

BREZPLAČEN IZVOD

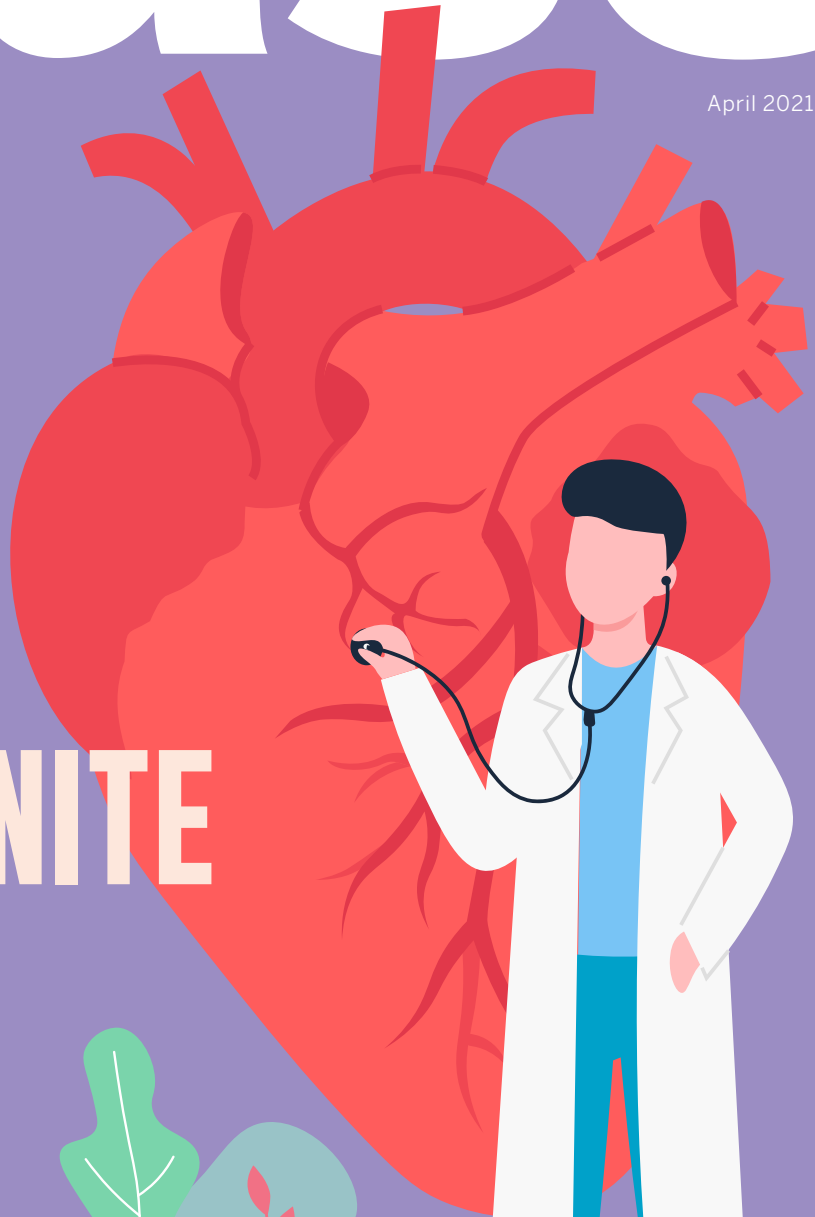
Pazi na se

REVIJA O ZDRAVJU IN ODNOSIH

April 2021 | št. 8

TESNOBA IN
DEPRESIJA
SE NE OZIRATA
NA LETA

PRISLUHNI
SRCU



NESLIŠNA
EPIDEMIJA

Poskrbite
za zdrav
nasmeh.

Zobje
Zobje+



080 26 64

NEGOTOVA

obdobja nas postavljajo pred številne preizkušnje. Ta obdobja napolnjujejo raznovrstne skrbi, ki jih v predkoronskem času nismo bili tako vajeni. Zaradi njih prelahko pozabimo na reči, ki so pomembne vsak dan: vsaj pet minut popolnega miru, ura ali dve brez moteče elektronike, pa vsaj pol ure zase. Posebno v obdobjih, ko vladajo splošni tesnobni občutki, je posvečanje sebi še toliko pomembnejše. Zato, da vsak dan postavimo stvari na svoje, pravo mesto.

V reviji Pazi nase smo pripravili zanimive vsebine – da ne boste pozabili nase in na tiste, ki štejejo. Naučili se boste prepoznati srčni infarkt, premislili o škodljivih vplivih hrupa na sluh in o življenju z alergijo ter spoznali pasti tesnobe in depresije. Pomagamo pa vam tudi pri izbiri zobne ščetke in vam predstavimo osupljive zanimivosti o srcu. Prebiranje te vsebine v času, ki si ga vzamete zase, bo dobra naložba vase. Pa ostanite zdravi!

Neva Šuštar,
glavna urednica

Vsebina

- 4 Izbrani**
Najnovejša dognanja o nas
- 6 Pri zdravniku**
Kam gre medicina?
- 8 (Samo)opazovanje**
Prisluhnite srcu
- 14 Pogovor**
O evoluciji srca
- 16 (Po)čutje**
Neslišna epidemija
- 20 Zobje**
Ročna ali električna zobna ščetka?
- 22 Duševno zdravje**
Tesnoba in depresija se ne ozirata na leta
- 26 Generacije**
Alergije skozi življenjska obdobja
- 29 Zakaj**
Kakor kamen kost
- 30 Misel za konec**
Kako skrbimo za psihološko odpornost?

Pazi nase, april 2021, št. 8

Izdajatelj: Triglav, Zdravstvena zavarovalnica, d.d.,
www.triglavzdravje.si

Glavna in odgovorna urednica: Neva Šuštar

Izvršna urednica: Anja Leskovar

Oblikovna zasnova: Špela Pfeifer

Prelom: Zoran Pungerčar

Vsebinski koncept, oblikovna zasnova in produkcija:

PM, poslovni mediji, d.o.o., www.p-m.si

Avtorici prispevkov: Anja Leskovar, Nejka Žehelj Golič

Ilustracije in foto: Domen Grögl (Pogovor), Shutterstock

Lektoriranje: Julija Klančičar

ISSN: 2591-0914

V reviji so prispevki zunanjih avtorjev, ki ne izražajo nujno tudi stališč izdajatelja revije. Triglav, Zdravstvena zavarovalnica, d.d., ne prevzema nikakršne odgovornosti za morebitne napake v reviji in s tem v zvezi posredno ali neposredno povzročeno škodo kakršnekoli vrste ali obsega. Vse pravice pridržane. Noben del te revije ne sme biti reproduciran, shranjen ali prepisan v katerikoli obliki oziroma na katerikoli način, bodisi elektronsko, mehansko, s fotokopiranjem, snemanjem bodisi kako drugače, brez predhodnega pisnega dovoljenja izdajatelja te revije.

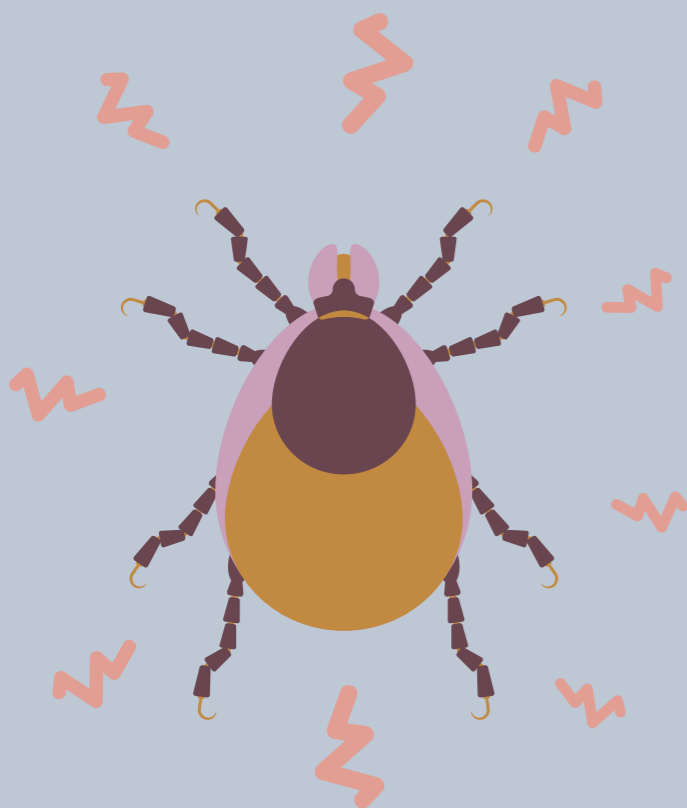


Vaš partner za zdravje.

triglavzdravje

triglavzdravje.si

4 ^{★★★★} izbrani



Nas klopi vse bolj ogrožajo?

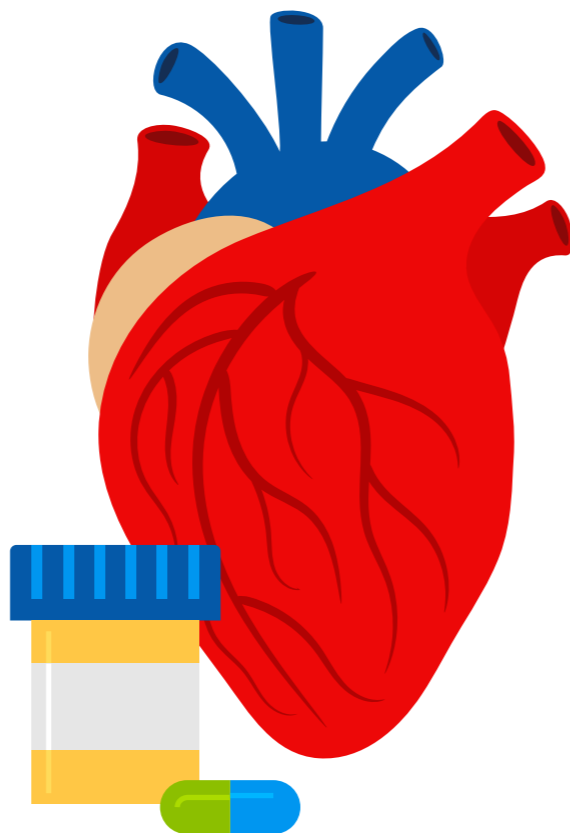
Strokovnjaki že nekaj časa opozarjajo, da podnebne spremembe ne vplivajo le na vreme, ampak tudi na vsa živa bitja. Vse glasnejša so opozorila, da bodo bolezni, ki jih prenašajo živali, v prihodnjih desetletjih postale še večji problem. V ameriški raziskavi Univerze Davis so ugotovili, da se je v letih, ko se je temperatura v Skalnem gorovju zvišala, predvidoma zaradi podnebnih sprememb, število obolelih za mrzlico Skalnega gorovja povečalo kar za 15-krat. Po svetu podrobno raziskujejo tudi vročico denga in malarijo. Skrb zbujajoča poročila pa prihajajo tudi iz naše okolice. Madžarski raziskovalci z različnih področij so namreč ugotovili, da lahko v prihodnjih desetletjih ob dvigu povprečne temperature pričakujemo tudi bistveno več klopne meningoencefalitisa (KME). Sezona klopi se podaljšuje, mile zime pa dokazano vplivajo na njihov reproduktivni cikel. Mila zima pomeni veliko klopi in s tem tudi veliko okužb. V Sloveniji za to nevarno boleznijo centralnega živčnega sistema po podatkih NIJZ letno zbolijo okoli 250 ljudi. Slovenija sicer spada med države z največjo obolevnostjo za KME v Evropi. Enako velja za lymsko boreliozo, za katero pri nas (potrjeno) zbolijo približno med tri tisoč in sedem tisoč ljudi letno. Velike razlike v obolevnosti med leti lahko deloma pripišemo prav prej omenjenim dejavnikom. Čas klopi je tukaj, zato poskrbite zase. Najboljša preventiva so zaščita ob gibanju v naravi, redno pregledovanje telesa ter hitro in učinkovito odstranjevanje klopi.

Viri: NIJZ, revija BMC Infectious Diseases, Univerza Davis (Kalifornija)

Dolgotrajno uživanje železa in srčno popuščanje

Železo v krvi je bistvenega pomena za učinkovit prenos kisika po telesu. Ob odpovedovanju srčne mišice pa je porušen tudi sistem presnove železa. Približno polovica bolnikov s srčnim popuščanjem ima zaradi tega prenizke vrednosti železa v krvi, zato številni uživajo zdravila, ki povečujejo količino železa v krvi. Vendar pa so se raziskovalci vselej spraševali, ali morda pomanjkanje na neki način ščiti srčno mišico. V začetku tega leta so raziskovalci z britanskega King Collegea in medicinske fakultete v Osaki na Japonskem objavili izsledke zanimive raziskave. Ta nakazuje, da bi lahko odvečne količine železa, ki se shranjujejo v beljakovini feritin, neke vrste telesni shrampi, srčno popuščanje poslabšale. Objava je vzbudila skrb, saj se ob tem postavljajo vprašanja o koristnosti dolgoročne uživanja železa pri srčnih bolnikih. Ko je količina železa v krvi majhna, se železo sprosti iz »shrambe«, denimo v srčnih celicah. Spremeni se v proste radikale, ki uničujejo celice srčne mišice. Izsledki tako nakazujejo, da bi lahko bilo dolgotrajno uživanje dodatkov z železom celo škodljivo. Na srečo obstaja zdravilo s snovjo ferostatin-1, ki zavira izločanje shranjenega železa in bi lahko bilo rešitev hkrati za dolgotrajno uživanje železa in zaščito srca.

Vir: Medical News Today



Kako imunski sistem ščiti možgane?

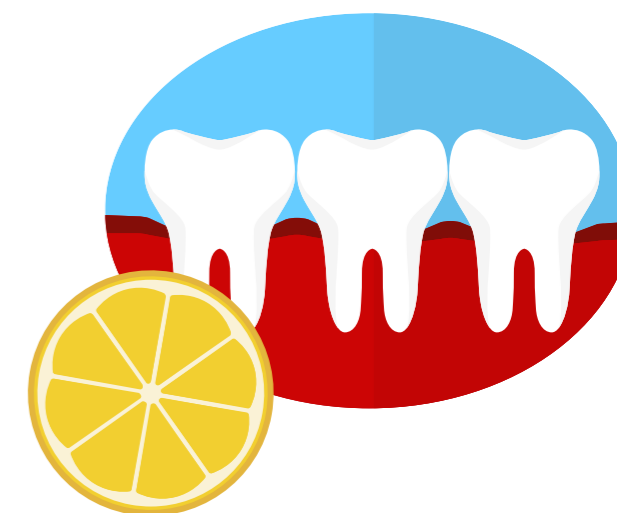
Človeški možgani so izjemno dobro zaščiteni pred morebitnimi povzročitelji bolezni, ki po telesu krožijo s krvjo. Lani so denimo na ameriški Univerzi Washington odkrili zanimiv mehanizem imunskega sistema, ki nadzoruje stanje v možganih. Imunske celice sicer v možgane zaradi krvno-možganske pregrade ne morejo vstopiti, zato se na okužbe ter druga obolenja možganov in hrbtenjače ne morejo odzvati tako, kot se odzivajo na patogene v krvi ali dihalih. Strokovnjaki so zdaj ugotovili, da imunski sistem možgane vendarle nadzoruje, a od zunaj. Imunske celice namreč naseljujejo zunanjo možgansko ovojnico ter preverjajo sestavo možganske tekočine, prepoznajo molekularne nepravilnosti in sprožijo imunski odziv. Dokazali so, da se molekule in imunske celice iz možganske ovojnice, ki nosijo informacijo o težavah, nabirajo v sinusih. Tam težavo predstavijo drugim imunskim celicam, ki sprožijo odziv. Ta zaradi pregrade sicer nima in ne sme imeti tako močnega vpliva na možgane, saj bi denimo vnetje in oteklina, ki sta klasična imunska odziva, lahko poškodovala možgane. To znanje je bistvenega pomena za razumevanje avtoimunskih bolezni, kot sta demenca ali multipla skleroza. Pri teh boleznih imunski sistem napade lastna tkiva, v primeru multiple skleroze razkrajja maščobno tkivo, ki ščiti živčne celice. Z razumevanjem delovanja in vpliva imunskega sistema na možgane in hrbtenjačo bi tako lahko učinkoviteje odkrivali in zdravili avtoimunske bolezni. Strokovnjaki zdaj raziskujejo možnosti ciljanja imunskih celic v možganski ovojnici ali sinusih, s čimer bi preprečili njihov pretirani odziv pri avtoimunskih obolenjih.

Vir: Medical News Today

Vitamin C = manj krvavenja dlesni

Nedavna študija Univerze Washington je na zelo velikem vzorcu bolnikov pokazala, da bi eden od vzrokov za krvavenje dlesni lahko bil tudi pomanjkanje vitamina C. Bolezni dlesni so resen problem, saj lahko vodijo v parodontozo in izgubo zob. Dejavniki tveganja za parodontalno bolezen so sicer slaba ustna higiena, sladkorna bolezen, imunske pomanjkljivosti in kajenje. Raziskava je pokazala, da so mikrokrvavenja (tudi v očesu) bistveno redkejša in manj obsežna, če posameznik uživa zadostne količine vitamina C. Ko začnejo dlesni krvaveti, je seveda treba odkriti vzrok. In pomanjkanje vitamina C je lahko eden izmed njih. Pet kosov sadja (citrusi, jagode, kivi, ribez) ali zelenjave (paprika, brokoli, krompir) na dan bo verjetno zadostilo vašim osnovnim potrebam po vitaminu C. Imejte pa v mislih, da ima denimo paprika bistveno več vitamina C kot limona.

Vir: Science Daily



NAROČITE SE NA BREZPLAČNO REVILJO! MNENJA TUDI OBDARIMO.

Na revijo se brezplačno naročite na naslovu [pazinase](mailto:pazinase@triglavzdravje.si). triglavzdravje.si/naroci-brezplacni-izvod/. Vabimo pa vas tudi, da na naslov pazinase@triglavzdravje.si pošljete svoja razmišljanja o reviji Pazi nase ter vsebinske želje ali predloge; vsakemu pošiljatelju bomo poslali promocijsko darilo.

Obdarovanje bo potekalo od aprila do novembra 2021. Pošiljatelje mnenj bomo prosili za posredovanje naslova, ki bo uporabljen izključno za namen pošiljanja promocijskega darila.

Razvoj medicine je posebno v zadnjih 100 letih eksponenten, s tehnološkim napredkom in epidemijo koronavirusa se je prav razbohotil. V katero smer pa bo razvoj šel v prihodnje?

KAM GRE MEDICINA?

SLOVENSKA MEDICINA se po strokovnosti uvršča v svetovni vrh, na številnih področjih izvaja pionirske posege ter je v stiku z najsodobnejšimi diagnostičnimi in operativnimi metodami.

Pri Triglav, Zdravstveni zavarovalnici redno spremljamo zadovoljstvo zavarovancev s storitvami zdravstvenih izvajalcev in asistenčnega centra Zdravstvena točka. Zavarovance spodbujamo k izpolnitvi anketnih vprašalnikov. Ti imajo tudi dobrodelno noto, saj za vsak izpolnjen vprašalnik namenimo 5 evrov Društvu Rdeči noski. Letos bo prejelo donacijo 13.000 evrov.

Hkrati pa izvajalcem zdravstvenih storitev, ki so jih zavarovanci v vprašalniku ocenili najvišje, pri zavarovalnici že pet let podeljujemo priznanja odličnosti. Ustanovam, ki so to priznanje prejele že peto leto zapored, smo letos podelili tudi posebne nazive ambasador odličnosti.

Prejemniki priznanja odličnosti za leto 2020 so:

Althea, d. o. o., Aristotel, d. o. o., ARSDERMA – DCP, d. o. o., ARTHRON Celje, d. o. o., ARTROS, d. o. o., ARTROS Reha, d. o. o., Bisturmed, d. o. o., Cardial, d. o. o., Dermatologija Bartenjev, d. o. o., Diagnostični center Vila Bogatin, d. o. o. (Bled), Grošelj – Matos otorinolaringologija, d. o. o., Klanmedic, d. o. o., Lorena, d. o. o., MD Medicina, d. o. o., Medartis, d. o. o., POLIKLINIKA NOBILIS, Zdravstvene storitve, d. o. o., PROAKTIV FUCHS, d. o. o., Remeda, d. o. o., Zdravstvena točka.

Ambasadorji odličnosti 2016–2020 so:

ARTROS, d. o. o., Diagnostični center Vila Bogatin, d. o. o. (Bled), Medartis, d. o. o., POLIKLINIKA NOBILIS, Zdravstvene storitve, d. o. o., Zdravstvena točka.

Kaj o razvoju medicine na svojih področjih menijo ambasadorji odličnosti za leto 2020?



Jerneja Savernik
DIREKTORICA,
MEDARTIS, D. O. O.

»V prihodnjih letih se bomo še intenzivneje trudili, da bomo pacienta obravnavali še bolj celostno, da se bo vse še bolj prilagajalo njemu. Želimo si, da bi lahko pacient na enem mestu dobil rešitev svojega problema in mu ne bi bilo treba romati od specialista do specialista. Vse, kar delamo, delamo s tem ciljem. Zato načrtujemo odprtje novih ambulant, nakup novih in še sodobnejših diagnostičnih naprav, načrtujemo tudi prisotnost splošnega zdravnika. Poleg tega je eden naših večjih načrtov informatizacija, ki bi lahko zagotovila hitrejšo obravnavo in poslovanje karseda brez papirjev. Hkrati pa se pri obravnavi želimo v prihodnje usmeriti tudi v telemedicino.«



Boris Onišak
DR. MED., SPECIALIST
ORL, DIREKTOR,
POLIKLINIKA NOBILIS

»V estetski kirurgiji se je velik preskok zgodil tako v smislu vse manjše invazivnosti postopkov, stimulacije zrele kože kot tudi razbijanja tabuja. In menim, da se bo trend nadaljeval. Ljudje se že danes o tem vse bolj odprto pogovarjajo in prav je tako. Vsak ima pravico biti zadovoljen sam s sabo, ima pravico, da mu po posegih, denimo po odstranitvi dojke, stanje popravimo. Cilj estetike so normalnost, harmonija, pravilna razmerja, lepota. Zato mislim, da bo v prihodnosti v estetiki vse manj ekstremov. Hkrati pa so v ospredju že novi postopki pomlajevanja kože, ki pomeni velik del estetike. Tu bo napredek verjetno največji. Z uporabo matičnih celic, stimulacijo celic ter spodbujanjem izločanja kolagena in elastina znamo kožo že učinkovito 'prebuditi'. In ti postopki se z novim znanjem nenehno izboljšujejo.«



Zvone Novina
DIREKTOR, SKUPINA
DIAGNOSTIČNI CENTER
BLED (VILA BOGATIN)

»Sodobna diagnostika je bistveno pripomogla k napredku medicine. In še bo. Diagnostične naprave so tehnološko neverjetno dovršene. Diagnoze postavljamo bistveno prej in natančneje kot nekoč. Tako je tudi zdravljenje lahko učinkovitejše. Zato ne čudi, da v ospredje prihaja zavedanje o pomenu preventivnih pregledov. Ti bodo v medicini prihodnosti imeli še večjo vlogo. Preventiva pomeni manjše breme kurative ter manj potreb po operacijah in dolgotrajnem zdravljenju. Gresta pa tako diagnostika kot medicina na vse bolj mikroraven. Diagnostično denimo izvajamo genske teste, ki lahko napovedo verjetnost za pojav določenih obolenj. Tako se lahko ljudje pripravijo, ukrepajo pravočasno, so bolj pozorni. Je pa pri tem potrebne tudi veliko tenkočutnosti zdravnika, ki sporoča diagnozo. Ta mora vselej imeti nekaj psihološko-analitskih veščin, da presodi, kako posameznemu pacientu povedati rezultate, kako ga spodbuditi k zdravljenju. Predvsem pa je pomembno sporočilo, ki bi ga morali ponotranjiti vsi: da je treba do zdravnika, ko si zdrav. Za svoje zdravje moramo poskrbeti sami.«



Nevenka Sente
VODJA ZDRAVSTVENE
TOČKE, ASISTENČNEGA
CENTRA TRIGLAV,
ZDRAVSTVENE
ZAVAROVALNICE

»Zdravstvena točka, kjer poskrbimo, da zavarovanci hitro pridejo do specialista in da v okviru Zdravstvene točke hitro dobijo nasvet, je ves čas epidemije delovala nemoteno. Telemedicina zelo napreduje. Prizadevamo si, da bi v prihodnosti zagotovili kontrolne preglede in druge storitve, ki ne zahtevajo fizične prisotnosti, kar prek videokonference. Predvsem pa se mi zdi pomembno, da v medicinski obravnavi in podpornih službah, ki pri tem pomagamo, človeka obravnavamo celostno: da ga skozi proces vodi ena oseba, ki ji pacient zaupa, ter da karseda veliko storitev dobi na enem mestu. In čeprav že zdaj izjemno skrbimo za varnost in zasebnost pri obravnavi na daljavo, menim, da bo v prihodnosti s tem povezanih še več izzivov, pa tudi rešitev v telemedicini.«



Mag. Martin Mikek
DR. MED., SPEC.
ORTOPEDIJE,
ORTOPEDSKI
CENTER ARTROS

»Prostora za napredek je na področju ortopedije ogromno – pri diagnostiki, zdravljenju in rehabilitaciji. Zaradi kakovosti diagnostičnih naprav lahko okvare odkrivamo še hitreje, v začetnih fazah. Invazivne načine zdravljenja, kot je denimo zamenjava sklepa, bomo še v večji meri lahko zamenjali z biološkimi pristopi, denimo z zdravljenjem z matičnimi celicami in zdravili, ki spodbujajo obnovo hrustanca. Tudi v rehabilitaciji že uvajamo nove pristope, razvoj naprav je izjemno hiter. Vse bolj pa se kaže pomen celostnega spremljanja pacienta ter individualnega pristopa pri obravnavi bolezni in rehabilitaciji, ki ju zagovarjamo od našega začetka. In medtem ko se je še pred nekaj desetletji zdelo futuristično, da bi lahko obrabljenemu kolku ali kolenu pomagali tako, da se sam obnovi, je danes to že rutina. Trenutno navidez najbolj futuristične tehnološke rešitve, ki jih spremljamo v rehabilitacijski ortopediji, pa so na področju protetike.«



PRISLUHNIITE SRCU

Srce je **najpomembnejša mišica** v človeškem telesu. Za nemoteno delovanje potrebuje **nenehen dotok krvi**. Ko zaradi **strdka** v žili, ki srce oskrbuje s hranili in kisikom, pride do njenega **zaprtja**, se zgodi **srčni infarkt**. Ostra **bolečina** v prsih, **slabost**, **zadihanost** in izdatno **potenje** so najpogostejši znaki, ki nakazujejo, da del **srčne mišice** zaradi neprekrvljenosti **odmira**. V približno petini primerov srčnemu infarktu sledi tudi usodni **srčni zastoj**. V nobenem primeru **ni veliko časa**. Prej ko znake težav **prepoznate** in pokličete **pomoč**, večja je možnost preživetja in **možnost**, da srce ne bo **trajno prizadeto**. Največ lahko storite sami. In če je ljubezen povezana s srcem, naj bo tudi srce povezano z **vašo ljubeznijo do njega**.

SRCE JE VELIKO

približno kot velika stisnjena pest. Utripa brez naše volje in zavesti. Od rojstva do smrti se nenehno krči in razteza ter vsak dan utripne približno 100.000-krat, v eni minuti prečrpa osupljivih pet litrov krvi. Prek skoraj 100.000 kilometrov dolgega ožilja pošilja hrano v obliki s kisikom obogatene krvi. Dostavi jo v vsak, tudi najbolj oddaljen predel telesa, le v roženico ne, saj je to edini del telesa, ki ni prekrvljen.

Ko se ustavi dotok krvi

Srčni infarkt oziroma srčna kap se zgodi, ko se zamaši ena izmed venčnih ali koronarnih arterij, namenjenih prekrvitvi ali prehrani srčne mišice. Te potekajo po površini srca, in če v eni izmed njih nastane strdek, ta zamaši žilo in prekine pretok krvi skozi njo.

Dogajanje, ki vodi v srčni infarkt, se začne bistveno prej. Zaradi različnih razlogov se v žilah, posebno v tistih, ki so podvržene vnetju, začnejo nabirati »škodljivi« (LDL) holesterol, maščobe in kalcij. V žilni steni tako nastaja izboklina. Kot pojasnjuje kardiolog Marko Gričar, dr. med., spec. kardiologije, spec. interne medicine, iz **Zdravstvenega centra Lorena**, je lahko takšno stanje precej časa stabilno in ne povzroča težav.

Ko izboklina v žili nenadoma počni, krvne ploščice v krvi zaznajo tujek. Raztrganino želijo čim prej zapreti, zato se odzovejo izjemno intenzivno. Razpok pretirano zaprejo, nastane strdek, žila pa se zamaši. »Predstavljajte si, da na kraj nesreče pride 500 reševalnih vozil. Kakšen zastoj bi povzročili? To se zgodi v žilah,« ilustrira dr. Gričar.

Pretok krvi se ustavi, srčna mišica ne prejema kisika in hrane ter začne hitro odmirati. Zgodi se srčni infarkt – naprej poškodba, nato pa lahko tudi odmrtnje neprekrvljenega dela srčne mišice.

Dlje kot je del mišice brez kisika, več škode bo. Zato je bistveno, da bolnik pride do usposobljenega bolnišničnega centra dovolj hitro. Tam lahko strdek hitro odstranijo in obnovijo pretok v mišico. Če se to ne zgodi, praviloma pride do trajnih posledic in tudi do smrti.

Nižji kot so krvni tlak, krvni sladkor, holesterol in utrip v mirovanju, daljše je življenje. Vsi vplivi na srce in ožilje skozi življenje se seštevajo od rojstva.

Bolezni srca so nevarne

Kljub znatnemu upadu pogostosti bolezni srca in ožilja v zadnjih desetletjih ostajajo te najpomembnejši vzrok smrti v Sloveniji. Leta 2019 so povzročile 38 odstotkov vseh smrti.

Srčnih bolezni je sicer veliko, a najpogostejši smrtni bolezni srca sta srčni infarkt in srčna odpoved. Pri srčni odpovedi gre za zmanjšano črpalno sposobnost srca, ki je pogosto zadnja stopnja razvoja številnih bolezni srca in ožilja ter je lahko tudi posledica infarkta.

»Vsak peti človek, ki doživi srčni infarkt, zaradi tega doživi tudi hudo motnjo ritma srca oziroma ustavitve srca ter umre. Takih smrti je približno 1000 do 1200 na leto, medtem ko infarkt doživi približno 5000 ljudi letno,« pojasnjuje dr. Gričar.

Če imate v družini srčnega bolnika ali ste srčni bolnik sami, preverite, kje je vam najbližji defibrilator, ki lahko ob hitrem ukrepanju reši življenje ob zastoj. Ažurirani interaktivni zemljevid lokacij avtomatskih eksternih defibrilatorjev (AED) v Sloveniji najdete na spletni strani **aed-baza.si**.

Tiha bolezen, ki napreduje iz leta v leto

Na nekaj dejavnikov za razvoj srčnega infarkta je nemogoče vplivati. Infarkt pogosteje doživijo moški. Možnost zanj narašča tudi z leti; pri moških po 45. letu, pri ženskah po 55. letu oziroma po nastopu menopavze. Pomemben dejavnik tveganja pa je tudi družinska obremenjenost s srčno-žilnimi boleznimi.

Vendarle pa obstajajo številni dejavniki, na katere ima vsakdo lahko velik vpliv. Zdrav, telesno aktiven način življenja brez kajenja, ki ga ne vodi stres, lahko pomaga nadzorovati krvni tlak, maščobe v krvi in preprečevati nastanek sladkorne bolezni tipa 2. Raziškovalci srčno-žilnih bolezni se strinjajo, da bi se lahko tako izognili 80 odstotkom primerov bolezni srca in ožilja.

Pri Veroniki iz Savinjske doline, ki je pri 62 letih preživela srčni infarkt, so k pojavu bolezni prispevali tako prvi kot drugi dejavniki tveganja. Že pri 35 letih je ugotovila, da ima povišan holesterol in krvni tlak, zato se je vseskozi držala priporočil, kako živeti zdravo. A bolezen je bila v družini in vsi moški predniki so umrli že pri 45 letih. Sama pa je prepričana, da je k razvoju bolezni veliko pripomogel tudi nenehen stres, saj je bila z delom vpeta v vodstvene položaje.

Doleti lahko tudi mlajše

Srčni infarkt pa ne doleti le starejših, ampak vse bolj tudi mlajše. Nedavna študija, objavljena v strokovni reviji Circulation, je pokazala, da je pojavnost srčnega infarkta še posebej pri mlajših ženskah večja kot pred 20 leti. Med pacienti, starimi od 35 do 54 let, je ta narasla za pet odstotkov, izraziteje, kar za 10 odstotkov, pri ženskah.

Če imate v družini srčnega bolnika ali ste srčni bolnik sami, na naslovu aed-baza.si preverite, kje je vam najbližji defibrilator.

Dokler ne udari, je srčni infarkt tiha bolezen. Dejavniki tveganja zanj se lahko neopazno razvijajo že od rane mladosti.

Vse več otrok je pretežkih, več je tudi sladkorne bolezni in nezdravega načina življenja. Kardiolog dr. Gričar opozarja, da je »mladost na začetku sicer varovalni dejavnik, a dejavniki tveganja se seštevajo, zato lahko infarkt udari že mlajše«.

Predvsem pa močan dejavnik tveganja pomeni stres. Infarkt sicer ne nastane zaradi stresa samega, temveč zaradi njegovih posledic: visokega krvnega tlaka in utripa, hitrih tokov in vrtinčenja krvi v žilah ter vnetja žilnih sten. Slednje je pomemben osnovni pogoj za intenzivnejše nabiranje žilnih oblog.

Dr. Gričar pa opozarja, da mladi s sicer zdravim srcem po srčnem infarktu pogosteje doživijo srčni zastoj kot starejši, ki imajo za sabo že zgodovino težav s srcem in ožiljem. Srčne žile si pri mlajših ljudeh, ker ni bilo potrebe, niso ustvarile »varovalnih povezav«, prek katerih bi se lahko kri ob nastanku krvnega strdka presmerila na drugo pot. Ko se ena žila zamaši, te funkcije zato ne more prevzeti nobena druga. Po drugi strani pa imajo starejši, ki so že doživeli kak infarkt, praviloma vzpostavljenih več rezervnih žilnih poti, zato jim srčni infarkt pogosto ne povzroči toliko škode.



NAJPOGOSTEJŠI SIMPTOM SRČNEGA INFARKTA:

bolečina v prsih

SPREMLJAJOČI SIMPTOMI:

- > slabost ali bruhanje
- > bolečine v čeljusti, vratu ali v zgornjem delu hrbta
- > pritisk v prsnem košu ali bolečina – a se ne pojavi vedno (predvsem ne pri ženskah)
- > bolečina ali pritisk v zgornjem delu trebuha (predvsem pri ženskah)
- > težko dihanje
- > omedlevica
- > izjemna utrujenost
- > prebavne motnje

KAJ STORITI, KO NEKDO DOŽIVLJA SRČNI INFARKT?

Ko človek v vaši bližini doživlja simptome srčnega infarkta, nemudoma ukrepajte.

- > **Človeka polezite.**
- > **Pokličite 112 in navedite natančno lokacijo.**
- > **Poskušajte ga pomiriti.**
- > **Spodbujajte globoko dihanje.**

Če pride do srčnega zastoja (človek je neodziven, se ne premika in ne diha):

- > **sprostite njegove dihalne poti** (brada višje od čela),
- > **začnite ga oživljati** (osredotočite se predvsem na zunanjo masažo srca z močnimi stiski prsnega koša, če ste vešč, nudite tudi umetno dihanje),
- > **pokličite 112** in navedite natančno lokacijo,
- > **nekdo drug poišče** najbližji defibrilator,
- > **nemudoma uporabite defibrilator**, ki vas vodi skozi postopek z glasovnimi navodili.

Vsako prsno bolečino je treba vzeti resno

Veronika se še danes spominja dne, ko je doživela srčni infarkt. Sredi popoldneva je zaznala čuden občutek v telesu, a je izzvenel. Ko se je proti večeru odpravila na sprehod, je kmalu občutila, kako ji pojenjajo moči. »Začelo me je zebsti, oblival me je pot, bolečina se je začela v prsnem delu in se je kmalu kot neizmerna bolečina najbolj razširila v hrbtni del,« opisuje.

Dr. Gričar pojasnjuje, da se pomanjkanje kisika v srčni mišici praviloma čuti kot bolečina na levi strani prsnega koša. Ta je lahko tiščoča, pekoča ali stiskajoča in se lahko širi tudi v vrat, levo roko ali trebuh. Ob tem so lahko prisotni dušenje, slabost, hladen pot, bruhanje, bledica, izguba zavesti, lahko tudi srčni zastoj.

Ob infarktu močno bolečino v prsih doživi okoli 80 odstotkov bolnikov. Pri preostalih je bolečina atipična ali celo odsotna, kar je značilno predvsem za sladkorne bolnike, starejše osebe in ženske.

Zelo pomembno si je zapomniti le eno dejstvo: vsako prsno bolečino je treba vzeti resno!

Klinična slika je pri ženskah bolj zabrisana, prihaja do težkega dihanja in dušenja. »Ženske pa tudi bistveno dlje trpijo bolečine, preden posumijo, da je kaj res narobe,« pravi kardiolog dr. Gričar. »Tudi zato moški v bolnišnico pridejo bistveno hitreje kot ženske.«

Pomembno je tudi razlikovanje simptomov infarkta od drugih težav s srcem, saj je simptome mogoče pripisati drugim boleznim. Simptomi srčnega popuščanja so tako težka sapa, otekanje, telesna oslabelost, ne pa tudi bolečina. Težka sapa je podobna pri infarktu in aritmiji, zato lahko hitro pride do zamenjave.

Zelo pomembno si je zapomniti le eno dejstvo: vsako prsno bolečino je treba vzeti resno!

Ko se zgodi

Veronika je takoj vedela, da gre za srčni infarkt. Družini, ki ji je prihajala naproti, je naročila, naj pokličejo 112. Pokrili so jo z odejo, saj jo je zelo zeblo. Nemir na ulici je opazila tudi njena prijateljica. Spomnila se je navodila za primer infarkta, naj kašlja in diha. »Kašljanje in dihanje sta najverjetneje pomagali, da so možgani imeli

dovolj kisika in zato niso bili poškodovani. To je pravilo ob infarktih, ki bi ga vsak moral vedeti,« se spominja Veronika.

V manj kot desetih minutah so na kraj prispeli reševalci. Medicinska sestra je prepoznala znake srčnega infarkta, zato je nemudoma začela preverjati, katera operacijska soba je prosta. Iz Savinjske doline so odhiti proti Mariboru.

Veronika in bližnji so tudi po strokovnjakovem mnenju ravnali pravilno. »Reševalce je treba poklicati takoj,« pravi dr. Gričar. »Vedno pride zdravnik, takoj bodo opravili EKG, postavili diagnozo in odpeljali v pravo bolnišnico. Osebi, ki doživlja infarkt in jo sami peljemo v zdravstveni dom, lahko celo škodimo. Z iskanjem zdravnika, diagnoze in naposled primerne ustanove, ki bi odstranila strdek, izgubljam dragoceni čas!«

V Sloveniji imamo zaradi razpršenosti in velikega števila bolnišnic bistveno več možnosti, da nam bodo ob infarktu lahko pravočasno pomagali, kot ponekod v tujini.

Idealno je, da je človek, ki doživi srčni infarkt, na operacijski mizi v roku ene ure. »V takšnem primeru je lahko infarkt celo brez izrazitih posledic. V nasprotnem primeru je srce oslajeno in pacient čuti trajne posledice,« povzema dr. Gričar.

V Veronikinem primeru je bila pomoč dovolj hitra. S sprostitvijo pretoka v koronarni arteriji so sanirali stanje, zato si je mišica opomogla in Veronika nima trajnih posledic. Po rehabilitaciji, ki je sledila kak mesec po srčnem infarktu, je počasi začela pridobivati moči, postopoma začela s sprehodi, celotno okrevanje pa je zagotovo trajalo več kot eno leto.

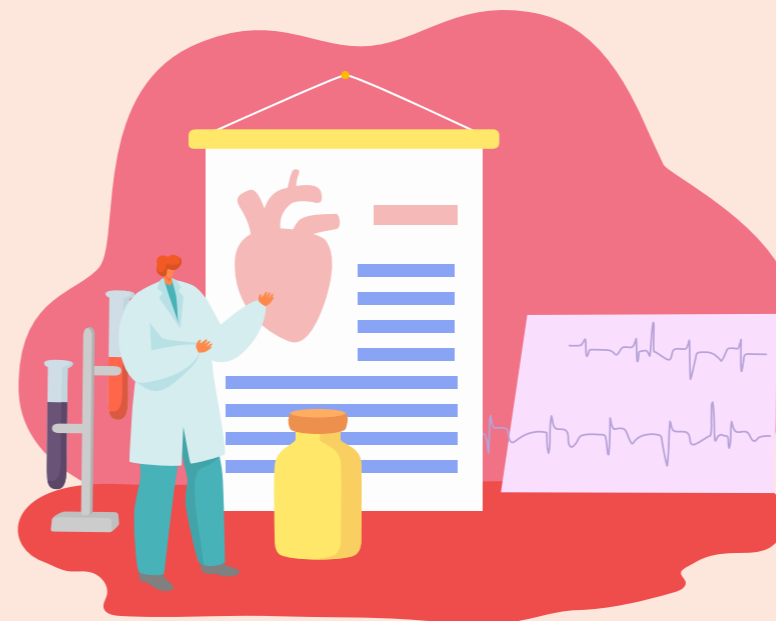
Posledice so lahko trajne

Srčni infarkt lahko pusti tudi hujše posledice. »Dlje je žila zamašena, več škode nastane, saj del srčne mišice odmre. Nastopi lahko srčno popuščanje, pacienti pa niso več sposobni telesnih naporov, otekajo, težko dihamo,« pojasnjuje dr. Gričar.

Prizadeti so lahko drugi organi, saj so zaradi srčnega popuščanja po infarktu slabše prekrvljeni. Srce je vendarle črpalka, ki poganja in prehranjuje vse telo. Če ga doleti še srčni zastoj, lahko ta povzroči tudi nepovratne poškodbe možganov. Možgani namreč potrebujejo kisik nenehno, njegovo pomanjkanje lahko povzroči nepovratne poškodbe na možganih.

Večkrat infarktu sledijo tudi psihične posledice. Kar polovica prebolelih po infarktu ima težave tudi z depresijo, tesnobo in samopodobo.

Okrevanje po infarktu je zato dolg in težak boj s precej slabimi obeti. »Ko ima nekdo diagnozo srčnega popuščanja, je verjetnost, da bo čez pet let živ, le še 40-odstotna. To je hujša prognoza od povprečne prognoze pri diagnozah raka. Takšen človek je praktično invalid.«



ZANIMIVOSTI O ČLOVEŠKEM SRCU

3000 let je stara mumija, pri kateri so ob analizi odkrili znake srčnega obolenja.

100.000 utripov opravi srce v enem dnevu, **2 do 3 milijarde** pa v življenju.

5 litrov krvi prečrpa srce vsako minuto, **100 do 200 milijonov litrov** pa v življenju.

Zvok bitja srca pozročajo zaklopke, ki se odpirajo in zapirajo.

100.000 kilometrov (2,5-krat okoli Zemlje) je dolgo ožilje, ki ga s krvjo napolnjuje srce.

60 do 100 utripov na minuto je normalen utrip odraslega v mirovanju.

120/80 mm Hg je normalen krvni tlak odraslega.

300 g je v povprečju težko srce odraslega.

Trajne posledice zdravijo z različnimi strategijami. V prvi vrsti poskušajo srčne žile razširiti, da so pretoki čim boljši. V nadaljevanju upajo, da se bo krčljivost prizadetih delov izboljšala z zdravili, ki izboljšajo funkcijo srca. Sledijo lahko tudi številni drugi ukrepi: vstavijo žilne opornice, predpišejo zdravila za obvladovanje srčnega popuščanja in izboljšanje prekrvitve, operirajo zaklopke, opravijo transplantacije, vstavijo spodbujevalnike ...

Da se temu izognemo, pa je potrebno le eno: takojšnje ukrepanje.

Srce prenese marsikaj, a ne vedno

Naše srce ima rok trajanja. V povprečju je – glede na našo življenjsko dobo – sposobno približno dveh milijard utripov. Zato obstaja neposredna povezava med dolžino življenja in številom utripov. Profesor fiziologije dr. Marko Kreft (pogovor z njim najdete na strani 14) pravi, da sta kokošje in človeško srce sposobni v življenju utripniti približno podobno velikokrat, le da kokošje srce utripa neprimerno hitreje in je zato tudi življenje kokoši krajše.

Podobno opozarja dr. Gričar. »Nižji kot so krvni tlak, krvni sladkor, holesterol in utrip v mirovanju, daljše je življenje. Vsi vplivi na srce in ožilje skozi življenje se seštevajo od rojstva, zato je dejstvo, da lahko pri tem mi sami opravimo najpomembnejšo pozitivno ali negativno vlogo.«

Tudi Veronika je svoj zdravi življenjski slog, ki ga je živela že pred infarktom, po njem še nadgradila: »Nimam več občutka, da sem prebolela srčni infarkt. Postala sem še bolj disciplinirana, delam jogo, se sprehajam in sproščam, telovadim, tudi v organizirani vadbi v koronarnem klubu. Imam moč, da lahko spet veliko delam in živim kakovostno življenje.«

Da, srce je naš pogon. Težko si predstavljamo mehansko črpalko, ki bi prečrpala 100 in več milijonov litrov tekočine, kot je prečrpa naše srce v enem življenju. Zato se mu splača nameniti pozornost, še preden opozori nase s čim drugim kot z občasno povišanim srčnim utripom. Poskusite svojemu srcu in sebi nameniti dovolj sprostitve, da ne bo norelo takrat, ko bi moralo mirovati. Poskusite mu nameniti hrano in okoliščine, ki ga bodo negovale. Predvsem pa poskrbite, da bo njegov utrip povišan zaradi ljubezni, pozitivnega razburjenja in gibanja. Če vendarle opozori nase, pa ne zanemarjajte simptomov in ne odlašajte ter nemudoma poiščite pomoč – zase, za bližnjega ali za neznanca na ulici.

Kakovostna preventiva in rehabilitacija

Pri številnih stanjih sta bistveni pravočasna prepoznavna težav in ustrezna ter čim hitrejša rehabilitacija. Zavarovanje Specialisti+ ponuja hitro in strokovno obravnavo – od specialističnih pregledov, diagnostičnih preiskav do ambulantne rehabilitacije in zdravlil na beli recept. Več o tem na:

triglavzdravje.si/zavarovanja/specialisti-plus.

Odkar je diplomiral iz biologije in doktoriral iz medicinskih znanosti, je priznani znanstvenik prof. dr. Marko Kreft očaran nad fiziologijo človeka in živali. V zanimivem pogovoru govori o dosedanji in prihodnji evoluciji srca ter o osupljivih zanimivostih obtočil.

BREZ SRCA IN KRVI BI LAHKO BILI VELIKI LE NEKAJ MILIMETROV

Večno vprašanje: kura ali jajce, kri ali srce?

MK Že pri enoceličarjih se je začel pojavljati izziv, kako snovi transportirati po telesu. Toda pojav srca in ožilja je močno povezan z velikostjo organizmov. Pri majhnih organizmih so se snovi lahko prenašale s procesom difuzije. Podoben proces je denimo, ko puding potreseš s kakavom in opazujete, kako se njegovi delčki postopoma razležejo. Vendar pa je ta proces učinkovit na krajše razdalje, v naravi je to razdalja ene celice. Če je organizem večji, postane neučinkovit. Brez neke vrste srca bi bili vsi organizmi lahko veliki samo nekaj milimetrov. Če bi ljudje snovi po telesu transportirali z difuzijo, bi vdihnjen kisik potreboval eno leto, da bi prišel v vse celice! Zato se je v naravi postopoma pojavila neka vrsta krvi. Ta se je najprej prosto pretakala, pri čemer so ji pomagale gladke mišice. Nato so se razvile žile, po katerih pa je treba kri pognati. Evolucijsko nujen je bil zato razvoj srca. Pojavilo se je pred okoli pol milijarde let.

Se je torej srce razvilo iz žil?

MK Najprej se je srce iz žil z mišično steno razvilo kot močnejša mišica z več razdelki. Lahko se je krčila ali širila. Mišični del žile se je nato močno okreplil in izoblikovalo se je preprosto srce. Pri sesalcih se je nato razvilo prekatno srce.

Kaj pa vpliva na velikost srca v naravi?

MK Srce je praviloma relativno večje pri manjših živalih. Ključ je v izgubi toplote. Večje kot je telo, manj toplote izgublja skozi površino. Če imate velik lonec juhe, se počasneje ohlaja, kot če isto količino razdelite na krožnike. Podobno je pri živih bitjih. Da lahko majhne živali ohranjajo telesno temperaturo, imajo visoko stopnjo presnove, zato morajo imeti učinkovitejši prenos krvi v vsa tkiva. Tako imajo manjše živali praviloma višjo frekvenco srca kot večje.

Ali višja frekvenca srca pomeni tudi krajše življenje?

MK Velike živali imajo bistveno nižjo stopnjo presnove kot majhne, zato je tudi njihova frekvenca srca nižja, življenje pa daljše. Vse to (in tudi delovanje drugih organov) vpliva na dolgoživost. Človeški utrip v mirovanju je denimo 70 utripov na minuto, kokoš pa ima frekvenco bistveno višjo – 300! Vendar pa zaradi visoke stopnje presnove tudi živi manj časa. Kokoš in človek imata v življenju približno enako število »razpoložljivih« utripov srca, okoli dve milijardi. Zato tudi kit, ki ima počasnejšo presnovo od nas, srce pa mu bije z 20 utripi na minuto, lahko teoretično živi dlje kot človek.

V zadnjih desetletjih vse bolj govorimo o stresu, pri katerem se utrip bistveno pospeši. Se lahko morda evolucijsko prilagodimo na visok utrip in nas stres ne bo več »ubijal«?

MK Lahko, seveda, človeška evolucija se ni ustavila. Je pa zelo počasna, meri se v sto tisoč letih. Zato bi moral biti evolucijski pritisk, denimo stres in s tem povišan utrip, močan in dolgotrajen, da bi se začele dogajati evolucijske spremembe. Podobno se je razvila toleranca za mleko. Ljudje prvotno nismo bili prilagojeni na uživanje mleka. V času razvoja živinoreje pa je postala zmožnost pitja mleka velika evolucijska prednost, zato se je pri človeku postopoma začel izražati gen za laktozno toleranco.

Skozi evolucijo pa so se razvile tudi zelo različne oblike srca. Zakaj?

MK Težko je enoznačno odgovoriti, ampak del odgovora je, da imamo drugačne prednike in evolucijo. Srce pri dvoživki tako ne more biti samo pomanjšano srce sesalca. Pri dvoživkah denimo srce nima srčnih žil in se prehranjuje s procesom difuzije. Človeško pa je tako veliko, da bi bil tak proces preskrbe srca s krvjo prepočasen. Zato naše srce »hranijo« koronarne arterije. In tu je eden od virov težav z delovanjem človeškega srca. Te arterije so namreč občutljive in morajo delovati brezhibno, da srce preskrbijo s krvjo. Če ni tako, nastanejo težave.

Pa imajo tudi živali težave s srcem?

MK Da, čeprav imajo živali v naravi redko takšno srečo, da umrejo zaradi srčno-žilnih bolezni. Bolezni sodobnega človeka so tudi

Kolibrijevo srce utripne 1200-krat na minuto in je tako celo bolj vzdržljivo od našega, saj ga preseže v številu utripov v življenju.

posledica daljšanja življenjske dobe ter odsotnosti infekcijskih bolezni in plenilcev. So pa bile domače živali podvržene umetni selekciji. Tu je bistvena razlika med evolucijo domačih in divjih živali. Pri živalih smo izvajali selekcijo tako, da smo pri vsaki naslednji generaciji dajali prednost zaželenim lastnostim in jih s tem izboljšali. Vendar pa ni mogoče izboljševati vseh zaželenih lastnosti. Pri psih so tako nekatere pasme primernejše za čuvaja, druge pa za lov. In pri tem so druge lastnosti lahko v ozadju. Če naravna selekcija ne sledi umetni, ki je neprimerno hitrejša, nastane prepad, ki se praviloma kaže na negativen način, denimo pri vplivu na delovanje srca. Tako smo denimo ustvarili izjemno mišičasto govedo, ki pa ima zaradi večjega telesa, kot ga je ustvarila narava, lahko zdravstvene težave. Če športnik uživa anabolne steroide, pride do zelenega učinka na eni strani, na drugi pa lahko do težav s srcem.

Proces evolucije z naravnim izbiranjem deluje celostno, umetno izbiranje pa le enostransko, zato imajo umetno razvite sorte rastlin in pasme živali razne težave in ne morejo preživeti v naravi.

Smo večji organizmi (tudi) zaradi velikega srca praviloma počasnejši?

MK Večji organizmi imamo večjo absolutno moč, relativne pa ne. Čudimo se težkemu bremenu mravlje, ki bi za nas v relativnem smislu bilo pretežko. V naravi namreč tudi sicer ne moremo kar premočrtno povečevati, denimo mravljinca bremena sorazmerno povečati in ga naložiti na hrbet človeka. Če povečamo majhen most, ga ne moremo le povečati na večje dimezije. Nekatere dele je treba okrečiti, spremeniti.

Je pa srce neznansko delaven organ, kajne?

MK Človeško srce ni največje, a že če pogledamo njegove lastnosti, so te osupljive. Vsako minuto po telesu požene pet litrov krvi, v vsem življenju načrpa za cel olimpijski bazen krvi, približno med 100 in 200 milijoni litrov. Se je pa v tako učinkovit organ razvilo tudi zaradi možganov. Naši možgani imajo namreč daleč največje število nevronov v naravi in zase zahtevajo veliko energije. Predvsem pa so strašansko zahtevni v smislu preskrbe s kisikom; brez težav prenesejo le nekaj sekund brez kisika. Srce je v veliki meri v službi možganov. Ko vstanete, mora že z naslednjim utripom po telesu intenzivneje poslati kisik. So pa tudi srca živali res zanimiva. Kolibrijevo srce utripne 1200-krat na minuto in je tako celo bolj vzdržljivo od našega, saj ga preseže v številu utripov v življenju. Na drugi strani imajo ogromne živali nizek utrip tudi zato, ker je njihovo veliko srce izziv napolniti s krvjo. Pomembno namreč ni le to, kako hitro kri izstopi iz srca, ampak je tudi pomembno, kako hitro se lahko napolni. To je podobno kot pri mehanskem motorju: motorji ogromne ladje imajo nižjo

frekvenco kot motorji na modelčku ladje, saj potrebujejo več vstopne energije za obrat. Ima pa denimo žirafa višjo frekvenco srca kot konj ali slon, ker mora kri do možganov visoko v zraku prečrpati pod višjim tlakom.

Številnim živalim se med hibernacijo srce skoraj ustavi. Smo pa nadzorovane upočasnitve srca sposobni tudi ljudje, kajne?

MK Na srčni utrip vplivajo hormoni in avtonomni živčni sistem. Ko smo v nevarnosti, ta sistem prepozna ogroženost in sproži izločanje cele vrste hormonov, denimo adrenalina. Da se ta hitreje požene po sistemu ter da so mišice močne in pripravljene na ukrepanje, se pospeši srčni utrip. Ta odziv je neodvisen od naše volje. Morda je zato že Aristotel, ki ga je srčno-žilni sistem izjemno zanimal, srce povezoval s čustvi, saj se na čustva s spreminjanjem utripa intenzivno odziva. A na drugi strani lahko z metodami umirjanja, ki delujejo na avtonomni živčni sistem, dosežemo, da se telo in s tem srce umiri. Potapljači na vdih denimo znajo umiriti srčni utrip že pred potopom, še bolj pa se umiri med njim. Na srce torej z nekaterimi metodami lahko vplivamo, s tem, ko se znamo umiriti, pa mu lahko celo pomagamo.





NESLIŠNA EPIDEMIJA

Zaprite oči. Kaj slišite? Verjetno razločite oddaljen ropot, radio v ozadju, glasen pogovor, promet. Kaj pa, če bi vam nekdo šepetal iz nasprotnega dela prostora? Bi ga slišali? Drobni izgub sluha se niti ne zavedamo, se pa te seštevajo. Strokovnjaki s prstom vse bolj kažejo na hrup. In človeško uho očitno ni narejeno zanj. Preverite, kako dolgo je poslušanje hrupa še varno – za vas in za vaše otroke.



VZROKI NAGLUŠNOSTI IN GLUHOSTI

> **OTROCI:** težave v nosečnosti in nemudoma po rojstvu, kronične okužbe ušesa, nabiranje sluzi v srednjem ušesu, meningitis in druge okužbe

> **ODRASLI:** kronična vnetja in avtoimunske bolezni, kajenje, otoskleroza, degenerativno odmiranje slušnih celic, stres (ker vpliva na staranje)

> **SKOZI CELOTNO ŽIVLJENJE:** poškodba ušesa, izpostavljenost glasnim zvokom, uživanje določenih zdravil in izpostavljenost strupom, ki škodijo slušnemu aparatu, slaba prehranjenost, ušesne okužbe, kronično vnetje ušesa, gensko pogojena izguba sluha

ZAČETNE IZGUBE SLUHA se redko zavedamo, pravi Aleš Matos, dr. med., specialist otorinolaringologije iz ambulante **Grošelj - Matos otorinolaringologija**. »Marsikdo pravi, da se mu zdi, da sliši povsem dobro, čeprav ga drugi prepričujejo o nasprotnem. Ko ob prisotnosti okolnega hrupa ne razumete govora, je to že lahko znak slabšega sluha.«

Ni pa nujno, da je trenutni slabši sluh znak trajne okvare. Začasno lahko slabše slišite denimo zaradi prekomernega kopičenja ušesnega masla in najrazličnejših okužb delov ušesa. Vendarle pa je treba opozorila bližnjih vzeti resno, ko izgube sluha ne morete pojasniti ali ko traja dlje časa.

Slišimo vse slabše

Svetovna zdravstvena organizacija predvideva, da se bo število ljudi z okvaro sluha do leta 2050 podvojilo. Skoraj četrtina odraslih naj bi tako izkušala neke vrste izgubo sluha.

Vzroki za to so zelo različni, vsi pa imajo skupni imenovalec: poškodbo določenega dela slušnega aparata – bodisi zaradi starosti, izpostavljenosti hrupu, poškodbe bodisi zaradi česa drugega.

Nekatere vzroke naglušnosti, predvsem tiste, ki so posledica slabega prevajanja zvoka v zunanjem ali srednjem ušesu, je mogoče odpraviti, denimo z operacijo žrelnice ali vstavitvijo timpanalnih cevčic pri otrocih ali z operacijo sluhovoda, ušesnih koščic ali bobniča. Številnih vzrokov za izgubo sluha, posebno izgub, ki izvirajo iz poškodb čutnih celic zaradi hrupa, starosti ali drugih razlogov, pa ni mogoče pozdraviti. Je pa pomembno, da pri tem karseda hitro ukrepate. »Procesa izgube sluha sicer ne moremo preprečiti, lahko pa denimo s slušnim aparatom poskrbimo, da se slišnost spet povrne,« poudarja dr. Matos.

Zato je izjemnega pomena preprečevanje vplivov, ki povzročajo slabši sluh – tudi pri otrocih. Svetovna zdravstvena organizacija namreč ocenjuje, da bi se okoli 60 odstotkom primerov izgubam sluha pri otrocih lahko izognili.

TINITUS – SPREMLJEVALEC IZGUBE SLUHA

Tinitus je pogost spremljevalec izgube sluha. Običajno se začne ob začetni izgubi sluha, ki je subjektivno ne moremo opaziti. Šumenje se lahko pojavi nenadoma in včasih postaja vse bolj moteče. »Pravega zdravila zanj ne poznamo; vzrok za to je v njegovem izvoru,« pojasnjuje dr. Aleš Matos. »Z ušesi poslušamo, z možgani pa slišimo. Čutne celice so prek živcev povezane s slušnim centrom na možganski skorji. Ko del čutnih celic v notranjem ušesu denimo zaradi poškodbe propade, ta del ne pošilja več signalov v možgane. Živčne celice slušne skorje pogrešajo signal in se začnejo same sprožati. To slišimo kot piskanje, šumenje. Fantomski zvok, ki je v glavi, težje prenašamo kot zvoke iz okolice. Slušna skorja je tudi močno povezana z delom možganov, ki je odgovoren za naša čustva. In tu se lahko vzpostavi povratna zanka: človeka je lahko strah zaradi šumenja, strah pa je negativno čustvo, zato se lahko tinitus tudi okrepi. Bolj kot smo pozorni nanj, bolj glasen bo.«



PAMETNO S SLUŠALKAMI

Ker v zadnjih desetletjih glasbo vse bolj poslušamo prek slušalk, Svetovna zdravstvena organizacija daje nekaj preprostih navodil za ustrezno izbiro in varno uporabo.

- > **Zvoke poslušajte na običajni glasnosti;** po uporabi vam v ušesih ne sme piskati. Uho se namreč privadi tako na večjo kot tudi na manjšo glasnost.
- > **Investirajte v slušalke,** ki izločajo zvoke iz okolja in prekrivajo celotna ušesa (niso vstavljene v uhelj in sluhovod).
- > **Za otroke izberite slušalke,** katerih največja glasnost je omejena na 65 decibelov za mlajše in 85 decibelov za najstnike.
- > **Uporabite obe slušalki** ter sebe in otroke omejite pri njihovi uporabi.

Začasna ali trajna naglušnost?

Strokovna javnost vse več pozornosti pri nadzoru izgube sluha namenja izpostavljenosti hrupu, posebno pri mladih. Strokovnjaki z Raziskovalnega inštituta za sluh v ameriškem Oregonu ocenjujejo, da je skoraj vsak otrok občasno izpostavljen premočnim zvokom (nad 80 decibeli) ter da naj bi bilo 1,1 milijarde ljudi med 12. in 35. letom starosti ogroženih z izgubo sluha ob izpostavljenosti hrupu. Vsaj polovica v tej starostni skupini jih namreč vsebine s slušalkami poslušajo ob preveliki glasnosti.

Vsak, ki je bil kdaj na koncertu ali je več ur kosil travo, je že doživel, da mu je po tem dogodku šumelo v ušesih – znak, da so bili zvoki preglasni. Strokovnjaki so celo ugotovili, da se po takšni epizodi sluh za približno 24 ur v resnici poslabša. »Večini, ki hrupu niso izpostavljeni predolgo, se sluh običajno v takšnih primerih povrne,« pravi dr. Matos. »Desetini ljudi pa se sluh v takšnem primeru ne izboljša.«

Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije opozarja, da lahko že sedem minut in pol sedenja ob glasnem zvočniku trajno poškoduje sluh. Toda vplivi se seštevajo. Ena glasna epizoda morda ne bo vodila v trajno okvaro, dolgotrajna izpostavljenost hrupu pa bo povzročila serijo mikropoškodb v notranjem ušesu. »Bolj glasno je, krajši čas smo lahko izpostavljeni brez trajne poškodbe. Vendar nismo vsi enaki. Nekateri lahko poslušajo glasnejšo glasbo daljši čas in ne bodo imeli težav, bolj občutljivi pa niti krajši čas ne.«

Svetovna zdravstvena organizacija je zato opredelila zelo natančne omejitve za hrup. Te so bistveno strožje za občutljive ljudi, denimo otroke. Rokovski koncert, kjer jakost zvoka doseže 120 decibelov, je tako za otroke pov-

sem odsvetovan. Glasnemu kinu, kjer je jakost hrupa 85 decibelov, so lahko otroci izpostavljeni le tri ure na teden. Za odrasle so mejne vrednosti sicer podvojene, a to še vedno pomeni, da košnja trave brez zaščite ne bi smela trajati več kot dobri dve uri na teden.

Da, človeško uho brez poškodb ne prenese veliko hrupa. Toda posledice izpostavljenosti prevelikemu hrupu se ne pokažejo takoj, ampak z leti. Kot opozarja dr. Matos, lahko pričakujemo, da se bo učinek denimo preglasnega poslušanja glasbe s slušalkami pokazal šele takrat, ko bodo mladi, ki jih danes uporabljajo, postali starejši. »Ljudje, ki so bili v preteklosti izpostavljeni industrijskemu hrupu, so trajne posledice za sluh začeli kazati šele po 40. letu starosti,« opozarja.

Okvara sluha, pa naj bo manjša ali večja, človeka ne prizadene le v telesnem smislu. Slabše slišči se težje vključuje v družbo, začne se zapirati vase, lahko celo izkuša duševne težave in kognitivni upad.

Zato ne čakajte – ne zase ne za svoje bližnje. Ko vas drugi opozorijo, da slabše slišite, ukrepajte. Ko opravite avdiogram, bo jasno, kako dober je vaš sluh. In ne molčite, če opazite, da vaš bližnji slabše sliši. Najbolj mu boste pomagali, ko o tem spregovorite. Predvsem pa pazite nase in na svoj sluh kot na enega najdragocenejših, a tudi najkrhkejših čutov.

Preverite svoj sluh

Če opazite, da slabše slišite, ne čakajte, ampak ukrepajte takoj. Zavarovanje Specialisti+ omogoča specialističen pregled pri otorinolaringologu, ki vas lahko v okviru zavarovanja napoti na nadaljnje diagnostične preiskave (magnetna resonanca, CT, ultrazvok). Več na: triglavzdravje.si/zavarovanja/specialisti-plus.

Hitro do pregleda, diagnoze, posega in fizioterapije.

Specialisti+



080 26 64



Vaš partner za zdravje.

triglavzdravje

triglavzdravje.si



UČINKOVITOST ŠČETKANJA

Ročno:

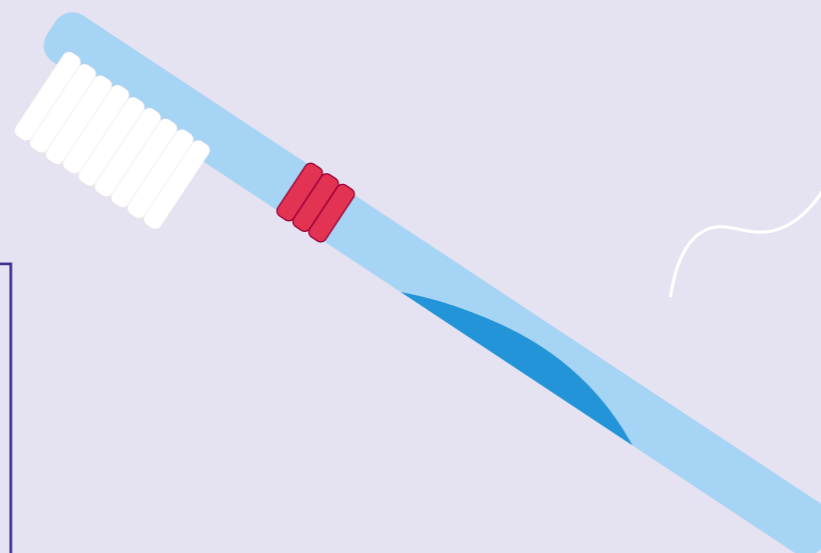
100–200 potez na minuto

Rotacijska električna ščetka:

2500–7500 potez na minuto

Sonična električna ščetka:

okoli 30.000 potez na minuto



ROČNA ALI ELEKTRIČNA ZOBNA ŠČETKA?

Zobne ščetke, kot jih poznamo danes, se uporabljajo že več kot dve stoletji. Predvsem razviti svet pa vse bolj prisega na njihovo električno različico. Pa se dražja rešitev splača?

AMERIŠKI CENTER ZA PREPREČEVANJE BOLEZNI poroča, da si 80 odstotkov ljudi zob ne ščetka pravilno. S tem se Andrej Perić, dr. dent. med. iz **Dentalnega medicinskega centra Praprotnik**, v veliki meri strinja.

»Prevečkrat ugotavljamo, da je higiena na določenih mestih, denimo na stiku dlesni z zobom, pomanjkljiva,« pravi. »Zobe ščetkamo po vzorcih, ki smo jih prevzeli v otroštvu, in jih težko predrugačimo. Zobe ščetkamo preveč avtomatizirano, zato zlahka pozabimo na kak del, kjer se potem nabirajo obloge, posledica pa so bolezni. Ali pa zobe ščetkamo narobe, denimo premočno, zato se nam dvigujejo dlesni in tanjša sklenina, zaradi česar so zobje bolj ranljivi.« Ščetkanje – z ročno ali električno ščetko – mora biti zavesten proces. S pomočjo zobozdravnika spoznajte posebnosti svojih zob in predele, ki jim morate posvečati več pozornosti.

Nad obloge temeljito in vsak dan

Ali so vaši zobje po ščetkanju čisti, lahko preverite z drgnjenjem jezika ob zobe. Če so še vedno nekoliko »kosmatik«, je treba čiščenje ponoviti. A bistvo je (tudi pri zobeh) skrito. Največ oblog se namreč nabira pod robom in na robu dlesni ter v medzobnih prostorih.

»Mehke in trde zobne obloge so neposredno povezane z vnetnimi patološkimi procesi v ustni votlini, ki lahko vodijo tudi v parodontalno bolezen,« povzema dr. Perić.

Z odstranitvijo oblog odstranite tudi hrano za bakterije, ki povzročajo škodo. In čeprav te ne bodo naredile škode čez noč, kot starši radi strašijo svoje otroke, pa lahko, če jih nikoli zares temeljito ne odstranite, že po mesecu dni povzročijo začetno škodo na zobu.

Ščetkanje – z ročno ali električno ščetko – mora biti zavesten proces. S pomočjo zobozdravnika spoznajte posebnosti svojih zob in predele, ki jim morate posvečati več pozornosti.

Rešitev je (lahko) električna ščetka

Pri ročnem ščetkanju ščetko vihtite po ustih s hitrostjo sto in več potez na minuto, medtem ko običajna rotacijska električna ščetka opravi med 2500 in 7500 potez na minuto, sonična pa okoli 30.000. Že število premikov, ki so eden od ključev učinkovitega čiščenja, nakazuje, da so morda električne ščetke v prednosti.

Običajno ščetko je treba v krožnih gibih ter nežno in predvsem najtemeljiteje pomikati predvsem na meji med dlesnijo in zobom. Električna ščetka pa čistilne gibe opravi sama, treba jo je le pomikati z zoba na zob.

Toda tudi električne ščetke ne dosežejo in očistijo vseh mest. Ne glede na to, katero orodje boste izbrali, mora zato ščetkanju nujno slediti še temeljito nitkanje.

Se investicija splača?

Dr. Andrej Perić je mnenja, da se investicija v električno ščetko splača. »Zadošča že nakup osnovnega modela in mehkih nastavkov. Funkcije, ki ščetkam običajno zvišajo ceno, namreč na njihovo uporabnost nimajo posebnega vpliva.«

Ključ uspeha je torej v ustreznosti rabe, ne toliko v orodju, ki ga uporabljate. Najboljša ščetka je zato tista, ki jo pravilno in dovolj temeljito uporabljate najmanj dvakrat dnevno.

Samo ščetka ni dovolj

Trde obloge se na zobeh sčasoma naberejo tudi, če jih ščetkate temeljito. Zato je smotno, da zobem vsako leto poleg rednega pregleda pri zobozdravniku privoščite tudi odstranjevanje mehkih in trdih zobnih oblog. Takšno preventivno storitev pa krije tudi zavarovanje Zobje+. Več na: triglavzdravje.si/zavarovanja/zobje-plus.

TESNOBA IN DEPRESIJA SE NE OZIRATA NA LETA



Med pandemijo koronavirusa so se tesnobni občutki začeli razraščati tudi v ljudeh, ki s tem v preteklosti niso imeli težav. Posebno težek čas pa je to lahko za ljudi, ki so se že prej soočali s tesnobo in pogosto spremljajočo depresijo. Ti dve bolezni ne poznata izjem. Prizadeneta lahko mlade in stare, aktivne in manj aktivne. V času, ko je raznovrstnih stisk vse več, je postalo še toliko pomembneje, da smo vsi pozorni nase in na ljudi v svoji okolici. Le tako lahko pri sebi prepoznamo, da ni vse, kot bi moralo biti. Le tako lahko opazimo stisko drugega in mu pri tem ponudimo roko pomoči. Ta je nujna. Prej pride, bolje je.



SIMPTOMI DEPRESIJE:

- > izrazita žalost, potrnost, otožnost, izguba veselja do stvari, v katerih smo prej uživali
- > pomanjkanje volje in energije
- > premlevanje črnih, negativnih misli
- > občutki nevrednosti, krivde, brezcilnosti, brezsmiselnosti
- > poležavanje, utrujenost, nespečnost, prezgodnje zburjanje ali pretirano spanje
- > razdražljivost, jokavost, napetost
- > izguba interesa, opuščanje aktivnosti
- > slaba skrb zase
- > zmanjšana pozornost, pozabljenost
- > samomorilnost
- > telesni simptomi: mravljinčenje, spremembe apetita, bolečine po različnih delih telesa.

NE LE ZARADI PANDEMIJE, ampak tudi zaradi splošnega vzdušja in pričakovanj v družbi ter spremenjenega življenjskega sloga strokovnjaki za duševno zdravje že nekaj časa opozarjajo, da se tiho, a hitro razvija še ena epidemija – epidemija tesnobe in depresije.

Tesnobe, z njo pa pogosto tudi depresije (in obratno) je v družbi vse več. Storilnost in uspešnost sta postala družbena temelja, ki jima je v vsakodnevem življenju težko ubežati. Ali ste se sposobni iz tega izločiti in se obvarovati pred zapovedjo doseganja najrazličnejših od zunaj postavljenih ciljev? Se znate ubraniti potrnosti, če jih ne dosežete, in si postaviti svoje smiselne cilje? Znete brez slabe vesti počivati? Znete čustveno navlako vsak dan predelati in jo pustiti na smetišču nepotrebnih misli?

Vsi kdaj čutimo pomanjkanje volje in otožnost, ko se zdi, da je vsak najmanjši napor pretežak. Vsi doživljamo tudi občutke nemira, ko se soočamo z neznanimi situacijami in ko nimamo razvitih strategij spopadanja z njimi. Tesnoba je v določenih situacijah celo varovalna. Ko smo izpostavljeni nevarnosti, lahko hitro odreagiramo. A uporabna je le, ko jo sproži pravi vzrok. Ko naše počutje in odzivi začnejo motiti ali celo voditi vsakodnevno življenje, pa je čas za pomoč.

Duševna motnja je bolezen kot vsaka druga

Dr. Zvezdana Snoj, dr. med., specialistka psihiatrije in doktorica medicinskih znanosti s področja psihiatrije, ki dela na **kliniki Eirini**, poudarja, da prihaja pri tesnobnosti (anksioznosti) in depresiji, ki se pogosto pojavljata z roko v roki, do telesnih sprememb, na katere sami nimamo vpliva.

»V procesu prenosa signalov v možganih pride do neravnovesja.« pravi dr. Snojeva. »Takšna neravnovesja se pokažejo celo na sodobnih slikovnih preiskavah možganov. Ljudje z duševnimi motnjami, denimo ljudje z depresijo, v določenih delih možganov izkazujejo povsem drugačno stanje kot ljudje, ki nimajo depresije.«

Zato je povsem nepotrebno, da bi si človek pripisoval občutke krivde za svoje počutje. Takšno samoobtoževanje je še posebno škodljivo, saj podaljša čas do iskanja pomoči, čas pa je pri reševanju tovrstnih težav izjemnega pomena. »Hitra prepoznavna in ukrepanje sta zelo pomembna,« pravi dr. Zvezdana Snoj. »Če se problem ne pogloblja, potrebujemo za zdravljenje in okrevanje bistveno manj časa.«

A opaža, da čakamo predolgo. Ko oboleli poiščejo pomoč, je praviloma že zelo hudo. To pripisuje škodljivi stigmati, ki še vedno spremlja duševne bolezni. V družbi, tako se zdi, namreč še vedno vlada zelo zmotno prepričanje, da smo za duševno zdravje »krivi« sami in ga moramo tudi obvladati sami. Vendar dr. Snojeva zavračanje pomoči pri duševnih boleznih povsem enači z zavračanjem medicinske pomoči pri zdravljenju telesnih boleznih, denimo pri pljučnici.

»Iskanje pomoči pri duševnih težavah je v našem okolju še vedno zmotno označeno kot znak šibkosti. In to je res škodljiv pogled! Vsekakor upam, da bodo sedanje in prihodnje generacije duševno zdravje in pomoč na tem področju dojemale le kot težavo, ki jo lahko s pomočjo strokovnjakov uspešno rešijo,« meni dr. Snojeva.

V družbi, tako se zdi, še vedno vlada zelo zmotno prepričanje, da smo za duševno zdravje »krivi« sami in ga moramo tudi obvladati sami.

Zakaj se razvijeta tesnoba in depresija?

Ti dve motnji se običajno pojavita zaradi součinkovanja več dejavnikov: individualnih, družinskih, družbenih, okoljskih, skupnostnih in kulturnih pa tudi genskih. Nedavna genska raziskava Univerze Yale je na analizi 200.000 ljudi denimo pokazala, da tveganje za nastanek tesnobe in depresije določa istih šest genov, zato se pogosto pojavita druga ob drugi.

»Praviloma se razvijata počasi, lahko tudi več let,« pravi dr. Snojeva. »Razvoj teh motenj je soigra številnih dejavnikov. Pogosto imajo oboleli gensko predispozicijo. Negativni zunanji dejavniki pa so sprožilci, ki pripomorejo, da se motnja razvije.«

Podobno kot smo sprejeli, da moramo skrbeti za svoje telesno zdravje, bi morala zato tudi skrb za duševno zdravje postati del naše vsakodnevne »higijene«. Če zvečer s sebe speremo umazanijo dneva, bi morali tudi misli prečistiti navlake, ki se tja usede čez dan. Možgani morajo namreč predelati in »prebaviti« veliko informacij, situacij, okoliščin, težav in izzivov. Če jih predelujejo učinkovito, se posledice ne kopičijo. Tako ostanemo mentalno odpornejši, zdravi, to pa se kaže tudi na zdravju telesa. Brez enega ni drugega.

Toda vsi nimajo enako razvitih sposobnosti učinkovito predelati in obvladati negativne situacije in zunanje pritiske. Tega se sicer lahko naučimo (več o tem v nadaljevanju). Obstaja pa skupina, ki pri tem potrebuje posebno pozornost – mladi. »Pri njih je nevroplastičnost zelo izrazita, možgani in živčni sistem so še v razvoju, manjša je rezilienca, osebnostno še niso povsem formirani,« opozarja dr. Snojeva. »Mlad človek še ustvarja svojo identiteto, zato je bolj občutljiv in tudi dojemljiv za zunanje dražljaje.«

Zunanji prostor, ki vpliva na nas, je pri mladih bistveno bolj prepusten, zato je lažji vdor različnih vsebin, ki mlado osebo sooblikujejo, razlaga dr. Snojeva. In vdori v naš zaznavni svet so velikanski ter prihajajo z različnih strani, posebno tu mislimo na nekritični vdor vsebin iz elektronskih medijev. Teh starejše generacije ne poznajo tako dobro. Zato se morajo predvsem starši izobraziti na tem področju, da otrokom lažje pomagajo

Kako graditi čustveno odpornost pri sebi in otrocih? Odgovore najdete **tukaj**.

NIJZ je pripravil izjemno koristno gradivo z naslovom **Duševno zdravje otrok in mladostnikov**, kjer najdete vse informacije o prepoznavi in ukrepanju.

in pri njih gradijo tudi duševno odpornost proti vplivom, ki lahko zamajajo njihovo duševno zdravje.

Kako prepoznati težave?

Tako depresija kot tudi tesnoba se lahko dolgo skrivata za številnimi simptomi. Teh pogosto niti sami niti okolica ne znamo nemudoma prepoznati in pripisati globljim težavam. Depresijo okolica pri mladih pogosto označi kot inertnost ali lenobo, anksioznost pogosto kot običajen nemir. Obe motnji se namreč praviloma kaže tudi s telesnimi težavami – bolečinami, slabim počutjem, prebavnimi težavami, razbijanjem srca ... Ker so te otipljivejše, se jim oboleli in okolica pogosto močnejše posvetita, čeprav so le simptom duševnih težav.

Čeprav opisujemo simptome depresije in anksioznosti ločeno, se ti pogosto prepletajo.

Pri **depresiji** se izrazito kaže dlje trajajoča žalost s pomanjkanjem volje in energije za sicer običajne dejavnosti. Lahko jo spremljajo razdražljivost, jokavost, napetost, poležavanje in umikanje v samoto. Globoko depresivni pogosto težko vstanejo iz postelje, s težavo poskrbijo zase, so utrujeni in imajo motnje spanja. Njihove misli so praviloma črne in slabe. Napolnjujejo jih občutki nevednosti in krivde. Zdi se jim, da gre vse narobe, da nič nima pravega smisla in da za to ni pomoči. Pojavljajo so tudi misli na smrt.

Tesnoba nastaja kot posledica stanj, v katerih posameznik pretirano občutljivo odreagira na situacije, ki jih ocenjuje kot nevarne. Odziv je pretiran ali pa zanj sploh ni izrazitega zunanjega vzroka. Oboleli doživlja izrazite občutke strahu, vseprežemajoče občutke tesnobe, ki lahko naraščajo do paničnega napada. Ti strahovi in napetost napolnjujejo njegovo življenje, zato se težko umiri, ne spi, je razdražljiv, celo agresiven. V nenehnem strahu se težje posveti vsakodnevni življenju.

Tudi otroci in mladostniki niso varni

Tesnoba in depresija sta tudi najpogostejši duševni motnji otrok in mladostnikov. Vse več mladih in otrok trpi zaradi tesnobe, depresije, samopoškodovanja in samomorilnih misli. V zadnjih 40 letih se je tveganje za

SIMPTOMI TESNOBNOSTI:

- > **nespečnost**
- > **nemir**
- > **razdražljivost**
- > **občutek strahu** (izraziti ali vseprežemajoč)
- > **telesni simptomi:** cmoku v grlu, tiščanje v prsih, razbijanje srca, povišan krvni tlak, težave z dihanjem in prebavili, tresavica, mišična napetost, šumenje v ušesih, slabšanje vida.



pojav teh dveh bolezni pri mladostnikih podvojilo. Vsaj blage znake depresije je že pred pojavom epidemije doživljala skoraj tretjina mladih. V aktualnih razmerah pa so prizadeti tudi otroci, ki niso bili med izrazito ogroženimi.

Slovenska raziskava NIJZ, ki je bila še pred epidemijo opravljena med najstniki, je pokazala, da skoraj petina mladih od 11 do 18 let razmišlja o samomoru. O občutkih žalosti je poročalo 30 odstotkov 15- in 17-letnikov, velik delež teh pa je izkazal povečano možnost za depresijo. Z NIJZ poročajo tudi o dokazanem povečanju pogostosti tesnobe in motenj. Deklice (kot tudi kasneje ženske) so dvakrat močnejše podvržene razvoju depresije in tesnobe; razlog naj bi bilo dejstvo, da je pri depresiji in tesnobi prizadet predel možganov, povezan z izločanjem estrogena.

Simptomi so pri mladih podobni kot pri odraslih. A ker so pri njih te motnje povezane še z obdobjem pubertete, jih je nujno hitro prepoznati in tako tudi ukrepati. Pri tem imajo starši zelo pomembno vlogo. Povežite se z otrokom, bodite z njim vsak dan v kontaktu. Poklepetajte z njim, se pogovorite, nasmejite, povejte drug drugemu, kaj vam ni všeč. Ustvarjajte bližino, kajti le bližina bo omogočila, da boste težave prepoznali.

Zdravljenje in preventiva

Ko se zdi, da ni vse, kot bi moralo biti, in ko za dogajanje ni otipljivega telesnega vzroka, je treba pomisliti na duševne težave. Duševne težave pa je treba reševati tako na telesni ravni z odpravljanjem neravnovesij, ki so pospešila razvoj bolezni, kot tudi na duševni ravni z razreševanjem vzorcev in vzrokov, ki so pomagali razviti takšno stanje.

Dr. Zvezdana Snoj poudarja, da je pomoč usposobljenega strokovnjaka bistvena. Zdravila, ki so danes varna in ne povzročajo odvisnosti, ponovno vzpostavijo telesno ravnovesje na nivoju možganov. To pa odpre vrata učinkoviti psihoterapevtski obravnavi. Ko so motnje pozdravljene na telesni ravni, uživanje zdravil ni več potrebno. Je pa izjemnega pomena, da se razreševanje

težav nadaljuje s psihoterapijo. Ta namreč pomaga pridobiti uvid v težave in tudi gradi sposobnosti za spopadanje s sprožilnimi dejavniki v prihodnosti.

»Psihoterapija spreminja življenjske in vedenjske vzorce v koristnejšo smer,« poudarja dr. Zvezdana Snoj. »Številni tudi po razrešitvi težav nadaljujejo terapijo, saj tako vzdržujejo kondicijo in odpornost proti stresnim situacijam, ki bi jih v preteklosti pognale v depresijo in tesnobo.«

Sprožilci, ki na nas vplivajo negativno, nas bodo vselej obkrožali. Zato je sebe in svoje otroke izjemno pomembno učiti strategije, ki ščitijo pred duševnimi motnjami. Vsa čustva, tudi negativna, so popolnoma naravna, kot sta naravna tudi sreča in veselje. Ko jih znate izraziti in predelati, ne da bi škodila vam in drugim, ste že na dobri poti. Posvetite se temu, da ugotovite, kaj bi pomagalo vam, kako lahko dosežete umiritev, sprostitve, kaj lahko storite za boljše soočanje s situacijami v prihodnosti. Z bližnjimi je to pogosto težko predelovati, saj za to potrebujete varen prostor in človeka, ki je čustveno odmaknjen od vašega življenja in je zato tudi objektivni.

Predvsem pa ne čakajte. Ko pri sebi ali drugih zaznate odmik od običajnega, spregovorite, vprašajte, se ponudite, povejte. Duševne težave so bolj razširjene, kot se zdi na prvi pogled. Z njimi se sooča veliko ljudi v vaši okolici, pa vi tega verjetno sploh ne veste. Naj bo ta misel spodbuda za pravočasno ukrepanje – brez tabujev in stigme.

Ko ste v stiski ...

... pogosto najprej potrebujete le pogovor, razumevanje. V okviru zavarovanja Zdravstveni nasvet se lahko o svojih težavah posvetujete z zdravnikom družinske medicine. Ta vas lahko poveže s psihologom ali specialistom psihiatrije. Z njima se lahko prav tako v okviru zavarovanja pogovorite in posvetujete o nadaljnjih korakih razreševanja svojih težav. Več na: triglavzdravje.si/zavarovanja/zdravstveni-nasvet.

ALERGIJE SKOZI ŽIVLJENJSKA OBDOBJA

Pojavnost alergij je predvsem v razvitem svetu v zadnjih desetletjih močno poskočila, tudi med otroki in mladimi. Na srečo jih znamo hitro prepoznati in diagnosticirati ter praviloma tudi uspešno krotiti njihove simptome. Kako in zakaj pa se razvijejo in ali lahko že v zgodnjem otroštvu vplivamo na to, ali se bodo pojavile ali ne?

NAŠA OKOLICA, CELO TISTA, v kateri se počutimo najbolj domače, je polna alergenov in snovi, ki lahko kratkoročno ali dolgoročno povzročijo težave, ko pridejo v stik s sluznico ali kožo. A ne pri vseh ljudeh. Alergije se pri nekaterih kljub izraziti izpostavljenosti, denimo prahu, ne bodo nikoli razvile, pri nekaterih pa že pri najmanjših koncentracijah.

Zakaj se razvije alergija?

Dejavniki, ki vplivajo na to, da vsak peti človek trpi zaradi alergije, je več.

»Pomemben vpliv ima okolje, v katerem živimo.« pojasnjuje internistka asist. dr. Polona Mlakar, dr. med., spec. interne medicine. »V urbanem in industrializiranem okolju je alergij več. Na pojav alergij pa vplivajo tudi izpostavljenost virusom, bakterijam in parazitom v zgodnjem otroštvu, rasa, spol, življenjski slog, prehranske navade in onesnaženje.«

Pri številnih ljudeh pa razvoj alergij pogojuje tudi genska predispozicija. Nagnjenje za razvoj alergij se deduje. Otroci staršev z alergijami jih imajo pogosteje in so te praviloma hujše kot pri otrocih, ki te genske obremenjenosti nimajo.

Zdaj 15-letna hčerka Tine iz Ljubljane je verjetno prav zaradi dedovanja (alergika sta namreč oba starša) takoj

po rojstvu začela kazati znake alergijskih reakcij. »Že ob rojstvu je imela suho rdečo kožo. Stanje se je zelo hitro spremenilo v atopični dermatitis, ki se je do šestega meseca starosti hčerke še poslabšal.« se spominja Tina.

Vendar pa je bil to šele začetek. Deklici so kmalu diagnosticirali celo vrsto alergij, v zgodnjem otroštvu so to bile pretežno alergije na hrano. »Sprva je lahko jedla le posebno mleko za alergike, nato pa do tretjega leta starosti le polento, zajčje meso, bučke in rozine.« pravi Tina.

Otroci imajo največje tveganje za razvoj alergij, zato večina ljudi za alergijo prvič zbolijo že v otroštvu. Kar pet odstotkov otrok, mlajših od pet let, ima prehransko alergijo. »Mlad imunski sistem je bolj aktiven, celo hiperaktiven, nato pa se začne v zgodnjih najstniških letih, izraziteje pa v srednjih letih umirjati.« pojasnjuje dr. Polona Mlakar. »Pojavnost senenega nahoda, denimo, je največja pri otrocih in mladih odraslih, enako astme. Vendar pa to ne pomeni, da se v odrasli dobi ali starosti alergija ne more pojaviti. Pojavi se lahko v kateremkoli življenjskem obdobju.«

Pri otrocih so tako najhujše alergijske reakcije povezane s prehranskimi alergeni, mladi v obdobju od 20 do 40 let najhujše reagirajo na pike žuželk, medtem ko so pri starejših najhujše reakcije na zdravila.



NETOLERANCA NI ALERGIJA

V zadnjem času je vse več govora o netoleranci za laktozo in gluten, zato ju podrobneje pojasnujemo, saj se od alergije na mleko ali gluten bistveno razlikujeta.

Laktozna intoleranca je stanje, pri katerem telesu primanjkuje encima laktaza, ki razgrajuje laktozo v mlečnih izdelkih. Ker se ta v tankem črevesu ne razgradi, jo v debelem črevesu razgrajujejo bakterije. To povzroča napihnjenost, krče, vetrove, drisko. Priporočajo izogibanje mlečnim izdelkom, uporabo nadomestkov mleka in nadomeščanje encima laktaza.

Celiakija je kronična avtoimunska bolezen tankega črevesa pri posameznikih z gensko predispozicijo. Gre za imunsko reakcijo na protein gluten, ki ga najdemo v pšenici in drugih žitih. Po stiku z glutenom se proizvedejo protitelesa, ki povzročajo vnetje in propadanje resic v tankem črevesu. Posledica je slabša absorpcija hranil v črevesju, zaradi tega pa kronična driska, malabsorpcija vitaminov in mineralov, napenjanje, izguba apetita in zastoj v rasti otroka. Tak bolnik se mora živilom z glutenom povsem izogibati.

Kaj se dogaja v telesu?

Alergija je posledica pretiranega odziva imunskega sistema na tujo snov iz okolja (hrana, prah, piki žuželk, zdravila). Ko smo alergenu izpostavljeni prvič v življenju, še ne pride do alergijske reakcije. Zgodi pa se senzibilizacija. Imunske celice se seznanijo z alergenom in izdelajo protitelesa IgE, ki so tudi kazalnik razvite alergije. Protitelesa ob ponovnem stiku z alergenom sprožijo plaz dogodkov, ki vodijo v vnetje in najrazličnejše simptome alergije. Zdravniki govorijo o tako imenovani preobčutljivostni reakciji tipa I (obstajajo namreč tudi drugi tipi preobčutljivostnih reakcij).

Stik z alergenom povzroči aktivacijo več različnih imunskih celic in sproščanje različnih kemičnih snovi v telesu, tako imenovanih citokinov. Ti povzročajo razširitev žil, izločanje sluzi, stimulacijo živcev, krčenje gladkomišičnih celic ...

»Posledica so izcedek iz nosu, otekanje sluznic, srbečica, izpuščaji, otekanje delov telesa, težka sapa, v zelo hudih primerih tudi anafilaktična reakcija, ki

lahko nezdravljena vodi tudi v smrt.« našteva dr. Mlakarjeva.

Tinina hči je imela težave s kožo, prebavo, zatekanjem, tudi anafilaktični šok je doživela. »Zelo hitro smo se odzivali na njene alergije. Doma smo kuhali izključno biološko pridelano hrano. Pa to ni bilo vselej dovolj. Spomnim se denimo, da sem zavitek v pečici za preostale člane družine namazala z jajcem, pa je bilo samo vdihavanje tega zanjo preveč. Prali smo z naravnimi čistili, nismo imeli preprog in zaves. Čistili smo pogosto. Sicer pa je bila hči tudi sama zelo disciplinirana. Že kot majhna deklica je vedela, na kaj mora paziti in da lahko je samo svojo, doma pripravljeno hrano.«

Zdravljenje oziroma odstranitev alergenov je izjemno pomembno. Nezdravljene alergije lahko povzročijo navzkrižne učinke in slabšajo simptome. Tako se poslabša stanje astme, sinusitisa, urtikarije oziroma ekcema, poveča dovzetnost za okužbe, pojavijo se kronične težave s spanjem, utrujenost, slabša storilnost, s tem pa se zniža tudi kakovost življenja.

60 do 80 odstotkov otrok do najstništva prehranske alergije »preraste«. A če je v otroštvu prišlo do hudih alergijskih reakcij, je verjetnost, da bo alergija izzvenela, bistveno manjša.



Jih lahko preprečimo?

Kljub obsežnemu poglobljenemu razumevanju alergij še vedno ni povsem pojasnjeno, zakaj se razvijejo. Ena izmed razlag, ki ne vključuje ljudi, ki se z alergijo srečajo že ob rojstvu, je tako imenovana higienska hipoteza.

Ta predvideva, da se imunski sistem v otroški dobi ne sreča z dovolj velikim številom različnih, tudi škodljivih snovi (bakterije, virusi, paraziti). Če bi se, bi se naučil, kako se pravilno odzvati ob stiku z njimi.

»'Lenost' imunskega sistema zaradi sterilnega okolja v zgodnjem otroštvu bi lahko bila razlog, da začne ta neustrezno reagirati tudi na neškodljive snovi,« meni dr. Mlakarjeva. »Zato seveda priporočamo, da se otrok že v zgodnji razvojni dobi sreča z različnimi patogeni. Dokazano je denimo, da imajo otroci, ki v zgodnjih letih živijo z živalskimi ljubljenci, kasneje manj alergij na pasjo oziroma mačjo dlako in pršico.«

Imunski sistem se namreč lahko navadi na določene alergene. In to sposobnost izkoriščajo pri zdravljenju hudih alergij.

Alergije izzvenijo ali se preobrazijo

Alergije, ki se razvijejo v zgodnjem otroštvu, v kasnejših letih pogosto izzvenijo. Tako 60 do 80 odstotkov otrok do najstništva prehranske alergije »preraste«. A če je v otroštvu prišlo do hudih alergijskih reakcij, je verjetnost, da bo alergija izzvenela, bistveno manjša.

Tudi Tino so zdravniki že zgodaj pripravili na to, da alergije pri hčerki zelo verjetno ne bodo izzvenele v celoti. »Njene prehranske alergije so se v veliki meri preobrazile v dihalne. Občutljiva je za cvetni prah, pršice. Še vedno ji sicer nekatera živila povzročajo težave, a večino živil, na katera je bila alergična v otroštvu, zdaj prenaša brez težav.«

Zdravniki se z alergijami spopadajo na več frontah. Veliko lahko naredi alergik sam z izogibanjem alergenom. »Če ima pacient denimo seneni nahod, mu svetujemo, da se izogiba izpostavljenosti pelodom. Na sprehod naj gre zjutraj ali po dežju, si redno umiva lase, ne suši perila zunaj ter zrači prostore po dežju ali ponoči,« pravi asist. dr. Polona Mlakar.

Simptome alergij lajšajo z lokalnimi in sistemskimi zdravili. Najpogosteje uporabljajo antihistaminike in kortikosteroide v obliki nosnih pršil, kapljic za oko, mazil ali tablet. Ob anafilaktičnem šoku so potrebne tudi injekcije adrenalina ter intravenozni vnos kortikosteroidov in tekočin. Tinina hči ima še vedno pri sebi pribor za primer, če bi najhujšo obliko alergijske reakcije ponovno doživela. Zdravniki bolnike namreč po anafilaktični reakciji opremijo s setom za samopomoč in priložnim avtoinjektorjem z adrenalinom, ki ga bolnik, ko je nujno, aplicira v mišico.

Za zdravljenje alergij na snovi, stik s katerimi je neizogiben (piki žuželk, alergeni iz narave), je obetavna tudi imunoterapija. »Pri tej na dolgi rok, običajno več let, alergen vnašamo v telo. Sprva vnašamo zelo nizke koncentracije, nato pa koncentracijo postopoma višamo in dosežemo toleranco za ta alergen oziroma vsaj omilimo alergijske simptome,« opisuje dr. Mlakarjeva.

Če je v družini hud alergik, je to lahko izjemno naporno – psihično in fizično, družino pa prizadene tudi finančno. Tina je hčeri omogočila uživanje najkakovostnejše hrane, zagotovila ji je varno okolje, njen imunski sistem pa še vedno utrjuje z zdravo prehrano. Vendar pa se ji zdi najpomembnejše bolezen sprejeti in se naučiti z njo živeti. »V preteklosti smo nenehno obiskovali zdravnike. Potem pa sem spoznala, da sem naredila vse, kar se da. Tako, v sprejemanju stanja, zdaj vsi lažje živimo in seveda pazimo na čim bolj zdrav življenjski slog.«

Zgodnje ukrepanje je lahko bistveno za nenapredovanje bolezni in lažjo krotitev simptomov alergije. Ob znakih, ki se ponavljajo ob izpostavljenosti določenim alergenom, zato ukrepajte karseda hitro.

Otroka naj pregleda specialist

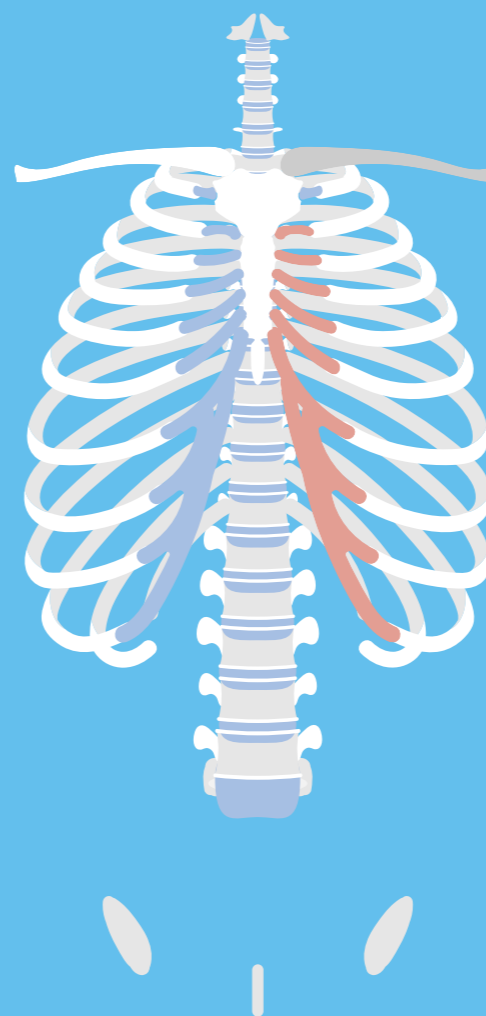
Ko pediater pri otroku posumi na alergijo, ga običajno napoti na specialistični pregled k alergologu oziroma pulmologu. Ste vedeli, da bo otrok do 18. leta starosti z zavarovanjem Specialisti+ na vrsti pri teh specialistih že v nekaj dneh?

Več na: triglavzdravje.si/zavarovanja/specialisti-plus.

ZAKAJ

Ko se rodimo, imamo 300 kosti, v odrasli dobi le še 206.

KAKOR KAMEN KOST



KOSTI, TA ČUDOVITA IZNAJDBA NARAVE, podpirajo naše telo, ki je zaradi tega lahko pokončno in gibljivo, ter ščitijo organe in tkiva. So shramba za kalcij in maščobe ter neustavljiva in neumorna tovarna različnih vrst krvnih celic.

Poglejmo nekaj dejstev. Najdaljša in najmočnejša je stegnenica, ki prenese težo 30 odraslih ljudi, to je približno 2,4 tone! Tudi izjemni pritiski ji ne pridejo do živega, čeprav so zlomi stegenice v prometnih nesrečah zelo pogosti, saj je energija trkov zelo velika. Ker pa je velika tudi stegnenica, lahko ob zlomu povzroči intenzivno krvavitve, ki so lahko tudi smrtno nevarne. Na nasprotnem polu je najdrobnejša kost, ušesno stremence, veliko le tri milimetre krat 2,5 milimetra. Nikakor pa ni nepomembno. Stremence ima glavno vlogo pri prenosu zvočnih signalov v mehanske vibracije, ki potujejo v srednje uho. Ob tem pa tudi ni najšibkejša kost. Tanjša in poškodbam bolj podvržena je sitka, kost, ki gradi večji del nosne votline ter jo ločuje od možganske votline. Tanka je namreč kot papir.

Čeprav se zdijo kosti razmeroma trdne in nespreminjajoče se, so v resnici še kako žive. Dogajanje v njih je zelo živahno skozi celotno življenjsko obdobje. Skupaj z nami namreč odraščajo tudi kosti. Njihova struktura se nenehno spreminja. Nanjo zelo vpliva prehrana, bogata s kalcijem in vitaminom D, dokazano pa na gostoto kosti pozitivno vpliva tudi redna vadba. Okoli 35. leta kosti povprečno dosežejo svojo največjo gostoto, nato se začne ta zmanjševati, tudi zaradi obolenj, kot je osteoporozo. Ne spreminja pa se samo njihova struktura, ampak še marsikaj drugega.

Ko se rodimo, nas sestavlja skoraj 100 kostnih delov več kot v odrasli dobi. Dojenčki imajo kar 300 kosti, medtem ko jih imamo odrasli le 206. Vzrok: dojenčki tako lažje zdrsejo skozi porodni kanal in so v otroštvu manj ogroženi zaradi zlomov. Njihove kosti namreč še niso povsem mineralizirane in so bolj podobne hrustancu kot kosti. Nato rastejo, se trdijo, krepijo in se spajajo ter dozori do konca pubertete.

Razvoj kosti (pa tudi njihove poškodbe) ima tako v otroštvu izjemen pomen. Poškodbe kosti pri otrocih lahko namreč povzročijo dolgoročne posledice. In zlomi pri otrocih zaradi najrazličnejših dejavnosti, ki se jih lotevajo, niso redki. Sicer so njihove kosti precej bolj gibljive in tako prenesejo več kot pri odraslih. A otroci imajo hkrati izjemno močne vezi in kite, zato prej kot te v otroštvu popustijo kosti. Zvini in izpahi so tako bistveno redkejši v otroštvu kot v odrasli dobi. Najpogosteje si otroci in odrasli zlomimo eno od kosti v roki, a se otrokom kosti obnavljajo zelo hitro, odraslim pa z naraščanjem starosti vse počasneje. Posebno počasni pa se celi kost čolniček, ki se nahaja v zapestju. Ta je skupaj z dlanjo del telesa, kjer je več kot četrtina vseh človeških kosti – 54!

Čeprav se zdijo kosti razmeroma trdne in nespreminjajoče se, so v resnici še kako žive.

MISEL ZA KONEC



Petra Jelenko Roth
DR. MED., SPECIALISTKA PSIHIATRIJE

KAKO SKRBIMO ZA PSIHOLŠKO ODPORNOST?

Po letu dni pandemije smo že pošteno izmučeni, morda že otopeli ter naveličani nenehnih skrbi in strahu. Skrbimo za trden imunski sistem, kako pa skrbimo za dobro psihološko odpornost?

DOLGOTRAJNO ŽIVLJENJE V STRAHU IN FRUSTRACIJI

Škodljivo vpliva na naše duševno in telesno zdravje. Bolje zdržimo hud in kratkotrajen stres kot dolgotrajnega, tudi če je blag. Rešitve trenutnega problema še ni na vidiku, nasprotnika se ne moremo lotiti sami. To nas izčrpa. Smo v stanju kroničnega stresa, raven anksioznosti je povišana. To škodi našemu zdravju.

Že samo karantena lahko sproži simptome posttravmatske stresne motnje ter zmedenost in jezo. Nenehna izpostavljenost poročilom lahko zviša stopnjo kolektivne anksioznosti in stresa. Za nekatere dom v času pandemije ni varno zatočišče, če so vanj ujeti z nasilno osebo. Številni so izgubili bližnjega, od katerega se niso mogli posloviti, kar zaplete proces žalovanja. Pred obolelimi je dolgotrajen proces okrevanja, zaradi česar lahko doživljajo travme. Trije od štirih staršev mladoletnih otrok bi potrebovali več čustvene opore, kot so je bili deležni. Več kot polovica staršev tudi meni, da bi otrokom med pandemijo koristila pomoč strokovnjaka za duševno zdravje.

Da nas stresni dogodek ne zlomi in da se po njem ne bo razvila dolgotrajna stiska ali celo duševna motnja, je bistvena dobra psihološka odpornost. Kako jo lahko okrepimo? Ključna so štiri področja: povezanost z ljudmi, skrb za dobro počutje, smiselnost stvari, ki jih počnemo, in zdravo razmišljanje.

Ne glede na to, ali ste introvertirani in potrebujete veliko časa zase, ali ekstrovertirani in ste radi v družbi, dobro izberite ljudi okoli sebe. Gradite odnose z empatičnimi, razumevajočimi, sočutnimi in zaupanja vrednimi ljudmi, ki vas v stiski ne bodo pustili same. Ko ste v stiski, o njej spregovorite ter sprejmite pomoč in oporo tistih, ki jim je mar za vas.

Bodite aktivni v skupini ljudi ali organizaciji. Preverite, katere interesne in druge skupine delujejo v vaši okolici, ter izberite takšno, ki vam bo dajala občutek opore, smisla in radosti.

Skrbite za dobro telesno in duševno počutje. Telo hranite s kakovostno in redno prehrano, privoščite si dovolj spanja in gibanja. Redno se sproščajte z aktivnostjo, ki vam ustreza: s sprehodom v naravi, meditacijo, jogo, humorjem ali športom. Vsekakor se izognite dušenju neprijetnih občutkov z alkoholom, pomirjevali in drogami, saj lahko to vodi v odvisnost.

Početi stvari, v katerih vidimo smisel, včasih ni preprosto, ker morda ne prinašajo dovolj sredstev za preživetje. A prav te drobne reči pripomorejo h krepitvi občutka lastne vrednosti. Če se soočate z veliko težavo in se vam zdi, da ji ne boste kos, jo razdelite na manjše dele in se lotite vsakega posebej.

Kaj in kako razmišljate, bistveno vpliva na počutje. Če ste v težkih situacijah nagnjeni h katastrofičnemu razmišljanju, se je dobro opomniti, da trenutno dogajanje ne bo nujno trajalo večno in da niste nemočni. Položaja morda ne morete spremeniti, lahko pa spremenite svojo razlago zanj in svoj odziv. Spomnite se, kaj vam je že pomagalo v težkih trenutkih. Morda vam bo lažje, če sprejmete neizogibne spremembe. Optimistična naravnost pomaga, da pričakujete dobre stvari.

Ko čutite, da ne morete funkcionirati, kot bi radi, ali opravljati vsakodnevnih aktivnosti, pa poiščite strokovno pomoč. To je ključno, sploh ko »obtičite«. Predvsem pa nikoli ne pozabite, da ni treba, da ste na poti sami. Vselej lahko najdete nekoga, ki vam bo v oporo.

Pogovorite se
z zdravnikom.

Zdravstveni
nasvet

Tudi prek videoklica.



080 26 64



Vaš partner za zdravje.

triglavzdravje

triglavzdravje.si

Življenje je
pustolovščina.
Zavarujte ga.



Življenjska zavarovanja

Fleksibilne
zavarovalne
vsote ob nizkih
prerijah.



Žan in
Ažbe Košir



Vse bo v redu.

triglav

triglav.si