

Doktor

Družinski vodnik zdravja

112

Jesen 2020



Osrednja tema

Srce in ekstremni šport

Klepet s stoletniki

Življenje, ki navdušuje

Novost na Kliniki Doktor 24

Poslovite se
od gub in uživajte
v naravno sijoči,
mladostni koži!

Fotona4D® je neinvaziven štiristopenjski laserski postopek, ki spodbuja naravno obnovo kože. Rezultat je bolj čvrsta, gladka in enakomerna koža.

Prednosti so::

- **neinvazivnost in varnost** - postopek ne zahteva kirurških posegov, igel ali anestezije, kar zmanjšuje tveganja in čas okrevanja,
- **takojšnji in dolgotrajni rezultati** - pogosto je izboljšanje opazno že po prvem tretmaju, rezultati pa se s časom še izboljšujejo, saj se stimulira nastajanje novega kolagena,
- **minimalen čas okrevanja** - po posegu se lahko takoj vrnete k vsakodnevnim aktivnostim, saj je okrevanje minimalno ali ga sploh ni,
- **naraven videz** - ker postopek spodbuja naravne procese obnove kože, so rezultati videti naravni in subtilni.



Preberite več



Preberite več

Napredna laserska tehnologija zdaj tudi pri nas

Znebite se dlačic
varno, učinkovito
in za vedno

Kako poteka lasersko odstranjevanje dlak?

- **Posvet s strokovnjakinjo** - Vsak tretma se začne z osebnim posvetom z izkušeno zdravnico ali diplomirano medicinsko sestro, ki oceni stanje kože, tip dlak in določi optimalen načrt.
- **Število tretmajev** - Za dolgotrajne rezultate je običajno potrebno od 4 do 8 tretmajev, ki so razporejeni v razmikih od 4 do 6 tednov. Laser najbolj učinkovito deluje na dlake, ki so v aktivni fazi rasti, s čimer postopoma trajno zmanjšujemo njihovo število.
- **Postopek tretmaja** - Laserski žarek se absorbira v pigmentu v dlačnih mešičkih, kar povzroči njihovo segrevanje in uničenje. Proces je minimalno boleč zahvaljujoč naprednim hladilnim sistemom, ki ščitijo kožo.
- **Rezultati** - Po tretmajih lahko pričakujete opazno zmanjšanje rasti dlak – dlačice postanejo tanjše, svetlejše ali popolnoma izginejo. Rezultati so dolgotrajni in zmanjšujejo potrebo po vsakodnevem odstranjevanju dlak.

UVODNIK

Ni pomembno le, koliko let živimo, temveč predvsem, kako jih živimo. 3

KLEPET

100 - Življenje, ki navdihuje 4

OSREDNJA TEMA

Srce in ekstremni šport 12

ZDRAVNIKI PIŠEJO

Zdravi v jeseni 16

Sklepna bolečina - Ko gibanje postane boleče 20

Prvič (ali ponovno) v šolo in vrtec - in virusi z nami 23

Vadba in pravilna prehrana skozi vsa življenjska obdobja 25

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: Canva, Wikipedia, osebni arhivi

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

Vito Vidmar,
dr. med., specialist internist



Ni pomembno le, koliko let živimo, temveč predvsem, kako jih živimo.

Prvega oktobra že 36. leto zapored obeležujemo mednarodni dan starejših - dan, ko se s spoštovanjem in hvaležnostjo ozremo na svoje starše, stare starše in vse, ki so že stopili v tretje življenjsko obdobje. Starejši si zaslužijo našo polno pozornost in spoštovanje, saj bomo navsezadnje nekoč tudi sami na njihovem mestu. Letošnja obeležitev prinaša pomemben poudarek na digitalni enakosti vseh generacij, kar neposredno prispeva k aktivnejšemu in bolj zdravemu staranju. Svetovni dan sicer poteka pod geslom »Doba dolgoživosti: premislek o prilagoditvi sistemov na daljše življenje«. Staranje prebivalstva namreč ostaja eden ključnih družbenih in javnozdravstvenih izzivov sodobnega časa. Čeprav se Slovenija uvršča med države z visoko pričakovano življenjsko dobo, podaljševanju let žal ne sledijo vedno tudi leta popolnoma zdravega življenja. Zato sta enakopravno vključevanje starejših ter spoštovanje njihovega znanja in izkušenj pri oblikovanju prihodnosti ključna za razvoj stabilne in sočutne družbe. Ta dan nas opominja na pomen medgeneracijske solidarnosti, odpravo starizma ter zagotavljanje enakih možnosti za vse starostne skupine.

Temo meseca je primarij Risto Angelski, dr. med., specialist interne medicine, kardiologije in vaskularne medicine, posvetil aktualnemu vprašanju: »Srce in ekstremni šport«. V svojem prispevku izhaja iz navdušenja, s katerim smo v zadnjih letih na dirki Tour de France in drugih zahtevnih preizkušnjah občudovali vrhunske predstave našega izjemnega kolesarja Tadeja Pogačarja in njegovih tekmecev. Ob teh podvigih se človek ne more kaj, da se ne bi vprašal, kako sploh lahko človeško telo zdrži takšne ekstremne napore, ki presegajo običajne meje delovanja našega organizma. Na podlagi sodobnih dognanj športne kardiologije in medicine športa avtor podrobno osvetli delovanje telesa v ekstremnih pogojih tekmovalnega športa. V imenu uredniškega odbora se primariju iskreno zahvaljujem za izjemno poučen prispevek, hkrati pa mu želim uspehov pri njegovem nadaljnjem plemenitem zdravniškem poslanstvu in zdravniški karieri.

Drage bralke in bralci, pred več kot 20 leti smo v Prvi zdravstveni asistenci (Doktor 24 Asistenci) postavili temelje novi zdravstveni doktrini v Sloveniji. Kot zasebna zdravstvena ustanova smo ljudem ponudili resnično alternativo klasičnemu sistemu. Naš cilj je bil jasen: zagotoviti varnost in vrhunsko oskrbo vsakomur, ne glede na njegovo zdravstveno stanje ali leta. Danes s ponosom opazujemo plodove tega dolgoletnega dela. Doktor 24 Asistenca namreč aktivno varuje zdravje skoraj dvajsetim stoletnikom, med katerimi je tudi najstarejši Slovenec. Vi ste naš največji ponos in dokaz, da nenehna dostopnost zdravnika 24/7 ter predana skrb za preventivo vodita do dolgega, bogatega in kakovostnega življenja.

Ob njihovem izjemnem jubileju smo naše najstarejše člane povabili k sodelovanju v pogovoru meseca. Delili so neprecenljive drobec svojih življenjskih poti.

Med njimi je tudi najstarejši Slovenec, gospod Franc Gologranc, rojen 23. januarja 1920 v Slovenskih Konjicah. Kot strojni inženir z izrazito raziskovalno naravo je svoj študij kronal z doktoratom v Nemčiji. Še pred tem je začel predavati na strojni fakulteti, kjer je pozneje kot redni profesor sklenil svojo bogato pedagoško in znanstveno pot. Spominja se, kako je v rojstnem kraju peš hodil v šolo ter že od malih nog pomagal staršema v družinskem gradbenem podjetju, kjer je preživel vse počitnice. Zanimivo je tudi, da je morje prvič obiskal šele pri svojih 27 letih.

Vsem našim stoletnikom se v imenu uredniškega odbora iskreno zahvaljujem za njihove navdihujoče zgodbe ter jim v teh častitljivih letih želim predvsem obilo zdravja, notranjega miru in radostnih trenutkov v krogu najbližjih. Vse vas pa toplo vabim k branju njihovih zanimivih komentarjev in modrosti v nadaljevanju revije.

Drage bralke in bralci, naj ponovim misel, da je daljše življenje resnično darilo le takrat, ko ga spremljajo zdravje, dostojanstvo, samostojnost in polna vključenost v okolje. Mednarodni dan starejših naj bo opomnik za vse nas, da kot posamezniki in skupnost gradimo svet, kjer dolgoživost pomeni višjo kakovost bivanja za vse generacije. Sodobni čas nas uči, da na starost ne smemo gledati pasivno - starejši niso le prejemniki pomoči, ampak ključni stebri družbe, ki nas bogatijo s svojim znanjem in neprecenljivo življenjsko modrostjo. Naša skupna dolžnost je ustvariti pogoje, v katerih bo slišan prav vsak glas, ne glede na leta. Hvala in srečno.

Vidmar Vito

Življenje, ki navdihuje

Blanka Mavrič



Ko smo pred več kot dvajsetimi leti začeli svojo pot s Prvo zdravstveno asistenco, smo razmišljali o drugačni zdravstveni storitvi. Želeli smo ponuditi pristno, človeško in zanesljivo izbiro ob klasičnih zavarovanjih.

Nismo postali zavarovalnica, ampak zasebna zdravstvena ustanova z jasnim poslanstvom: ponuditi odlično specialistično oskrbo, skupaj z nasvetom in obiskom zdravnika na domu 24/7. In to brez drobnega tiska, brez omejitev glede zdravstvenega stanja in – kar je najpomembneje – brez starostnih omejitev.

Verjeli smo, da mora biti zdravnik dosegljiv takrat, ko ga človek potrebuje, ne glede na to, ali ta šteje dvajset ali sto let. Skozi desetletja smo rasli, se razvijali in z vami delili nešteto zgodb. Del te poti je tudi naša revija. Morda se je spomnite še pod imenom »dr.«, kasneje »Doktor 24«, danes pa je pred vami njena sodobnejša - spletna različica, enostavno poimenovana Doktor. V njej ne boste našli reklamnih oglasov, saj jo soustvarjajo izključno zdravniki z enim samim ciljem – ponuditi strokovne in koristne vsebine za vaše zdravje.

V vsaki številki vas pozdravimo z intervjujem z vodilnimi zdravstvenimi strokovnjaki. Tokrat pa imate pred sabo nekaj posebnega. Nekaj, kar prebudi globoko spoštovanje in ganjenost.

V naši PZA družini imamo danes aktivnih skoraj 20 članov, ki so že dopolnili častitljivih sto let. Ko smo jih povabili

k sproščenemu klepetu, so nam odprli svoja srca. Namesto zdravniških nasvetov boste na naslednjih straneh brali recepte za dolgo življenje, ki jih je oblikovalo stoletje izkušenj. Izvedeli boste, zakaj nekdanja učiteljica nikoli ne zavrže hrane, kako se strojni inženir spominja Bruslja iz leta 1957 in zakaj si naša članica, šivilja želi še enkrat obiskati Brione. Navdušilo vas bo, da uglednega profesorja zgodovine še danes greje spomin na prepevanje podoknic, nekdanji kovinobrusilec pa z zanimanjem spremlja razvoj umetne inteligence.

Ti čudoviti ljudje so hkrati živ dokaz, da naša zaveza o dostopnosti in preventivi deluje. Dolgoživost ni naključje; je rezultat pravočasne skrbi zase, še preden se pojavijo težave, in občutka varnosti, da v stiski nikoli niste sami. Kot je zapisal eden od njih, dr. Voje, ki je z nami že od leta 2006: »Ta občutek varnosti je vedno prisoten.« In prav to je tisto, kar šteje.

Iz srca se zahvaljujem vsem našim stoletnikom, ki so si vzeli čas in z nami delili svojo modrost. Njihove besede so darilo za vse nas. Dragi bralci, vabim vas, da si skuhate topel čaj, upočasnite korak in se prepustite zgodbam, ki so premagale čas. Naj vas navdihnejo tako, kot so navdihnile nas.



7/9/2026



Knjiga življenja stoletnice.

Franco Gologran



106

Poti in stranpoti Franca Gologranca

Hvala, da ste si vzeli čas za naš pogovor. Se lahko našim bralcem najprej predstavite; od kod prihajate, kaj ste po poklicu in s čim ste se v življenju ukvarjali.

Rojen sem v Slovenskih Konjicah 23. 1. 1920. Po poklicu sem strojni inženir. Ker sem raziskovalne narave, sem svoje raziskave končal z doktoratom v Nemčiji. Še pred doktoratom sem že predaval na strojni fakulteti, kjer sem se pozneje upokojil z nazivom rednega profesorja.

Svoje poklicno življenje sem posvetil predvsem pedagoškemu in raziskovalnemu delu.

Če se ozrete 100 let nazaj – na kateri trenutek ali dosežek v življenju ste najbolj ponosni?

Najbolj ponosen sem na doktorsko delo s področja tehnike preoblikovanja kovin.

Kaj je bilo v vašem otroštvu nekaj povsem običajnega, kar bi današnji otroci težko razumeli?

V šolo sem pešal sam, doma pa sem pomagal mami in očetu, ki je imel gradbeno podjetje. Vse počitnice sem delal.

Na morju pa sem bil prvič pri 27 letih.

Kaj je bilo nekoč boljše kot danes – in kaj je danes nedvomno boljše?

HRANA, ki je bila nekoč veliko boljša in bolj zdrava.

Tehnološki napredek pa nam danes marsikaj olajša, pa tudi kaj oteži.

Katera sodobna stvar ali tehnologija vas danes najbolj navdušuje (npr. pametni telefoni, televizija, avtomobil...), ali pa se vam zdi najbolj nenavadna?

Z računalnikom sem začel delati že pred šestdesetimi leti na univerzi in ves čas spremljal razvoj tehnologije, zato se danes sprašujem, kam vse to pelje?

Svet se danes vrti zelo hitro. Kakšen je vaš recept za mirno, zadovoljno in dolgo življenje?

Skromnost in upoštevanje mnenj drugih in predvsem, da najdeš mir v sebi.

Če bi imeli časovni stroj in bi lahko še enkrat podoživeli eno poljubno desetletje svojega življenja (npr. svoja 20. leta, 50. leta...) – katero obdobje bi izbrali in zakaj?

60. leta, ko sem najbolj intenzivno raziskoval in pripravljal doktorsko delo.

Kdo ali kaj vas v vašem vsakdanu danes najbolj osrečuje in vam nariše nasmeh na obraz?

Vesel sem, da nimam veliko bolečin in zdravstvenih težav, seveda tudi po zaslugi dobre zdravstvene oskrbe skozi življenje. Zadnja leta pa sem zelo zadovoljen, da imam dobro oskrbo na domu.

Kaj je po vašem mnenju tisto, zaradi česar je življenje vredno živeti – tudi v težkih časih?

Zavedanje, da je življenje edinstveno.

Če bi morali izbrati eno najljubšo jed ali pregreho, ki se ji v vseh teh letih nikoli niste odpovedali – kaj bi to bilo?

Leto 1957, Bruselj, večerja: poprov zrezek in vino Rosé d'Anjou ...

V PZA skrbimo, da so zdravniki za nasvet in obisk na domu dosegljivi 24 ur vsak dan, vse dni v letu. Kako pomemben je za vas ta občutek varnosti, ko veste, da v nobenem trenutku niste sami?

ZELO.

Za razliko od klasičnih zavarovalnic pri nas ni omejitev – vrata odpiramo vsem: zdravim, bolnim in ne glede na starost, vsi pa lahko preglede opravljate preventivno. Kako vi gledate na pomen preventive in skrbi zase, še preden se pojavijo težave?

Celo življenje sem skušal graditi na preventivi, a te življenje včasih tudi preseneti.

Ker ste z nami že vrsto let, imate tudi veliko življenjskih izkušenj, zato dobro veste, da pravočasna skrb za zdravje obrodi sadove. Ali menite, da je k vaši visoki starosti pripomoglo tudi to, da ste vedno razmišljali preventivno?

DA.

Ali obstaja kaj, česar v življenju (še) niste storili, pa bi danes še vedno radi to doživeli/storili?

Vzpon na Triglav.

Če bi lahko mlajšim generacijam predali eno samo življenjsko modrost ali nasvet – kaj bi jim položili na srce?

Bodite radovedni.

Preživeli ste stoletje. Če bi bilo vaše življenje knjiga, kako bi se imenovala?

Poti in stranpoti Franca Gologranca.

Življenje me je kalilo

Hvala, da ste si vzeli čas za naš pogovor. Se lahko našim bralcem najprej predstavite; od kod prihajate, kaj ste po poklicu in s čim ste se v življenju ukvarjali.

Rodila sem sem se na Rašici, v kraju, kjer se je rodil tudi Primož Trubar. V družini je bilo šest otrok. Mati nas je preživljala sama, zato smo živeli zelo skromno.

Po poklicu sem učiteljica in vse življenje sem poučevala otroke.

Če se ozrete 100 let nazaj – na kateri trenutek ali dosežek v življenju ste najbolj ponosni?

Če se ozrem nazaj, sem najbolj ponosna na lep odnos z učenci, saj me nekateri še danes pokličejo po telefonu ali obiščejo. Z učenci iz osnovne šole Peče pri Moravčah se še vedno občasno dobimo. Za moj 100. rojstni dan so mi pripravili lepo presenečenje – zapel mi je oktet iz Peč, pripravili so mi tudi prečudovito torto.

Kaj je bilo v vašem otroštvu nekaj povsem običajnega, kar bi današnji otroci težko razumeli?

V šolo sem hodila tri kilometre peš, v vsakem vremenu, tudi v snegu. Ko sem prišla iz šole, sem pomagala na polju. Za igranje ni bilo časa.

Kaj je bilo nekoč boljše kot danes – in kaj je danes nedvomno boljše?

Ker ni bilo televizije, smo se več družili in pogovarjalikot danes mladi. Ob večerih smo prepevali.

Danes je dovolj hrane, ki je včasih nismo imeli, več se lahko izobražujemo in smo obveščeni o tem, kaj se dogaja pri nas in po svetu. To nam omogočajo časopisi, internet in televizija.

Katera sodobna stvar ali tehnologija vas danes najbolj navdušuje (npr. pametni telefoni, televizija, avtomobil...), ali pa se vam zdi najbolj nenavadna?

Najbolj me navdušuje telefon, saj lahko pokličeš kamorkoli po svetu, kjer so tvoji najbližji ali prijatelji.

Svet se danes vrti zelo hitro. Kakšen je vaš recept za mirno, zadovoljno in dolgo življenje?

Nimam recepta za dolgo življenje. Moja mladost je bila težka, saj sem preživela vojno in bila v taboriščih na Rabu in Gonarsu, kjer smo bili ves čas lačni, zato nikoli ne zavržem hrane. V življenju pa sem bila vedno aktivna, veliko sem brala, skrbela sem za zdravje, za dušo in telo. Še sedaj, pri 102 letih sem rada urejena. Veliko pa mi pomeni družba, saj ti druženje daje energijo za življenje.

Če bi imeli časovni stroj in bi lahko še enkrat podoživeli eno poljubno desetletje svojega življenja (npr. svoja 20. leta, 50. leta...) – katero obdobje bi izbrali in zakaj?

Če bi imela časovni stroj, bi izbrala obdobje okoli petdesetih let, ko sva z možem v Pečah učila otroke od 1. do 8. razreda. Z nekaterimi se družimo še danes. V Pečah sta se nama rodila tudi dva otroka, ki sta mi izpopolnila življenje.

Kdo ali kaj vas v vašem vsakdanu danes najbolj osrečuje in vam nariše nasmeh na obraz?

V vsakdanjem življenju me razveseljujejo vnuki in pravnuki. Ko me obiščejo in objamejo, mi postane toplo pri srcu. Najbolj pa me razveseljujeta hči in zet, ki skrbita zame vsak dan in brez katerih ne bi mogla živeti v svojem domu.

Kaj je po vašem mnenju tisto, zaradi česar je življenje vredno živeti – tudi v težkih časih?

Tudi v težkih časih je vredno živeti, če imaš ob sebi družino, ki te podpira, ko vidiš, kako rastejo otroci, vnuki, pravnuki in spremlja njihovo življenjsko pot.

Če bi morali izbrati eno najljubšo jed ali pregreho, ki se ji v vseh teh letih nikoli niste odpovedali – kaj bi to bilo?

Moja najljubša jed je dobra, domača goveja juha. Brez juhe zame ni kosila.

V PZA skrbimo, da so zdravniki za nasvet in obisk na domu dosegljivi 24 ur vsak dan, vse dni v letu. Kako pomemben je za vas ta občutek varnosti, ko veste, da v nobenem trenutku niste sami?

Zame, ker sem srčna bolnica in imam tudi vrsto drugih bolezni, je 24-urna dostopnost do zdravnika zelo pomembna.

Za razliko od klasičnih zavarovalnic pri nas ni omejitev – vrata odpiramo vsem: zdravim, bolnim in ne glede na starost, vsi pa lahko preglede opravljate preventivno. Kako vi gledate na pomen preventive in skrbi zase, še preden se pojavijo težave?

Preventiva mi je zelo pomembna, saj je bolje preprečiti bolezen, kot pa jo dolgotrajno zdraviti, ko se že razvije.

Ker ste z nami že vrsto let, imate tudi veliko življenjskih izkušenj, zato dobro veste, da pravočasna skrb za zdravje obrodi sadove. Ali menite, da je k vaši visoki starosti pripomoglo tudi to, da ste vedno razmišljali preventivno?

Vedno sem razmišljala preventivno in gotovo je tudi to pripomoglo k moji visoki starosti.

Ali obstaja kaj, česar v življenju (še) niste storili, pa bi danes še vedno radi to doživeli/storili?

Veliko sem potovala. Prepotovala sem vso Evropo, bila sem tudi v Egiptu, Rusiji, Maleziji, Singapurju. Žal mi je, da mi ni uspelo priti v Ameriko.

Če bi lahko mlajšim generacijam predali eno samo življenjsko modrost ali nasvet – kaj bi jim položili na srce?

Probleme se rešuje s pogovarjanjem in dogovori, ne z agresijo. V življenju moraš biti vztrajen in strpen. Preživela sem vojno in vem, kaj je vojna. Zato se mora vsak posameznik boriti za mir.

Preživeli ste stoletje. Če bi bilo vaše življenje knjiga, kako bi se imevala?

Pri 90 letih sem izdala prvo pesniško zbirko z naslovom Moji spomini in razmišljanja, nato pri 95 letih drugo z naslovom Prigodnice, tretjo pa pri 98 letih z naslovom Utrinki. Če bi bilo moje življenje knjiga, bi jo naslovlila: "Življenje me je kalilo".

Dr. Ignacij Voje



Vredno je živeti

»Najlepša hvala za voščila ob moji 100 letnici in poslan vprašalnik, na katerega sem poskušal odgovoriti kratko in jedrnato.«

Hvala, da ste si vzeli čas za naš pogovor. Se lahko našim bralcem najprej predstavite; od kod prihajate, kaj ste po poklicu in s čim ste se v življenju ukvarjali.

Rojen sem v Ljubljani, po poklicu sem univerzitetni profesor starejše južnoslovenske zgodovine z doktoratom znanosti. (https://sl.wikipedia.org/wiki/Ignacij_Voje)

Če se ozrete 100 let nazaj – na kateri trenutek ali dosežek v življenju ste najbolj ponosni?

Najbolj sem ponosen na svojo hčerko Jerico, na katero sva z ženo Bredo dolgo čakala, ter na ožjo in širšo družino.

Kaj je bilo v vašem otroštvu nekaj povsem običajnega, kar bi današnji otroci težko razumeli?

Spoštovanje staršev, redno učenje v šoli in upoštevanje šolskega reda.

Kaj je bilo nekoč boljše kot danes – in kaj je danes nedvomno boljše?

Nekoč – škripajoči ljubljanski tramvaj, ki je vozil po točno določenem voznem redu. Danes pa informiranost o domačih in svetovnih dogodkih prek radia, televizije in časopisnih poročil.

Katera sodobna stvar ali tehnologija vas danes najbolj navdušuje (npr. pametni telefoni, televizija, avtomobil...), ali pa se vam zdi najbolj nenavadna?

Najbolj me navdušuje računalnik, ki ga še vedno pridno uporabljam.

Svet se danes vrti zelo hitro. Kakšen je vaš recept za mirno, zadovoljno in dolgo življenje?

Pošten in odkrit odnos do staršev, sorodnikov in prijateljev.

Če bi imeli časovni stroj in bi lahko še enkrat podoživeli eno poljubno desetletje svojega življenja (npr. svoja 20. leta, 50. leta...) – katero obdobje bi izbrali in zakaj?

Najlepše spomine imam na študentska leta, ker so me poučevali in vzgajali odlični profesorji. Bil sem skoraj deset let član in eno mandatno dobo tudi predsednik Študentskega pevskega zbora oziroma Akademskega pevskega zbora »Tone Tomšič« ter član ljubiteljskega okteta, kjer sem pel prvi tenor, in skupaj smo prepevali podoknice nam dragim dekletom.

Kdo ali kaj vas v vašem vsakdanu danes najbolj osrečuje in vam nariše nasmeh na obraz?

Družina hčerke Jerice, predvsem pa draga vnuka Val in Ula.

100

Kaj je po vašem mnenju tisto, zaradi česar je življenje vredno živeti – tudi v težkih časih?

Vztrajati pri svojih življenjskih načelih, biti odkrit in spoštovati drugače misleče.

Če bi morali izbrati eno najljubšo jed ali pregreho, ki se ji v vseh teh letih nikoli niste odpovedali – kaj bi to bilo?

Prava goveja juha z rezanci in kakšnim kolobarčkom korenja ter dober pražen krompir.

V PZA skrbimo, da so zdravniki za nasvet in obisk na domu dosegljivi 24 ur vsak dan, vse dni v letu. Kako pomemben je za vas ta občutek varnosti, ko veste, da v nobenem trenutku niste sami?

Ta občutek varnosti je vedno prisoten. Z ženo sva bila člana asistencije že od leta 2006. Ko je ženo zadela kap, ste jo takoj z rešilcem peljali na nevrološko kliniko, mene pa ste prišli v dom upokojencev zdraviti, ko sem imel vnetje mehurja.

Za razliko od klasičnih zavarovalnic pri nas ni omejitev – vrata odpiramo vsem: zdravim, bolnim in ne glede na starost, vsi pa lahko preglede opravljate preventivno. Kako vi gledate na pomen preventive in skrbi zase, še preden se pojavijo težave?

Preventiva je za mene izredno pomembna. Ko sem lahko še sam prihajal na preglede, sem pri Doktor 24 vsako leto redno prišel na ultrazvok trebuha, pregled prostate, pregled in ultrazvok srca ter k dr. Mervičevi na pregled kože. Zdaj pa me na preventivne preglede pripelje hčerka.

Ker ste z nami že vrsto let, imate tudi veliko življenjskih izkušenj, zato dobro veste, da pravočasna skrb za zdravje obrodi sadove. Ali menite, da je k vaši visoki starosti pripomoglo tudi to, da ste vedno razmišljali preventivno?

Vsekakor.

Ali obstaja kaj, česar v življenju (še) niste storili, pa bi danes še vedno radi to doživeli/storili?

Želel sem si, da bi obiskal Carigrad in pomembne zgodovinske kraje v Turčiji.

Če bi lahko mlajšim generacijam predali eno samo življenjsko modrost ali nasvet – kaj bi jim položili na srce?

Vrednota je biti pošten, iskren in odkrit.

Preživeli ste stoletje. Če bi bilo vaše življenje knjiga, kako bi se imenovala?

Vredno je živeti.

Hvala, da ste si vzeli čas za naš pogovor. Se lahko našim bralcem najprej predstavite; od kod prihajate, kaj ste po poklicu in s čim ste se v življenju ukvarjali.

Rojen sem in prihajam iz Škrilj. Po poklicu sem kovinobrusilec.

Če se ozrete 100 let nazaj – na kateri trenutek ali dosežek v življenju ste najbolj ponosni?

Na svojo vztrajnost, veselje do dela (služba, gradnja, kmetijstvo) in uspešnost pri vsem, česar sem se lotil.

Kaj je bilo v vašem otroštvu nekaj povsem običajnega, kar bi današnji otroci težko razumeli?

Preden sem odšel v šolo, sem že iz paše prignal živino, prav tako takoj po pouku. Za izobrazbo ni bilo časa, delo – delo na kmetiji.

Kaj je bilo nekoč boljše kot danes – in kaj je danes nedvomno boljše?

Povezanost in delavnost ljudi za skupni cilj – interes. Neverjetno hiter napredek v tehnologiji šole.

Katera sodobna stvar ali tehnologija vas danes najbolj navdušuje (npr. pametni telefoni, televizija, avtomobil...), ali pa se vam zdi najbolj nenavadna?

Najbolj me navdušujejo samovozeči avtomobili, droni, mobilni telefoni in umetna inteligenca.

Svet se danes vrti zelo hitro. Kakšen je vaš recept za mirno, zadovoljno in dolgo življenje?

Več fizične aktivnosti in naravi. Slediti svojim interesom, skromna preprosta in domača kuhana hrana.

Če bi imeli časovni stroj in bi lahko še enkrat podoživeli eno poljubno desetletje svojega življenja (npr. svoja 20. leta, 50. leta...) – katero obdobje bi izbrali in zakaj?

Od 30. do 50 leta. Uresničevanje zastavljenih ciljev, družina in pomoč sorodnikom.

Kdo ali kaj vas v vašem vsakdanu danes najbolj osrečuje in vam nariše nasmeh na obraz?

Zdravje otrok, vnukov, obiski sosedov, vzpodbudne besede in mir.

Kaj je po vašem mnenju tisto, zaradi česar je življenje vredno živeti – tudi v težkih časih?

Upanje in zaupanje v zanamce. Vedno je vredno zaupati v človeka in vedno je treba verjeti v dobro v človeku.

Če bi morali izbrati eno najljubšo jed ali pregreho, ki se ji v vseh teh letih nikoli niste odpovedali – kaj bi to bilo?

Najljubši so mi žganci, zabeljeni z domačimi ocvirki, z mlekom in krvavice.

V PZA skrbimo, da so zdravniki za nasvet in obisk na domu dosegljivi 24 ur vsak dan, vse dni v letu. Kako pomemben je za vas ta občutek varnosti, ko veste, da v nobenem trenutku niste sami?

To, da v stiski nisi sam, je zelo pomirjujoče in pomembno za nas.

Za razliko od klasičnih zavarovalnic pri nas ni omejitev – vrata odpiramo vsem: zdravim, bolnim in ne glede na starost, vsi pa lahko preglede opravljate preventivno. Kako vi gledate na pomen preventive in skrbi zase, še preden se pojavijo težave?

Preventiva je boljša.

Ker ste z nami že vrsto let, imate tudi veliko življenjskih izkušenj, zato dobro veste, da pravočasna skrb za zdravje obrodi sadove. Ali menite, da je k vaši visoki starosti pripomoglo tudi to, da ste vedno razmišljali preventivno?

Vedno sem razmišljal pozitivno, nikoli o boleznih. Velikokrat sem bolezni prebolel brez zdravljenja.

Ali obstaja kaj, česar v življenju (še) niste storili, pa bi danes še vedno radi to doživeli/storili?

Ne, nimam želja še kaj doživeti, le mir.

Če bi lahko mlajšim generacijam predali eno samo življenjsko modrost ali nasvet – kaj bi jim položili na srce?

Zmerno uživanje hrane, malo oziroma nič alkohola, življenje v harmoniji z okolico in biti - imeti socialno podporo ter ostati aktiven.

Preživeli ste stoletje. Če bi bilo vaše življenje knjiga, kako bi se imenovala?

Samorastnik-i.



Ljudmila Zgone



100

Ekstremna stabilnost

Hvala, da ste si vzeli čas za naš pogovor. Se lahko našim bralcem najprej predstavite; od kod prihajate, kaj ste po poklicu in s čim ste se v življenju ukvarjali.

Rojena sem v Stični, v Ljubljano sem prišla leta 1954 in živim za Bežigradom. Po poklicu sem bila računovodja, večinoma v Intereuropi.

Če se ozrete 100 let nazaj – na kateri trenutek ali dosežek v življenju ste najbolj ponosni?

Ko se mi je rodila hči.

Kaj je bilo v vašem otroštvu nekaj povsem običajnega, kar bi današnji otroci težko razumeli?

Zanesljivo je to zunanje stranišče na »štrbunk« in nič tekoče vode. Kopalnic ni bilo.

Kaj je bilo nekoč boljše kot danes – in kaj je danes nedvomno boljše?

Družinski večeri brez televizije v starih časih so bili čudoviti. Danes pa je vse bolj enostavno in lahko pridobljivo.

Katera sodobna stvar ali tehnologija vas danes najbolj navdušuje (npr. pametni telefoni, televizija, avtomobil ...), ali pa se vam zdi najbolj nenavadna?

Televizija je vsekakor najbolj zanimiva. Toliko napredka in veliko informacij. Veliko bolj smo informirani, kot smo bili v starih časih.

Svet se danes vrti zelo hitro. Kakšen je vaš recept za mirno, zadovoljno in dolgo življenje?

Imamo udobje, ki ga prej ni bilo. To je velik presežek. Vedno jesti sveže pripravljeno hrano, veliko rib in zelenjave.

Če bi imeli časovni stroj in bi lahko še enkrat podoživeli eno poljubno desetletje svojega življenja (npr. svoja 20. leta, 50. leta...) – katero obdobje bi izbrali in zakaj?

Najraje 30.–40. leta; vse se je gradilo, službe so bile stabilne, človek je lahko računal na red in mirno življenje.

Kdo ali kaj vas v vašem vsakdanu danes najbolj osrečuje in vam nariše nasmeh na obraz?

Hči Kornelija.

Kaj je po vašem mnenju tisto, zaradi česar je življenje vredno živeti – tudi v težkih časih?

Največja motivacija pride od družine. Otroci so največje veselje.

Če bi morali izbrati eno najljubšo jed ali pregreho, ki se ji v vseh teh letih nikoli niste odpovedali – kaj bi to bilo?

Kruh ni najbolj zdrav, a ga imam zelo rada, posebno belega.

V PZA skrbimo, da so zdravniki za nasvet in obisk na domu dosegljivi 24 ur vsak dan, vse dni v letu. Kako pomemben je za vas ta občutek varnosti, ko veste, da v nobenem trenutku niste sami?

Sem zelo dolgo članica in Doktor 24 je najboljša zdravstvena pomoč, na katero res lahko računaš. Odlično je.

Za razliko od klasičnih zavarovalnic pri nas ni omejitev – vrata odpiramo vsem: zdravim, bolnim in ne glede na starost, vsi pa lahko preglede opravljate preventivno. Kako vi gledate na pomen preventive in skrbi zase, še preden se pojavijo težave?

Preventiva je najbolj pomembna. Kolikor imam rada Doktor 24, je najboljše, če jih ni treba klicati. :)

Ker ste z nami že vrsto let, imate tudi veliko življenjskih izkušenj, zato dobro veste, da pravočasna skrb za zdravje obrodi sadove. Ali menite, da je k vaši visoki starosti pripomoglo tudi to, da ste vedno razmišljali preventivno?

Ne vedno. Je treba uživati. A brez sprehodov in zdrave prehrane ne gre. Se je treba pač potruditi. Ne telovadim rada :)

Ali obstaja kaj, česar v življenju (še) niste storili, pa bi danes še vedno radi to doživeli/storili?

Ne. Vse se mi je uresničilo, kar sem želela. Da bi to imela vsaj še nekaj let.

Če bi lahko mlajšim generacijam predali eno samo življenjsko modrost ali nasvet – kaj bi jim položili na srce?

Živi skromno in ne preko svojih meja. Bodi potrpežljiv in dobre stvari bodo prišle.

Preživeli ste stoletje. Če bi bilo vaše življenje knjiga, kako bi se imenovala?

Ekstremna stabilnost – ker sem celo življenje ostala zelo realna, čustveno stabilna, ne glede na velikost težav.



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
- Hitrejše 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!

*Ugodnost velja ob prvem obisku hiperbarične komore na Kliniki Doktor 24.



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

OSREDNJA TEMA

Srce in ekstremni šport

” V letošnjem in prejšnjih letih smo na dirki Tour de France in drugih tekmovanjih občudovali izjemne sposobnosti kolesarja Tadeja Pogačarja in drugih vrhunskih kolesarjev. Ob tem smo se spraševali, kako je mogoče, da človeško telo zmore tako ekstremne fizične napore, ki v vseh pogledih presegajo t. i. normalna območja delovanja človeškega organizma.

Na osnovi novih spoznanj športne kardiologije in drugih področij medicine športa bomo poskušali opredeliti delovanje človeškega organizma v ekstremnih pogojih, kakršnim so vrhunski kolesarji izpostavljeni med tekmovanji. Skušali bomo pojasniti, na kakšen način je danes s sodobnimi metodami mogoče spremljati fiziologijo takšnih obremenitev ter kako se pridobljene ugotovitve uporabljajo v praksi pri vrhunskih športnih tekmovanjih. Uporabili bomo podatke, ki so za ekstremne športnike dostopni v strokovni literaturi, ter jih primerjali s podatki rekreativcev in oseb, ki so zmerno ali zelo malo telesno dejavne. Podatki o fizioloških značilnostih Tadeja Pogačarja niso javno dostopni. Vendar pa lahko glede na njegove izjemne športne rezultate in način, kako jih dosega – na primer pri dolgotrajni vožnji v strm klanec – o njegovih fizioloških sposobnostih marsikaj sklepamo. Za doseženimi rezultati stoji številna strokovna ekipa, ki vsakodnevno zelo natančno spremlja potek tekmovanja in tekmovalca sproti usmerja. Ekipo sestavljajo zdravniki specialisti različnih strok, ki jo vodi glavni in

odgovorni zdravnik, ter kardiologi, travmatologi, nutricionisti, fiziatri, maserji, psihologi in številni drugi strokovnjaki. Nič ni prepuščeno naključju. Rezultati spremljanja in njihova praktična uporaba so tako pomembni, da lahko vplivajo tudi na sekunde, ki odločajo o končnem rezultatu. Občasne poglobljene teste izvajajo v posebnih laboratorijih, opremljenih z najsodobnejšo opremo za funkcionalno testiranje. Ta omogoča natančno spremljanje sprememb in primerjavo izmerjenih parametrov s prejšnjimi stanji. Ekipa pri svojem delu uporablja tudi umetno inteligenco. Tako ima ekipa UAE Team Emirates lastno podatkovno bazo z umetno inteligenco Anna, ki uporablja strojno učenje ter napredno analizo in obdelavo podatkov za optimizacijo treninga, tekmovalne taktike in regeneracije. Opisali bomo spremljanje najpogostejših parametrov, pri čemer nekatere med njimi spremljajo tudi vsakodnevno. Številne meritve, ki jih bomo omenili, rutinsko izvajamo tudi pri vsakodnevnem delu v Laboratoriju za neinvazivno kardiološko diagnostiko Klinike Doktor 24.

Aerobna kapaciteta

Aerobna kapaciteta pomeni največjo sposobnost telesa, da med dolgotrajnim naporom sprejme kisik v pljuča in ga nato s krvjo prenese do mišic.

Kisik se nato v posebnih strukturah znotraj mišičnih celic, imenovanih mitohondriji, uporablja za tvorbo posebne energetske substance – ATP (adenozin trifosfat), ki je ključna za mišično delo oziroma krčenje mišičnih celic.

Aerobno kapaciteto najpogosteje izražamo kot $VO_2\max$ – največjo porabo kisika, izraženo v mililitrih na kilogram telesne mase na minuto (ml/kg/min).

Določamo jo lahko posredno, s pomočjo tabel pri obremenitvenem testiranju, ali neposredno z merjenjem vnosa in porabe kisika med obremenitvijo z uporabo obrazne maske (spiroergometrija).

Povprečen odrasel človek ima aerobno kapaciteto približno 30–45 ml/kg/min, dobro pripravljen športnik 55–70 ml/kg/min, vrhunski kolesar pa 75–90 ml/kg/min.

Večja aerobna kapaciteta pomeni, da lahko človek dlje časa vzdrži visoko intenzivnost telesne obremenitve brez hitrega nastopa utrujenosti. Odvisna je od delovanja srca, krvne slike, pljuč, telesne mase, genetike in stopnje telesne treniranosti.

Pogačarjeva aerobna kapaciteta je verjetno med najvišjimi, kar so jih ocenili pri vrhunskih kolesarjih. Njegov $VO_2\max$ je ocenjen na približno 90–100 ml/kg/min. Pogačarjeva telesna masa naj bi bila 66 kg, kar bi pri $VO_2\max$ 95 ml/kg/min pomenilo približno 6,3 litra porabljenega kisika na minuto.

Vrhunski kolesarji imajo običajno $VO_2\max$ med 75 in 88 ml/kg/min, dobro pripravljeni rekreativci pa približno 45–60 ml/kg/min.

Navedene vrednosti za Pogačarja so izračunane na osnovi hitrosti vožnje v strm klanec, ocenjene moči, telesne mase in drugih podatkov. Kolesar z nižjim $VO_2\max$ je teoretično manj zmogljiv od Pogačarja. Čeprav je razlika lahko majhna, se lahko pomembno izrazi pri dolgotrajnih vožnjah s številnimi vzponi.

Aerobno kapaciteto rutinsko določamo tudi v našem laboratoriju pri obremenitvenem testiranju. Določitev je še posebej pomembna po določenih obolenjih srca. Če bolnik ne doseže statistično predvidene aerobne kapacitete glede na spol in starost, govorimo o t. i. izgubi aerobne kapacitete, ki jo opredelimo v odstotkih kot blago, zmerno ali hudo.

Izračun aerobne kapacitete je zelo pomemben tudi pri delu invalidskih komisij, predvsem pri kategoriziranju in oceni telesne okvare po določenih obolenjih.

Razmerje med močjo in mišično maso

Enota za moč je watt (W), ki pove, kako hitro se opravi delo oziroma porablja ali proizvaja energija. Natančna fizikalna razlaga presega raven tega članka, vendar podajamo osnovne vrednosti vatov za različne ravni kolesarjenja.

Tako je 100 W pri lahkotnem kolesarjenju, 200 W pri zmerno do intenzivnem in 400 W ob zelo velikem naporu.

Pogačar je sposoben na najbolj strmem klancu nenadoma razviti moč 1000 W in jo vzdrževati, tako da je njegov $VO_2\max$ še vedno približno 90–100 ml/kg/min, kar mu omogoči, da nenadoma pridobi prednost ob še vedno visoki in nezmanjšani aerobni kapaciteti. Za večino kolesarjev je tak nenaden porast energije na hudem klancu po celodnevem kolesarjenju (letos tudi ob zelo hudi vročini) tik pred ciljem nedosegljiv.

Pomembno je razmerje med močjo in telesno (ne mišično) maso.

Označujemo ga z W/kg. Razmerje pove, koliko moči lahko športnik razvije glede na vsak kilogram telesne teže. Ekstremni kolesarji razvijejo več moči na kilogram telesne teže. Ob enaki teži razvije rekreativec 3 W/kg, vrhunski tekmovalec 5 W/kg, Pogačar pa tudi do 6 W/kg telesne mase.

Pogačar torej lahko nenadoma poveča moč na 1000 W in ima še vedno ugodno razmerje med W in telesno težo ob nespremenjeni aerobni kapaciteti. To pomeni, da še vedno dovaja v mišične celice dovolj kisika.

Če teži tekmovalec razvije več moči (W) in nima ugodnega razmerja med doseženo močjo in telesno težo, je na slabšem od tekmovalca, ki ima manjšo težo in tudi doseže manj moči, vendar ima ugodnejše razmerje med močjo in telesno težo. Pogačarju bi lahko konkuriral tekmovalec, ki ima manjšo težo, razvije enako moč in ima zato ugodnejše razmerje med močjo (W) in telesno težo.

Pri Pogačarju je izjemna predvsem kombinacija: relativno majhna telesna teža, zelo velika aerobna kapaciteta, velika absolutna moč in možnost še večjega nenadnega dviga ravni moči, kar je pomembno pri premagovanju klancev.

Izjemno pomembno je ustrezno okrevanje oziroma t. i. regeneracija, kar bomo posebej opredelili.

Metabolizem v mišičnih celicah

Metabolizem je v mišični celici zelo kompleksen, poudarili bomo le nekaj ključnih dogajanj.

Mišična celica potrebuje za svoje delo glukozo, ki jo dobi iz krvi. V mišičnih celicah se nahaja tudi zaloga glukoze v obliki glikogena. Glikogen se tvori tudi v jetrih, vendar mišice za svoje delovanje glukoze iz tega glikogena ne uporabljajo. Glikogen nastane predvsem z vnosom ogljikovih hidratov, kar je pomembno pri prehrani tekmovalcev.

Mišica torej dobi glukozo iz krvi in iz glikogena, po potrebi tudi iz maščob. Glukoza je gorivo, glikogen pa zaloga glukoze.

Končni cilj metabolizma v mišicah je tvorba energetske substance ATP. Razgradnja glukoze do ATP poteka večinoma ob zadostni količini kisika. Pot preko glikogena je zelo hitra, ni toliko odvisna od kisika in je pomembna pri zelo velikem in hitrem naporu.

Glukoza se v mišicah iz glikogena do ATP spremeni (metabolizira) najprej v mlečno kislino in zelo hitro v piruvat ter nato v laktat, ki omogoči tvorbo ATP.

Sliko dogajanja smo opisali nekoliko bolj poglobljevano, predvsem zaradi razumevanja tvorbe laktata.

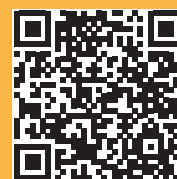
Bolečina v mišicah, ki jo čutimo naslednji dan po večjem fizičnem naporu (»muskelfiber«), ni posledica povečane količine mlečne kisline v mišicah (kot se zelo pogosto govori), saj se ta takoj pretvarja v piruvat



**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
oktobra 2026

in nato v laktat, ki pa ne povzroča bolečin v mišicah in se po naporu zelo hitro odstrani iz krvi (približno v eni uri).

Omenjeno bolečino dan po velikem naporu povzročajo mikroskopske poškodbe mišičnih vlaken in ustrezen vnetni odziv, ne pa mlečna kislina, piruvat in druge substance. Pekoč občutek v mišicah med samim fizičnim naporom je povezan z zakisanim in kopičenjem vodikovih ionov ter v mirovanju takoj popusti.

Laktatni prag

Kot rečeno, se glukoza lahko pretvori v laktat, zlasti ko mišice med intenzivnim naporom zelo hitro potrebujejo energijo. Pri lahkem in zmernem naporu se laktat sproti lahko ponovno uporabi za tvorbo glukoze. Zato je njegova koncentracija v telesu nizka. Ko intenzivnost fizičnega napora naraste, ga mišice proizvajajo hitreje, kot ga telo lahko odstrani ali uporabi – takrat nastopi t. i. laktatni prag.

Laktatni prag se torej pojavi, ko je dotok kisika zmanjšan, metabolizem pa preide iz aerobne faze v anaerobno (anaerobni prag).

Ko športnik prekorači laktatni prag, se lahko pojavijo naraščajoča utrujenost, pekoč občutek v mišicah, težke, manj odzivne noge, zmanjšanje mišične moči, globoko dihanje, še bolj pospešen srčni utrip, slaba koordinacija, slabost in omotica.

Športnik naleti na t. i. »laktatni zid«.

Dobro pripravljen športnik lahko vedno ohranja stabilno raven laktata. Tik nad laktatnim pragom lahko dobro pripravljen kolesar zdrži približno 20–60 minut, pri precej višji intenzivnosti pa le nekaj minut. Ko moč zmanjšamo, se laktat hitreje porabi in težave popustijo.

Vrhunski športnik mora zelo dobro odmerjati maksimalni tempo, da je omenjeni metabolizem učinkovit in neboleč ter še vedno daleč od »laktatnega zida«.

Verjetno sedaj lažje razumemo, zakaj se kolesarji neposredno po koncu etape takoj ustrezno hidrirajo in nekaj časa vrtijo kolo z zmanjšanim tempom. Tak pristop omogoča znižanje ravni laktata v procesu regeneracije po naporu.

Kako je s kisikom in hemoglobinom?

Zrak pride do pljučnih mešičkov, kjer kisik prehaja v kri in se veže na železo v hemoglobinu. Običajna zasičenost hemoglobina s kisikom je 95–99 %. Pri Pogačarju ni ključno samo, koliko kisika vstopi v pljuča, ampak kako hitro ga srce in kri dostavi v mišice. Posamezna molekula hemoglobina veže kisik pri vseh ljudeh enako.

Sklepamo lahko, da ima Tadej Pogačar veliko skupno maso hemoglobina in eritrocitov. Omenili smo, da ima velik minutni volumen krvi, kar pomeni, da srce prečrpa veliko količino krvi na minuto (tudi do 40 l/min). Normalni minutni volumen krvi je 4–8 l/min, večina pa okoli 5 l/min. Verjetno je v mišičnih celicah bistveno večje število delcev (mitohondrijev), ki tvorijo s kisikom in glukozo osnovno energetskega substanco – ATP. Poleg

tega je povečano odstranjevanje kisika iz krvi. Tak hemoglobin zmore več ob velikem minutnem volumnu srca in učinkoviti uporabi kisika v mišicah.

Športno srce

Je oznaka za srce, ki nastane po dolgotrajnem fizičnem naporu. Pojavijo se lahko dolgotrajne fiziološke in morfološke spremembe, ki pa ne predstavljajo bolezni.

Srčne votline, zlasti levi prekat, so večje. Stene srca, zlasti levega prekata, so blago zadebeljene. Ko se srce stisne (faza sistole), požene kri v aorto in naprej. Ta volumen krvi imenujemo utripni volumen in je običajno 60–100 ml. Pri vrhunskem športniku je ta volumen v mirovanju 100–140 ml, pri velikem naporu pa 170–210 ml.

Količina krvi, ki jo požene srce v aorto v eni minuti (minutni volumen), je normalno 4–8 l/min. Pri maksimalnem naporu naraste na 35–40 l/min.

Pred krčenjem (sistola) se levi prekat polni s krvjo z določeno hitrostjo in pod določenim pritiskom. Pri športnikih se levi prekat srca hitreje polni ob še vedno normalnem vtočnem tlaku. Ob polnjenju se stene prekata sprostijo (faza polnitve ali diastola). Opisano dogajanje lahko natančno izmerimo z UZ-preiskavo srca.

Ko se srce skrči, požene določen volumen krvi v krvni obtok, del krvi pa še vedno ostane v levem prekatu. Manj ko ostane krvi v levem prekatu pri enem utripu, tem bolj je to ugodno. Pravimo, da ima srce dobro ejekcijsko frakcijo, ki je pri športnikih bistveno večja kot pri ostalih.

Frekvenca srca je v mirovanju normalno 60–80/min. Pri športniku je nižja, 42–43/min. Najvišja naraste na 203/min, pri Pogačarju so že kot mladincu opisovali frekvenco 213/min. Vrhunski športnik doseže maksimalni minutni volumen krvi z velikim utripnim volumenom, ki se nato povečuje z naraščanjem srčne frekvence.

Pri športnem srcu ugotavljamo hitrejšo zniževanje srčne frekvence na normalno vrednost po obremenitvi.

Variabilnost srčne frekvence

Je eden od najpomembnejših parametrov za oceno stanja regeneracije po večjem fizičnem naporu, ki ga merijo vsak dan pred kolesarsko tekmo.

V srcu so posebne celice, ki lahko spontano, torej neodvisno od naše volje, povzročajo utripanje in vzdržujejo določen ritem. Poleg tega avtomatičnega mehanizma na srce vpliva tudi poseben živčni sistem (avtonomni, imenovan tudi vegetativni). Ta sistem ima dva dela. En del pospešuje srčno frekvenco in krepi moč srca (simpatični sistem). Drugi del deluje nasprotno, upočasnjuje srčno frekvenco in zmanjšuje moč srca (parasimpatični sistem).

Pri zdravem človeku v mirovanju prevladuje aktivnost zaviralnega sistema (parasimpatikus), ki na ta način deluje zaščitno pri pretirani in nepotrebno povečani



**PREVENTIVNI
PREGLEDI**



Klikni ali skeniraj

Naroči se na pregled.

aktivnosti srca. Oba sistema sta vedno v nekakšnem ravnovesju. Vpliv enega in drugega lahko opišemo z variabilnostjo srčne frekvence, ki jo ugotavljamo tudi v našem Laboratoriju za neinvazivno kardiološko dejavnost ob snemanju 24-urnega EKG-ja (Holterjevo monitoringiranje).

Zdravo srce utripa z normalnim, na videz enakomernim ritmom, ki ga imenujemo sinusni ritem. Natančen pregled EKG-ja pokaže, da se časovna doba med srčnimi utripi spreminja za nekaj milisekund, kar na zapisu EKG-ja zelo težko zaznamo s prostim očesom. Nprestanost spreminjanje časovne dolžine med posameznimi srčnimi utripi imenujemo variabilnost srčne frekvence. Ta je odraz delovanja obeh omenjenih živčnih sistemov, torej zaviralnega in pospeševalnega. Povečano delovanje zaviralnega sistema povečuje variabilnost srčne frekvence, kar pomeni, da se čas med posameznimi utripoma stalno spreminja in ga lahko merimo v milisekundah. Povečano delovanje pospeševalnega sistema variabilnost zmanjšuje ali jo celo odpravi, kar pomeni, da je čas med dvema srčnimi utripoma ves čas enak. Z ugotavljanjem variabilnosti lahko vidimo, kateri sistem prevladuje, kateri deluje izraziteje, ali je njegovo delovanje zmanjšano, kdaj se eden od sistemov ponovno vzpostavi in podobno.

Ko je torej srčna frekvenca pospešena, prevladuje simpatični sistem, ko mirujemo, pa parasimpatični.

Osebe, ki se redno fizično aktivni imajo v mirovanju bolj izraženo parasimpatično aktivnost kot osebe, ki takih naporov ne izvajajo. Med aerobno vadbo srčna frekvenca naraste. V začetku obremenitve se srčna frekvenca poveča na račun zmanjšanja delovanja zaviralnega sistema, v nadaljevanju pa je posledica naraščanja delovanja pospeševalnega sistema. To se zgodi običajno pri frekvenci 100 in več. Ob maksimalnem naporu ni več delovanja zaviralnega sistema. Po prenehanju telesne aktivnosti se mora zaviralni sistem vrniti na izhodiščno raven, kar se dogaja različno hitro. Po kratkotrajni vadbi se to zgodi v 10–20 minutah. Po dolgotrajni vadbi pa šele po nekaj urah ali dneh. Pri treniranih športnikih se ravnovesje vzpostavi hitreje, pri slabše treniranih pa pozneje. Ko se zaviralni sistem (parasimpatikus) regenerira, je čedalje bolj izražena variabilnost srčne frekvence in lahko služi kot kazalnik dobre treniranosti in stanja regeneracije športnika, kar se pri tekmovalcih spremlja vsakodnevno.

Športniki imajo običajno višjo variabilnost, ker redna fizična aktivnost povečuje delovanje parasimpatikusa. Zaradi povečane aktivnosti zaviralnega sistema je srčna frekvenca nižja v mirovanju in se hitreje umiri po obremenitvi.

Kako je s funkcijo pljuč?

Vitalna kapaciteta pomeni največjo količino zraka, ki jo lahko človek izdihne po globokem vdihu, in je pri športniku večja. Pri odraslem je običajno 3–5 litrov. Pri tekmovalcu, kot je Pogačar, je okoli 5–7 litrov. Tekmovalci torej nimajo močno povečanih pljuč, kot se pogosto misli. Odločilnejši so velik minutni volumen srca,

dobra vezava in prenos kisika, izjemno dobra prekrvavitel mišic, izjemna aerobna kapaciteta, odlično razmerje med močjo in telesno maso ter učinkovita uporaba kisika v mišicah.

Vrhunski kolesarji imajo zelo vzdržljive dihalne mišice in še posebej trebušno prepono, zato lahko med naporom ventilacija doseže 150–200 l zraka na minuto.

Regeneracija

Na tekmovalstvu, kot je Tour de France, je čas za regeneracijo med dvema etapama zelo kratek in temu se zelo natančno posvečajo. Verjetno regeneracija ni popolna, vendar je še vedno v območju, ki zagotavlja uspešno nadaljevanje tekmovalstva. Stanje nepopolne regeneracije se iz dneva v dan povečuje.

Variabilnost srčne frekvence merijo vsak dan po prebujanju. Glede na njeno stanje tekmovalci prilagodijo tempo tekmovalstva za tisti dan.

Glede na dosežke Pogačarja, kakšen vtis utrujenosti daje na cilju in kako deluje naslednji dan pred začetkom tekme, lahko sklepamo, da je njegova regeneracija več kot odlična.

Za dobro regeneracijo so po tekmi potrebni ustrezna hidracija, natančno nadzorovana prehrana, masaže in predvsem počitek z zadostnim številom ur kakovostnega spanca. Zato je težko razumljivo bujenje Pogačarja in ostalih sredi noči zaradi dopiške kontrole.

V fazi regeneracije se laktat popolnoma normalizira, tudi mikroskopske poškodbe mišičnih celic se popravi, kar preprečuje bolečine v mišicah naslednji dan.

Genetika

Je vsekakor zelo pomembna, čeprav genetski profili športnikov niso javno objavljeni. Znani so številni geni, ki vplivajo na zelo visoko aerobno zmogljivost in učinkovito delovanje mišičnih celic, ki tvorijo že omenjeni ATP. Dedna je tudi sestava mišičnih vlaken, odlična presnova laktata, sposobnost regeneracije po naporu ter ugodno razmerje med telesno maso in močjo. Tadej Pogačar ima verjetno izjemno ugodno kombinacijo številnih genov, vendar je genetika samo temelj.

Za uspeh vrhunškega športnika so torej pomembni tako genetika kot dolgotrajen trening, prehrana, nizka telesna masa, odlična aerobna kapaciteta, metabolizem laktata, odlično razmerje med močjo in telesno maso, odlično delovanje športnega srca, odlična variabilnost srčne frekvence, odlično delovanje drugih organskih sistemov, regeneracija, psihična stabilnost, tekmovalna taktika, modrost odločanja in vrhunska ekipa strokovnjakov z vso potrebno logistiko.

Zaključek

V besedilu smo opredelili predvsem kardiovaskularni sistem pri ekstremnih športnikih, kot je naš neverjetni Tadej Pogačar. Njegovi funkcionalni podatki o srcu in drugih organih javno niso dostopni. Vendar lahko na podlagi navedenih podatkov v članku sklepamo na izreden organizem, ki je sposoben izvajati ekstremne fizične napore.



**Posebna ugodnost za
bralce revije Doktor**

MEDICINA DELA

10 % nižja cena
za pregled pri special-
istu medicine dela



Klikni ali skeniraj

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



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



Zdravi v jesen



S koncem poletja je bolj na udaru tudi naš imunski sistem. Njegova naloga je, da nas zaščiti pred mikroorganizmi, ki povzročajo različna obolenja. Zaradi različnih vzrokov lahko naša imunost oslabi, mikrobi vdrejo v naše telo in zbolimo. Kako je mogoče imunski sistem okrepiti in ga pripraviti na izzive, ki jih prinašata jesen in zima?



24/7
ZDRAVNIŠKI NASVET
IN OBISK



Več

Ravnotežje in harmonija sta ključna za uspešno delovanje imunskega sistema. Najpogostejši pokazatelji, da naša imunost peša, so utrujenost, pogoste okužbe, vnetja, alergijske reakcije, kronična driska, počasno celjenje ran ... Negativno naj bi na imunski sistem vplivali nezdrava prehrana, stres, pomanjkanje spanca, kajenje, težko fizično in mentalno delo. Odrasli v povprečju dva do trikrat na leto zbolimo za prehladom, otroci pa šest do dvanajstkrat. Zdaj, ko sta jesen in zima vse bližje, je dobro razmisliti tudi o krepitvi imunosti, še posebej v primeru pogostejšega obolenja.

Skupina kanadskih strokovnjakov je po pregledu številnih medicinskih študij in po nekaj lastnih raziskavah zaključila, da izpostavljenost zmernemu mrazu nima škodljivega učinka na človeški imunski sistem. Razlog, da je jeseni in pozimi največ prehladnih obolenj, niso nizke temperature, temveč dejstvo, da ljudje takrat več časa preživijo v zaprtih prostorih v tesnem stiku z drugimi, kar seveda močno poveča možnost prenosa različnih mikrobov. Kljub vsemu se je potrebno ob hladnem vremenu toplo obleči, zlasti če name ravamo biti zunaj dlje časa, da se izognemo tveganju podhladitve in ozeblin.

Zdravo črevesje je jedro močnega imunskega sistema

Glavnina celic imunskega sistema se nahaja v črevesju, zato je zdrav prebavni sistem temelj močnega imunskega sistema. V našem črevesju je tudi ogromno bakterij, imenovanih črevesna flora. Ta je sestavljena tako iz dobrih kot slabih bakterij. Za optimalno delovanje organizma in zdravo prebavo mora med njimi ves čas obstajati ravnovesje; nujno je, da prevladujejo dobre bakterije. Če je naše črevesje zdravo in normalno deluje, potem je tam veliko celic imunskega sistema, ki pravočasno prepoznajo in uničijo škodljive snovi, ki se ujamejo v črevesni sluznici. V nasprotnem primeru pa lahko mikrobi prodrejo v notranjost telesa in povzročijo razna obolenja.

Močni vojščaki imunskega sistema potrebujejo dobro in redno prehrano. Ljudje, ki živijo v revščini in so podhranjeni, naj bi bili veliko bolj podvrženi okužbam. V našem telesu je ogromno bakterij, večina je »dobrih«. Prehrana z veliko nasičenih maščob, sladkorja in soli je lahko pomemben razlog za oslavljen imunski sistem.

Čezmerno uživanje predelane hrane in ogljikovih hidratov lahko hitro vodi tudi do presežka kilogramov, kar je dodatno povezano s slabšo odpornostjo proti različnim okužbam. Vitamini, minerali, aminokisline, probiotiki in prebiotiki so za zdrav imunski sistem še kako pomembni. Če se ne prehranujete ustrezno, torej zaužijete premalo zelenjave in sadja ali pa izberete na primer bel kruh namesto polnozrnatga, lahko to do neke mere nadomestite tudi z jemanjem multivitamin-skih in mineralnih nadomestkov.

Vitamin C je izjemno pomemben za krepitev imunosti. Najdemo ga v papriki, brokoliju, agrumih (pomarančah, limonah, grenivkah, mandarinah), kislem zelju, cvetači, brstičnem ohrovu ... Probiotiki so živi mikroorganizmi, ki imajo pozitiven učinek na zdravje. Prebiotiki pospešujejo rast, razmnoževanje in aktivnost probiotikov v naših prebavilih, bodisi tistih, ki se tam že običajno nahajajo, bodisi tistih, ki jih kot probiotike vnesemo v telo. Oboji vzdržujejo uravnoteženo črevesno floro. Če se ravnovesje poruši (zaradi okužb, vnetij, zdravil ali stresa), pa pripomorejo k hitrejši ponovni vzpostavitvi normalnega stanja. Antioksidanti krepijo imunski sistem, saj nevtralizirajo škodljive proste radikale. Kot antioksidanti delujejo nekateri vitamini in minerali, ki jih najdemo v sadju, temni čokoladi, zelenem čaju, črnem vinu ter rumeni, rdeči in oranžni zelenjavi.

Na policah trgovin je moč najti številne zeliščne pripravke, za katere proizvajalci trdijo, da krepijo imunost. Za nekatere pripravke je bilo ugotovljeno, da lahko vplivajo na nekatere komponente imunskega sistema, a ni dokazov, da dejansko okrepijo imunost do te mere, da bi bili boljše zaščiteni pred različnimi okužbami in boleznimi. Znanstveniki še ugotavljajo, ali imajo lahko zelišča, ki naj bi povečala raven protiteles v krvi, dejansko tudi pozitiven učinek na splošno imunost.

Vpliv staranja in telesne aktivnosti na imunski sistem

Redna telesna vadba je eden izmed temeljev zdravega načina življenja. Izboljša srčno-žilno zdravje, znižuje krvni tlak, pomaga pri uravnavanju telesne teže in ščiti pred raznimi boleznimi. Redna vadba prispeva k splošnemu zdravju in zdravemu imunskemu sistemu. Zaradi boljše prekrvljenosti ob vadbi se lahko celice in druge komponente imunskega sistema svobodno gibajo po telesu in tako učinkovito opravljajo svoje naloge. Morda je zdaj pravi čas, da razmislimo, kako bomo poskrbeli za redno telesno vadbo jeseni in pozimi, ko bo zaradi slabšega vremena manj možnosti za rekreacijo na prostem.



DOKTOR SVETUJE

Ukrepi za krepitev delovanja imunskega sistema:

- Uživanje zadostnih količin zelenjave, sadja, polnozrnatih izdelkov in hrane z nizko vsebnostjo nasičenih maščob.
- Odsvetovana sta kajenje in uživanje prekomernih količin alkohola.
- Redna telesna aktivnost vsaj pol ure dnevno.
- Vzdrževanje primerne telesne teže.
- Urejen krvni tlak.
- Zadostna količina spanja, vsaj 8 ur na noč.
- Redno umivanje rok in zadostna termična obdelava mesa preprečujeta razne okužbe.
- Izogibanje stresu.



Proces staranja zmanjšuje učinkovitost imunskega sistema, kar vodi do pogostejših okužb, vnetnih in rakavih obolenj. Študije cepljenja proti gripi so pokazale precej manjšo učinkovitost cepiva pri starejših od 65 let

v primerjavi z zdravimi otroki, starejšimi od dveh let. Toda kljub zmanjšani učinkovitosti cepiva proti gripi in pnevmokoku bistveno znižajo obolevnost in smrtnost starejših v primerjavi z necepljenimi.



Posebna ugodnost za bralce revije Doktor

ULTRAZVOČNA DIAGNOSTIKA

10 % nižja cena za ultrazvok



Klikni ali skeniraj

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



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



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

Sklepna bolečina

Ko gibanje postane boleče

„Bolečina v mišicah in sklepih je neprijeten občutek, s katerim nas telo opozarja na poškodbo, preobremenitev ali bolezensko spremembo. Prizadeti del telesa zaradi bolečine pogosto uporabljamo manj, lahko se pojavijo tudi oteklina, občutljivost ali modrica. Bolečina se lahko pojavi nenadoma, na primer po poškodbi, ali pa se razvija počasi in traja dlje časa, kot je značilno za številne revmatične bolezni.

Sklepi povezujejo kosti, telesu zagotavljajo oporo in omogočajo gibanje. Ko postanejo boleči, lahko težave občutno vplivajo na vsakodnevno življenje – od hoje in vstajanja do dela, športa ali preprostih opravil z rokami. Sklepna bolečina lahko prizadene en sam sklep ali več sklepov hkrati, denimo sklepe prstov, zapestja, kolena, kolke ali hrbtenico.

Zakaj sklepi bolijo?

Vzrokov za sklepno bolečino je veliko. Med najpogostejšimi so degenerativne spremembe oziroma osteoartroza, vnetne revmatične bolezni, s kristali povzročena sklepna vnetja ter poškodbe.

Osteoartroza – najpogostejša oblika sklepnih težav

Osteoartroza je najpogostejša bolezen sklepov in spada med degenerativne bolezni sklepov in hrbtenice, ki so povezane predvsem s staranjem. Ocene kažejo, da

ima osteoartrozo približno 40 odstotkov ljudi med 45. in 75. letom ter več kot 80 odstotkov oseb, starejših od 75 let. Pomembno pa je, da prisotnost sprememb, na primer na rentgenski sliki, še ne pomeni nujno tudi težav – simptome ima približno tretjina oseb z dokazano osteoartrozo.

Bolezen pogosteje prizadene ženske, osebe s prekomerno telesno maso, ljudi, ki so v preteklosti utrpeli poškodbo sklepa, ter posameznike z družinsko obremenjenostjo. Pomembno vlogo imajo lahko tudi ponavljajoče se obremenitve in določene telesne aktivnosti.

Osteoartroza najpogosteje prizadene sklepe rok, kolena in kolke, lahko pa tudi hrbtenico in druge sklepe. Glavno bolezensko dogajanje se začne v sklepnem hrustancu, ki prekriva konce kosti in omogoča gladko drsenje sklepnih površin. S staranjem in drugimi obremenitvami se njegova struktura spreminja: gladka površina postaja bolj neravna, lahko razpoka, hrustanec pa se postopoma tanjša. Ko hrustanec izgublja svojo

zaščitno funkcijo, postane gibanje manj gladko, obremenitev sklepnih struktur pa večja. Posledica je lahko bolečina, ki se običajno pojavlja ob obremenitvi, zjutraj oziroma po daljšem mirovanju ali sedenju. Pridruži se lahko otekanje, občutljivost, pokanje v sklepu in omejena gibljivost.

Osteoartroza se lahko razvija več let in je ni mogoče preprosto »pozdraviti«, vendar je mogoče s primernimi ukrepi pomembno zmanjšati bolečine, izboljšati gibljivost in upočasniti napredovanje težav.

Revmatizem ni ena sama bolezen

Pod izrazom revmatične bolezni razumemo veliko skupino različnih bolezni, ki prizadenejo sklepe in druge dele gibalnega sistema – mišice, kite, vezi in vezivna tkiva. Poznamo več kot sto različnih revmatičnih bolezni. Med seboj se razlikujejo po vzrokih, simptomih, poteku, načinu diagnosticiranja in zdravljenja.

Revmatične bolezni lahko prizadenejo ljudi vseh starosti, od otrok do starejših. Pri številnih je pomembno nepravilno delovanje imunskega sistema, ki lahko začne napadati lastna tkiva oziroma sklepe. Takšen odziv imenujemo avtoimunost.

Med pomembnejše skupine revmatičnih bolezni sodijo vnetne revmatične bolezni, s kristali povzročena sklepna vnetja, psoriatični artritis in zunajsklepni revmatizem.

Vnetne revmatične bolezni

Vnetne revmatične bolezni se lahko pojavijo tudi pri mlajših ljudeh. Med najpogostejšimi sta revmatoidni artritis (RA) in ankilozirajoči spondilitis.

Pri revmatoidnem artritisu se vnetje začne v notranji plasti sklepne ovojnice, nato pa lahko prizadene tudi druge dele sklepa. Pogosto so prizadeti mali sklepi rok ter zapestja, komolci, kolena, ramena in gležnji. Bolezen je približno trikrat pogostejša pri ženskah.

Ankilozirajoči spondilitis je vnetna bolezen, ki predvsem prizadene hrbtenico in se pogosteje pojavlja pri mlajših moških. Vnetje se lahko postopoma širi od križa navzgor proti vratni hrbtenici.

Natančen vzrok vnetnih revmatičnih bolezni ni znan. Verjetno gre za kombinacijo različnih dejavnikov, med katerimi so genetska nagnjenost, okužbe, poškodbe in hormonski vplivi. Pomembno vlogo ima imunski sistem, ki pri avtoimunskih boleznih napačno prepozna lastna tkiva kot tarčo.

Revmatoidni artritis ljudje pogosto zamenjujejo z osteoartrozo, vendar gre za različni bolezni. Pri osteoartrozi je v ospredju degenerativna sprememba sklepa, pri revmatoidnem artritisu pa vnetje. RA se pogosto

začne simetrično – na primer hkrati prizadene obe zapestji ali primerljive sklepe na obeh rokah. Osteoartroza je lahko prav tako prisotna na več sklepih, vendar simetrična prizadetost ni tako značilna.

Pomembna je tudi razlika v poteku. Osteoartroza se praviloma razvija počasi, medtem ko se lahko RA razvije v nekaj tednih ali mesecih. Pri RA so poleg sklepov lahko prizadeti tudi drugi deli telesa, pojavijo se lahko utrujenost, slabokrvnost in izguba telesne teže. Značilna je dolgotrajna jutranja okorelost, ki se pojavi tudi po daljšem počitku.

Putika in psoriatični artritis

Pri s kristali povzročenem artritisu oziroma putiki pride do motnje v presnovi sečne kisline. Kristali sečne kisline se odlagajo v sklepu in povzročijo zelo močno, nenadno vnetje. Pogosto je prizadet sklep palca na nogi. Med dejavnike tveganja sodijo moški spol, prekomerna telesna masa, večje uživanje alkohola, povišan krvni tlak, zmanjšano delovanje ledvic in družinska obremenjenost.

Psoriatični artritis je kronična vnetna sklepna bolezen, povezana z luskavico. Pogosto se razvije postopoma. Zanj so značilni vnetje sklepov prstov, otekline celotnega prsta, ki je zaradi videza poznana kot »klobasasti prst« oziroma daktilitis, ter spremembe na nohtih. Pri zdravljenju sodelujeta revmatolog in po potrebi tudi dermatolog.

Zunajsklepni revmatizem in fibromialgija

Zunajsklepni revmatizem prizadene predvsem mišice, kite, živce in podkožno vezivno tkivo. Pomemben primer je fibromialgija – kronični bolečinski sindrom, za katerega sta značilni razširjena bolečina po telesu in povečana občutljivost za bolečino.

Pogosto se pojavljajo tudi motnje spanja, utrujenost, slabše razpoloženje in sindrom razdražljivega črevesa. Pri fibromialgiji ne gre za klasično vnetje, zato je ne uvrščamo med vnetne revmatične bolezni. Klasična protibolečinska zdravila pogosto niso dovolj učinkovita; pomembni so predvsem redna telesna dejavnost, urejen življenjski slog, obvladovanje stresa in druge oblike celostne obravnave.

Kateri znaki zahtevajo pozornost?

Najpogostejši znaki revmatičnih in drugih sklepnih bolezni so bolečina v sklepih ali mišicah, otekanje, občutljivost, okorelost, zmanjšana gibljivost ter v primeru vnetja tudi rdečina in toplota sklepa. Pri nekaterih revmatičnih boleznih niso prizadeti samo sklepi, temveč tudi notranji organi.

Mraz, delo v prisilnih položajih, pomanjkanje giba-



**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
oktobra 2026

nja in slabe življenjske razmere sami po sebi ne povzročajo revmatičnih bolezni, lahko pa pri nekaterih ljudeh že prisotne težave poslabšajo.

Kako zdravimo sklepne in revmatične težave?

Cilj sodobnega zdravljenja vnetnih revmatičnih bolezni je doseči umiritev oziroma remisijo bolezni. Pri tem sta ključna zgodnje prepoznavanje in pravočasno, posamezniku prilagojeno zdravljenje.

Zdravljenje je kombinacija zdravil in drugih ukrepov. Z njimi želimo zmanjšati bolečino in vnetje, izboljšati gibljivost, upočasniti napredovanje bolezni ter ohraniti čim boljšo kakovost življenja.

Med zdravila za lajšanje bolečine sodijo paracetamol in druga analgetična zdravila. Nesteroidni antirevmatiki imajo poleg protibolečinskega tudi protivnetni učinek in se uporabljajo predvsem pri akutnih sklepnih težavah, če za njihovo uporabo ni kontraindikacij, kot so nekatere bolezni ledvic, motnje strjevanja krvi ali alergije.

Pri izrazitejših vnetnih revmatičnih boleznih se uporabljajo tudi kortikosteroidi, ki močno zavirajo vnetje in vplivajo na delovanje imunskega sistema. Uporabljajo se lahko v obliki tablet, injekcij ali z vbrizganjem zdravila neposredno v sklep. Zaradi možnih neželenih učinkov je pri dolgotrajni uporabi potrebna posebna previdnost.

Pri nekaterih boleznih so potrebna imunosupresivna zdravila oziroma zdravila, ki vplivajo na potek bolezni. Pomemben napredek v zadnjih desetletjih predstavljajo tudi biološka zdravila, zlasti pri zdravljenju revmatoidnega artritisa in drugih vnetnih revmatičnih bolezni.

Kaj lahko naredimo sami?

Pri številnih sklepnih težavah imajo pomembno vlogo tudi ukrepi brez zdravil. Redna in ustrezno prilagojena telesna dejavnost pomaga ohraniti gibljivost sklepov, krepi mišice in izboljšuje telesno pripravljenost. Obremenitev je treba povečevati postopoma in jo prilagoditi starosti, telesni pripravljenosti ter aktivnosti bolezni.

Pri akutni poškodbi oziroma pri bolečem, toplem in otečenem sklepu lahko pomaga hlajenje. Pri kroničnih težavah, mišični napetosti in jutranji okorelosti so pogosto primernejši topli obkladki. Pomembno je tudi vzdrževanje primerne telesne mase, saj zmanjšanje telesne teže pomembno razbremeni predvsem kolena in kolke.

Koristni so lahko tudi raztezanje, hoja, vaje za krepitev mišic in primerna aerobna vadba. Pri kronični bolečini lahko pomagajo tehnike sproščanja, meditacija, joga ter kognitivno-vedenjska terapija, ki pomaga razvijati učinkovitejše načine spoprijemanja z bolečino in njenimi posledicami.

Masaža je lahko koristna predvsem pri nekaterih težavah z mehкими tkivi in lahko kratkotrajno zmanjša bolečino, vendar ni nadomestilo za celostno zdravljenje sklepnih bolezni. Pri bolečih sklepih je potrebna previdnost.

Kot dopolnilni ukrep se uporablja tudi akupunktura. Nekateri posamezniki poročajo o zmanjšanju bolečine in boljšem počutju, vendar so dokazi o njeni učinkovitosti pri kroničnih sklepnih težavah neenotni.

Pri lokalnem zdravljenju se uporabljajo geli in mazila z nesteroidnimi antirevmatiki ter nekateri pripravki z izvlečki zdravilnih rastlin, na primer arnike, bosvelije, kurkume ali navadnega gabeza. Pri osteoartrozi se uporabljajo tudi prehranska dopolnila, kot sta glukozamin in kurkumin, vendar je pri njihovi uporabi smiselno upoštevati individualno zdravstveno stanje in se po potrebi posvetovati s strokovnjakom.

Zdravila proti bolečinam uporabljajmo preudarno

Protibolečinska zdravila so lahko pomemben del zdravljenja, vendar niso edini način obvladovanja bolečine. Med pogoste skupine sodijo paracetamol, nesteroidna protivnetna zdravila, opioidna zdravila in nekateri lokalni pripravki.

Tudi zdravila brez recepta niso povsem brez tveganja. Pri dolgotrajni uporabi se lahko pojavijo neželeni učinki, tveganje pa je večje pri starejših ljudeh in pri osebah, ki že jemljejo več drugih zdravil. Zato je pomembno, da se pred uporabo posvetujemo z zdravnikom ali farmacevtom, zlasti če imamo kronično bolezen ali jemljemo zdravila na recept.

Ne jemljimo več različnih zdravil proti bolečinam hkrati, ne da bi preverili, ali jih je mogoče varno kombinirati. Če zdravilo ne pomaga ali povzroča neželene učinke, je potreben posvet z zdravnikom ali farmacevtom.

Najpomembnejše je gibanje in celosten pristop

Sklepna bolečina ima številne oblike – od prehodne posledice poškodbe do kronične osteoartroze ali vnetne revmatične bolezni. Zato je pomembno, da vzroka bolečine ne poskušamo vedno zdraviti na enak način.

Pri kroničnih težavah imajo poleg zdravil pomembno vlogo gibanje, primerna telesna masa, kakovosten počitek, obvladovanje stresa in prilagoditev vsakodnevnih aktivnosti. Pri vnetnih revmatičnih boleznih pa je še posebej pomembno zgodnje prepoznavanje bolezni in pravočasno zdravljenje, saj lahko s tem pomembno vplivamo na njen nadaljnji potek.

S sklepno bolečino se ni treba preprosto sprijazniti. Cilj zdravljenja je, da posameznik kljub bolezni čim dlje ohrani gibljivost, samostojnost in kakovost življenja.



**24/7
ZDRAVNIŠKI NASVET
IN OBISK**



Več



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

Prvič (ali ponovno) v šolo in vrtec – in virusi z nami



Poletja in počitnic je konec. Otroci vstopajo ali se vračajo v vrtec in šolo, odrasli v službe ... Vsekakor sprememba glede na poletni počitniški čas. V vsaj majhni prednosti pred mikrobi smo, če se nam je uspelo čez poletje odpočiti in napolniti baterije. Vsekakor pa so v večjih skupinah, v zaprtih prostorih, med vrstniki v vrtcih in šolah ter v kolektivih možnosti, da se nalezemo kakšnega virusa, večje kot sicer.

Zelo ilustrativen primer smo lahko (nekateri iz prve roke) spremljali nedavno na dveh izmed ljubljanskih osnovnih šol, ko je dokazan norovirus v treh, štirih dneh pokosil več kot polovico učencev in kar nekaj staršev ... in verjetno še kakšnega sorojenca, prijatelja, soseda ... ne pa vseh. Kako to? Virus je izredno nalezljiv, širi se res hitro, eksponentno. Kužnost pa traja še nekaj časa po prenehanju simptomov. No, ampak zakaj pa nis(m)o zboleli vsi?

Odlična preventiva je morski zrak. Na primer, če si med izbruhom na Lošinj in ne v Ljubljani. Malo heca ... smeh je pol zdravja, kajne? Kaj pa res lahko naredimo, da to preprečimo ali vsaj zmanjšamo možnost prenosa bolezni (pa to ne velja samo za črevesne viruse, temveč za vse druge, ki se prenašajo kapljično ali s stikom)? Najpomembnejša je prva bojna linija – človek sam in njegovo splošno stanje.

Pomembno je, da živimo zdravo – da zagotavljamo telesu vso potrebno podporo, da lahko uspešno deluje in se brani. Da zdravo in uravnoteženo jemo, da se dovolj gibamo, da popijemo dovolj tekočine, da dovolj spimo in da najdemo način, kako zmanjšati oziroma predelati stres. Lahko si sicer pomagamo tudi s kakšnimi prehranskimi dodatki, vitamini in podobnim, vendar se moramo zavedati, da ne obstaja čudežna multitabletka, ki bi nas zaščitila pred boleznijo, in če je to edina stvar, ki jo uporabljamo kot ščit in preventivo, bo izid bitke bolj klavrn.

Druga bojna linija je razkuževanje in izogibanje bolnim (če bolan otrok ostane doma, je to dobro ne le zanj, pač pa tudi za njegove sovrstnike, s katerimi se dnevno srečuje). No, in potem ... lahko vseeno zbolimo.

Prej ali slej bomo vseeno »pobrali« kakšen virus in zboleli, lahko blago, lahko pa se razvije kaj resnejšega.

Prehlad (skupek blagih simptomov okužbe zgornjih dihal) je najpogostejša okužba, ki prizadene dihala otrok in odraslih. Povzročajo ga številni virusi, ki se prenašajo kapljično z nosnim izločkom obolelega ali z izkašljanim zrakom, neposredno in posredno prek predmetov ali rok ter po zraku. Teh virusov je res veliko. Prehlad se lahko razvije tudi v kaj več, odvisno od tipa virusa, ki napade naša dihala, in stanja imunskega odziva posameznika. Klinično je na začetku bolezni nemogoče ločiti med tipi virusov, običajno pa se denimo virus gripe hitro razgali, saj gre za hujši potek. Običajno odrasli za prehladom zbolimo 2–4-krat na leto, otroci pa 6–8-krat.

Prehlad, tudi v hujši obliki gripe, traja in mine bolj ali manj sam od sebe v približno enem do dveh tednih. Specifičnega zdravila za prehlad in za druga virusna obolenja dihal ni, lahko pa si težave lajšamo: s počitkom, zdravo hrano, bogato z vitamini, uživanjem zadostnih količin tekočine, zdravili za zbijanje vročine, nosnimi dekongestivi ob zamašenem nosu (za izboljšanje prehodnosti nosu) ter analgetiki ob glavobolu.

Vsekakor je treba med boleznijo, dokler izločate kapljice z virusi in se počutite slabo, ostati doma, v nekakšni samoizolaciji – to velja za vsa obolenja di-

hal. In seveda tudi za druge viruse, ki se prenašajo kapljično in s stikom. Tudi »naš« norovirus je bil tak – sicer pa je ob bruhanju in driski potrebno ostati doma (če se počutite dobro, lahko greste na sprehod, ne pa v šolo ali službo ... ali na igrišče ali v fitnes ali v nakupovalni center ali kino ... no, še najbolj varno je, da ste doma) še 48 ur po prenehanju simptomov – virusi se namreč izločajo tudi še nekaj časa potem.

Imunski sistem ni vsemogočen. Lahko nam zelo pomaga, če se odzove pretirano, pa tudi škoduje, ampak vsekakor potrebuje našo pomoč. Kot je bilo že na začetku napisano, pa ne škodi ponoviti – pomoč telesu v obliki redne telesne vadbe (če ne morete na Krvavec, pa skočite vsaj na Rožnik, dvakrat zapovrstjo, če je treba), zdrave in uravnotežene prehrane, skrbi za dovolj popite tekočine ter skrbi za duševno zdravje in sproščanje.

Velik korak k zdravju je tudi preprečevanje prenosa okužb z maskami, razkuževanjem rok in samoizolacijo. Bolni naj ne hodijo v vrtec, šolo ali službo. Res ni treba čakati na visoko vročino in popolno izčrpanost – že malo intenzivnejše kihanje in kašljanje je v idealnem svetu razlog, da ostanemo doma. Idealnem v smislu, da lahko ostanemo doma ali imamo varstvo za otroka ... sicer pa – nadomestljivi smo povsod, razen v svojem življenju in družini.

Preventiva je vedno boljša in večinoma veliko cenejša (ne le finančno) kot kurativa.



**PREVENTIVNI
PREGLEDI**



Klikni ali skeniraj

Naroči se na pregled.





Maja Miklič, dr. med.,
specialistka družinske medicine

Gibanje je pol zdravja

Vadba in pravilna prehrana skozi vsa življenjska obdobja



Podatki Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) razkrivajo, da je kar okoli 28 % odraslih in 81 % mladostnikov telesno nedejavnih. Redna vadba in uravnotežena prehrana sta najboljše brezplačno »zdravilo« za preprečevanje kroničnih bolezni in ključ do dolgoživosti.

Potrebe se z leti spreminjajo

Kot zdravnik opažam, da je naše telo izjemen in prilagodljiv stroj. Od rojstva naprej nam služi, se vmes celo izboljšuje in ima sposobnost samo-popravljanja. Za razliko od drugih strojev tu ni mogoč nakup novega, medtem ko so rezervni deli le približek izvirniku. Zato ne pozabimo, da nam bo služil le tako dobro, kot ga bomo dobro vzdrževali.

Ker se z leti naše telo in presnovne potrebe spreminjajo, je smiselno vadbo in prehrano prilagoditi življenjskemu obdobju. V otroštvu telo potrebuje predvsem raznoliko vadbo in gradnike

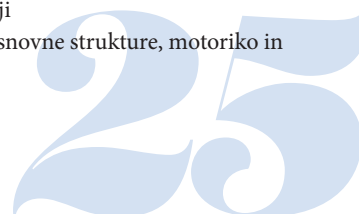
za rast. V odrasli dobi je poudarek bolj na obvladovanju stresa ter pridobivanju in ohranjanju mišične mase, medtem ko se v zrelih letih potrebe preusmerijo v zaščito kosti in ohranjanje gibljivosti.

Priporočila po starostnih skupinah

OTROCI IN MLADOSTNIKI (5–17 LET):

CILJ: Razvoj, rast in čvrsti temelji

- V obdobju rasti telo gradi osnovne strukture, motoriko in zdrave navade.



- V obdobju rasti telo gradi osnovne strukture, razvija motoriko in oblikuje zdrave navade.
- Priporočila za prehrano: Telo nujno potrebuje kalcij (mlečni izdelki, semena, zelena zelenjava) in vitamin D za krepke kosti in zobe. Beljakovine gradijo nova tkiva, sestavljeni ogljikovi hidrati pa zagotavljajo enakomerno razporejeno energijo. Za hidracijo je najprimernejša tekočina voda. Izogibajte se sladkanim in gaziranim pijačam.
- Priporočila za vadbo: Vsaj 60 minut zmerno do visoko intenzivne dejavnosti vsak dan. Vsaj 3-krat na teden vključite visoko intenzivno vadbo ter vaje za krepitev mišic in kosti (skakanje, plezanje, teki). Vadba naj poteka skozi igro, saj ponavljajoči se gibi vodijo v poškodbe. Čas pred zasloni znatno omejite.
- Zdravstveno dejstvo: Gibanje pri mladih spodbuja delovanje možganov in izboljšuje učno uspešnost. Pri otrocih z motnjo pozornosti in hiperaktivnostjo (ADHD/HKM) dokazano izboljša kognitivne funkcije in gibalne sposobnosti.

ODRASLI (20–50 LET):

CILJ: Obvladovanje stresa, ohranjanje in pridobivanje mišične mase ter energija

- To je obdobje na vrhuncu zmogljivosti, v katerem sta ključna obvladovanje stresa in preventiva.
- Priporočila za prehrano: Za stalno energijo je pomembna uravnotežena prehrana z vlakninami (zelenjava, polnozrnat žita), zdravimi maščobami za srce ter beljakovinami za obnovo mišic. Redno pitje vode in zmernost pri uživanju predelane hrane zmanjšujeta presnovni stres.
- Priporočila za vadbo: Vsaj 150–300 minut zmerno intenzivne aerobne vadbe (hitra hoja, kolesarjenje, plavanje) ali vsaj 75–150 minut visoko intenzivne vadbe (tek, HIIT) na teden. Vsaj 2 dni na teden dodajte vaje za moč (počepi, mrtvi dvigi, sklece, deska oziroma plank) za ohranjanje mišic in drže.

- Zdravstveno dejstvo: Vadba zmanjšuje simptome depresije in tesnobe, z največjimi učinki pri mladih odraslih (18–30 let). Že 3 meseci vadbe izboljšajo razpoloženje ter ugodno vplivajo na laboratorijske pokazatelje tvorbe novih nevronov v hipokampusu.

STAREJŠI ODRASLI (55+ LET):

CILJ: Preprečevanje osteoporoze, ohranjanje moči in ravnotežja

- Poudarek je na ohranjanju samostojnosti, preprečevanju padcev ter zaščiti kosti.
- Priporočila za prehrano: Potreba po beljakovinah se poveča zaradi preprečevanja izgube mišične mase (sarkopenije). Nujen je vnos kalcija in vitamina D za preprečevanje osteoporoze. Pomembno je redno pitje vode, saj se občutek za žejo zmanjšuje.
- Priporočila za vadbo: Vsaj 150–300 minut zmerno intenzivne aerobne vadbe na teden (hoja, kolesarjenje). Vsaj 2 dni na teden izvajajte vaje za moč z uporabo (lahkotni počepi, vaje z elastični trakovi). Vsaj 3 dni na teden pa vključite vadbo za ravnotežje (joga na stolu, stoja na eni nogi) za preprečevanje padcev.
- Zdravstveno dejstvo: Desetletja redne vzdržljivostne vadbe „pomlajujejo“ imunski sistem. Aktivni starejši imajo celice naravne ubijalke (NK celice), ki delujejo učinkoviteje, ter nižje ravni vnetnih markerjev.

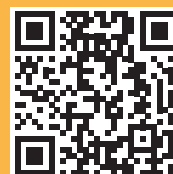
Zaključek

Za začetek ni nikoli prepozno. Začnite počasi in postopoma. Lahko naredite le nekaj korakov več na dan, lahko med sprehodom pospešite ritem (3 minute hitre hoje v več intervalih), lahko izberete stopnice namesto dvigala ali bolj zdrav prigrizek namesto visoko procesirane hrane. Vsak korak v pravo smer šteje. Osvojite osnove, bodite dosledni in izbirajte navade, ki ustrezajo vašemu telesu. V zameno vam bo podarjeno več energije in vitalnosti!



**Posebna ugodnost za
bralce revije Doktor**

FIZIOTERAPIJA
10 % nižja cena
za pregled in terapije



Klikni ali skeniraj

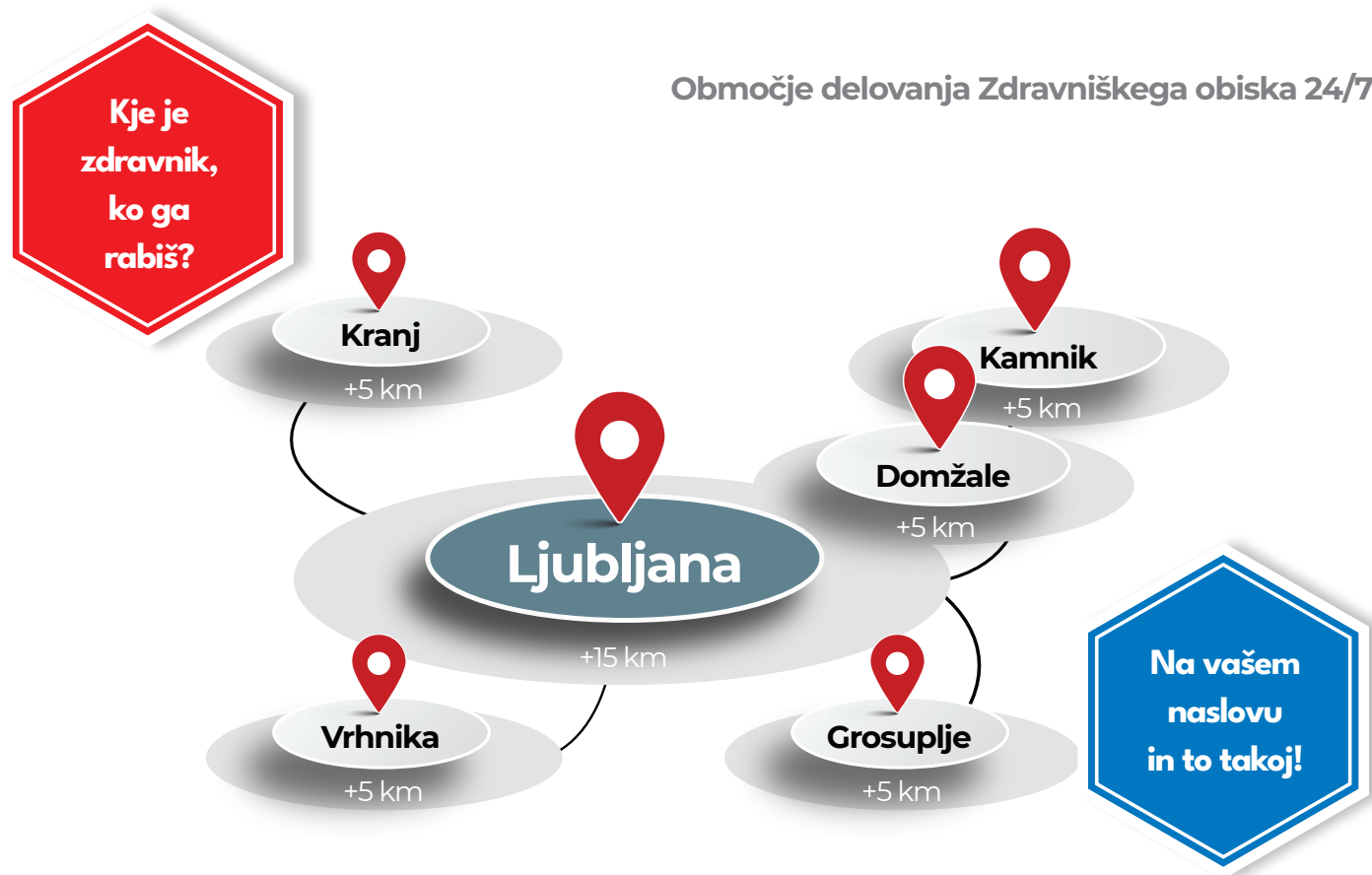
Naroči se na pregled in povej ali pripiši,
da uveljavljaš popust iz revije.
Ugodnost velja do konca
oktobra 2026



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 ...



-  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

“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