

Doktor

Družinski vodnik zdravja

III

Poletje 2026

OSREDNJA TEMA

Brezskrbno poletje



OSREDNJA TEMA

Brezskrbno poletje

Klepet: mag. Branka Geczy, dr. med., otorinolaringologinja,
avdiologinja in akupunkturologinja

***Rada plavam v gorskem jezeru, poslušam
lastovke in opazujem kačje pastirje***



Več energije. Boljše počutje. Čas za regeneracijo.



Vabljeni na
posvet ali obisk

Hiperbarična komora ni namenjena le okrevanju, temveč tudi podpora vsakodnevnemu dobremu počutju. V hitrem tempu življenja si telo redko vzame čas za obnovo. Terapija s kisikom pod povišanim tlakom omogoča trenutek umiritve, med katerim telo prejema dodatno podporo za regeneracijo.

Med terapijo preprosto počivate, telo pa dela svoje.

- Hitrejša regeneracija po športnih aktivnostih
- Podpora aktivnemu življenjskemu slogu
- Boljša koncentracija
- Čvrsta, gladka koža in manj celulita
- Hitrejšo celjenje po estetskih posegih
- Boljša rast las
- Več energije in manj utrujenosti
- Občutek sprostitve in svežine

Naj bo regeneracija del vaše rutine.

Doktor 24
KLINIK A

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

0820 08240

Naročanje in informacije

OTVORITVENA
PONUDBA

2+1
BREZPLAČNO

Ob dveh obiskih hiperbarične komore tretjega podarimo. Ker se učinki terapije najlepše pokažejo ob rednih obiskih!

Akcija velja do 31. avgusta 2026.

UVODNIK

Kapljica človečnosti. Darujte kri. Rešite življenja. 3

KLEPET

mag. Branka Geczy, dr. med, otorinolaringologinja,
avdiologinja in akupunkturologinja
Rada plavam v gorskem jezeru, poslušam lastovke
in opazujem kačje pastirje 4

OSREDNJA TEMA - BREZSKRBN POLETJE

Poletje bo brezskrbno, če boste posebno skrb
namenili zdravju 8

ZDRAVNIKI PIŠEJO

Potovalna lekarna 16
Velika prehranska prenova na našem krožniku 18
Spremembe telesa v nosečnosti 22
Kako ostati telesno aktivni poleti 26

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



Kapljica človečnosti. Darujte kri. Rešite življenja.

Vsako leto 14. junija se svet združi, da bi proslavil svetovni dan krvodajalcev, globalni poklon milijonom prostovoljnih, neplačanih krvodajalcev, katerih velikodušnost vsak dan rešuje življenja. Njihovi prispevki so bistveni za zdravstvene sisteme povsod, saj podpirajo bolnike v nujnih primerih, pri porodih, operacijah, zdravljenju raka in vseživljenjski oskrbi številnih resnih bolezni. Letošnja kampanja »Kapljica človečnosti. Daruj kri. Reši življenja.« postavlja človečnost v središče vsake krvodajalske akcije. Spominja nas, da je vsako darovanje krvi več kot le zdravstveno dejanje, je močan izraz solidarnosti, sočutja in kolektivne odgovornosti. Navdihnjena je z idejo, da se v eni sami kapljici lahko odraža celotno človeštvo. Kampanja poudarja, kako vsak darovalec pomaga oblikovati rešilno bilko, ki nas vse povezuje in varuje. Čeprav je napredek v znanosti, testiranju in sistemih za zagotavljanje varnosti krvi, naredil transfuzijo varnejšo kot kdajkoli prej, je varna kri še vedno odvisna od ljudi, ki so pripravljeni redno in prostovoljno darovati kri. Vendar se številne države še vedno soočajo s pomanjkanjem in neenakim dostopom do varne krvi in krvnih pripravkov, zlasti v državah z nizkimi in srednjimi dohodki. Cilji letošnje kampanje so spodbujanje trajnostne rasti rednega, prostovoljnega in neplačanega darovanja krvi po vsem svetu, ozaveščanje o življenjsko pomembnem vplivu darovanja krvi in plazme, poudarjanje ključnega prispevka krvodajalcev, spodbujanje vrednot solidarnosti in človečnosti ter spodbujanje vlad in partnerjev k krepitevi in vlaganju v nacionalne programe za transfuzijo krvi, da bi dosegli univerzalen dostop do varne transfuzije krvi. Skupaj lahko pomagamo zagotoviti, da bo varna kri na voljo vsem, povsod in kadarkoli jo potrebujejo.

V pogovoru meseca je sodelovala priznana specialistka s področja zdravljenja in diagnostike bolezni ušes, nosu in grla, mag. Branka Geczy, dr. med., specialistka otorinolaringologinja, avdiologinja. V zanimivem prispevku razlaga, da delo otorinolaringologa zajema področje bolezni ušes, nosu, žrela, grla in vratu ter zahteva natančen pregled z osnovnimi otorinolaringološkimi instrumenti ter globinski pregled z endoskopi za ušesa, nos in grlo, ob tem pa tudi poglobljeno diagnostiko sluha in ravnotežja. Gre za relativno majhno področje po površini in kvadratnih centimetrih, a hkrati zelo raznoliko področje glede na funkcije različnih organskih sistemov. Prav zato je potrebno izjemno široko znanje s področja anatomije, patofiziologije, infektologije, fizike, akustike, foniatrije in nevrologije ter ne nazadnje ostro oko, dobra prostorska orientacija in precejšnja ročna spretnost za pravilen pregled, posledično pa za dobro diagnostiko ter odločitve o zdravljenju in morebitnem operativnem posegu. Kot zanimivost naj omenim, da znotraj tega majhnega področja obravnavamo štiri čutila: sluh, ravnotežje, voh in okus, kar zahteva dodatno znanje s področja bolezni živčnega sistema. Za zelo zanimiv prispevek se ji v imenu uredniškega odbora zahvaljujem in ji želim uspešno nadaljevanje zdravniške kariere. Hvala.

Temo meseca je dr. Aleksandra Visnovič Poredoš, dr. med., specialistka družinske medicine, posvetila poletnim radostim in neprijetnostim. V prispevku razlaga, da so pred nami počitnice, dopusti in prosti dnevi, ko glavi privoščimo malo počitka, ki nam da nove moči in pravišnje mero notranjega zagona za nove delovne, družinske, poslovne in študijske izzive. Nanje čakamo z velikimi pričakovanji, nemalokrat pa se v dopustniške dni podamo preutrujeni, saj želimo pred tem dokončati vse obveznosti. Pomembno je, da se na dopustu prepustimo uživanju v drobnih stvareh čim bolj sproščeno in da ne poskušamo zamujenega nadoknaditi s pretiravanjem. Vsaj malo bolj, kot sicer si moramo prisluhniti, si privoščiti tisto, ob čemer se sprostimo, in preprosto uživati v naravi, morju, gorah in soncu – s pravo mero, seveda. V zanimivem prispevku razloži, katera zdravila so primerna, da jih vzamemo s seboj na pot. Potovalna lekarna naj vsebuje zdravila, ki jih vsakodnevno uporabljate in vam jih je predpisal zdravnik. Seveda jih dopolnite glede na specifične težave in tudi glede na lokacijo potovanja. Na splošno pa je na pot dobro vzeti zdravila za znižanje povišane telesne temperature in lajšanje bolečin, zdravila za lajšanje alergijskih težav, zdravila za lajšanje težav s potovalno drisko (probiotike, rehidracijske praške) ter nekaj osnovnih pripomočkov za oskrbo manjših ran in odrgnin (razkužilo, sterilne zložence, obliže, povoj ...). Za zelo zanimiv in poučen prispevek se specialistki lepo zahvaljujem in ji želim uspešno nadaljevanje zdravniške kariere. Hvala.

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

Vidmar Vito



KLEPET

mag. Branka Geczy, dr. med, otorinolaringologinja,
avdiologinja in akupunkturologinja

**” Rada plavam v
gorskem jezeru,
poslušam lastovke
in opazujem kačje
pastirje**

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

Sem zdravnica, specializirana za področje bolezni ušes, grla in nosu, z dodatno izobrazbo s področja okvar sluha, motenj ravnotežja, vrtoglavice in šumenja v ušesih, to je področje avdi vestibulologije. Zaposlena sem na Kliniki 24 Doktor, kot otorinolaringologinja in avdiologinja. Dodatno se ukvarjam z akupunkturo, medicinsko hipnozo in psihosomatsko medicino.

Kaj je vplivalo na vašo odločitev za študij medicine?

Za študij medicine sem se odločila zaradi želje nuditi pomoč in podporo tistim, ki so bolni, trpijo in potrebujejo pomoč strokovnjaka, ki je po mojem mnenju učinkovita le, če jo, poleg strokovnosti, spremlja empatija. Vztrajam na poglobljenem stiku s pacientom in pri svojem delu poudarjam potrebo po pogovoru, poslušanju in razumevanju stisk prizadetih.

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

Če bi se lahko ponovno, a s temi izkušnjami, odločala za poklic, bi izbrala delo z rastlinami ali z živalmi. So bolj avtentične, nenarejene in naravne. Žal, smo ljudje postali nespoštljivi in nekritični, preveč vođeni in »pametni« zaradi Googlea, prevečkrat sprašujemo umetno inteligenco in se samoumevno ravnamo po njenih priporočilih. Brez osnovnega spoštovanja do izkušenj in »prehojene kilometrine« pri strokovnem delu specialista in strokovnjaka, ki je svoje delo posvetil določenemu področju in gotovo ve precej več in zna precej bolj strokovno izbirati podatke, bo, po mojem mnenju medicina zašla na nepravo pot, porušil se bo zaupljiv odnos zdravnik - pacient.

Kaj vse obsega delo otorinolaringologa?

Delo otorinolaringologa zajema področje bolezni ušes, nosu, žrela, grla in vratu ter zahteva natančen pregled z osnovnimi otorinolaringološkimi instrumenti ter globinski pregled z endoskopi za ušesa, nos in grlo, ob tem pa tudi poglobljeno diagnostiko sluha in ravnotežja. Gre za relativno majhno področje po površini in kvadratnih centimetrih, ob enem pa zelo raznoliko področje glede funkcije različnih organskih sistemov. Prav zato je potrebno izjemno široko znanje s področja anatomije, patofiziologije, infektologije, fizike, akustike, foniatrije in nevrologije ter ne nazadnje ostro oko, dobra prostorska orientacija in precejšnja ročna spretnost za pravilen pregled, posledično pa dobro diagnostiko in odločitve o zdravljenju ter morebitnem operativnem posegu.

Kot zanimivost naj omenim, da znotraj tega majhnega področja obravnavamo štiri čutila. Sluh, ravnotežje, voh in okus, kar zahteva dodatno znanje s področja bolezni živčnega sistema.

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

Od ostalih področij medicine se razlikujemo po pro-

storski majhnosti in potrebi po znanju iz različnih področij medicine ter po precejšnji spretnosti pri pregledih in operativnih posegih.

Katere so najpogostejše težave, ki jih obravnavate?

Bolj poglobljeno se ukvarjam s problemi ušes, kot so okvara sluha, motnje ravnotežja in šumenje v ušesih (tinitus).

Med neprijetnimi težavami je zagotovo omenjeni tinitus, ki ga opisujemo kot piskanje v ušesih. Kako pogost je in pri katerih ljudeh se najpogosteje pojavi? Kako do tega sploh pride?

Šumenje v ušesih lahko prizadene praktično normalno slišče, ali tiste z okvaro sluha.

Pri vseh prizadetih je potrebna diagnostika, ugotavljanje stopnje okvare sluha, morebitnega vzroka okvare in šumenja v ušesih. Osnovna meritev sluha je prazni tonski avdiogram, meritev sluha s pomočjo slušalk v zato posebno nameščeni tihi komori, ki je ustrezno izolirana od zunanjega hrupa in vibracij.

Kako pa poteka nadaljnja diagnostika?

V nadaljnji diagnostiki je treba izključiti številne vzroke za nastanek ali poslabšanje šumenja: od navadnega ušesnega masla, vnetja ušesa, akustične travme in škodljivega učinka prekomernega hrupa, preko povišanega pritiska, presnovnih bolezni, aritmij, avtoimunih bolezni, bolezni vratne hrbtenice, čeljustnega sklepa, nevroloških bolezni in ne nazadnje tumorjev. Šumenje je velikokrat posledica staranja in postopnega pešanja sluha. Opravimo laboratorijske teste, slikovno diagnostiko, izključitev tumorjev, kot je npr. tumor slušnega živca (nevrinom) s pomočjo magnetne resonance glave, po potrebi tudi z uporabo kontrastnega sredstva. Bolnika dodatno pregleda še ustrezen specialist, predpiše mu zdravila za prekrvavitve ušesa, po potrebi tudi kortikosteroide ali psihofarmakoterapijo. Pomaga lahko fizioterapevtska obravnava zaradi težav s hrbtenico in čeljustnim sklepom, včasih pa je potrebna obravnava pri zobnem protetiku in izdelava opornice zaradi bruksizma (stiskanja čeljusti med spanjem).

Vaše področje specializacije so tudi motnje ravnotežja. Nam lahko razložite bolj podrobno? Katere vrste vrtoglavic poznamo? Kaj vse zajema diagnostika in zdravljenje?

Vrtoglavica je lahko posledica okvare ravnotežnega organa v ušesu ali centralne ravnotežne proge, zato je pomembna natančna diagnostika in izključitev nevrološkega vzroka, ki je lahko smrtno nevaren, npr. možganska kap, tumor, nevrodegenerativne bolezni (npr. multipla skleroza). Za okvaro notranjega ušesa je značilna rotatorna vrtoglavica. Pacienti velikokrat težko ločijo med rotatorno vrtoglavico, zanašanjem, občutkom nesigurnosti med hojo, občutkom, da se jim majejo tla pod nogami, omotico in omedlevico. Zato je pomembna natančna anamneza in ločitev simptomov ter ustrezná napotitev k drugim specialistom: nevrologu, kardiologu, ortopedu. Običajno je potrebna tudi slikovna diagnostika (MR glave s poudarkom na področje slušnega in



Posebna ugodnost za bralce revije Doktor

ORL AMBULANTA

10 % nižja cena
za pregled pri
otorinolaringologu



Klikni ali skeniraj

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



ravnotežnega žica, MR vratne hrbtenice), da se pravilno prepozna vzrok motnje ravnotežja.

Testi za ravnotežje se v otorinolaringološki ambulanti izvajajo z ocenjevanjem delovanja ravnotežnega organa v ušesu. Opazujemo in merimo odzive v očeh, ki se pojavijo po draženju ušesa v obliki očesnih trzljajev. Odgovore lahko izzovemo s hitrimi zasuki glave ali z draženjem centra za ravnotežje v ušesih, skozi sluhovod, z vodo ali zrakom.

Najpogostejši vzrok periferne vrtočlavice je okvara otolitskega organa, ko se t. i. kristalčki v ušesu stresejo, padejo na napačno mesto in izzovejo položajne vrtočlavice. Pacientu se ob določenem gibu (obračanju na bok v postelji, sklanjanju, leganju) močno zavrti za nekaj sekund, ko pa spremeni položaj, npr. se umiri leže na hrbtu, na višjem vzglavju, mu vrtočlavica izzveni. Položajno vrtočlavico diagnosticiramo s poleganjem pacienta z glavo navzdol, pri tem opazujemo oči, kjer se pojavijo nenadni očesni trzljaji (t. i. Paroksizmalni nistagmus). Zdravimo jo z repozicijskimi manevri, kjer s pravilnimi zasuki glave in navodili glede omejitve premikov glave in telesa popravimo nepravilno lego kristalčkov v ušesu in hitro omilimo težave. Pacient lahko z ustreznimi postopki in vajami, ki jih pokažemo v ambulanti, prepreči ponovitev vrtočlavice.

Ostali vzroki za nenadno vrtočlavico in okvaro ravnotežja so virusna vnetja ravnotežnega živca, motnje prekrvavitve v ušesu, hidrops labirinta (nabiranje tekočine v notranjem ušesu t. i. Meniereva bolezen) in drugo. Pogosto je okvara vratne hrbtenice, zlasti nateg vratnih mišic ali hernija diskusa vratnih vretenc, vzrok za vrtočlavico. Pri zdravljenju so ključne vaje za povrnitev ravnotežja, za katere podamo pisna navodila in priporočamo, da jih pacient čimprej začne izvajati. Pacient prejme tudi navodila za vaje vratu. Priporočamo tudi ročno masažo vratu. Pri kroničnih težavah z ravnotežjem tudi Tai - Chi in Yogo.

Če po vseh opravljenih preiskavah izključimo organsko ozadje vrtočlavice ali šumenja, obravnavo usmerimo k psihosomatskim motnjam. V nadaljnjo obravnavo po potrebi vključimo psihologa, psihoterapevta in psihiatra.

Katere vzroke, poleg že naštetih, še poznate za nastanek motečega šumenja v ušesih?

Velik odstotek motečega šumenja v ušesih je posledica stresa in dolgotrajne nerešene stiske prizadetega. Z multidisciplinarnim pristopom strokovnjakov s področja avdiologije, psihologije, psihiatrije in psihoterapije lahko zelo učinkovito omilimo tinitus in ta tako postane nemoteč. Kratkotrajni tinitus, npr. po glasnem koncertu, večinoma hitro izzveni, a je opozorilo o nekritični izpostavljenosti glasnim zvokom oziroma hrupu. Kronični tinitus pa se ob ustrezni obravnavi lahko zelo učinkovito zmanjša.

Pri vrtočlavicah in motnjah ravnotežja, po izključitvi organskega vzroka, pa razmišljamo o psihogeni vrtočlavici.

Kako izgleda zdravljenje (npr. tinitusa), kadar združite konvencionalno diagnostiko, akupunkturo in hipnozo?

Alternativne metode zdravljenja so podpora k razreševanju stresa in nizki energetski ravni prizadetega. Ponujajo možnost za poglobljeni pogovor in skupno iskanje psihosomatskega vzroka težavam. Med akupunkturno terapijo izvajam tudi medicinsko hipnozo, ki pozitivno vpliva na podzavest prizadetega in dodatno izboljša njegovo psihično naravnost ter pripravljenost prepoznati potlačeni vzrok nastanka težave, kar je osnova uspešnega zdravljenja. Akupunktura je učinkovita tudi pri periferni okvari ravnotežja, imenovani Meniereva bolezen, ker po navadi zdravila ne zadostujejo.





Kako se na alternativne metode zdravljenja odzivajo pacienti?

Pacienti se na ponujeno alternativno zdravljenje večinoma dobro odzovejo, nekateri imajo zadržke. Ljudje so za akupunkturo različno dovzetni in zato priporočamo, da v začetku vztrajajo vsaj pri desetih terapijah, da lahko ocenimo učinke. Tudi medicinska hipnoza ne deluje pri vseh enako, obe metodi zahtevata več zaupanja in sodelovanja, kot je samo jemanje predpisanih zdravil.

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

Pacienti me nenehno učijo potrpežljivosti in natančnega poslušanja. Naj opišem slikovit primer iz prakse, kjer sem pri iskanju vzroka za tinitus porabila precej časa, da sem pridobila zaupanje bolnika. Gospod je prišel v ambulantno zaradi poslabšanja kroničnega tinitusa v fazi, ko je bil tinitus izrazito moteč. Po natančnih vprašanjih in iskanju morebitnega organskega vzroka za tinitus, nisem našla nobenega oprijemljivega izhodišča. Med odhodom iz ambulante, ko je že prejel za kljuko, pa je povedal, da je pred časom hčerka naredila samomor. Gospod je bil iz medicinskega vidika zdrav, preživel pa je hudo življenjsko stisko in si je potem končno priznal, da potrebuje psihološko podporo in pomoč.

Tako se obravnava tinitusa in vrtoglavice lahko hitro konča, ali pa se s pridobljenim zaupanjem in poglobljenim pogovorom šele začne. Vse je odvisno od pacienta in od zdravnika.

Pacienti me nenehno učijo, kje je pri kom meja, kako naj začnem, koliko naj vztrajam in kdaj naj jim prepustim, da nadaljujejo sami.

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

Moj delovni dan se začne zgodaj in seveda, nosim s seboj skrb in razmišljanje o pacientovih nerešenih težavah in diagnostičnih izzivih. Žal se redko popolnoma odklopim, se pa iskreno sprašujem, kdo se med kolegi, ki svoje delo jemljemo kot poslanstvo, lahko popolnoma odklopi.

Pri izpolnjevanju poslanstva zdravnika, nam sistem, žal ni v podporo. Govorimo o časovnih normah in številu pacientov na ambulantno. Zato smo v stalni bitki s časom. Škoda, da se v tej nenehni bitki izgubimo številni dobri zdravniki in izkušeni specialisti.

Malo nas zanima tudi vaša osebna plat. Kaj najraje počnete? Kaj vas najbolj sprosti – knjige, potovanja, glasba, šport, hišni ljubljenci ...?

Sprošča me glasba, dobra knjiga in narava. Rada se odmaknem od hitenja, hrupnega in storilnostno naravnane preživljanja prostega časa in dopusta (pretirane, skoraj tekmovalne športne aktivnosti, masovnega turizma s sloganom »čim več videti in odkljukati«). Med vikendom rada plavam v gorskem jezeru in zjutraj, ko še ni trušča kopalcev in veslačev, poslušam lastovke in opazujem kačje pastirje. Letos jih je še posebej veliko.

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

Pacientom bi sporočila, naj vztrajajo pri iskanju zdravnika s pravo mero strokovnosti in človeškosti. Verjamem, da vsak pacient lahko najde sebi primernega zdravnika. Razmislijo in sprejmejo naj psihosomatsko razlago ozadja težav, ko drugih vzrokov ne najdemo ter priznajo in ozavešijo pomembno vlogo stresa pri nastanku številnih težav in bolezni modernega časa in začnejo iskati rešitve v tej smeri.

V enem zadnjih klepetov 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?«.

Žal je tudi tukaj kovačeva kobila pogosto bosa. Aktivno zmanjševanje in omilitev vsakodnevnega stresa, ki se ga še kako zavedam, ostane pogosto žal načrt za »naslednji ponedeljek«.

Zastavite eno vprašanje za našega naslednjega gosta v klepetu.

Naslednjega gosta vaše revije bi vprašala kako razmišlja o morebitnem psihosomatskem vzroku pacientovih težav in kaj v tem primeru svetuje pacientu?





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

OSREDNJA TEMA

Poletje bo brezskrbno, če boste posebno skrb namenili zdravju

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

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

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

Vnašati je treba več tekočin, vsaj liter in pol na dan, če se potimo, pa je vnos tekočin treba še povečati. Za žejo je najprimernejša zdrava, neoporečna pitna voda, ki ji po želji lahko



dodate malo limonovega soka. Pijete lahko tudi nesladkan čaj. V poletnem času je pomembno piti tudi, če niste žejni. Ne pretiravajte s sladkimi in gaziranimi pijačami, saj vsebujejo veliko sladkorja.

V vročih poletnih dneh je treba spremeniti prehrano. Zagotovite telesu dovolj vlaknin, soli in dobrih maščob (losos, tun, oljčno olje ...). Med hrano izberite tisto, ki vsebuje veliko vitamina A (korenje, marelice, brokoli, špinača) in vitamina C (pomaranče, jagode, paprika, krompir, paradižnik). Če uživate meso, posegajte na primer po piščančjem, ki vsebuje malo maščob in holesterola in velja za priljubljeno, lahko poletno izbiro, če ga le tudi pripravite na zdrav način. Hrano na splošno uživajte v več manjših obrokih na dan. Privoščite si zelenjavne juhe in različne solate. Namesto sladoleda si privoščite sorbet, ki ne vsebuje toliko mlečnih maščob. Kupujte sveže in kakovostno sadje in zelenjavo, pri drugih izdelkih

pa bodite pozorni na rok trajanja. Ne jejte čez dan, v najhujši vročini, temveč predvsem, ko ste res lačni. Če imate znake srčnega ali ledvičnega popuščanja, ki se kažejo z oteklina različnih delov telesa, predvsem pa nog, morate meriti količino popite in izločene tekočine. Omejite količine alkoholnih pijač. Poskrbite za svoje zdravje tudi z rednim umivanjem rok, čistočo ter ustrezno pripravo in primerno shranjevanje jedi. Ne pozabite, da se bakterije najhitreje razmnožujejo v jedeh, ki jih hranite pri sobni temperaturi, zato temeljito skuhajte meso ter operite sadje in zelenjavo.

Izogibajte se temperaturnim šokom

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

Si namažete tudi ušesa?

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



**Posebna ugodnost za
bralce revije Doktor**

**DERMATOLOŠKA
AMBULANTA**

10 % nižja cena
za pregled znamenj
pri dermatologu



Klikni ali skeniraj

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



Poleti kožo negujemo drugače kot pozimi

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

Kaj pa nega las?

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

Primerni materiali oblačil

Obleka naj bo v poletnih mesecih še posebno zračna, iz naravnih materialov (bombaž) in bolj svetlih barv. Obutev naj bo primerna aktivnosti, s katero se ukvarjamo. Še posebno je to pomembno pri športu. V športne copate obvezno obujemo no-

gavice iz naravnih materialov, brez izrazitih robov in vzorcev. S tem preprečimo nastanek žuljev, noga bolje diha, se manj poti, prav tako se zmanjša nevarnost zdrsa iz športnega copata.

Najboljši načini za odganjanje žuželk

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

Na potovanjih zboli od 50 do 75 odstotkov popotnikov

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

Čeprav so okužbe pomemben dejavnik obolenosti pri popotnikih, so te v nasprotju s splošnim prepričanjem odgovorne le za približno en odstotek smrti. Najpogostejši vzrok smrti med popotniki so

Nekaj priporočil:

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

bolezni srca in ožilja ter nesreče oziroma poškodbe. Med infekcijskimi vzroki za smrt pa je na prvem mestu malarija. Še posebno v poletnih mesecih, ko je aktivnosti na prostem več, pride do lahkih poškodb – odrgnin, ureznin ter krvavečih ran.

Oskrba poškodovane kože

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

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

Prehladi so pogosti tudi poleti

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

Bolečine v nogah

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

Zdravila za na pot

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

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

Rozacea je poleti še posebej moteča

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

Visoke temperature – pogost povod za migrene

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

Ekcem lahko zagreni življenje

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

Priporočila srčnim bolnikom za poletne dni

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

Pljučni bolniki in poletje

Bolniki z obolenji pljuč so pogosti popotniki. V večini imajo le blažje težave na poti, posebno v neustreznih klimatskih pogojih. Določena bronhopulmonalna obolenja se poslabšajo v velikih mestih zaradi smoga. Po drugi strani pa se lahko simptomatika kroničnega bronhitisa izboljša v vlažnem in toplim okolju. Največ težav na potovanju je pri potovanju z letalom zaradi neugodnih fizioloških pogojev v ka-

bini. Zaradi nižjega zračnega tlaka v kabini vsi plini zavzamejo večjo prostornino, zato potovanje z letalom odsvetujemo popotnikom s pnevmotoraksom in bolnikom, pri katerih je od operacije prsnega koša minilo manj kot dva tedna. Bolniki s KOPB naj se izogibajo potovanjem v kraje z visoko nadmorsko višino. Suh zrak v letalski kabini poveča bronhialno razdražljivost in poslabšanje astme. Pri vseh pljučnih bolnikih priporočamo cepljenje proti gripi in pnevmokoku.

Prebavne težave tudi zaradi kopanja v sladkih vodah

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

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

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

Ko se pojavi driska, je treba ukrepati takoj: Nujno je nadomeščanje izgubljene tekoči ne, najbolje z rehidracijskimi raztopinami, ki jih dobite v lekarni.

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

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



24/7
ZDRAVNIŠKI NASVET
IN OBISK



Več

Vnetje sečil in ženske na udaru

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

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

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

Intimne zadrege

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

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

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

Pred poletnim oddihom:

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

Med poletnim oddihom:

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

Po poletnem oddihu:

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



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

Medicina dela
(samo za podjetja)

4€
/mesec



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



Potovalna lekarna

” Poletje je pred vrati in z njim tudi počitnice ter odhodi oziroma potovanja na različne destinacije. Pred odhodom moramo vedno poskrbeti za nemalo stvari, med drugim tudi za prtljago. In eden njenih ključnih delov je prav naša osebna potovalna lekarna.

Ne glede na trajanje in destinacijo, se je potrebno na vsako potovanje dobro pripraviti. To še posebej velja v primerih, ko potujemo s celo družino, z majhnimi otroki, v primeru nosečnosti ali če nas pestijo kakšne zdravstvene težave. Med prtljago vsekakor ne sme manjkati tudi na ustrezno pripravljena potovalna lekarna, s katero bomo na poti bolj varni, brezskrbni, pa tudi v primeru zdravstvenih težav nam bo lažje poskrbeti zase in za sopotnike.

Vsebina potovalne lekarne naj bo prilagojena trajanju in destinaciji potovanja

Skrbno pripravljena vsebina potovalne lekarne nam lahko na potovanju prihrani marsikatero nevšečnost ter omogoči bolj brezskrbno pot. Še posebej veliko pozornost treba posvetiti zdravilom, ki jih redno jemljemo. Zdravila za potovalno lekarno si kupite sami, tudi tista na recept. Za

nekatera zdravila boste potrebovali zdravnikov (bel) recept. Slovensko zdravstveno zavarovanje teh stroškov namreč ne krije.

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

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

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

Priporočljiva je tudi primerna zaščita pred piki insektov, kot so komarji in klopi. Na trgu obstajajo številni zelo učinkoviti naravni repelenti, za še intenzivnejšo zaščito pa so na voljo tudi sintetični pripravki. Poleg zaščite si je koristno priskrbeti tudi izdelke za nego in zdravljenje po pikih insektov. Še posebej na bolj izpostavljenih področjih sveta je potrebno zaščiti pred insekti posvetiti nekoliko večjo pozornost. Za potovanja v območja, kjer obstaja nevarnost malarije, je potrebno jemati antimalarike. Poleg jemanja le teh je nujna tudi hkratna zaščita pred piki insektov.

Pogosto nam na potovanju še kako prav pridejo tudi mazila za lajšanje bolečin v mišicah in sklepih, pršila za rane, pripomočki za odpravljanje težav z zamašenimi ušesi, kombinirani izdelki za intimno higieno. Pozabiti pa ne gre niti na pripomočke za ustno higieno in razkužila za roke.

Potovalno lekarno moramo še posebej skrbno pripraviti, ko potujemo z otrokom

Otrokovi starosti in zdravstvenemu stanju je treba prilagoditi obliko, čas, trajanje potovanja in potovalno lekarno. Kadar potujemo z majhnim otrokom, obstaja dodatno zdravstveno tveganje, zato se moramo dobro pripraviti. Prehranjevanje in umivanje rok sta najpomembnejša dejavnika, na katera morajo biti starši pozorni. Dojenčke naj mame dojijo ali hranijo z mlečno formulo, ki jo pripravijo z ustekleničeno vodo. Pred odhodom se pozanimajte, kako je s pripravljeno hrano za otroke, kamor potujete. Morda boste potrebovali še sterilizator za vodo in termo posodo. Paziti je treba tudi pri umivanju zob. Otroci vodo običajno pogoltnejo in ker je za otroke potrebnih manj klic, da se okužijo, lahko že manjše količine popite vode povzročijo prebavne težave.

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

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



DOKTOR SVETUJE

Osnovni nabor potovalne lekarne:

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



Maja Miklič, dr. med.,
specialistka družinske medicine

Uživajmo pravo hrano

Velika prehranska prenova na našem krožniku



Kako radi imate svoje telo?

Vprašanje, kaj je zdrava prehrana, je verjetno eno najtežjih, s katerimi se srečujemo, ko želimo izboljšati svoje življenje. Kot zdravnica opažam, da pogovor o hrani hitro postane osebna bitka prepričanj. Vsako leto se napiše nešteto knjig, ki na podlagi novih spoznanj zatresejo naše prej znane resnice. Vendar pa obdobje med letoma 2020 in 2030 prinaša nekaj večjega – tisto, kar strokovnjaki imenujemo »veliki prehranski reset«. Prehranska znanost se namreč seli od preprostega štetja kalorij k razumevanju metabolnega zdravja, sistemskih vnetij in vpliva ultra predelane hrane na naše telo. Ljubezen do telesa gre skozi želodec, a pot do tja se v luči najnovejših smernic nekoliko spreminja.

Vendar pa najnovejše globalne smernice 2025–2030 prinašajo pomemben premik pri razumevanju beljakovin. Priporočen dnevni vnos se v strokovnih krogih zvišuje na 1,2–1,6 g/kg telesne mase, kar je ključno za ohranjanje mišične mase in preprečevanje krhkosti v starosti. Medtem ko nove slovenske smernice (SNG2025) v ospredje postavljajo stročnice kot trajnostne »zvezde« krožnika in omejujejo rdeče meso na največ 300 g na teden, se v svetu uveljavlja tudi povsem nasproten trend – karnivorska dieta. Zaenkrat smo mnenja, da sodi ta dieta pod ekstremne in potencialno koristne za krajši čas in za določene posameznike. Nekatere novejšje raziskave so pokazale presenetljive terapevtske učinke, vključno z izboljšanjem ali celo klinično remisijo nekaterih imunskih bolezni. To nas opominja, da prihodnost nutricionistike morda ni v enem samem receptu za vse, temveč v prilagajanju potrebam posameznika.

Beljakovine: Od morskih sadežev do novega praga moči

V našem okolju je bila dolgo zlati standard sredozemska dieta. Študije so pokazale, da posamezniki, ki so nekoliko manj prehranjeni in bolj telesno aktivni, živijo dlje. Če sklepamo po prebivalcih Okinawe, ki dočakajo sto let in več, je redno uživanje rib in morskih sadežev, bogatih z maščobnimi kislinami omega 3, več kot zaželeno. Te maščobe imajo močan protivnetni učinek in lahko celo izboljšajo potek nekaterih avtoimunskih bolezni.

Rehabilitacija naravnih maščob in vitamin D

Dolgo smo verjeli, da so nasičene maščobe in rdeče meso glavni sovražniki našega srca. Danes vemo, da je zgodba kompleksnejša. Naša prehrana je preveč bogata z m. k. omega 6 (ocvrta hrana, sončnično olje), ki so za nas škodljive. Za dobro počutje moramo to razmerje obrniti v korist esencialnim omega 3 maščobam, ki jih najdemo v modrih ribah, oreščkih in semenih.



**PREVENTIVNI
PREGLEDI**



Klikni ali skeniraj

Naroči se na pregled.



Uravnotežena črevesna flora je ključ do zdravja. Če uživamo predelano, mastno in sladko hrano, v črevesju naselimo napačne »podnajemnike«. Z uživanjem vlaknin, fermentirane hrane (kefir, kislo zelje) in antioksidantov, kot so polifenoli v barviti zelenjavi, pa ustvarimo okolje, kjer cvetijo zdravju koristne bakterije. Antioksidanti (vitamini C, A, E) so naši zavezniki, ki nevtralizirajo proste radikale, nastale zaradi stresa in onesnaženja ter tako preprečujejo kronične bolezni in staranje.

Gibanje: Manjkajoči člen vsake diete

Nobena dieta, naj bo še tako sodobna ali znanstveno podprta, ne vodi v zdravje brez spremembe stopnje telesne aktivnosti. Zelo verjetno je, da je večina uspehov pri prehranskih študijah pravzaprav posledica omejitve kalorij in povečanega gibanja, ne pa zgolj izbire hranil. Gibanje je ključ, ki odklene potencial zdrave prehrane.

Zavedati se moramo, da če uživamo predelano hrano, polno maščob, in pojemo ribo le dvakrat na teden, ne bo zelenega učinka. Prav tako karnivorska dieta brez vlaknin dolgoročno ogroža črevesni mikrobiom in povečuje tveganje za določene rake, zato jo je treba razumeti le kot strogo terapevtsko orodje pod zdravniškim nadzorom.

Zaključek: Izberite »pravo hrano«

Čeprav se smernice nenehno dopolnjujejo in se mnenja strokovnjakov občasno krešejo, na primer pri vprašanju polnomastnega mleka ali količine rdečega mesa, ostaja skupni imenovalec jasen: prioriteta je polnovredna, minimalno predelana hrana.

Ljudje, ki uživajo več presne in naravne hrane, imajo v svojem telesu boljše zaveznike. Prihodnost nutricionistike ni v slepem sledenju trendom, temveč v prilagajanju prehrane lastnim metabolnim potrebam ob rednem spremljanju zdravja. Radi imejte svoje telo, prisluhnite mu in mu ponudite tisto kar potrebuje. Gibanje in prava hrana sta najmočnejši zdravili, ki jih imamo na voljo. Izbirajte pametno!

Najnovejši »prehranski reset« pa gre še korak dlje in po desetletjih stigmatizacije rehabilitira naravne maščobe. Nove smernice pod sloganom »Jejte pravo hrano« ponovno spodbujajo uživanje polnomastnih mlečnih izdelkov, masla in jajc, če so le-ti del minimalno predelane prehrane. To se sklada tudi z ugotovitvami o vitaminu D, ki je naravno topen v maščobah. Nizka raven tega vitamina je namreč tesno povezana z debelostjo, inzulinsko rezistenco in vnetnimi procesi v telesu. Dovolj visoka raven vitamina D ne le zavira osteoporozo, temveč krepi imunski sistem in deluje antikancerogeno. In kakor vedno poudarjam: vsa zaščitna vloga hranil se najbolje ohrani v takšni obliki, kot obstaja v naravi.

Vojna proti sladkorju in »podnajemniki« v črevesju

Naš »zdravi krožnik« naj bi vsaj do polovice napolnila sadje in zelenjava. Svetujem vam, da se izogibate stisnjenim sokovom, saj z njimi vnašate preveč kalorij in premalo vlaknin. Manj predelana hrana zagotavlja daljši občutek sitosti, kar je ključno pri obvladovanju telesne teže. Najnovejše smernice so tukaj še posebej stroge: za otroke do 10. leta se zdaj priporoča popolna odsotnost dodanih sladkorjev, kar je velik odmik od prejšnjih priporočil.

Zakaj je to tako pomembno? V našem črevesju se odvija več kot polovica vsega imunskega odgovora.



**Posebna ugodnost za
bralce revije Doktor**

**GASTROENTEROLOŠKA
AMBULANTA**

10 % nižja cena
za kolonoskopijo
- s sedacijo ali anestezijo



Klikni ali skeniraj

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



Hotel



Narodna galerija



Pivo & Burger Fest



Odprta kuhna



Ana Desetnica

Brez skrbi. Obisk za vse.



080 8112

Poenostavite pot do zdravja!

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



Zelena prestolnica z velikim potencialom

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

080 8112

Hišni zdravnik



www.doktor24.si

www.facebook.com/doktor24si

www.instagram.com/doktor24.si/

Film pod zvezdami

Jazz festival Ljubljana

Rog

Ljubljanski maraton

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

*Ugodnost velja za obdobje od 1. julij do
31. avgust 2026, pod pogojem, da sporočite svoje
kontaktne podatke tu

Klikni tukaj

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

Kaj pa če ...

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

Rešitev!

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

Dober glas seže v vsako vas

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

Pomembno! Običajno je storitev zajeta v zavarovanje za tujino



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

Nosečnost

Spremembe telesa v nosečnosti

” Nosečnost prinaša veliko sprememb. Veliko lepih pričakovanj, tudi vprašanj in strahov, zunanjemu opazovalcu (včasih tudi bodočemu očetu) nelogičnih čustvenih izbruhov ob gledanju denimo reklame za kakšno čokolado ... Vsekakor pa veliko, ogromno sprememb na ženskem telesu in v njem.

Kaj se dogaja v trebuhu?

Seveda, tukaj je srž vsega ... Raztezanje materničnih vezi, povezanih z rastjo maternice, lahko ženska občuti kot bolečine v spodnjem delu trebuha. V nosečnosti so maternica, maternični vrat in nožnica bolje prekrvljeni. Nožničnega izcedka je v nosečnosti več, običajno je mlečno bele barve. Nožnica ima bolj kisel pH, kar preprečuje napredovanje okužb po porodnem kanalu navzgor, vendar pa se v nosečnosti pH spremeni, tako da okolje postane bolj ugodno za porast glivic. Izredno pomembna je intimna higiena, uporabljati pa je priporočljivo nežne, nevtralne pripravke.

Prebava se upočasni, saj se želodec nosečnic prazni počasneje, prav tako se hrana dalj zadržuje v črevesju. Slabše je delovanje mišice zapiralke požiralnika, zato se kisla želodčna vsebina lahko vrača v požiralnik (zgaga), kar se lahko poslabša v zadnjem tromesečju nosečnosti. Zaradi večje absorpcije tekočin iz hranil postane blato bolj čvrsto, kar lahko vodi v zaprtje. Noseča maternica pritiska na črevesje, zato je pogost občutek napihnjenosti in vetrov.

Pogostejša je potreba po odvajanju vode: na začetku noseča maternica pritiska na sečni mehur, proti koncu nosečnosti pa pritiska plodova glavica, ki vstopa v porodni kanal. Povečano je tveganje za razvoj okužb sečil, te pa se pri nosečnicah primerno zdravi tudi, če ni drugih, sicer tipičnih simptomov (pekočega urina). Nezdravljena okužba mehurja lahko namreč vodi v resnejša stanja, ki lahko ogrožajo tako nosečnico kot plod.

Zaradi večanja maternice se trebušna prepona dvigne, spremeni se struktura prsnega koša (rebrni lok se pomakne rahlo naprej) in ob koncu nosečnosti veliko žensk nekoliko oteženo diha. Oteženo dihanje pa ni le posledica rastoče maternice, ampak tudi drugih sprememb zaradi nosečnosti.

Dojke

V dojkah se pod vplivom hormonov množijo mlečni vodi in žleze, zaradi česar se dojke povečata. V začetku nosečnosti je lahko to edini znak, »simptom«, ki ga ženska občuti, dojke pa lahko tudi neprijetno bolijo in so zelo občutljive. To se pozneje med nosečnostjo spremeni in umiri. V dojkah že nastaja mlezivo (kolostrom) ...

Kri in žile, krvni tlak

V nosečnosti se poveča volumen krvi, vendar ob tem število rdečih krvničk ne poraste sorazmerno in zato pride do znižanja hemoglobina ali slabokrvnosti; poveča se tudi število belih krvničk (zaščita pred okužbami), poviša se srčni utrip (za 10–15 utripov/minuto), krvni tlak v začetku blago upade, do konca nosečnosti pa se zopet normalizira; povečata se zmogljivost strjevanja krvi (preprečevanje krvavitve po porodu) in nagnjenost k nastajanju krvnih strdkov. Poveča se prekrvlenost roditelj, sluznic in kože (pogoste krvavitve iz dlesni in nosu, smrčanje med spanjem). Pride do zastajanja krvi v venah (kar se kaže kot krčne žile, hemoroidi in zatekanje nog), kar lahko vpliva tudi na nižji krvni tlak, posledica pa je lahko občasna vrtoglavica.

V kasnejši nosečnosti, ko je maternica s plodom večja, lahko pride do sindroma »vene cave«: pri legi na hrbtu povečana maternica pritiska na večjo veno, ki vrača kri v srce, kar privede do slabosti, lahko celo izgube zavesti. Za preprečevanje tega se svetuje, da nosečnica leži na (predvsem levem) boku

In še koža

Hormonske spremembe v nosečnosti povzročijo močnejšo pigmentacijo kože na določenih predelih (bradavice dojk, splovidilo ter koža na licih, nosu in čelu), zato svetujemo skrbno zaščito pred sončnim sevanjem; potemni tudi linija po sredini trebuha od sramnične zrasti do popka – linea negra. Na področjih, kjer je največ maščobnega tkiva (stegna, dojke, trebuh), lahko pride do trganja vezivnih vlaken, kar se kaže kot strije, nekakšne razpoke v koži. V začetnih fazi so rdeče, nato pa zbledijo. Znajo biti še posebno nadležne, saj se jih je pozneje izredno težko znebiti. Najboljša je preventiva z mazanjem, masažo kože z namenom vlaženja in podpore pri raztegovanju. Žal pa to ni vedno dovolj. Bolj kot vrsta izbranega sredstva oziroma kreme pa je pomembno, da se kožo neguje vsak dan in redno

Vitamini in minerali v nosečnosti

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

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

Folna kislina

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

Vitamin B12

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

Železo

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

Kalcij

Potrebe po kalciju se med nosečnostjo sicer ne povečajo, a ga z običajno prehrano že tako izredno težko zaužijemo dovolj. Priporočljivo je, da nosečnice popijejo vsaj pol litra mleka in en ali dva lončka jogurta oziroma ustrezno količino sira na dan.

Magnezij

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

Jod

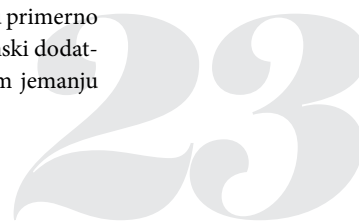
Potrebe po jodu se v času nosečnosti nekoliko povečajo, zato je priporočljivo zmerno soljenje hrane z jodirano soljo. Jod se sicer nahaja predvsem v mesnih izdelkih. Njegovo uživanje je pomembno za normalno delovanje ščitnice.

Maščobne kisline omega 3

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

Kaj in kako torej jesti ter kaj in koliko dodajati?

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



“Kje je zdravnik, ko ga potrebujem?”



Želim več

Z Doktor 24 asistenco imate poleg obiska na domu brezplačno na voljo še vse specialistične preglede.

Brez napotnice

– pregled po vaši izbiri

Brez omejitev

– ne glede na vašo starost
ali zdravstveno stanje

Brez skrbi.

Obisk zdravnika na domu



24/7
080 8112

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, vsi dodatni paketi (brez AED) Svetovanje zdravnika neomejeno 2 storitvi na mesec	Vse kot Specialist Premium, vsi dodatni paketi in defibrilator Svetovanje zdravnika neomejeno 2 storitvi na mesec

Dodatni paketi

Zdravniški obisk 24/7	MR / CT preiskava	Zobje	Fizioterapija	Reši življenje (defibrilator + nasvet)	Medicina dela (samo za podjetja)
7€ /mesec	7€ /mesec	7€ /mesec	7€ /mesec	39€ /mesec	4€ /mesec

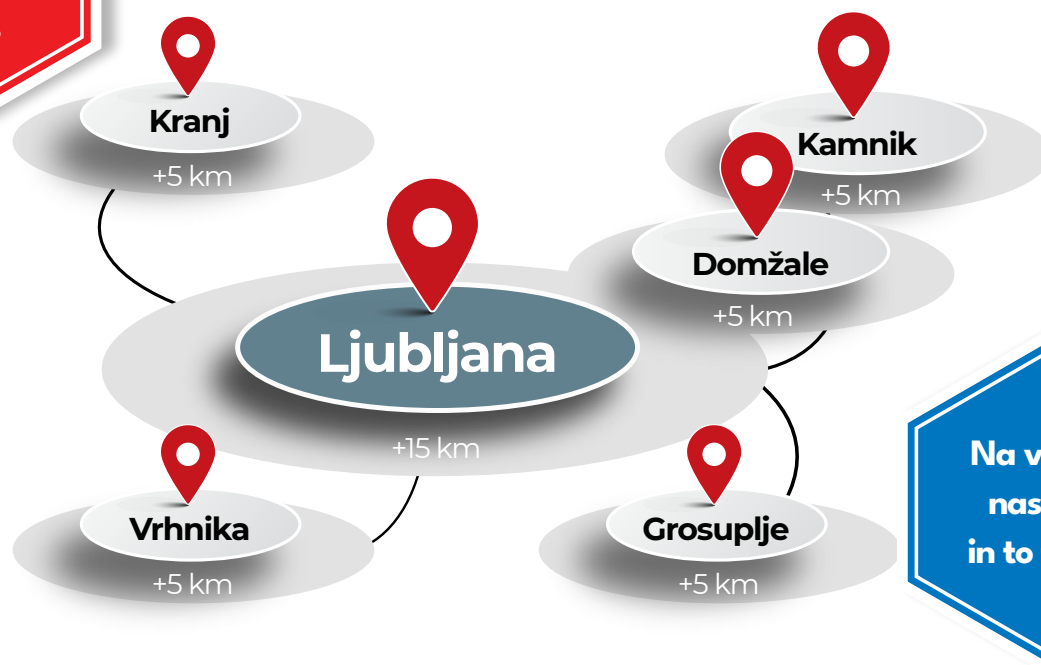
24/7 080 8112

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

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



Območje delovanja Zdravniškega obiska 24/7




Hitro ukrepanje in reševanje zdravstvenih težav


Na voljo zavarovancem tujih zavarovalnic - bogate izkušnje s turisti


Izkušena ekipa zdravnikov na vašem naslovu


24 – urna dosegljivost


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


Za nenujna stanja



Maja Miklič, dr. med.,
specialistka družinske medicine

Gibanje je pol zdravja

Kako ostati telesno aktivni poleti



” Večina športnih aktivnosti se spomladi in poleti preseli iz dvoran v naravo. Svež zrak, zadosten odmerek vitamina D in druženje so razlogi, da imamo radi poletje. S prihodom močnejšega sonca in visokih temperatur postane telesna aktivnost poseben izziv.

Poleg hitrejšje fizične utrujenosti nam zlasti ob vročih in vlažnih dneh grozijo dehidracija, možnost pregretja (vročinska kap) in sončarica. Vlaga v zraku namreč preprečuje potenje in s tem primerno ohlajanje telesa.

Prihajajoči dnevi nam sicer ponujajo več časa, ki ga lahko

preživimo v naravi, vendar se moramo v izogib nevšečnostim zavedati tudi nevarnosti.

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

Držite se naslednjih pravil

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

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

Oblecite se primerno

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

Poslušajte svoje telo

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

Preverite svoje zdravstveno stanje

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

Poiščite si partnerja za vadbo

Vadite s partnerjem – za spodbudo in podporo. Tako bo tudi varneje in zabavneje.

Poiščite alternativo

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

Ogrevanje ali ohlajanje pred vadbo?

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

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



Allurion želodčni balon

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

Program Allurion je primeren za kandidate, ki izpolnjujejo naslednja merila

- Starost nad 18 let,
- ITM (indeks telesne mase) 27 ali več,
- ste poskusili z dieto, vendar brez večjega uspeha,
- ne pijete alkohola prekomerno,
- trenutno niste noseči,
- niste bili operirani v predelu želodca.
- Preverite tudi v našem **kalkulatorju za izračun indeksa telesne mase** ali ste kandidat za vstavev balona

Kako deluje program Allurion?

Balon Allurion je na začetku v obliki kapsule, na katero je pritrjena drobna cevka. Kapsulo pod nadzorom zdravnika pogoltnete. Anestezija ali gastroskopija ni potrebna. Nato preko cevke balonček napolnimo z vodo in kateter odstranimo. Lego balončka bomo preverili z rentgenskim slikanjem in s tem je namestitev končana. Postopek traja približno 15 minut.

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

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

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



Pregled ali posvet v ambulanti za zdravljenje debelosti

Preberite več