vsem. Ne pozabimo, da so med nami tudi ljudje, ki so lačni, osamljeni, brez tople odeje in spodbudne besede, morda celo v naši neposredni okolici. Vsaj za trenutke se ozrite okoli sebe, po svojih močeh pomagajte pomoči potrebnim, da bodo tudi oni lahko vsaj delno doživeli čarobnost prihajajočega časa.

Hvala in vse dobro v prihajajočem letu 2026.

Vidmar Vito

” Ko zdravniki spregovorijo drugače

Pred vami je zadnja letošnja številka revije Doktor – družinski vodnik zdravja.

Ustvarjalci revije si prizadevamo odgovarjati na vprašanja bralcev, odpirati aktualne zdravstvene teme in s tem prispevati k boljši kakovosti življenja. Revija Doktor je na slovenskem trgu posebna. Zdravstvene vsebine v njej od samega začetka nastajajo izključno v sodelovanju z zdravniki in zdravstvenim osebjem. Članke pišejo zdravniki – strokovno, a na bralcu prijazen način. Brez oglaševalskih naročil.

V reviji se pogovarjamo s priznanimi zdravniki specialisti, ki poleg strokovnih odgovorov z nami delijo tudi bolj osebne poglede. Zanima nas, kako živijo, kako skrbijo za svoje zdravje in ali se tudi sami držijo nasvetov, ki jih dajejo pacientom. V tej številki smo za vas povzeli nekaj njihovih posebej zanimivih odgovorov in razmišljanj.

Jana Martinuč

dr. med. specialistka družinske medicine

Malo nas zanima vaša osebna plat. Radi potujete, - imate kakšno posebno izkušnjo ali prigodo s svojih potovanj, ki bi jo deli?

Prepotovala sem že kar veliko sveta in vedno znova me vleče na nova potovanja, nekaj časa sem tudi živela in delala v Franciji, ampak pogovor »Povsod je lepo, doma je najlepše.« zame zagotovo velja.

V Parizu sem delala na urgenci, kjer so bolniki prav tako dolgo čakali na pregled, bilo je veliko bolnikov, tudi takih, ki niso sodili na urgenco, nivo oskrbe je bil primerljiv z našim, vsi (razen posameznikov z odločbami) pa so morali plačati za pregled ter so šele naknadno dobili povrnjeno od zavarovalnice.

Zanimivo je bilo na Baliju, ko si je sin poškodoval koleno in je potreboval dva šiva, zaradi tega so ga hoteli hospitalizirati preko noči, čemur se je močno uprl. Našli smo privatnega zdravnika, ki mu je zašil rano na zelo ne sterilen način, z zelo veliko joda.

Kako poskrbite za svoje zdravje? Ob vsej napetosti – če se sploh ne dotikamo obremenjenosti urgence v času covid-a, kako se sprostiti? Šport, glasba, domače živali, otroci, knjige ...?

Imam tri otroke, psa, mačko in kačo (to ima sicer sin), tako da poleg službe zame res ni bilo veliko časa. Vendar otroci odraščajo, me ne potrebujejo več toliko kot včasih, tako da si počasi lahko vzamem tudi čas zase. Pričela sem zopet plesati, uživam v odbojki, sprehodih s psom, brez knjig si pa življenja ne predstavljam.

V zadnjih letih je postalo moderno kuhanje – radi kuhate? Ste pozorni na zdravo prehranjevanje?

Ne morem se pohvaliti, da doma sledimo zadnjim smernicam zdrave prehrane. Zelenjava pri nas doma ne žanje ovacij, če pripravim obrok brez mesa, me moja najstniška fanta vprašata, kdaj bomo pa jedli. Se pa trudim, da imamo enkrat tedensko morskoro hrano. V dobi, ko se prodajajo stanovanja brez kuhinj, cvetijo Wolti in Bolti, mislim, da naredim veliko že s tem, da že celo življenje doma kuhamo obroke.

Kratko sporočilo našim bralcem, ki so vztrajali do konca najinega pogovora?

Mogoče se kdaj zdi, bodisi ker so nam mediji tako predstavili, da je naše zdravstvo slabo, da so zdravniki brezbrizneži, ki se jim gre samo za denar.

Mislim, da je naše zdravstvo še vedno zelo dobro, nivo zdravljenja je zelo visoko, zaenkrat imamo na voljo vrhunska zdravljenja, ki so zelo draga, pa jih vendarle dobijo vsi, ki jih potrebujejo, res je, da so čakalne dobe dolge, vendar hudo bolni večinoma dobijo oskrbo pravočasno.

Zdravniki pa smo si kot vsi ljudje različni, lahko pa povem za moj krog sodelavcev in večino kolegov, da imajo resnično željo pomagati ljudem in da tega ne počnejo samo zaradi denarja.



prof. dr. Tadeja Pintar

dr. med., specialistka splošne in abdominalne kirurgije

Seveda bi vam radi zastavili tudi bolj osebno vprašanje, npr. ali se tudi zasebno držite smernic zdravega življenja, ki jih svetujete svojim pacientom? :)

Seveda, sledim priporočilom za zdrav življenjski slog. Skušam se čim več gibati, skoraj nikoli ne uporabljam dvigala in imam predvsem rada gibanje na prostem. K temu prištevam tako vadbo kot tudi nekatera fizična dela, ki jih z veseljem opravljam. Pri izbiri hrane me zanima predvsem kvaliteta in kratka prehrabna veriga. Imamo res velike možnosti, glede na majhnost države. Podobno svetujem pacientom. Naj skrbijo za gibanje in zdrav jedilnik in naj si obroke pripravljajo predvsem sami.

Kaj vas najbolj sprosti? Knjige, potovanja, šport, glasba ...? Imate kakšen hobi?

Vsakega po malo. Izzivi v kuhinji, rada kuham za prijatelje, pečem kruh in še nekaj stvari bi se našlo. Rada delam v naravi. Zanimajo me odnosi na splošno, družbena gibanja in tudi povsem običajne teme, kot so življenjski slog in moda. In seveda trendi, ki jih imajo mlajše generacije. Imam tudi psa, ki me zelo sprosti. Zanimajo me slovenski pisci in ustvarjalci. Plavam, smučam, sobni pilates, tudi tekla sem precej.

In še najbolj pogosto in dolgočasno vprašanje: vaše sporočilo našim bralcem, mogoče pacientom, komu drugemu?

Mogoče bolj nasvet. Bolnik naj pride po pomoč, ker jo potrebuje. Bolnika je potrebno obravnavati celostno in ga spoštovati. Zdravnik in bolnik morata razviti aktivni odnos medsebojnega zaupanja in spoštovanja, da skupaj dosežeta cilj. Življenje je potrebno spoštovati iz vseh pogledov. Ravno prav je potrebno biti zahteven do sebe in drugih, bodimo odprti in se trudimo biti pozitivno naravnani do sebe in bližnjih. Veliko spoštovanja in osebne rasti je potrebno.

Rok Lokar

dr. med. specialist družinske medicine

Kaj vas najbolj sprosti? Knjige, potovanja, šport, glasba ...? Imate kakšen hobi?

Najraje se sproščam v tišini ali pa, čeprav se sliši hecno, ob zelo glasni glasbi. Računalništvo je moj hobi že 40 let. Še vedno zelo rad in ogromno berem, čeravno zadnje čase vse preveč digitalnih vsebin. Potujem še vedno rad, a sem z leti čedalje raje tudi doma. Od rekreacije imam daleč najraje tek. Rad imam tudi gorsko kolo, a se bojim poškodb in me to malo ovira.

Včasih ste za bralce revije »dr.« redno pisali kuharske recepte. Še vedno radi kuhate, se na ta način razvajate?

Absolutno. Priprava hrane je celostno zadovoljstvo, ki se začne že ob ideji, nadaljuje ob zbiranju ali kupovanju ustreznih sestavin, stopnjuje ob pripravi in doseže vrhunec ob zaužitju. Je najenostavnejši način, kako vsak dan narediti poseben ali prazničen.

Seveda nas zanima tudi, ali se tudi zasebno držite smernic zdravega življenja?

V mejah zdravega razuma. Tudi pacientom običajno ne solim pameti.

Včasih ni dovolj ur v enem dnevu, pri vas se zdi, da ni dovolj eno življenje, en človek ... za toliko različnih zanimanj in želja, dejavnosti, radovednost ... se strinjate? Se vam zdi, da lovite minute in krčite seznam dejavnosti?

Pravzaprav ne, saj se s stvarmi, ki sem jih sam opredelil kot nepomembne, pretežno ne ukvarjam.



prim. Risto Angelski

dr. med., specialist kardiologije in vaskularne medicine,
specialist interne medicine

Radi berete. Kakšno vlogo je imela literatura v vašem življenju in ali obstaja knjiga, ki vas je sooblikovala kot kardiologa ali vplivala na vaš pogled na medicino?

Težko bi rekel, da bi lahko samo ena knjiga vplivala na moj pogled na medicino. No, morda bi omenil knjigo iz moje mladosti, Ljudje v belem. Zagotovo pa strokovna literatura, ki jo zelo rad berem in se vedno znova vračam k njej ter močno vpliva name kot zdravnika in na moj pogled na medicino. Ravno kar sem prebral obe knjigi Urške Zupančič Klakočar in sicer Gretin greh in Sibilina sodba, pretresljivi zgodbi protestantskih časov v Sloveniji.

Kaj vas najbolj sprosti? Šport, glasba...? Menda ste strasten popotnik. Bi delili kakšno posebnost z drugih koncev sveta?

Zelo rad potujem. Običajno enkrat letno skupaj s soprogo potujeva s kolesom po Evropi, večinoma ob rekah in kanalih. Tako sva lani potovala od Ženevskega jezera po Franciji ob reki Roni do Sredozemskega morja. Taka potovanja nama omogočajo poleg gibanja tudi občutek svobode. S kolesom si lahko ogledava številne kraje in znamenitosti, ki jih z avtomobilom ne bi niti opazil. Predvsem pa ti nudijo možnost stika z ljudmi in spoznavanja dežele na poseben način.

Od potovanj bi omenil lanskoletni obisk Butana. Ta dežela je lahko vzor empatije. Tam vidiš, da za srečo potrebuješ nekaj čisto drugega in da ni vse v posedovanju materialnih dobrin. Prežeti so z duhovnostjo praktično v vsakem segmentu življenja. Svoj način življenja zelo čuvajo, omejujejo prihod turistov in prepovedujejo vzpenjanje na njihove vršace, kot npr. v Nepal. Navdušila me je njihova ekološka naravnost. Njihov pregovor: »Smetenje je žalitev za naravo« bi lahko prenesli tudi k nam. Tudi na Japonskem, od koder sem se pred kratkim vrnil, imajo podoben odnos do narave. Nikjer košev za smeti, smeti pa tudi ni videti nikjer, še manj pa košev za smeti na javnih mestih. Nobenih sledov žvečilnega gumija na pločnikih. Prelepa narava, urejenost vrtov, vljudnost ljudi. Je pa ta dežela pravo nasprotje Butana na drugem področju, v vsakodnevem življenju in neizprosni boju v življenju v kapitalizmu.

Vse to omenjam, ker sem ravno kar prebral knjigo pisateljice Amelie Nothomb z naslovom S strahospoštovanjem. Knjigo priporočam, ker prikazuje del Evropejke v nekem podjetju te dežele, kjer ni bili niti trohice empatije, prej hudo in obupno nasprotno.

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

Z vsakodnevnim gibanjem ohranjati kondicijo, ne samo srca, temveč na splošno, zahteva poleg izogibanja znanim rizičnim faktorjem za razvoj bolezni srca in ožilja tudi redno socialno in mentalno aktivnost; druženje, prijatelje, branje, udeleževanje srečanj, konjičke, delati delo, ki nas veseli. Podaljšanje kvalitetnega življenja, zmanjšanje ali upočasnitev razvoja bolezni srca in ožilja pomeni znati uravnotežiti vse, kar je bilo omenjeno.

Zora Golob Lapoša

dr. med. specialistka družinske medicine

Življenje v družini zdravnika verjetno zahteva več prilagajanja. Tudi mož je uspešen zdravnik, imata majhne otroke. Kako vam uspeva uskladiti vse želje, obveznosti ...?

Brez dobre podporne mreže, za katero sem res hvaležna, mi ne bi uspelo. Vesela sem, da imam oporo v družini (predvsem možu in starših), prijateljih in trdno sosedsko navezo.

Kaj najraje počnete v prostem času, če in ko vam ga kaj ostane? Kaj vas najbolj sprosti? Knjige, potovanja, glasba, šport, hišni ljubljenci ...?

Kar vse našeto. Ko razvozim hčeri na popoldanske aktivnosti in opravičim nujne gospodinjske obveznosti, ni boljšega kot kava in dobra knjiga, pri tem pa mi družbo velikokrat delata naša mačka. Med vikendi ali dopustom si vsi skupaj radi vzamemo čas za kolesarjenje, hribolazenje ali kakšen koncert, če je časa še več, pridejo na vrsto potovanja in raziskovanja novih kotičkov.

Vemo, da v službo radi prikolesarite, zato nas seveda zanima ali se tudi zasebno držite smernic zdravega življenja.

Trudim se živeti zdravo, se dovolj gibati, večinoma kuham sama. V vsem seveda nisem popolna, ampak tudi to je del življenja.

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

Velikokrat pozabimo, da je včasih humor tisti, ki nas lahko reši. Če znamo na svojo situacijo pogledati malo z razdalje in ne strogo resno, lahko vedno opazimo, da vse skupaj ni brezizhodno.

Zastavite eno vprašanje za našega naslednjega gosta, intervjuvanca.

Vedno rada preberem odgovore na vprašanja o priporočilu dobre knjige, koncerta, predstave ali razstave. Tako da bi naslednjega gosta vprašala o priporočilu za poletno branje ali koncert.

Erik Vidmar

dr. med. specialist interne medicine

Kako vam gre usklajevanje želja družine z delovnimi obveznostmi, ob tem, da vam kar nekaj časa vzame tudi vožnja?

Usklajevanje z družino je sedaj kljub vsakodnevni vožnji dosti lažje kot pred tem, z več dežurstvi na mesec in vikendi in prazniki stran od družine. Pri tem vožnjo tudi izkoristim za poslušanje strokovnih podkastov, saj za slednje ob majhnih otrocih doma praktično ni časa.

Kaj najraje počnete v prostem času, če in ko vam ga kaj ostane? Kaj vas najbolj sprosti? Knjige, potovanja, glasba, šport, hišni ljubljenci ...?

Prosti čas najraje preživljam s svojo mlado družino. Ko otroci zaspijo, z ženo rada pogledava kakšno dobro TV serijo ali filme ali pa prebereva kakšno dobro knjigo. Sicer pa se že od malega ukvarjam s košarko, zadnja leta pa tudi zelo rad igram tenis ali pa ob slabem vremenu obiščem trening Cross fita v telovadnici. Rad si tudi sam kuham, delam svoj domači kefir, drožni kruh in domačo kombučo ter s tem poskrbim za svoje zdravje. Potovanja bodo ponovno na vrsti takoj, ko bodo otroci malce zrastle.

V zadnjem klepetu je gostja dr. Zora Golob Lapoša povedala, da vedno rada prebere naše intervjuje, predvsem priporočila za knjige, koncerte, predstave ali razstave. Imate kakšen namig za njo?

Svetujem meni najljubšo knjižno serijo Dune-Peščeni planet, ki je trenutno tudi izjemno popularna v obliki dveh filmov. V ospredje postavlja vprašanja o izkoriščanju naravnih virov in posledicah človeškega poseganja v okolje, geopolitičnih konfliktih, o tem kako religija in mitologija oblikujeta družbo in posameznike.

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

Predvsem iz svojega področja gastroenterologije, svetujem vsakemu, ki ima težave in ob tem strah pred preiskavami kot sta gastroskopija in kolonoskopija, da nas obiščejo. Na Kliniki Doktor 24 se res potrudimo za najboljšo možno izkušnjo in strokovno izvedbo omenjenih preiskav, s katerima lahko zelo pomagamo in razjasnimo oziroma, zdravimo težave s prebavili.

Zastavite eno vprašanje za našega naslednjega gosta v klepetu.

Prav tako se priporočam za nasvet o kakšni dobri knjigi, TV seriji ali filmu.

asist. dr. Aleksandra Bergant Suhodolčan

dr. med., specialistka dermatovenerologije

Malo nas zanima tudi vaša osebna plat. Kako vam gre usklajevanje želja družine z delovnimi obveznostmi?

Včasih lažje, včasih težje. Moj koledar je kar poln. Zagotovo so bila obdobja, ko sem večino časa namenila medicini, na primer ob koncu specializacije ali ob zaključku doktorata. Večino časa pa poskušam najti ravnovesje. Imam dve najstniški hčerki in odkar sta bili majhni, poskušam vsaj en del svojega časa nameniti tudi njima in seveda možu, ki je tudi zdravnik. Tudi, če sem čez teden precej zasedena, poskušam imeti proste konce tedna in si vzeti nekaj popolnoma prostega časa med počitnicami.

Kaj najraje počnete v prostem času? Kaj vas najbolj sprosti? Knjige, potovanja, glasba, šport, hišni ljubljenci ...?

Najraje od vsega načrtujem potovanja, na katera se odpravimo skupaj z družino, včasih z letalom, včasih z avtomodom ali pa z avtom. Ta potovanja so aktivni del dopusta, ko raziskujemo nove kraje, kulturo in kulinariko. Potrebujem pa tudi nekaj dni popolnega odklopa ob morju s knjigo v roki. Zelo rada (in menda tudi kar dobro) kuham. Poskušam biti čim bolj športno aktivna, pri čemer imam najraje kolesarjenje, pohode in smučanje.

V enem od naših klepetov je gostja povedala, da vedno rada prebere naše intervjuje, predvsem priporočila za knjige, koncerte, predstave ali razstave. Imate kakšen namig?

Hm, med moje razvade spada branje kriminalk, priporočila bi serijo, ki jo pod psevdonimom Robert Galbraith piše avtorica Harryja Potterja. Poleg tega se rada udeležim kakšnega večjega rock koncerta in to združim s kratkim oddihom, letos je bil to koncert Coldplay v Budimpešti.

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

Dermatologi se ne ukvarjamo samo z boleznimi kože, ampak skrbimo tudi za preventivo. Vse bralce bi rada spomnila na pomen vsakodnevne zaščite pred soncem, rednih pregledov kože in pravilne nege, saj s tem ohranjamo zdravje in mladost kože ter preprečujemo resnejše težave, kot so kožni rak in prezgodnje staranje.

Zastavite eno vprašanje za našega naslednjega gosta v klepetu.

Kaj se vam zdi najpomembnejši preskok v vaši veji medicine v zadnjem desetletju in ali menite, da v Sloveniji sledimo svetovnim ali evropskim napredkom?

asist. dr. Boštjan Matos

dr. med., specialist nevrokirurgije

Kaj si v tem trenutku, glede na trenutne razmere v zdravstvu najbolj želite ?

Najbolj si želim, da bi se zdravstveni sistem čimprej konsolidiral. Na tak način, da bi bili tako bolniki, kot tudi vsi deležniki, ki smo v nekem trenutku bodisi izvajalci storitev v naslednjem trenutku pa tudi uporabniki zadovoljni s storitvijo, s hitrostjo, oz. dostopnostjo do teh storitev in da bi imeli tako ustrezne primerne infrastrukturne možnosti, kot tudi dovolj osebja, ki bi lahko kakovostno opravljali svoje delo v korist pacienta.

Malo nas zanima tudi vaša osebna plat, kako vam gre usklajevanje želja bližnjih z delovnimi obveznostmi ?

Usklajevanje poteka na način, da je potrebno veliko pogovora in v končni fazi tudi pravočasnega dogovora, da se lahko izpeljejo službene, kot tudi privatne obveznosti, ki jih je potrebno včasih prilagoditi delovnim obveznostim, vendar s skupnim, pozitivnim pristopom in konstruktivnim sodelovanjem. Z navedenim se poskuša doseči najboljše rešitve, ki pa zahtevajo tudi odrekanja. To je tudi del življenja.

Kaj najraje počnete v prostem času, če in ko vam ga kaj ostane ?

V prostem času se najraje malo sproščam v naravi, s hojo, tekom. V poletnem in zimskem času pa tudi s plavanjem, oz. smučanjem.

V zadnjem klepetu je naša gostja asist. dr. Aleksandra Bergant Suhodolčan, specialistka dermatologije zastavila vprašanje naslednjemu gostu torej vam – kaj se vam zdi najpomembnejši preskok v veji medicine v zadnjem desetletju. Ali menite, da v Sloveniji sledimo svetovnim, ali evropskim napredkom ?

Kot sem že povedal, v nevrokirurgiji je pomemben preskok pomenila tudi vključitev tehnoloških pripomočkov, kot so uporaba nevronavigacije in tudi nevromonitoringa ter še nekatere druge metode, ki nam pomagajo pri izboljšanju operativnih postopkov, ki so sedaj lahko še bolj kakovostni in še bolj varni za paciente.

Ali v Sloveniji sledimo svetovnim in evropskim napredkom ? Do neke mere, da, menim pa, da če se zdravstvenemu sistemu v celoti ne bo družba bistveno bolj posvetila in postavila zdravja posameznika in družbe na višje mesto, kot prednostno kategorijo menim, da bodo zdravstvene storitve postopoma postajale vse težje dostopne in verjetno tudi slabše, kar pa si nihče od nas zares ne želi in upam, da se bodo stvari predvsem hitreje začele obračati na bolje.

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

Ostanite pozitivni, proaktivni, opazujte dogajanje okoli sebe in v vas. Mislite s svojo glavo in na ta način obračajte svet na bolje.

Zastavite vprašanje za našega naslednjega gosta v klepetu.

Moje vprašanje je, če lahko pove v petih stavkih, kako si predstavlja zdravstveni sistem v Sloveniji čez 5 let.

Matic Ciglič

dr. med., specialist travmatolog

Kako vam gre usklajevanje želja bližnjih z delovnimi obveznostmi?

Srečen sem, da imam partnerko, ki me razume, razume moj poklic, moje želje in me pri vsem tem v celoti podpira. Trenutno delam resnično preveč, zato upam, da mi bo v prihodnje čas uspelo bolj optimizirati, da bom več časa lahko namenil prostočasnim aktivnostim s svojo družino.

Kaj najraje počnete v prostem času, če in ko vam ga kaj ostane? Kaj vas najbolj sprosti? Knjige, potovanja, glasba, šport, hišni ljubljenci ...?

Večinoma je to šport: gorsko kolesarstvo, smučanje.

V zadnjem klepetu je naš gost asist. dr. Boštjan Matos, dr. med., specialist nevrokirurg zastavil vprašanje naslednjemu gostu, torej vam: »Ali lahko v petih stavkih poveste, kako si predstavlja zdravstveni sistem v Sloveniji čez 5 let?«.

Če trenutna vlada ne bo prisluhnila praktično enoglasni stroki in bo silila v popolnoma nelogične populistične spremembe, bodo čez 5 let čakalne dobe v javnem sektorju zrasle eksponentno, nezadovoljstvo zdravnikov in drugih zdravstvenih delavcev bo raslo, postopoma pa bo sledil eksodus sester in zdravnikov na druga delovna mesta. Skratka s trenutno ideološko vojno in preživetimi idejami iz nekega drugega sistema in časa nam ne kaže nič dobrega. Ne samo na področju medicine, pač pa vsesplošno.

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

Zavedajte se, da smo zdravniki in vse drugo zdravstveno osebje tu za paciente in nikakor ne proti pacientom, kot vam to želijo prikazati že leta. Sam še vedno verjamem, da ljudje zaupajo v slovensko medicino in jo želijo vsaj ohraniti, če že ne izboljšati, kakor se je v zgodovini pokazalo. Blatenje, zlorabe, laži, podtikanja in prisila, rezultata niso dali nikoli!

Zastavite eno vprašanje za našega naslednjega gosta v klepetu.

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?

doc. dr. Neli Vintar

dr. med. spec. anesteziologije

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

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

Pred kratkim ste izdali knjigo »Jasna pot«, ki ni le strokovno delo, ampak tudi zelo osebna pripoved – kaj vam je pomnilo pisanje knjige?

Nastajanje knjige je bil zame kar velik projekt, samo pisanje pa me je usredilo, takrat sem čutila, da sem v stiku sama s sabo, 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?

dr. Katja Novak

dr. med., specialistka gastroenterologije

Kaj najraje počnete? Kaj vas najbolj sprosti – knjige, potovanja, glasba, šport, hišni ljubljenci ...?

Najbolj me sprošča druženje z družino in prijatelji med pohodom na srednje visok hrib ter sproščeno branje knjige na ležalniku na domačem vrtu v družbi mačka.

Kaj si v tem trenutku, glede na trenutne razmere v zdravstvu, najbolj želite?

Želim si več zaupanja javnosti v delo zdravnikov.

V zadnjem klepetu je naša gostja prim. doc. dr. Neli Vintar, dr. med., specialistka anesteziologije, reanimatologije in perioperativne intenzivne medicine zastavila vprašanje naslednjemu gostu, torej vam: »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?«.

Da, večino časa se trudim živeti zdravo, tako kot to priporočam mojim bolnikom. Seveda brez občasnih prekrškov ne gre. Mogoče sem pa premalo stroga in dajem bolnikom preblaga navodila. Bom razmislila...

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

Bralcem bi sporočila, da naj bolj kot samooklicanim spletnim strokovnjakom zaupajo tistim z ustrezno izobrazbo in izkušnjami.

Zastavite eno vprašanje za našega naslednjega gosta v klepetu.

Naslednjega gosta bi vprašala, ali se mu zdi, da bo umetna inteligenca spremenila njegov poklic in kako?





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

OSREDNJA TEMA

Hormoni sreče – Kdo vleče niti

” Zimski praznični čas je za mnoge sinonim za toplino doma, obrede, druženje in dobre vonjave iz kuhinje, za otroke pa še trije dobri možje in darila. V ozadju pa vrhica občutkov in počutja, od sreče do žalosti in preko zadovoljstva do praznine, vlečejo nevrottransmitterji in hormoni, ki vplivajo na naše razpoloženje, odnose ter doživljanje radosti, veselja in stresa ter žalosti.

Prazniki so pravzaprav preplet bioloških signalov in čustvenih pričakovanj. Zato jih nekateri doživljamo kot izjemno prijetne, drugi kot težke in čustveno zahtevne – pogosto pa kar oboje hkrati in vsak dan malo drugače.

**Serotonin, dopamin,
oksitocin in endorfini: štirje stebri
(prazničnega) počutja**

**Serotonin – regulator razpoloženja
in notranjega ravnovesja**

Serotonin je ključen nevrottransmitter za stabilnost razpoloženja, izloča pa se kot odgovor na svetlobo, uravnoteženo prehrano, urejeno spanje, ritmično gibanje in druženje. De-

cembrska temačnost in krajši dnevi lahko prispevajo k nižjim serotoninским ravnom, tudi zato je pri nekaterih opaziti več utrujenosti ali melanholiije. Hkrati pa prijetno druženje, v tople razsvetljenih in z lučkami okrašenih prostorih (in ulicah) ter čustveno varni odnosi, ponovno poskrbijo za sproščanje serotonina in doživetje notranje topline ter zadovoljstva.

**Dopamin – molekula pričakovanja,
nagrade in ritualov**

Dopamin deluje v centrih nagrajevanja (mezolimbčna pot) in ustvarja občutek motivacije in “iskric”. Praznični obredi – od pričakovanja božičnega večera do priprave najljubših jedi – aktivirajo dopaminski sistem. A dopamin je občutljiv na kontraste. Visoka pričakovanja lahko vodijo v razočaranje, če realnost praznikov ne doseže idealiziranih podob.

Oksitocin – hormon povezanosti, navezanosti in zaupanja

Oksitocin je ključna biokemična komponenta občutka pripadnosti in sprejetosti. Sprošča se ob objemu, iskrenem pogovoru, družinskih ritualih, skupnem smehu, ob sočutnem poslušanju. Ljudje, ki praznike preživljajo v stabilnih odnosih, doživljajo močan občutek topline. Na drugi strani pa pomanjkanje socialne opore, družinski konflikti ali osamljenost zmanjšajo oksitocinske signale ter povečajo doživljanje psihičnega stresa in žalosti.

Endorfini – naravni analgetiki in modulatorji stresa

Endorfini se sproščajo ob fizični aktivnosti, pa tudi ob smehu, petju. Praznični sprehodi, družinske igre ali skupno petje pesmi imajo zato dejanski biološki učinek. Ublažijo napetost, lahko celo zmanjšajo (tudi fizične) bolečine in povečajo občutek dobrega počutja.

Sence praznikov: melanholija, osamljenost...

Zakaj smo lahko, kljub reklamam in filmom ter obilici lučk na vsakem koraku vseeno žalostni, melanholični? Nevrobiološko gledano gre za preplet nižjih ravni serotonina zaradi zimskih dni (tema), motenj v dopaminskem sistemu zaradi neizpolnjenih pričakovanj (ni pričakovane nagrade, oz. učinek hitro popusti) ali premalo dražljajev, ki sprostijo oksitocin (objemov, pogovorov, druženja). Če prištejemo še pomanjkanje endorfinov (ker sedimo doma in se ne gibamo vsaj malo) je rezultat dokaj žalosten. Veliko lahko spremenimo sami in je odvisno od nas.

Seveda pa ne gre posploševati in poenostavljati. Marsikdo je v življenjski situaciji, ko mu tudi tek z roko v roki pod 100 kilometrov napeljanih lučk žal ne bo pomagal. Ljudje, ki se soočajo s preteklimi travmami, družinskimi napetostmi ali žalovanjem, so lahko med prazničnim časom še bolj prizadeti, in mnogokrat je res težko. Ne gre za "šibkost", temveč za povsem razumljive odzive živčnega sistema na specifično kombinacijo stresorjev in (družbenih) pričakovanj.

Kaj pa otroci?

Raziskave razvojne psihologije kažejo, da otroci dolgočasno največ koristi pridobijo iz varnih odnosov, predvidljivosti in čustvene navzočnosti staršev. Zagotovo neprimerljivo več, kot od izpolnjenih materialnih želja v obliki velikih škatal in dragih daril. To velja tudi

med prazniki. Na primer, darila sprožijo le kratek dopaminski odziv (ki hitro mine), trajnejši občutki sreče izvirajo iz »oksitocinskih« izkušenj - skupno okraševanje smrekice in doma, skupna priprava hrane, peka piškotov, branje pravljic, obisk sorodnikov, prijateljev, sprehod po okrašenih ulicah, skupne aktivnosti na snegu, pogovori in obilica smeha. Jasno, da brez daril ne gre. Morda namig za daljše in večje izločanje dopamina ne le pri otrocih: naj Dedek Mraz ali Božiček zavije darila v več plasti papirja. Tako bo odvijanje in s tem pričakovanje (in »špricanje« dopamina) trajalo dlje.

Torej, kako ustvariti bolj hormonsko uravnotežene praznike?

Poudarjajmo rituale, ne popolnosti. Živčni sistem obojuje predvidljivost, zato preprosti letni običaji dvigujejo serotonin in znižujejo stres. Dajmo prednost kakovostnim odnosom. Pogovor, toplina in skupnost naj bodo pomembnejši od obremenjujočih priprav. Morda res ni tako zelo pomembno, da je vse popolno. Pa kaj, če je smrekica malo postrani.

Spodbujajmo telesno aktivnost, najboljše skupaj z otroki. Lahko samo s sprehodi ali igro na snegu, kepanjem, sankanjem, smučanjem. Endorfin in njegovi sodelavci bodo naredili svoje.

Zmernost pri hrani. Dopaminski sistem sicer zelo uživa in »šprica« ob ugodju, vendar previsokim skokom sledijo znižanja energije in razpoloženja. Zmernost je ključ.

Poskrbimo tudi za tiste, ki so sami. Majhna dejanja kot so klic, obisk, povabilo na kosilo ali čaj, sprožajo izločanje oksitocina tako pri nas kot pri njih. Win - win.

Prazniki so več kot tradicija. So biokemični in čustveni orkester, ki se v vsakem človeku zaigra nekoliko drugače. Ko razumemo povezavo med nevrobiologijo, čustvi in (družinskimi) odnosi, lažje oblikujemo praznike, ki so topli, iskreni in psihološko zdravi.

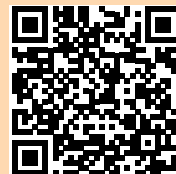
Kot je napisal Tone Pavček: »Sreča ni v glavi in ne v daljavi, ne pod palcem skrit zaklad. Sreča je, ko se delo dobro opravi. In ko imaš nekoga rad.«

Srečno!



**Posebna ugodnost za
bralce revije Doktor**

**24/7
ZDRAVNIŠKI NASVET
IN OBISK**



Več





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

OSREDNJA TEMA

Zakaj do njega pride in kako obvladati praznično prenajedanje

” Praznični čas zaznamujejo druženja, bogato obložene mize in sproščeno vzdušje, ki pogosto vodijo v uživanje večjih količin hrane, sladkih pijač in alkohola, kot bi jih zaužili običajno. Prenajedanje je zato v tem obdobju zelo razširjen pojav, vendar ni zgolj posledica slabe samokontrole.

Gre za kombinacijo psiholoških, socialnih in fizioloških dejavnikov, ki vplivajo na naše prehranske navade. Čeprav je povečan vnos hrane pogosto razumljen kot nekaj samoumevnega, za tem stoji kompleksen splet bioloških mehanizmov, družbenih norm in čustvenih odzivov. Ti dejavniki se med prazniki med seboj okrepijo, kar dodatno poveča verjetnost prenajedanja.

Možni vzroki prenajedanja

1. Družinsko in socialno okolje

V številnih kulturah je hrana neločljivo povezana z obrednostjo, identiteto in občutkom skupnosti. Praznična srečanja pogosto temeljijo na skupnem obroku, ki ima simbolni pomen – izraža gostoljubje, povezanost in spoštovanje tradicije. Socialna dinamika pomembno vpliva na količino zaužite hrane. Raziskave kažejo, da ljudje v skupini pojedjo več kot sami, kar imenujemo socialna facilitacija prehranjevanja. Prisoten je tudi element vljudnosti – gostje pogosto pojedjo več, da ne bi užalili gostitelja, ta pa praviloma pripravi obilico hrane, da izrazi toplino in skrb.

2. Energijsko bogata hrana

Tradicionalne praznične jedi imajo visoko energijsko vrednost in vsebujejo večje količine nasičenih maščob, sladkorja in

solí. Takšni obroki aktivirajo dopaminski sistem, ki je odgovoren za občutek nagrajevanja. Možgani se zato odzovejo s povečano motivacijo po nadaljnjem uživanju, kar lahko preglasi homeostatske mehanizme, ki sicer uravnavajo občutek lakote in sitosti. Poleg tega se med prazniki pogosto uživajo jedi, ki jih jemo le ob posebnih priložnostih, kar okrepi željo po izkoriščanju trenutka in poveča tveganje pretiranega vnosa.

3. Čustveno prehranjevanje

Prazniki lahko sprožijo širok spekter čustev – od veselja in nostalgije do stresa, utrujenosti ali občutkov neizpolnjenih pričakovanj. Pri posameznikih, nagnjenih k čustvenemu prehranjevanju, hrana pogosto postane sredstvo za regulacijo neprijetnih občutkov. Sladke in mastne jedi dvigajo raven serotonina, kar kratkotrajno izboljša razpoloženje, hkrati pa ustvarja tveganje za razvoj vzorca čustvene odvisnosti od hrane. Ker so prazniki polni obilja, je do takšnega vedenja še toliko lažje priti.

4. Spremenjena rutina

Med prazniki se poruši vsakodnevna struktura. Ljudje imajo več prostega časa, pogosto spremenijo spalni ritem, manj se ukvarjajo s telesno dejavnostjo in jedo ob netipičnih urah.

Nereden vnos obrokov vpliva na hormonsko regulacijo lakote: nihanja grelina (hormona, ki spodbuja apetit) postanejo izrazitejša, občutek nadzora nad prehranjevanjem pa se zmanjša.

ša. Obenem je povečana izpostavljenost hrani, na mi-zah, ob družnjih, v službah, kar povečuje t. i. okoljsko spodbujeno prehranjevanje, ko jemo zgolj zaradi raz-položljivosti hrane in ne zaradi fizične lakote.

Kaj se dogaja v telesu, ko se prenajemo

Prenajedanje lahko povzroči različne prebavne te-žave:

- občutek polnosti in raztezanja želodca,
- napenjanje in vetrovi,
- zgaga in vračanje želodčne kisline,
- slabost,
- utrujenost in zaspanost,
- nihanje krvnega sladkorja in posledičen upad energije.

Večji obroki obremenijo prebavila, upočasnijo pra-znjenje želodca ter povečajo izločanje želodčne kisline, kar lahko vodi tudi v refluksne težave.

Občasno pretiravanje s praznično hrano je povsem normalno. Če imate občutek teže v želodcu ali krivde zaradi obilnega obroka, se ne obremenjujte. Najpo-membneje je, da nadaljujete z običajno prehransko ru-tino. En sam spodrsrlaj še ne vodi v cikel prenajedanja.

Ko se pojavi lakota, jejte kot običajno. Preskakova-nje obrokov ali zavestno stradanje naslednji dan telesu bolj škodi kot koristi. Za en dan lahko nekoliko ome-jite vnos ogljikovih hidratov ter izberete lažje obroke. Sadje, zelenjava in fermentirani mlečni izdelki poma-gajo preprečiti zaprtje, ki je po praznikih zelo pogosto.

Za hitrejšo prebavo in boljše počutje pomaga tudi zmerna telesna aktivnost – daljši sprehod, tek ali kole-sarski izlet pogosto naredijo veliko razliko.

Kadar kljub trudu pride do prebavnih težav

V lekarnah je na voljo veliko izdelkov in tudi regi-striranih zdravil, ki pomagajo ublažiti nadležne pre-bavne simptome.

Zeliščna pomoč

Tradicionalni zeliščni pripravki, kot so čaji iz gren-kega pelina, rmana ali tавžentроže, spodbujajo izloča-nje želodčnih sokov in encimov ter na naraven način podpirajo prebavo. Pri napenjanju pogosto pomagajo komarček, kumina in janež. Kamilica pa se pri razdra-ženem želodcu včasih odsvetuje, saj lahko po nekate-rih podatkih dodatno draži želodčno sluznico. Gren-čine so na voljo tudi v obliki švedske grenčice, ki pri občutku polnosti deluje hitro in učinkovito.

Kapljice za funkcionalne prebavne motnje

Zeliščne kapljice iz galenskih laboratorijev ali regi-strirana zdravila, namenjena pospeševanju perista-ltike, pomagajo, kadar težave niso posledica organ-ske bolezni. Spodbujajo gibanje prebavil, pospešijo

izločanje prebavnih encimov, zmanjšujejo izločanje želodčne kisline ter lajšajo občutek polnosti in krče.

Ko se pojavi preveč kisline

- Antacidi hitro nevtralizirajo odvečno želodčno kislino, a delujejo razmeroma kratkotrajno.
- H₂-antagonisti zmanjšajo izločanje kisline z delovanjem na histaminske receptorje v želod-čni sluznici; učinek traja več ur.
- Inhibitorji protonske črpalke so najučinkovi-tejši pri zaviranju nastajanja želodčne kisline in pomagajo obvladovati tudi s hrano sproženo kislost.

Ko se prebava upočasní

- Ob zaprtju pomaga predvsem zadosten vnos tekočin, saj se tako zmehča črevesna vsebina. Blago odvajalno delujejo:
- magnezijeve soli in mineralna voda Donat,
- sok ali kompot iz suhih sliv in fig,
- hrana, bogata z vlakninami (sadje, zelenjava, polnozrnatá žita),
- zdelki z mlečno kislino (kefir, sirotka).

Pri tršem blatu lahko pomagajo glicerinske svečke. V lekarnah so na voljo tudi različna odvajala v obliki čajev, sirupov, tablet ali svečk, vendar je potrebna pre-vidnost, saj lahko povzročijo navajenost. Ob vztrajnih težavah se posvetujte z zdravstvenim strokovnjakom.

Kako se prenajedanju izogniti v prihodnje

- načrtujte obroke in si zastavite realne omejitve,
- jejte počasneje in poslušajte signale sitosti,
- pijte dovolj vode, zlasti ob uživanju alkohola,
- izbirajte manjše porcije – po potrebi si lahko vedno naložite še enkrat,
- ohranite redno telesno aktivnost tudi med pra-zniki,
- jejte čez dan uravnotežene obroke, da zvečer ne pride do izrazitega apetita.

Kdaj obiskati zdravnika?

- če težave kljub prilagoditvam trajajo dlje kot dva tedna,
- če se stopnjujejo ali jih spremljajo alarmni zna-ki (nenamerno hujšanje, bruhanje krvi, črno blato, močne bolečine v trebuhu).

V takšnih primerih je potreben pregled pri osebnem zdravniku.

Zaključek

Prenajedanje ob praznikih je pogost in razumljiv pojav. Ključno je, da se nanj odzovemo z razumeva-njem in ne s pretirano strogostjo. Z nekaj premišlje-nimi ukrepi, ustrezno prehrano in zmerno telesno ak-tivnostjo lahko prebavnemu sistemu hitro povrnemo ravnovesje in praznike preživimo brez slabe vesti.



**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
januarja 2026



Hema Dobrin, dr. med.,
specialistka družinske medicine

Črevesna mikrobiota, antibiotiki in debelost

– kako so povezani?

” Okužbe, ki zahtevajo zdravljenje z antibiotiki, so pogostejše v hladnejših mesecih. Antibiotiki delujejo tako, da uničujejo bakterije, pri tem pa ne razlikujejo med škodljivimi in koristnimi mikroorganizmi.

Spremembe v črevesni mikrobioti (celotna skupnost mikroorganizmov, ki prebivajo v črevesju), se lahko pojavijo že v nekaj urah po začetku antibiotične terapije, njeno ravnovesje pa se obnovlja še naslednjih nekaj tednov ali mesecev. Širokospektralni antibiotiki, ki jih morda poznate po tržnih imenih Sumamed, Amoksiklav, Betaklav itd., povzročijo izrazitejšo izgubo raznolikosti bakterij. To povečuje tveganje za prebavne težave, oslABLJENO črevesno celično pregrado, vnetja in dolgoročne presnovne spremembe, ki lahko prispevajo k pridobivanju telesne teže.

Mikrobiota kot presnovni organ

Črevesna mikrobiota ni le “pasivni spremljevalec” prebave ampak deluje tudi kot aktiven presnovni organ. Sodeluje pri razgradnji hrane, nadzoru apetita, presnovi glukoze ter uravnavanju telesne teže in vnetnih procesov. Ko antibiotiki, bolezni, stres ali nezdrava prehrana porušijo ravnovesje, se lahko spremeni celotno presnovno okolje. Telo iz iste količine hrane absorbira več energije, pogostejše pride do nihanja glukoze v krvi, zmanjšana je proizvodnja signalnih molekul, ki vplivajo na občutek sitosti, vse skupaj pa pri dovzetnih posameznikih spodbuja pridobivanje telesne teže.

Kdo je najbolj dovzeten?

Nekatere skupine so bolj “na udaru” za nastanek porušene mikrobiote kot druge. Otroci, katerih mikrobiota se še razvija, so izjemno občutljivi. Antibiotiki v zgodnjem življenju lahko trajno spremenijo bakterijsko raznolikost, kar vpliva na imunski sistem in presnovo v kasnejših letih. Ljudje s prekomerno telesno težo ali že prisotno disbiozo (neravnovesje v sestavi in/ali funkciji mikroorganizmov) imajo slabšo regeneracijsko zmožnost mikrobiote, kar pomeni, da so spremembe bolj izražene in dolgotrajnejše. Prav tako kronični bolniki in starejši zaradi počasnejše obnove črevesne mikrobiote pogostejše doživljajo prebavne težave, vnetja in presnovne zaplete.

Povezava med porušeno mikrobioto in debelostjo

Pri debelosti pogosto opazimo spremenjeno razmerje med bakterijskimi skupinami: povečanje deleža Firmicutes in zmanjšanje Bacteroidetes. Takšna sestava omogoča učinkovitejšo razgradnjo kompleksnih ogljikovih hidratov, kar pomeni, da telo iz iste količine hrane absorbira več kalorij. Hkrati





je zmanjšana proizvodnja kratkoverižnih maščobnih kislin, ki so ključne za dobro delovanje črevesne sluznice, uravnavanje nivoja glukoze in izločanje hormonov sitosti. Eden od teh hormonov je GLP-1, ki je tarča sodobnih zdravil za hujšanje. Porušena črevesna pregrada omogoča prehod vnetnih molekul v krvni obtok, kar povzroča kronično nizko intenzivno vnetje, značilno za presnovne bolezni.

Prepričljiv dokaz vpliva mikrobiote na telesno težo izhaja iz raziskav na živalih. Ko so vitkim mišim presadili črevesno mikrobioto debelih miši, so te kljub enaki količini zaužite hrane hitro pridobile telesno maso. Spremembe so bile posledica učinkovitejšega izkoriščanja energije. Mikrobna sestava v prebavilih debelih miši omogoča razgradnjo več kompleksnih ogljikovih hidratov v kratkoverižne maščobne kisline, ki služijo kot dodaten vir kalorij.

Prebiotiki: temelj za obnovo mikrobiote

Pri ponovni vzpostavitvi raznolikosti imajo ključno vlogo prebiotiki. To so vlaknine, ki jih človek ne prebavi, koristne bakterije pa jih uporabljajo kot vir energije. Pri prehrani je pomembno predvsem, da vključimo čim več različnih vrst vlaknin, saj različne bakterije uporabljajo različne vire.

Najpomembnejši prebiotiki in njihovi viri:

- Inulin: cikorija, artičoke, por, čebula, česen, banane.
- FOS (fruktooligosaharidi): čebula, por, banane, jabolka, med, pšenica, ječmen.
- GOS (galaktooligosaharidi): stročnice (čičerika, fižol, leča), rdeča pesa.
- Rezistentni škrob: krompir, riž in testenine, ovseni kosmiči, zelene banane, stročnice.

Dodatno koristni so polifenoli v borovnicah, kakavu in zelenem čaju, vlaknine v polnozrnatih žitih, gobah, oreščkih in olupkih sadja. Preprosto pravilo je: več barv na krožniku pomeni več različnih vlaknin. Primer jedilnika z bogato prebiotično vsebnostjo vključuje ovseno ali žitno kašo z banano, brusnicami in mandlji, solato s stročnicami in čebulo ter juho z več vrstami zelenjave. Poleg tega je seveda treba poskrbeti za zadosten vnos beljakovin in maščob.

Probiotiki: podpora obnavljanju in zaščiti

Probiotiki so živi mikroorganizmi, ki lahko koristno vplivajo na sestavo črevesne mikrobiote. Najbolj raziskani so sevi laktobacilov in bifidobakterij, ki krepijo črevesno bariero, zmanjšujejo napenjanje in pomagajo pri driski. Prisotni so v fermentiranih živilih, kot so kefir, jogurt z živimi kulturami, kislo mleko, kimči, kislo zelje in kombuča. Prehranska dopolnila vsebujejo natančno določene, klinično preverjene seve. Po zdravljenju z antibiotiki je priporočljivo izbrati tiste, ki dokazano pospešijo obnovo mikrobiote. Raziskave kažejo, da probiotiki lahko ublažijo presnovne posledice antibiotične terapije, vendar sami po sebi ne preprečijo porasta telesne teže. Za dolgotrajen učinek sta ključna primerna prehrana in življenjski slog.

Praktična priporočila po antibiotični terapiji

- Vsakodnevni vnos prebiotičnih živil: cilj je od 25 do 30 različnih rastlinskih živil na teden.
- Od 10 do 14 dni jemanja ciljnega probiotika s preverjenimi sevi ali redno uživanje fermentiranih živil.
- Omejitev sladkorja in alkohola, ki negativno vplivata na mikrobioto.
- Redna telesna dejavnost, ki zmanjšuje vnetne odzive in podpira raznolikost bakterij.



**AMBULANTA ZA
ZDRAVLJENJE
DEBELOSTI**

Samo na
Kliniki Doktor 24



Klikni ali skeniraj

Naroči se na pregled.

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,
**vsii dodatni paketi
(brez AED)**

Svetovanje zdravnika
neomejeno
2 storitvi na mesec

SPECIALIST Premium AED

80€
/mesec

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

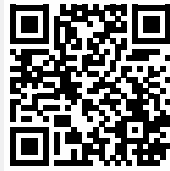
Svetovanje zdravnika
neomejeno
2 storitvi na mesec



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



Menopavza

Ženske, poskrbimo za svoje zdravje

„Če ste ženska med 40. in 60. letom starosti, vas vabim, da preberete spodaj napisane informacije, saj si lahko z njimi bistveno izboljšate kakovost življenja in zdravje. Če ste moški, vam lahko članek pomaga bolje razumeti svojo partnerico.



**Posebna ugodnost za
bralce revije Doktor**

FIZIOTERAPIJA
10 % nižja cena
za pregled in terapije



Klikni ali skeniraj

Naroči se na pregled in poved ali pripiši,
da uveljavljaš popust iz revije.
Ugodnost velja do konca
januarja 2026

Beseda sama nam pove, da je menopavza trenutek, ko pri ženski nastopi zadnja menstruacija. O njej govorimo, ko menstruacije ni bilo vsaj 12 zaporednih mesecev. Navadno se to zgodi nekje med 45. in 55. letom starosti.

Jajčne celice v jajčnikih s staranjem počasi izčrpajo svoj potencial, kar vodi v upad ženskih spolnih hormonov (estrogena in progesterona). Simptomi menopavze oz. klimakterija se lahko pojavijo že nekaj let prej. Temu obdobju rečemo perimenopavza. Po menopavzi jajčniki dokončno prenehajo proizvajati jajčeca in s tem ženska zaključi svoje rodno obdobje.

Upad nivoja ženskih hormonov vpliva na številne organe in funkcijske sisteme v ženskem telesu.

Kateri spolni hormoni vplivajo na žensko

FSH (folikel stimulirajoči hormon) in LH (luteinizirajoči hormon): nastajata v možganih (v hipofizi). Spodbujata rast foliklov, ovulacijo in regulirata menstrualni cikel. V menopavzi raven FSH močno naraste, saj se hipofiza »trudi« stimulirati jajčnike. Zato je visok nivo FSH laboratorijski znak menopavze.

Estrogen: nastaja predvsem v jajčnikih. Vpliva na razvoj sekundarnih spolnih znakov, uravnava menstrualni cikel, ohranja kostno gostoto, lepšo kožo in lase, vpliva na kognitivne funkcije in razpoloženje ter vpliva

na metabolizem in uravnava presnovo maščob. Estrogen v telesu sodeluje pri več kot 400 funkcijah.

Progesteron: nastaja v jajčnikih in posteljici. Pripravi in vzdržuje maternično sluznico na morebitno nosečnost, sodeluje v uravnavanju menstrualnega cikla, dvigne telesno temperaturo, povzroča napetost v prsih in deluje pomirjevalno- zmanjšuje anksioznost ter pomaga pri spanju.

Testosteron: pri ženskah nastaja v manjših količinah (v jajčnikih in nadledvični žlezi). Vpliva na libido, ohranja mišično moč in maso, vpliva na energijo in počutje ter je pomemben za kostno gostoto.

Simptomi menopavze

Približno 80 % žensk občuti enega ali več simptomov menopavze, ki so posledica hormonskega neravnovesja. Najpogostejši med njimi so:

- vročinski oblivi,
- nočno potenje,
- nespečnost,
- bolečine v mišicah,
- glavoboli,
- utrujenost,
- krhki lasje in suha koža,
- suhost nožnice,
- trdovratno pridobivanje telesne teže,
- motnje razpoloženja in večjo razdražljivost,
- znižana želja po spolnosti (upad libida).

Kako zdravimo menopavzo

Glavno zdravljenje je hormonsko nadomestno zdravljenje (HNZ).

Uporabljamo:

- estrogen (pri ženskah brez maternice),
- kombinacijo estrogena in progesterona skupaj (pri ženskah z maternico s tem zavarujemo maternično sluznico pred prekomerno zadebelitvijo).

Pri zdravljenju uporabljamo najnižji še učinkovit odmerek. Učinkovitost je največja, če z zdravljenjem začnemo čim prej (že v perimenopavzi ali vsaj v prvih 10 letih po menopavzi).

Če menopavze ne zdravimo, pride do pomembnega povečanja tveganja za srčno-žilne bolezni (infarkt in možganske kapi), pogosto se pojavijo tudi:

- nenadni skoki krvnega tlaka,
- razbijanja srca,
- povišanja krvnih maščob,
- nastop inzulinske odpornosti in s tem sladkorna bolezen tip II in
- debelost.

Hormonsko nadomestno zdravljenje (HNZ) pomaga vse to preprečiti.

Vrste NHZ

Oblike sistemskega zdravljenja:

- tablete,
- transdermalni obliži,
- geli in spreji ter
- podkožni vsadki.

Oblike za lokalno zdravljenje

Sem sodijo npr. vaginalne kreme, vaginalne tablete in obročki, ki blažijo predvsem:

- suho nožnico,
- pekoč občutek v nožnici in pri uriniranju,
- pogosta vnetja sečil,
- težave s prekomerno aktivnim mehurjem oz. urgentno inkontinenco.

Kdaj HNZ ni primerna

Absolutne kontraindikacije so:

- hormonsko aktivni ali preboleli rak dojke in maternice,
- nedavna ali aktivna venska tromboza,
- nosečnost,
- huda jetrna bolezen.

Ženskam, ki ne smejo ali ne želijo jemati HNZ in imajo določene simptome peri oz. menopavze lahko ponudimo naslednje rešitve:

- za vazomotorne simptome predpišemo antidepresive (SSRI),
- za hude vročinske oblike je primeren fezolinetant (zdravilo, ki deluje na receptorje

v možganih za kontrolo telesne temperature),

- za vaginalno suhost (npr: ospemifen, vlažilce in lubrikante),
- za osteoporozo (kalcij, vitamin D in bifosfonate).

Kako si lahko ženska pomaga sama

Razumevanje simptomov pomaga, da ne pripišemo vseh težav enostavno starosti, temveč fiziologiji menopavze. Večino simptomov lahko učinkovito obvladujemo z gibanjem, prehrano, spanjem in HNZ.

PREHRANA: S padcem estrogena se pojavi inzulinska rezistenca in s tem večja želja po ogljikovih hidratih ter napadi »volčje lakote«. Temu se lahko izognete s povečanim vnosom beljakovin in rednimi obroki. Tovrstna prehrana bo pustila daljši občutek sitosti, povzročila manj nihanj krvnega sladkorja in s tem stabilnejše razpoloženje.

Idealna izbira prehrane je mediteranska dieta, z veliko zelenjave in omega 3 maščobnimi kislinami, ki delujejo protivnetno. Zlati standard med živili beljakovinskega izvora so z omega 3 m. k. bogate sardelice ter npr. jetrca, ki vsebujejo malo maščob, veliko beljakovin in železa. Tofu, soja, lan in sezam so le nekatera živila, ki vsebujejo fitoestrogene, ki pomagajo blažiti simptome menopavze.

GIBANJE: Mišice niso le tkivo za gibanje, temveč so pomemben presnovni organ. V njih se porablja glukoza, energija ter nastajajo molekule, ki vplivajo na vnetje in imunski odziv. V menopavzi, ko raven estrogena upada, se struktura mišic spremeni. Zmanjšata se mišična masa in moč ter poveča delež maščob v mišičnem vlaknu. Posledica je inzulinska rezistenca, ki vodi v pridobivanje teže, trebušno debelost in na dolgi rok celo v sladkorno bolezen tip II. Padec estrogena ne vpliva le na presnovo, temveč tudi na vnetne procese. V telesu je več vnetnih mediatorjev, zato so pogostejše bolečine v mišicah, tetivah in fascijah. Hormonska nihanja pa vplivajo tudi na živčni sistem. Pojavijo se lahko mravljinčci, »elektrika«, občutek gluhosti in možganska megla, kar mnoge ženske prestraši, če niso predhodno seznanjene s tem. Zaželena je redna telesna aktivnost, vendar blage aerobne vadbe ne zadostujejo. Potrebne so vaje z lastno telesno težo in še boljše z utežmi.

SPANJE: Zadostna količina spanja nam namreč omogoča potrebno regeneracijo. V menopavzi je zaradi padca estrogena in manjše tvorbe melatonina, motena kontinuiteta spanja, posledica česar so nočna prebujanja. Nižji progesteron pomeni več tesnobe, nižji testosteron pa manj globokega spanca. Posledica so prebujanja zlasti med 2 in 4 uro zjutraj, ko je kortizol višji. Nočno sproščanje histamina lahko povzroči srbečico kože, kar ob vročinskih oblivih, potenju in stalnem prebujanju

onemogoča normalni počitek in vodi v kronično utrujenost. Nespečnost in hormonska nihanja zmanjšajo kognitivne sposobnosti in odpornost na stres. Da bi se temu izognili, je pomembno vzdrževanje higiene spanja. Hodite v posteljo in vstajate vedno ob isti uri. Na ta način pomagate vzdrževati normalni cirkadiani ritem. Izpostavite se soncu zjutraj za vsaj 20 minut. Ne ležite v postelji, če ne morete zaspati. Izogibajte se uporabi pametnih telefonov in računalnikov (modri svetlobi) vsaj eno uro pred spanjem. Ohladite, zatemnite in odstranite hrup v prostoru, kjer boste spali. Naučite se tehnik sproščanja in ne obsojajte se, če vam ne uspe vedno. Krajša deprivacija spanja lahko pomeni boljše spanje naslednjo noč.

Ali je strah pred HNZ upravičen

Da bi razumeli, od kod je strah izviral, morate imeti nekaj informacij izpred dobrih dvajset let. Takrat so bile namreč narejene študije z HNZ pri ženskah, ki so pokazale nekoliko povečano tveganje za raka dojke pri kombiniranem zdravljenju ter nekoliko več srčno žilnih bolezni, nastanka tromboz in demence. Kar niso vedeli je, da to drži le pri ženskah, ki so več kot 10 let po menopavzi (starost nad 60 let), kjer so uporabljene višje doze hormonov in peroralni način vnosa. Prav tako niso upoštevali, da so te ženske že v izhodišču imele več dejavnikov tveganja kot so npr. kajenje, visok krvni tlak in prekomerno telesno težo. Žal je bil »alarm« že sprožen in rezultat je bil takšen, da je 80 % uporabnic prenehalo z zdravljenjem.

Kaj vemo danes

HNZ je varno! Danes uporabljamo nizke odmerke in naravne (bioidentične) hormone ter take načine vnosa, kjer zaobidemo jetra in se s tem izognemo riziku tromboz. Tveganje je tako majhno, da koristi zdravljenja bistveno odtehtajo. Najnovejša študija (sledili so zdravstvenim kartonom več kot 120 milijonov žensk) je celo pokazala, da imajo ženske, ki so začele s HNZ že v perimenopavzi, za kar 60 % manj možnosti razvoja raka na dojki, manj infarktov in manj možganskih kap kot tiste, ki niso bile zdravljene.

Zaključek

Večina ženska ima izredno pomembne koristi od zdravljenja s HNT, zato se je ob nastopu perimenopavze smiselno čim prej posvetovati z ginekologom. HNZ ženskam ne obljublja večne mladosti, lahko pa ohrani kakovost življenja, vitalnost in ženskost, kar je zanesljivo vredno obdržati!



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

NE kajenju!



Odvisnost od nikotina je najpogostejša in najbolj zahrbtna od vseh odvisnosti, s katero je težko prenehati. Kajenje je eden najpomembnejših dejavnikov za razvoj številnih rakavih obolenj, bolezni dihal, bolezni srca in ožilja ter številnih drugih bolezni in zdravstvenih težav. Vpliva prav na vsako celico v našem telesu.

V Sloveniji je tobak med dejavniki tveganja najpomembnejši preprečljivi vzrok smrti. Cigaretetni dim vsebuje več kot 7000 kemičnih, strupenih in dražilnih sestavin. Ne le klasični tobačni izdelki (cigarete, cigari-losi, cigare), tudi elektronske cigarete, ogrevani tobačni izdelki, fuge (snus, tobak za žvečenje) in nikotinske vrečke (beli snus) vsebujejo nikotin. Le-ta deluje podobno kot droga, saj sprošča hormon adrenalin, ki telo stimulira, učinek pa po nekaj minutah drastično pade in v človeku vzbudi nelagodne občutke, zaradi česar se znova pojavi močna želja po novi cigareti. Ob prenehanju kajenja lahko pride tudi do pojavnosti abstinencijske krize in odtegnitvenih simptomov.

Kajenje niti eni celici v našem telesu ne dene dobro, povzroča številne vrste raka, različne bolezni dihal, srca in ožilja. Posredno vpliva še na razvoj številnih drugih bolezni, denimo sladkorne bolezni, revmatoidnega artritisa, bolezni oči, motnje erekcije, na imunski sistem, parodontalno bolezen ter na nizko kostno gostoto pri ženskah. Pri le teh je lahko tudi vzrok zmanjšane plodnosti in zunajmaternične nosečnosti.

Velika težava je tudi pasivno kajenje. Pri kajenju namreč cigaretetni dim poleg kadilcev vdihavajo tudi vsi nič hudega sluteči, ki jih obkrožajo, posebej občutljivi so dojenčki in majhni otroci, nosečnice ter ljudje z boleznimi dihal in kroničnimi boleznimi. V bližini le teh se je treba kajenju izogibati, saj niti odprto okno

ne pomaga, pa naj bo to v stanovanju ali v avtomobilu. Zaradi premajhnega prezračevanja v avtomobilu, kljub odprtemu oknu, ob kajenju pride do visokih vsebnosti strupenih snovi v majhnem prostoru, ki zastrupljajo tako kadilce kot tudi njihove otroke. Večja kot je izpostavljenost, večje je tveganje za razvoj bolezni in zdravstvenih težav, povezanih s pasivnim kajenjem.

Ob dolgotrajni izpostavljenosti tobačnemu dimu se pojavijo resne in nevarne posledice za zdravje, podobne škodljivim učinkom kajenja pri kadilcih. Izpostavljenost tobačnemu dimu, ki pri posamezniku lahko privede le do blagih učinkov na zdravje, lahko pri nekem drugem povzroči hujše posledice.

Najboljša izbira je še vedno popolna opustitev kajenja

Opustitev kajenja zdravju ne koristi le kratkoročno, temveč predvsem dolgoročno. Prej povečano tveganje za srčno-žilne bolezni se eno leto po opustitvi kajenja prepolovi. Pet let po opustitvi kajenja se zmanjša tveganje za pojav možganske kapi, deset let po opustitvi kajenja se tveganje zaradi pljučnega raka, ki bi povzročil smrt, v primerjavi s tistimi, ki s kajenjem nadaljujejo, prepolovi. Petnajst let po opustitvi kajenja se tveganje za pojav srčno-žilne bolezni izenači s tveganjem pri nekadilcih.

Nekaterim ustreza takojšnje prenehanje s kajenjem, večini pa postopno zmanjševanje. Večina strokovnjakov si je enotnih, da pripomočki za opuščanje kajenja ne delujejo oziroma le preko učinka placeba. Nado mestka za močno voljo namreč ni.

Zadnje čase so zelo popularne elektronske cigarete. Proizvajalci le teh res trdijo, da je uporaba njihovih pripomočkov odličen način za prehod iz kajenja tobaka v ne kadilstvo in da so ti pripomočki popolnoma neškodljivi. Žal pa to ni čisto res. Vsebujejo nikotin, ki povzroča veliko odvisnost, zvišuje krvni tlak, poveča sproščanje adrenalina in posledično zvišuje srčni utrip, zato je upravičeno pričakovati, da bodo tudi elektronske cigarete negativno vplivale na srce in žilje. Vsebujejo tudi vlažilce, arome, topila in aditive, ki so pri klasičnih cigaretah prepovedani. Problematici so predvsem vložki oziroma dodatki elektronskih cigaret, v tekočini in aerosolu so našli tudi rakotvorne, radioaktivne, dražilne in strupene snovi. Že kar nekaj raziskav je pokazalo, da tudi elektronske cigarete poškodujejo pljuča in da uporaba le teh ni zmanjšala števila kadilcev. Verjetnost, da boste z uporabo elektronskih cigaret prenehali s kajenjem, je torej majhna.

Najboljša možnost je torej še vedno popolna opustitev kajenja. Ker je to za dolgoletne kadilce še kako težko, so na voljo različne oblike pomoči, in sicer SOS telefon, razne skupine in terapije, lekarniški pripravki in zdravila, s katerimi si lahko ublažite abstinenčno krizo in premostite odvajalno dobo. Če kadite občasno, redno kratek čas ali dolgo časa, je vedno primerno, da prenehate kaditi. Prednosti opustitve boste začutili v 20 minutah po zadnji cigareti in jih čutili še leta. Večina kadilcev bi sicer rada prenehala kaditi, vendar ugotavlja, da je težko, saj kljub volji pogosto ponovno zapadejo v razvado.

Nikoli ni prepozno, da prenehate kaditi in izboljšate svoje zdravje

Ko se lotete opustiti kajenje, je priporočljivo imeti dober načrt za opustitev. Izgubiti je potrebno strah pred neuspehom in verjeti vase. Milijsi nekdanih kadilcev so zmogli, torej boste tudi vi. Določite dan opustitve vsaj 14 dni vnaprej, izberite obdobje, ko boste razbremenjeni pritiskov in obveznosti. Prepoznajte svoje razloge in situacije za kajenje (jeza, navada, dolgčas, sprostitve, užitek, pitje kave, alkohola, pritiski v službi, doma). Med opuščanjem kajenja morate vaše razloge in situacije znati prepoznavati in se jim izogibati. Ob opuščanju kajenja se lahko pojavijo določene odtegnitvene težave, kot so težja koncentracija, nemir, želja po tobaku, slabo ali depresivno razpoloženje, slabost, nespečnost, suh jezik, razdraženost, glavoboli, zaprtje.

Odtegnitvene težave so največje v enem do treh tednih po opustitvi in se nato postopoma manjšajo. Razvijte spretnosti za obvladovanje situacij, v katerih običajno sežete po cigareti. Bodite dosledni in premislite o vaših izkušnjah pri prejšnjih opustitvah kajenja ter poskusite ugotoviti, katere napake ste delali in kako bi se jim tokrat lahko izognili.

Ko se bo pojavila želja po cigareti, se bo treba odločiti, kako boste postopali. Možnosti so številne. Lahko zavestno počakate, da želja mine, prenehajte z delom in začnite nekaj drugega, pretegnite se ali telovadite, globoko dihaite, grizljajte zobotrebec, spijte malo vode, zamotite svoje roke s čimerkoli, dokler želja ne mine. Povejte družini, prijateljem in sodelavcem, da želite opustiti kajenje in jih prosite, da vas v tem podpirajo. Če so v družini drugi kadilci, jih prepričajte, da prenehajo z vami, sicer bo za vas težje, saj vam bodo vzbujali skomine po kajenju. Iz svojega okolja odstranite tobakne izdelke in pripomočke. Nekadilec boste postali, če boste v ne kajenju vztrajali šest mesecev.

Če ugotavljate, da odtegnitvenih težav ne boste mogli obvladati, se posvetujte s farmacevtom v lekarni ali vašim zdravnikom. Če se boste med opustitvijo pregrešili s kajenjem, boste spet na začetku. Nevaren je sicer že en sam vdih, vendar bodite vztrajni in nadaljujte z opustitvijo. Pri vaši odločitvi vam lahko pomaga tudi več spletnih strani za opuščanje kajenja. Odvajate se lahko tudi v skupini ali s pomočjo zdravnika. V pripravi so prve slovenske smernice za opuščanje kajenja, ki bodo zajele vse razpoložljive možnosti pomoči pri opuščanju nikotinskih izdelkov v Sloveniji. Na voljo je tudi vedenjsko kognitivna terapija ter individualno svetovanje za opuščanje kajenja v okviru delavnic v centrih za krepitev zdravja v zdravstvenih domovih. Napotitev na delavnico ni potrebna, udeležijo se je lahko vsi kadilci in njihovi svojci ter tudi abstinenti oziroma tisti, ki so že prenehali kaditi, a potrebujejo pomoč pri vzdrževanju tega vedenja.



prim. Risto Angelski, dr. med.,
specialist kardiologije in vaskularne
medicine, specialist interne medicine

Razširjeni preventivni pregledi – managerski



V naši reviji smo že večkrat pisali o razširjenih preventivnih pregledih, ki jih imenujemo tudi »managerski.« Ti pregledi niso namenjeni samo vodilnim kadrom v podjetjih.

Kaj so managerski pregledi?

Opravijo jih lahko vsi, ki so izpostavljeni številnim stresnim situacijam in ki, jih skrbi za zdravje. Predvsem jih skrbi ali so se že pojavile določene zdravstvene spremembe, ki jih sicer še ne čutijo a že načenjajo zdravje. Zanima jih tudi kateri dejavniki tveganja za razvoj raznih bolezni so že prisotni, zlasti za razvoj bolezni srca in ožilja.

Klasični dejavniki tveganja za razvoj bolezni srca in ožilja (prekomerna telesna teža, povišan krvni tlak, kajenje, zmanjšana fizična rekreativna aktivnost, povečane maščobe v krvi, sladkorna bolezen in kronično ledvično obolenje) delujejo počasi. Pravimo, da se jim nikamor ne mudi, vendar ves čas delujejo negativno, lahko tudi več desetletij, preden se jih zavemo.

Posebej velja omeniti stres, predvsem dolgotrajni, ki ga lahko doživljamo vsak dan. Ta nas ovira pri običajnih aktivnostih, zmanjšuje učinkovitost, ustvarjalnost, koncentracijo, moti socialne stike. Med rekreativno fizično aktivnostjo sicer izgine, vendar se v mirovanju zopet pojavi. Dolgotrajno delujoči ali prolongirani stres omenjamo zato, ker lahko direktno vpliva na razvoj ateroskleroze. To je proces, pri katerem se nalagajo maščobe in kalcij v notranjo ovojnico žil s spodbujanjem vnetja v oblogi (kapi ali lehi), kar posledično povzroča različne bolezni srca in ožilja.

Namen teh pregledov je osvetliti dejavnike tveganja, jih na objektivni način prikazati, dokumentirati že vidne anatomske in opredeliti določene funkcionalne spremembe.

Ker so skupine za omenjeni pregled v enem dnevu manjše (običajno dve do tri, največ štiri osebe), je omogočen poglobljen individualni pristop. Ob zaključku vseh pregledov z vsakim opravimo

razgovor, kjer natančno razložimo rezultate in pomen vseh opravljenih preiskav. Svetujemo glede uvedbe terapije ali spremenimo že obstoječo. Prav tako svetujemo, kaj in kdaj, je treba kontrolirati in katere preiskave je smiselno opraviti dodatno.

Običajno se dogovorimo, da nam priporočene dodatne preiskave posredujejo zaradi dopolnilnih nasvetov.

Preko e-pošte smo tudi kasneje vedno dosegljivi za morebitna dodatna vprašanja.

Vse izvide z napisanim zaključnim mnenjem, ki je vsakomur razumljivo in ni napisano samo za strokovno medicinsko javnost, pošljemo na dom po pošti in tudi preko e-pošte.

Kako potekajo pregledi

Vse preglede razen kolonoskopije in gastroskopije opravimo v enem dopoldnevu. Začnejo se ob 7. uri z odvzemom krvi in urina.

Vsak preiskovanec dobi natančen raspored pregledov tistega dne z navedenimi urami pregledov, s številkami ambulant in imeni specialistov, ki bodo opravili pregled in/ali preiskavo. Raspored je urejen tako, da je preiskovanec zaseden celo dopoldne in da se pregledi med seboj ne križajo.

Običajno potekajo do okoli 13. ure, ko so že dosegljivi laboratorijski izvidi in so natipkani tudi ostali izvidi.

Sredi dopoldneva je rezerviran čas za odmor in prigrizek v bližnjem gostinskem lokalu.

Specialist kardiologije in vaskularne medicine, ki vodi preglede tistega dne, nato opravi temeljit razgovor z vsakim preiskovancem. Natančno obrazloži rezultate preiskav. Poda ustrezne usmeritve, priporočila glede terapije in nadaljnjih postopkov.

Glede na dogovor specialist za medicino dela in športa napiše spričevalo o delazmožnosti.

Vsebina pregledov

V nadaljevanju ne bomo podrobno naštevati vseh pregledov, ki so na voljo tistega dne, saj je sestava individualnih paketov pregledov različna in razvidna na internetu. Natančneje bomo obrazložili pomen posameznih preiskav razširjenega paketa pregledov.

Telesna teža

Iz telesne teže in višine izračunamo indeks telesne mase. Vsak indeks telesne mase, ki je 25 in več je pomemben in samostojen dejavnik tveganja za obolenje srca in ožilja. Indeks 25 do 29,9 kaže na prekomerno telesno težo, nad 30 pa na debelost (30 do 34,9 je blaga, 35 do 39,9 zmerna in nad 40 huda ali patološka).

Obseg trebuha

Večji, ko je obseg trebuha, več je maščobe v njem (t. i. visceralna maščoba), predvsem v zgornjem delu trebuha, v trebušnih organih, kar vodi do zamaščenosti jeter. Ta maščoba se lahko nalaga tudi drugje, npr. okoli srca. Pri moških je tvegan obseg 102 in več cm, tveganje je bistveno manjše, ko je obseg 92 cm in manj. Pri ženskah so meje med 88 in 80 cm.

Razmerje med obsegom trebuha in telesno višino

Obseg trebuha naj ne presega polovice telesne višine, razmerje naj bo manjše od 0,5.

Analiza telesne sestave

Pokaže natančen odstotek maščobe v telesu in predvsem nivo trebušne (visceralne) maščobe. Poda tudi mišično maso telesa v kilogramih.

Zakaj so potrebne zgoraj navedene meritve?

Glede na nove smernice letošnjega leta, je potrebno za opredelitev debelosti opraviti vse navedene meritve.

Kakšen je odnos do debelosti po novih spoznanjih?

Maščobne celice v trebušni (visceralni) maščobi, adipociti, ki shranjujejo maščobo, izločajo tudi posebne hormone – adipokine. Pri osebah z normalno telesno težo delujejo adipokini zaščitno, predvsem stimulirajo normalno delovanje inzulina, ki omogoča vstop krvnega sladkorja v celice. Pri debelih osebah (ITM nad 30) maščobne celice izločajo škodljive adipokine. Ti povzročajo nalaganje maščob v notranjo ovojnico arterij in s tem pospešujejo proces ateroskleroze. Nadalje pospešujejo vnetne procese v oblogah. Povzročajo t. i. inzulinsko rezistenco, ki pomeni zmanjšano občutljivost celic na inzulin. Celice (npr. v mišicah) ne sprejemajo krvnega sladkorja, ki se posledično v krvi povečuje. Povečani krvni sladkor še dodatno stimulira trebušno slinavko, da izloča še več inzulina in se zato čedalje bolj izčrpa. Razvije se sladkorna bolezen ali pa poslabša začetna stopnja.

Po novih kriterijih debelost ni več samo določeno telesno stanje, temveč bolezen, ki zahteva ustrezno opredelitev, ustrezno terapijo, določitev rizičnih faktorjev in ugotovitev sprememb, ki so lahko asimptomatske ali pa se že kažejo kot spremembe zdravstvenega stanja različnih stopenj.

Kakšen je današnji pristop do debelosti?

Oseba mora naprej dovoliti, da se pogovarjamo o njeni debelosti, saj to stanje običajno negativno vpliva na samopodobo.

Preiskovancem razložimo različne terapevtske pristope. V naši ustanovi nudimo možnost dodatnega pregleda v Ambulanti za prekomerno telesno težo. Tam svetujejo o različnih pristopih za zdravljenje debelosti.

Osnovna krvna slika, urin in kvantitativna določitev beljakovin v urinu.

Beljakovine v urinu normalno niso prisotne, prisotna je le ena. To je albumin (do 30 mg/l). Povečano izločanje beljakovin in albuminov v urinu lahko kaže na kronično obolenje ledvic, ki ima negativen vpliv na funkcijo ledvic zlasti pri sladkorni bolezni in/ali povišanem krvnem tlaku.

Maščobe v krvi: nivo holesterola, LDL holesterola, HDL holesterola in trigliceridov.

Zdravljenje povečanih maščob v krvi je odvisno od povečanja prisotnosti dejavnikov tveganja in vidnih sprememb. Za zdravljenje se uporabljajo zdravila v obliki tablet (statini) in injekcij, ki si jih bolniki dajejo pod kožo v različnih časovnih intervalih, odvisno od vrste zdravil.

Odločitev glede terapije je odvisna od ugotovljene tveganosti za razvoj bolezni srca in ožilja (blaga, zmerna, huda in zelo huda).

Za izračun tveganosti uporabljamo ustrezne tabele po veljavnih smernicah: SCORE in SCORE AP.

Odnos do zdravljenja se hitro spremeni, če UZ vratnih arterij pokaže v notranji ovojnici obloge ali če jih pokaže UZ trebušnih organov v področju trebušne aorte.

V tem primeru tveganja ne računamo, saj je glede na prisotne spremembe že velik in zahteva znižanje aterogenega holesterola, to je LDL holesterola, na 1,8 mmol/L in manj, kar je sicer nemogoče doseči z dieto. V tem primeru svetujemo terapijo s statini.

Obloge v področju vratnih arterij običajno ne motijo dotoka krvi v glavo, pravimo, da so hemodinamsko nepomembne, vendar kažejo na prisotnost procesa ateroskleroze, ki je lahko prisoten tudi v področju drugih žil (srce, trebušne arterije, okončine).

V kolikor UZ vratnih arterij pokaže, da je zožitev arterije pomembna (75 % in več) priporočimo jemanje visokih odmerkov statinov in takojšnjo napotitev v ustrezno ustanovo glede nadaljnjih postopkov, kot je npr. vstavev opornice v prizadeto vratno arterijo.

Po akutnem infarktu srčne mišice, po možganski kapi, po operativnih posegih na žilah spodnjih okončin ter trebušne aorte, je potrebno LDL holesterol znižati na 1,4 mmol/L in manj.

Po ponovnem infarktu srčne mišice ali ponovni možganski kapi pa na 1.0 mmol/L in manj.



**PREVENTIVNI
PREGLEDI**



Klikni ali skeniraj

Naroči se na pregled.

Zakaj je potrebno maščobe v krvi tako znižati?

Ugotovili so, da se odstotek znižanja bolezni srca in ožilja bistveno zniža pod navedenimi ciljnim vrednostmi LDL holesterola. Torej številke niso nameroma znižane zaradi večje prodaje statinov temveč so rezultat številnih študij na veliki populaciji bolnikov. To nam omogoča, da ukrepamo na osnovi z dokazi podprte medicine.

Kaj je s trigliceridi?

Naključno ugotovljeni močno povečani trigliceridi (10 mmol/L in več) so zelo nevarni za akutno vnetje trebušne slinavke, kar zahteva takojšnje ukrepanje. Normalna vrednost je do 1.7 mmol/L. Manjša povečanja zahtevajo le ustrezno dieto. Stalno povečane vrednosti, ki se ne normalizirajo z dieto ali hujšanjem, je potrebno zdraviti s posebnimi zdravili.

Zakaj mora biti HDL holesterol čim višji?

Vloga HDL holesterola je v tem, da LDL holesterol odstranjuje iz telesa. Zato ga imenujemo dobri. Torej čim več ga je tem bolje. Pri moških naj bi bil 1.4 mmol/L in več, pri ženskah 1.6 mmol/L in več (odvisno od laboratorija).

Običajno si ga dvigujemo z redno fizično aktivnostjo in normalno telesno težo.

Vrednosti pod 1.0 mmol/L ali pod 0.7 mmol/L predstavljajo izjemno visoko tveganje in v tem slučaju se predpisujejo posebna zdravila.

Ali so nevarne nizke vrednosti maščob v krvi?

Nizke vrednosti maščob v krvi ne predstavljajo nobene nevarnosti. Velja pravilo: čim nižje, tem bolje.

Lipoprotein mali a – Lp (a)

Zadnja leta se veliko piše o posebni maščobi – Lp (a), še posebej v letošnjih smernicah Združenja kardiologov Evrope (ESC) za zdravljenje povečanih maščob v krvi. Priporoča se, da se določi le enkrat v življenju, saj je določena vrednost prirojena in se med življenjem ne spreminja. Povečane vrednosti povečujejo tveganje za razvoj bolezni srca in ožilja ter bistveno spremenijo izračun tveganja po sedanjih tabelah.

Tvegane so vrednosti nad 300 mg/L.

Naslednje leto bo na voljo prvo komercialno dostopno zdravilo za zdravljenje povečanega Lp (a).

Tumorski markerji v krvi

Določajo se za številne organe. Običajno se določajo za malignom debelega črevesja, trebušne slinavke, jajčnikov, dojke, testisov, jeter, prostate in drugih.

Povečane vrednosti so indikacija za nadaljnjo diagnostiko. Še posebej so pomembni za spremljanje eventualnega ponovnega pojava bolezni po operativnem posegu zaradi malignoma določenega organa.

Zelo pomemben je marker PSA, katerega določanje priporočajo tudi v Nacionalnem programu za pravo-

časno odkrivanje malignoma prostate, t. i. Program Peter. PSA je lahko povečan pri povečanju prostate (adenom), pri vnetju tega organa in pri malignomu. Vrednosti nad 4 mikrog/L zahteva pregled pri urologu, tudi če še ni težav in je prostata še vedno normalne velikosti, ne preko 25 ml. Pomemben je tudi trend povečanja. Če je letos npr. 2.4 mikrog/L in naslednje leto npr. 4.2 mikrog/L je prav tako potreben pregled pri urologu. Podrobno ga moramo spremljati po operaciji prostate, ko je običajno 0.003. Že povečanje na 0.1 mikrog/L je indikacija za takojšnjo ponovno kontrolo pri urologu.

Biokemični izvidi

Z njimi določimo številne parametre, ki jih natančno opredelimo. Glede na posebne zahteve se lahko nabor teh še poveča.

Določanje prisotnosti želodčne bakterije *Helicobacter pylori* (HP) Preiskava se imenuje urea dihalni test. Okuženost z HP je v populaciji visoka, nad 50 %. Pri večini (v najmanj 80 %) ne povzroča nobenih težav. Lahko pa povzroči vnetje želodca, dvanajsternika, razjede (ulcus) in malignom želodca: adenokarcinom in limfom želodca. Če je test pozitiven, se odredi t. i. eradikacijsko terapijo (glede na smernice dogovorjena kombinacija dveh antibiotikov v trajanju 14 dni) in nato ponovno urea dihalni test, za dokaz uspešnosti terapije.

Eradikacijsko terapijo ob pozitivnem testu izvedemo tudi če ni nobenih želodčnih težav.

Testiranje blata na prisotnost krvi

Izjava se v nacionalnem programu SVIT. Pozitiven test je indikacija za endoskopsko preiskavo debelega črevesja. Med endoskopijo se morebitni polipi odstranijo, saj se iz njih lahko razvije malignom debelega črevesja. Vsak odstranjeni polip histološko pregledajo. Negativen test prisotnosti krvi v blatu še ne pomeni odsotnosti polipov. Endoskopijo lahko preventivno opravimo po 50. letu, vsekakor pa prej, če je to obolenje prisotno v družini. Po odstranitvi polipov je potrebno kolonoskopijo ponoviti po 5 letih, oziroma kot predlaga gastroenterolog, ki je preiskavo opravil.

Spirometrija

Pregled, ki opredeljuje funkcijo pljuč. Opredeli kapaciteto pljuč in motnjo gibanja zraka v drobnih zračnih poteh. Spirometrija, ki ni v mejah normale, je indikacija za pregled pri pulmologu.

EKG

Opis te preiskave bi presegel namen tega članka. Metoda je zelo stara, tako rekoč zgodovinska, vendar je še vedno nenadomestljiva. Sliko EKG posnetka ob razložimo na enostaven in razumljiv način. Razvoj računalništva in umetne inteligence (AI) je pripomogel k boljšemu shranjevanju slik, kar je pomembno glede primerjav. Umetna inteligenca omogoča tudi odčitavanje slik in pisanje diagnoz, kar pa vedno zahteva potrditev s strani usposobljenega zdravnika (kardiologa).



**Posebna ugodnost za
bralce revije Doktor**

**KARDIOLOŠKA
AMBULANTA**

**10 % nižja cena
za pregled pri
kardiologu**



Klikni ali skeniraj

Naroči se na pregled in povej ali pripiši,
da uveljavljaš popust iz revije.
Ugodnost velja do konca
januarja 2026

Obremenitveno testiranje na kolesu ali tekočem traku

Pri obremenitvi opredelimo kondicijsko stanje ter stopnjo zadihanosti pri maksimalnem naporu. Opredelimo vzrok prenehanju izvajanja testa. Ves čas spremljamo EKG krivuljo na monitorju, določeno število EKG posnetkov tudi natisnemo. Spremljamo morebitne težave. Opazujemo pojav motenj srčnega ritma in spremembe v EKG posnetku, ki kažejo na motnjo v prekrvavitvi srčne mišice. Na posameznih stopnjah merimo krvni tlak.

Test je zelo pomemben predvsem glede morebitne napotitve na nadaljnji preiskavi srca: koronarografijo ali rentgensko slikanje žil srca - CTA. Temeljito pregledamo stanje krvnega tlaka, kar je pomembno za začetek terapije ali njeno spremembo. Opredelimo motnje srčnega ritma, njihovo pomembnost za takojšnjo terapijo ali za napotitev na druge preiskave.

Na koncu testa je omogočen obsežen izpis z vsemi potrebnimi podatki in EKG posnetki, ki so pomembni za pisanje izvida testiranja.

Ultrazvočna preiskava srca – ehokardiografija

Preiskava je danes nepogrešljiva pri obravnavi kardioloških bolnikov.

Aparati so vse bolj in bolj zmogljivi in omogočajo natančen vpogled v strukturo in funkcijo srca. Ocenimo velikost srčnih votlin, debelino sten obeh prekatov. Preiskava omogoča odličen vpogled v morfologijo in funkcijo zaklopke, srčne ovojnice in začetnega dela aorte.

Natančno lahko opredelimo prirojene in pridobljene srčne napake ter določimo, kdaj je potreben operativni poseg. Preiskava omogoča oceno vpliva povišanega tlaka na srce, kar je pomembno pri odločitvi glede terapije, kakor tudi pri spremembi že obstoječe.

Izmerimo širino začetnega dela aorte in prisotnost bolezenske razširitve – anevrizme.

Danes imamo na voljo odlična zdravila pri popuščanju srca. S pomočjo ehokardiografije lahko hitro, že med samim pregledom, ugotovimo prisotnost omenjenega obolenja, kar nam omogoča, da se takoj odločimo za uvedbo teh zdravil.

Preiskava je ena od osnovnih za oceno prisotnosti in eventualnega napredovanja vnetja srčne mišice, srčne ovojnice in nabiranja tekočine okoli vnete srčne mišice ali (in) ovojnice.

Pri akutnem infarktu srčne mišice ugotavljamo negibljivost ene od prizadetih sten srca, pri kronični motnji prekrvavitve delov srca pa zmanjšano gibljivost določenih predelov srca.

Numerično ocenimo globalno srčno moč posebej levega in desnega prekata. Izmerimo, koliko krvi, v mililitrih, požene srce pri vsakem utripu v aorto, kakšna je sposobnost polnjenja prekatov in pod kakšnim pritiskom se polnita oba prekata pred naslednjim utripom, ko se požene kri na desni strani v pljuča in na levi strani v aorto.

Preiskava ne prikaže samo anatomske značilnosti, ampak omogoča tudi, da na določen način numerično opredelimo številne funkcije srca. Tak prikaz je zelo pomemben pri spremljanju morebitnih sprememb.

UZ aparati imajo močno računalniško podporo, ki omogoča shranjevanje slikovnega materiala tudi v živo.

UZ preiskava trebušnih organov

Preiskava pokaže velikost trebušnih organov, eventualne dedne spremembe, prisotnost žolčnih ali ledvičnih kamnov, zamaščenost jeter, eventualne tumorozne spremembe, velikost prostate (normalna velikost je do 25 ml). Izmerimo razširjenost trebušne aorte in naplatitve v notranji ovojnici stene te žile.

UZ preiskava vratnih arterij

Preiskava pokaže širino arterij in morebitno prisotnost že opisanih oblog. Poudarili smo, da prisotnost oblog bistveno spremeni odnos do vrednosti LDL holesterola.

Preiskava poda oceno stopnje zoženosti arterije na levi ali desni strani, kar je pomembno glede napotitve na nadaljnje preiskave.

Zožitev notranjosti arterije za 75 % in več lahko poteka brez težav, čeprav taka zožitev že predstavlja zelo nujno napotitev na Nevrološko kliniko.

Meritev gledenjskega indeksa

Preiskava pokaže ali so prisotne pomembne motnje v pretočnosti arterij spodnjih okončin. Če vrednosti v izvidu niso normalne, svetujemo dodatni pregled pri angiologu, ki bo opravil doppler (ultrazvok) arterij spodnjih okončin.

Fotopletizmografija

Preiskava pokaže, če pravilno deluje črpalni venozni sistem spodnjih okončin. Kadar se pokaže slabše delovanje, pomeni, da se iz spodnjih okončin proti desni strani srca ne vrača zadostna količina krvi. V omenjenem primeru priporočamo pregled pri specialistu za venozni sistem spodnjih okončin, varikologu.

Dermatološki pregled

Se osredotoča predvsem na suspektne spremembe na koži glede morebitne malignosti. Manjše spremembe dermatolog odstrani, določene poslika zaradi primerjave ob kontroli. Pacienta z maligno spremembnim znamenjem, ki ga ne more odstraniti v ambulantni, zdravnik napoti k plastičnemu kirurgu.

Magnetna resonanca glave (MR)

Med MR slikanjem ni žarčenja, ki je prisotno pri CT preiskavi. MR lahko pokaže eventualne tumorozne spremembe v glavi, asimptomatsko lokalizirano razširitev arterije (anevrizma) in številne druge spremembe. Vidi se lahko povečana hipofiza, kar zahteva napotitev k endokrinologu.

V besedilu sem podal kratko informacijo o preiskavah, ki jih lahko opravimo v enem samem dopoldnevu. Kljub velikemu obsegu opravljenih preiskav je individualni pristop še vedno zagotovljen. Vključuje dovolj časa za temeljit razgovor in odgovore na vsa vprašanja. Ob pregledu lahko ugotovimo potrebo po dodatnih pregledih in preiskavah. Številne med njimi lahko opravimo tudi v naši ustanovi.



**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
januarja 2026



***Srečno, zdravo
in veselo 2026!***

Ekipa Doktor 24



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



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.

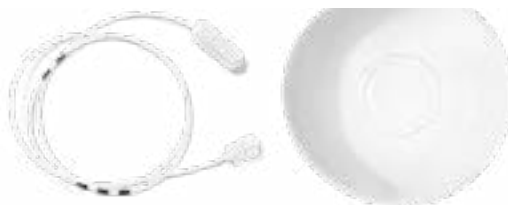
Kako deluje program Allurion?

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 namestitvev 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