

BREZPLAČEN IZVOD

Pazi nase

REVIJA O ZDRAVJU IN ODNOSIH

December 2021 | št. 9

GOZD, NARAVNO ZDRAVILIŠČE

ŽLEZA, VREDNA
VSE POZORNOSTI

PREHRANSKI
DODATKI

 triglavzdravje

Poskrbite
za zdrav
nasmeh.

Zobje
Zobje+



080 26 64



Vaš partner za zdravje.

triglavzdravje

triglavzdravje.si

V POPLAVI

informacij, skrbi, obremenitev in obveznosti zlahka pozabimo, da za pomiritev in odklop od divjega sveta ni potrebno veliko. Sprehod ob bližnjem potoku ali po domačem gozdu ima lahko, kot kažejo raziskave, zelo močne pozitivne učinke na slabo ali tesnobno počutje. To je pomembna informacija v času, ko se tesnobnost in depresija širita skoraj tako učinkovito kot virusi in bakterije.

Zdaj je res čas, da še bolj poskrbimo za svoje duševno in telesno počutje. Nekaj predlogov in rešitev, kako to storiti, vam ponuja aktualna številka revije Pazi nase. Potapljamo se v blagodejno gozdno kopel ter se pogovarjamo o meditativni umetnosti, bonsajizmu, ki jo žene ljubezen do dreves. Dotaknemo se tabuja samomora pa tudi smrti, ki v zelo velikem deležu sledi diagnozi raka trebušne slinavke (dobro je poznati simptome!). In da, ne bojimo se govoriti niti o notranjih zajedavcih in pomembnem čustvu, gnusu. Posvetimo pa se tudi zobem ter pastem in priložnostim uživanja prehranskih dopolnil. Bodimo pozorni do sebe in nam ljubih ljudi. Pazite nase in na druge še naprej.

Neva Šuštar,
glavna urednica

Vsebina

- 4** **5 Izbranih**
Najnovejša dognanja o nas
- 6** **Stebri zdravja**
Gozd, naravno zdravilišče
- 10** **(Samo)opazovanje**
Žleza, vredna vse pozornosti
- 16** **Pogovor**
O bonsajizmu ter o odnosu do dreves in narave
- 18** **(Po)čutje**
Življenje v nas
- 20** **Duševno zdravje**
Ko se prikradejo temne misli
- 24** **Zobje**
Pri ustnem higieniku
- 26** **Hrana**
Ali samo zdrava hrana ni dovolj?
- 29** **Zakaj**
Je gnus sploh potrebno čustvo?
- 30** **Misel za konec**

Pazi nase, december 2021, št. 9

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

Glavna in odgovorna urednica: Neva Šuštar

Izvršna urednica: Anja Leskovar

Oblikovna zasnova: Špela Pfeifer

Prelom: Martin Košir

Vsebinski koncept, oblikovna zasnova in produkcija:

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

Avtorica prispevkov: Anja Leskovar

Foto in ilustracije: 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.

5 ★★★★★ izbranih

Spodbujevalnik v možganih proti depresiji

Možganski spodbujevalniki so drobne naprave, ki s kratkimi elektrosignali spodbujajo možganske predele, v katere so vgrajene. V ZDA tak spodbujevalnik že uporabljajo pri zdravljenju epilepsije, zdaj pa so ga na Univerzi Kalifornije testno preizkusili tudi pri bolnici, ki trpi za hudo obliko depresije in ji ni pomagala nobena dostopna oblika zdravljenja. Globoka možganska stimulacija, ki so jo za isti namen preizkusili v preteklosti, ni bila posebno uspešna, saj je stimulirala le en del možganov. V novi raziskavi pa so ugotovili vzorec možganske aktivnosti, povezan s simptomi, ki jih je izkazovala bolnica. Delovanje naprave, ki lahko stimulira več delov možganov hkrati, so tako lahko nastavili povsem personalizirano, za reševanje točno določene težave. Bolnica je učinek občutila skoraj nemudoma in stanje po 15 mesecih še vedno traja. To je prvi primer takšnega bolniku prilagojenega zdravljenja v psihiatriji.

Vir: University of California San Francisco



Zakaj kemoterapija ne učinkuje vedno?

Del odgovora na pomembno vprašanje je v nedavni raziskavi, ki jo je prof. dr. Tea Lanišnik Rižner z Medicinske fakultete v Ljubljani objavila skupaj s kolegi iz tujine. Neodzivnost na zdravila, ki jih uporabljajo pri kemoterapiji, je sicer izjemno zapleten proces, ki vključuje vrsto mehanizmov. Vanj pa so, kot so ugotovili v raziskavi, neposredno vključeni encimi aldo- in ketoreduktaze (AKR). Ti so v številnih človeških tumorjih izraženi prekomerno in bistveno zavirajo delovanje kemoterapevtikov. Raziskave na celičnih kulturah in živalskih modelih so pokazale, da bi lahko s prilagoditvijo zdravil za zdravljenje raka okrnili delovanje encima AKR. S tem bi kemoterapevtikom omogočili polnejše in učinkovitejše delovanje ter boljši izid kemoterapije. Res je, da je preizkušanje postopkov in njihovo vpeljevanje v zdravljenje ljudi dolgotrajno, a če novih ugotovitev ne bi bilo pred 50 leti, ko so odkrili celice CAR-T, in kasneje, ko so ugotovili, kaj bi lahko s tem odkritjem počeli, danes denimo raka ne bi znali zdraviti z imunoterapijo.

Vira: Pharmacological Reviews (ASPET Journals) in Medicinska fakulteta Univerze v Ljubljani



Je treba ščetkati tudi jezik?

Ščetkanje jezika je poznano že iz nekaj tisočletij stare ajurvede. Tudi v kitajski medicini so zdravje organizma sodili po izgledu jezika. Na jeziku sicer živi okoli 20 milijard mikrobov, ki načeloma ne povzročajo težav. Pomagajo pri oblikovanju biofilma, ki ščiti zobe in dlesni. A če tega zaščitnega sloja ne čistimo redno, lahko dozori in začne povzročati težave, kot so karies, vnetje dlesni in dolgoročno tudi parodontalna bolezen. Raziskave so pokazale, da je za slab zadah najbolj pogosto kriv sloj umazanije na jeziku. Tega žal z ustnimi vodicami ne moremo odstraniti, saj se hrana, odmrle celice, bakterije in glive zadržujejo v drobnih zarezah. Te je mogoče doseči samo z nežnim drgnjenjem s ščetko ali strgalom za jezik po površini jezika. S tem se zmanjša tudi količina bakterij, ki povzročajo karies in slab zadah. Kako pa prepoznate zdrav jezik? Ta mora biti rožnate barve s tankim belim slojem po površini. Če je rdeč, otečen, bel ali črn, je dobro, da vas pregleda zdravnik. In še nasvet: če si nekajkrat na dan s temeljito očiščenim in dezinficiranim kazalcem podrgnete po zobeh, dlesnih in jeziku ter usta izperete, boste dokazano bistveno zmanjšali količino bakterij v ustih.

Vir: Live science

Vse več vemo o staranju

Staranje je glavni dejavnik tveganja za razvoj s starostjo povezanih bolezni, kot so demenca, povišan krvni tlak, rak, avtoimunske in druge bolezni. Pri zdravljenju večine teh bolezni znanost še ne zna odpraviti vzroka za njihov nastanek. Zato se znanstveniki temu področju intenzivno posvečajo, tudi slovenski raziskovalci s Kemijskega inštituta. Ti so v reviji Ageing Research Reviews objavili članek o vlogi senescentnih celic pri razvoju starostnih bolezni, mehanizme za njihov nastanek in trenutno poznane bioznačevalce za njihovo zaznavo. Te celice so ena izmed najbolj obetavnih novih tarč, ki bi jih lahko uporabili pri zdravljenju s starostjo povezanih bolezni. Kot odziv na poškodbe se prenehajo deliti, a hkrati ne odmrejo in se kopičijo v organizmu (procesu pravimo senescenca). Prav njihovo kopičenje pa pomembno prispeva k razvoju s starostjo povezanih bolezni. Raziskovalci so predstavili nove možne pristope, ki bi lahko vplivali na senescenco. Ti zajemajo uporabo zdravil (senoterapevtikov) in odstranjevanje senescentnih celic s pomočjo imunskega sistema.

Vir: Kemijski inštitut

Slovensko gensko zdravilo za zdravljenje raka

Slovenski znanstveniki so v okviru projekta SmartGene.si dosegli izjemen uspeh. V treh letih jim je uspelo razviti zdravilo za zdravljenje kožnih tumorjev glave in vratu z gensko terapijo, zdaj pa bodo zdravilo tudi klinično preizkušali. To je izjemen dosežek, saj so razvili inovativno terapijo, tehnologijo in okolje za proizvodnjo zdravila, hkrati pa bodo terapijo s klinično študijo začeli tudi izvajati – najprej v Sloveniji. Prof. dr. Gregor Serša, vodja Oddelka za eksperimentalno onkologijo na Onkološkem inštitutu Ljubljana, pojasnjuje, da bodo z vbrizganim zdravilom dosegli, da bodo celice same proizvajale snov interleukin-12, ki ima sposobnost spodbujanja imunskega sistema in s tem deluje tudi protitumorsko. Poleg Onkološkega inštituta Ljubljana so sodelovali še COBIK, Iskra PIO in JAFRAL ter Fakulteta za elektrotehniko Univerze v Ljubljani. Soizvajalca projekta sta tudi Veterinarska fakulteta Univerze v Ljubljani in Klinika za otorinolaringologijo in cervikofacialno kirurgijo UKC Ljubljana.

Vir: Onkološki inštitut Ljubljana



NAROČITE SE NA BREZPLAČNO REVILJO! ZA MNENJA VAS NAGRADIMO.

Na revijo se brezplačno naročite na naslovu pazinase@triglavzdravje.si. 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 decembra 2021 do aprila 2022. Pošiljatelje mnenj bomo prosili za posredovanje naslova, ki bo uporabljen izključno za namen pošiljanja promocijskega darila.



GOZD, NARAVNO ZDRAVILISČE

Ste danes že šli v gozd?

Če niste, razmislite, ali lahko to storite. Danes in vsak naslednji dan.

Znanstveniki namreč dokazujejo številne zares presenetljive učinke gozda na človeški organizem.

ODKAR OBSTAJA ČLOVEK, obstajajo tudi bolezni. In odkar so bolezni, obstaja tudi prepričanje, da je zdravje mogoče iskati v naravi. Učinek številnih zdravilnih rastlin je že dolgo znanstveno potrjen; fitoterapija je že dolgo del uradne medicine. Tudi speleoterapija – zdravljenje bolnikov na jamskem zraku – deluje. Kaj pa drevesa in gozd kot prostor izjemne sprostitve in še česa? Zdaj so dokazani tudi ti učinki.

Vračanje k naravi

Narava lahko, kakor kažejo znanstveni dokazi, večplastno in izjemno koristno dopolnjuje sodobne načine zdravljenja oziroma deluje preventivno in varuje zdravje.

20. stoletje je bilo obdobje velikega napredka medicine in tehnologije. Začelo se je že dozdevati, da ljudje naravo potrebujemo le kot vir surovin in hrane. Pa se zaradi nadsvetlobne hitrosti našega življenja spet začinjamo vse bolj zatekati k njej. V iskanju miru se vse bolj obračamo stran od naprav in množice.

Znanstveniki pravijo, da nam bo to koristilo. Vse bolj nas pestijo bolezni, katerih vzroke določimo bistveno težje kot denimo pri gripi. Veliko teh bolezni je mogoče pripisati stresu, nemiru in neurejenemu ritmu življenja. In pri takšnih stanjih je narava – to je zdaj tudi znanstveno dokazano – lahko pomemben jeziček na tehtnici. Poglejmo, kako.

Kopanje v obilju gozda

V osemdesetih letih prejšnjega stoletja so z Japonske do nas prihajala skrb zbujajoča poročila o nečloveško dolgih delavnikih Japoncev. Že takrat se je japonska agencija za gozdove očitno zavedala škodljivosti take prakse, zato so za trdnjše zdravje in sprostitve leta 1982 predlagali šinrin-joku, gozdno kopel.

Preostali svet in celo Japonci sami so sprva ta koncept sprejeli z nejevero. Skeptiki so se norčevali in gozdne »kopalce« označevali za ezoterične, fanatične objemalce dreves. Vendarle pa je predlog

Otroci z motnjami pozornosti so po sprehodu po gozdu precej bolj sposobni osredotočanja, njihov spomin pa se izboljša.

vzbudil dovolj radovednosti znanstvenikov po vsem svetu, da so pozitivne učinke gozda, ki jih sicer občuti vsak posameznik, začeli ne le opazovati, ampak tudi meriti. In za zdaj še ni raziskave, ki bi kazala, da preživljanje časa v gozdu ni koristno.

Vpliv na duševno zdravje

Ohranjanje duševnega zdravja je v razvitem svetu eden najpomembnejših dejavnikov splošnega zdravja. Prav pri vzpostavljanju in ohranjanju duševnega zdravja je gozdna kopel pokazala največ učinkov.

Ene prvih znanstvenih raziskav na to temo, ki so jih opravili japonski znanstveniki, so pokazale, da so se občutja sovražnosti, nemira in depresije po dveurnem sprehodu skozi gozd bistveno zmanjšala. To so potrdile tudi meritve možganov. Aktivnost v predelu možganov, sodelujočem pri depresiji in tesnobi, je bila po sprehodu pomembno manjša. V urinu posameznikov pa so po gozdni kopeli ugotovili znatno manj izločenega adrenalina v primerjavi s časom, ko so bili ti isti posamezniki preiskovani v mestu. In morda še najzanimivejše: tiste, ki so v življenju doživljali več stresa, je sprehod pomiril veliko bolj kot tiste, ki so doživljali zmeren stres.

Zato ne čudi, da je nemška raziskava brez dvoma pokazala, da se ljudje, ki živijo blizu gozda, bistveno bolje spopadajo s stresom in tesnobo. Njihova amigdala, del možganov, ki procesira ta

čustva, je izrazito bolj učinkovita od amigdale tistih, ki živijo v mestu. S tem znanjem v mislih ponekod po svetu, denimo v Kanadi, zdravniki že povsem uradno – enako kot antidepressive – predpisujejo tudi gibanje v naravi.

Pozitivni učinki gozda pa so se pokazali tudi v študijah pri otrocih in mladostnikih. Življenje v bližini gozda dokazano zmanjša možnost za agresivno vedenje otrok. Otroci z motnjami pozornosti so po sprehodu po gozdu precej bolj sposobni osredotočanja, njihov spomin pa se izboljša. Tudi na področju kognitivnega razvoja se kaže pozitivna povezava s preživljanjem časa v gozdu. Na teh spoznanjih temelji filozofija gozdnih vrtcev in šol, ki je vpeljana v številne oddelke tudi v Sloveniji.

Vpliv na telesno zdravje

Zakaj imajo ženske (raziskava je bila izvedena pri njih), ki živijo v bližini gozda, za desetino nižjo smrtnost predvsem zaradi manj rakavih, dihalnih in ledvičnih bolezni? Seveda je življenje blizu gozda praviloma povezano tudi z več gibanja in čistejšim zrakom, kar seveda tudi pripomore k boljšemu zdravju. A tisti, ki se redno sprehajajo po gozdu, imajo tudi za 50 odstotkov več celic ubijalk, ki so pri gozdnih sprehajalcih hkrati še za 60 odstotkov dejavnejše.

Celice ubijalke so bistven del našega imunskega sistema, zato strokovnjaki ugotavljajo, da sprehodi po gozdu nedvomno utrjujejo imunski sistem. Toda kaj sproži izločanje celic ubijalk in njihovo močnejše delovanje?

Vzrok so zelo verjetno posebne snovi, s katerimi imamo stik praviloma le v gozdu. Čeprav vonjav gozda ne štejemo za aromaterapijo, gre v resnici prav za to. Drevesa namreč oddajajo fitoncide, lesna eterična olja. In zdi se, da so prav fitoncidi v veliki meri povezani z bolj ali manj vsemi opisanimi dobrodejnimi učinki gozda. Pospešujejo delovanje celic ubijalk, zmanjšujejo izločanje adrenalina v kri, vsebujejo protibakterijske učinkovine in imajo lahko tudi protirakav učinek. Zato ne čudi, da fitoncide v luksuznih hotelih celo sproščajo v hotelski zrak.

Zelo verjetno pa kombinacija opisanih učinkov vpliva še na celo vrsto drugih stanj, denimo na znižanje visokega krvnega tlaka. Vzroki zanj so običajno kombinacija duševne in telesne obremenjenosti. In gozd ima očitno odgovor na oboje.

KAKO PRAVILNO IZVAJATE GOZDNO KOPEL?

Gozdna kopele, med katero se učinki gozda še okrepijo, ne zahteva posebne vaje. Zahteva pa nekaj pozornosti in aktivacijo vseh čutov v gozdu. Zato brezglavo hitenje skozi gozd ne bo imelo posebnega vpliva. Pozabite na uro in svoje načrte. Usedite ali uležite se, poslušajte, vonjajte, tipajte, glejte ... In morda še najpomembnejše: izklopite telefon in ne bojte se, da se boste izgubili. Preprosto ustavite se, kjer vam je všeč, in odidite tja, kjer se vam zdi, da boste našli mir.

Življenje v zelenem

V vse bolj urbaniziranem, glasnem in z raznovrstnimi pritiski obremenjenem svetu bo dostop do gozdnih in drugih zelenih površin zelo verjetno postal še pomembnejši za celovito zdravje in dobro počutje. A bolj kot pravilno izvajanje gozdne kopeli po japonskem receptu je pomembno, da sploh imate stik z naravo. Največ, kar lahko naredite zase, je to, da si redno vzamete čas za sprehod po gozdu. Če le lahko, med delom čim večkrat pogledajte skozi okno, v naravo, spočijte si oči na zelenju, na drevesih v daljavi in na teksturah narave. Vse to bo blagodejno za vas.

Da, življenje v zelenem mora biti del rešitve – najpreprostejši del rešitve. Vsekakor se bo obrestovalo, če boste našli način, da sami sebi vrnete naravo in izkušnjo bivanja v njej. Gozd oziroma drevesa naj bi bila po prepričanju Japoncev edini pravi most med nami in naravo. Zato si splača zapomniti: nobeno drugo naravno okolje nima toliko pozitivnih sistemskih učinkov na nas kot gozd.

** Raziskave, iz katerih smo črpali informacije o pozitivnih učinkih gozda, so bile opravljene po strogih znanstvenih standardih. Vse preiskovane skupine so znanstveniki opazovali v gozdnem in negozdnem okolju. Končne ugotovitve so rezultat teh primerjav. Vseh raziskav nismo podrobneje navajali, je pa seznam na voljo v uredništvu revije.*

Unikatno kot vaš dom.



Zavarovanje doma

Za svoj dom izberite celovito, pregledno in prilagodljivo zavarovanje.



Vse bo v redu.

triglav

triglav.si

(SAMO)OPAZOVANJE



ŽLEZA, VREDNA VSE POZORNOSTI

Številne vrste raka so ozdravljive predvsem zato, ker jih zaradi simptomov ali preventivnih pregledov odkrijemo dovolj zgodaj. Raka trebušne slinavke žal ni med raki z dobrimi obeti. Primere tega raka zaradi netipičnih simptomov v začetnih fazah bolezni velikokrat odkrijejo prepozno. Velike večine bolnikov zaradi tega in zaradi zahtevne lege te žleze ne morejo operirati. Brez operacije pa je prognoza izrazito slaba, najslabša med vsemi vrstami raka. A ta strašljiva statistika bi se s karseda natančno pozornostjo na vsakršno spremembo v počutju lahko spremenila. Tudi bolnik, ki je delil svojo zgodbo premagovanja raka trebušne slinavke, si je svoje simptome dolgo razlagal z drugimi krivci. Zato vztrajajte pri iskanju vzroka, če menite, da z vami ni vse v redu.

Strokovnjaki so s pomočjo analiz ugotovili, da se je pri veliko bolnikih, ki jim je bila potrjena diagnoza rak trebušne slinavke, do dve leti pred tem pojavila sladkorna bolezen.

TREBUŠNA SLINAVKA leži globoko v trebušni votlini. Proizvaja prebavne encime in s tem sodeluje pri prebavi, hkrati pa proizvaja tudi hormone, ki sodelujejo pri presnovi in uravnavanju krvnega sladkorja.

Zakaj se rak v trebušni slinavki sploh razvije, ni povsem znano. Trebušna slinavka je sestavljena iz žleznega tkiva, ki ga nenehno spodbujajo in dražijo hormoni ter procesi v okolnih organih. »Hkrati na žlezo neugodno vplivajo strupi, ki jih vnesemo v telo s hrano ali kemikalijami, oziroma strupi, ki nastanejo pri presnovi,« pravi Rajko Knežević, dr. med., specialist gastroenterologije iz **Diagnostičnega centra Bled**. »Starejši kot je človek, več je negativnih vplivov, ki na žlezo slabo vplivajo.«

Rizične skupine

Rak trebušne slinavke zato praviloma ne prizadene mladih, čeprav tudi pri njih ni povsem izključen. Možnost za obolenje se poveča po 40., izrazito pa po 65. letu. »Zelo verjetno se morajo v trebušni slinavki dovolj dolgo seštevati negativni dejavniki, da se naposled odrazijo v bolezni,« pojasni dr. Knežević. Na vprašanje, kaj povzroči, da se bolezen pri nekaterih razvije, pri drugih pa ne, ni enoznačnega odgovora. Na trebušno slinavko zagotovo negativno vplivajo debelost, sladkorna bolezen, kajenje, prekomerno uživanje alkohola pa tudi stik z organskimi topili. Zagotovo so bolj ogroženi ljudje, ki imajo kronično vnetje trebušne slinavke iz različnih vzrokov, tudi dednega.

»Smo pa v zadnjih letih bolj pozorni tudi na tiste, ki imajo nepojasnjena vnetja trebušne slinavke,« pravi dr. Knežević, »in tiste, ki so nedavno zboleli za sladkorno boleznijo, sploh če gre za mlajše, vitke posameznike, ki bolezni nimajo v družinski zgodovini.«

Strokovnjaki so namreč s pomočjo analiz ugotovili, da se je pri veliko bolnikih, ki jim je bila potrjena diagnoza za rak trebušne slinavke, do dve leti pred tem pojavila sladkorna bolezen.

Seveda pa ni nujno, da je tako. Gospod iz Ljubljane, ki želi ostati anonimen (njegovo ime hranimo v uredništvu), je diagnozo rak trebušne slinavke prejel, ne da bi se pred tem počutil izrazito slabo. »Drobne težave, ki so se občasno pojavljale, sem povezoval z jetri, s katerimi sem imel težave kot mladostnik. Takrat nisem niti vedel, kje je trebušna slinavka,« pravi.

Agresiven rak

Rak se v trebušni slinavki praviloma pojavi primarno, šele potem razseva drugam – bodisi s širitvijo tumorja v okolna tkiva in organe ali z zasevki, ki se širijo po krvnih in limfnih žilah.

Trebušna slinavka leži v delu trebušne votline, kjer je v bližini veliko drugih struktur. Njena lokacija je za kakršno koli posredovanje tako izjemno neugodna. Na eni strani je ukleščena v dvanajstnik, na drugi pa poteka za želodcem in pod njim do vranice. V bližini so velike žile v trebuhu, ki prehranjujejo črevesje, ledvice in želodec ter delno potekajo tudi skozi trebušno slinavko. Ko se tumor širi, pogosto zajame okolne strukture in se vrašča v te žile, ki pa jih ne morejo odstraniti, saj bi s tem uničili organe, ki jih prekrvljajo.

Pogosto, praviloma ko je rak že dodobra razvit, tumor tudi zapre žolčevod, zaradi česar se pojavi zlatenica, ali pritisne na druge organe in tkiva. Včasih šele ob takšnih težavah posumijo na rak trebušne slinavke.

Zavajajoči simptomi

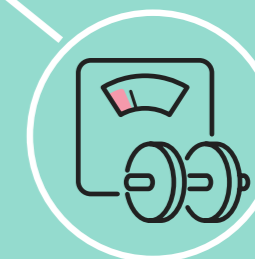
Gospodu iz Ljubljane so številni znaki že nekaj časa nakazovali na težave – njegov urin je bil temen, blato pa svetlejše. Vselej se je zavajal z mislimi, da je kaj nenavadnega pojedel. Ko je njegova koža postala rumena, pa je vendarle poklical zdravnika. Diagnoza: rak trebušne slinavke v 3. stadiju.

»Če bi poznal znake raka trebušne slinavke, bi šel k zdravniku že najmanj mesec prej. In verjetno rak še ne bi bil tako napredoval,« pravi gospod.

SIMPTOMI RAKA TREBUŠNE SLINAVKE



Nenaden pojav sladkorne bolezni pri zdravem, vitkem človeku brez sladkorne bolezni v družini.



Nepojasnjena in nenadna izguba teže.



Anksioznost in nemir ter slabo splošno počutje in oslabelost.



Bolečina nad popkom in pod žličko, ki se širi v hrbet pod levi rebrni lok.



Izrazito temen urin in svetlo, sivkasto blato.



Srbeča koža.



Rumena obarvanost kože in beločnic.

✿ Simptomi se lahko pojavijo skupaj ali pa se nekateri, denimo hujšanje ali bolečina, sploh ne pojavijo.

»Če bi poznal znake raka trebušne slinavke, bi šel k zdravniku že najmanj mesec prej. In verjetno rak še ne bi bil tako napredoval,« pravi gospod, ki ga je prebolel.

Simptomi raka trebušne slinavke so sicer izjemno netipični oziroma jih zlahka pripišemo čemu drugemu. Običajno, a ne nujno, se najprej pojavi bolečina. »Ta je tipično locirana nad popkom, pod žličko in se širi v hrbet pod levi rebrni lok,« pravi dr. Knežević. »Nekoliko lahko popusti v sedečem položaju ali pri pregibu naprej, pri ležečem pa se okrepi. Bolečina ne pojenja in ni vezana na prehranjevanje.«

Sočasno se bolnik lahko slabo počuti, je oslabel, lahko tudi tesnoben. Začne izgubljati težo, naposled pa se pojavi zaporna zlatenica. Ta povzroči, da se koža in beločnice obarvajo rumeno, koža srbi, urin je temen, blato pa sivkasto. Vendar ti znaki že pomenijo, da je tumor zaprl iztok žolča. V takšnih primerih je pogosto že zelo pozno za možnost operacije. Na srečo je gospod iz Ljubljane ujel še zadnji vlak.

Prav zaradi netipičnih simptomov to vrsto raka pogosto odkrijejo zaradi bolečin v hrbtu med pregledom pri ortopedu. Ti tumor praviloma odkrijejo po pregledu s CT-napravo, ki je tudi sicer uspešna pri iskanju raka trebušne slinavke. S CT-preiskavo specialisti dobijo informacijo o lokalni in oddaljeni razširjenosti tumorja ter se na podlagi tega odločijo, ali je tumor moč operirati. Pri manjših tumorjih, ki jih CT težje opredeli, pa uporabljajo tudi endoskopski ultrazvok, ki omogoča tudi odvzem tkivnih vzorcev.

Zdravljenje je mogoče

Rak trebušne slinavke vsak dan odkrijejo pri najmanj enem Slovencu. Dr. Knežević poudari, da je sporočiti takšno novico vselej izjemno težko. Petletno preživetje po diagnozi je namreč pri raku trebušne slinavke le šestodstotno, najslabše med vsemi raki, medtem ko je denimo pri raku prostate in raku dojki okoli 90-odstotno.

Na leto zbolijo okoli 400 ljudi, preživi jih peščica. Bolniki po diagnozi v povprečju živijo manj kot pet mesecev. »A po drugi strani je poslanstvo zdravnika tudi zagotavljanje dostojanstva tistim, ki jim ne moremo pomagati k ozdravitvi,« pravi dr. Knežević. Bolezen namreč najpogosteje odkrijejo tako pozno, da se rak

razširi na vse okolne strukture in ga ne morejo več operativno odstraniti. Le pri petini bolnikov je operacija sploh mogoča.

Na srečo je gospod iz Ljubljane po pomoč prišel pravi čas. »Vedel sem, da diagnoza ni dobra, a se nisem obremenjeval z izidom. Kot podjetnik nikoli nisem bil tako miren kot v tem primeru. Preprosto zaupal sem in se prepustil,« pravi.

Čas je pri raku trebušne slinavke izjemnega pomena. Zato je že pet dni po postavljeni diagnozi prestal 12-urno operacijo. Ker se je rak že začel širiti v okolna tkiva, je ostal brez polovice trebušne slinavke in želodca, vzeli so mu več kot ducat bezgavk, dvanajstnik in žolčnik ter dele tankega črevesa in požiralnika. Operaciji je sledilo še pol leta kemoterapij in 30 obsevanj. Danes se, pravi, počuti odlično.

Pozornost in zdravje sta najboljša preventiva

Če bi vsi živeli zdravo, brez sladkorjev, cigaret, alkohola in mesa, bi bilo tumorjev trebušne slinavke (in tudi drugih) verjetno bistveno manj, pravi dr. Knežević.

Poudarja, da za rak trebušne slinavke še ni biokemijskega kazalnika, kot je za številne druge vrste raka. Vsekakor pa se v prihodnosti nadejajo odkritja biokemijskega označevalca ali gena, ki bi izpostavilo skupino najbolj ogroženih ljudi. Vse te preiskave so za zdaj še eksperimentalne.

»Edina populacija, za katero vemo, da jo je smiselno spremljati in jih tudi spremljamo, so ljudje z dednim vnetjem trebušne slinavke. A je teh med obolelimi za rakom relativno malo,« dr. Knežević povzame obete za odkrivanje nagnjenja k tej vrsti raka.

Zagotovo pa se nakazujejo učinkovite možnosti zdravljenja z imunoterapijo, ki je sicer uveljavljen način zdravljenja pri nekaterih drugih vrstah raka. Na uglednem ameriškem inštitutu MIT so poleti 2021 objavili rezultate zanimive raziskave. Ta nakazuje, da bi določen koktajl imunoterapevtskih zdravil lahko povzročil zmanjšanje in izginotje raka trebušne slinavke. Za zdaj to velja le v primeru miši, toda kmalu načrtujejo tudi klinična testiranja.

Na znameniti kliniki Johns Hopkins so celo razvili cepivo, ki je že v kliničnem preizkušanju. To sicer naj ne bi preprečilo razvoja raka, pozvrčilo pa naj bi, da bi lahko bilo njegovo zdravljenje uspešnejše.

Vse, kar lahko pomaga, je dobrodošlo. Gospod iz Ljubljane danes življenje še vedno zajema z veliko žlico, a malce manj hlastno. Tako pravi: »Tempo življenja je treba zmanjšati. Prepuščam se mu dan za dnevom. Spravil sem se s svetom. Delam manj, izogibam se stresu. Vzamem si čas zase. Vsak dan zvečer s čajem ali kozarcem vina, ki si ga lahko še vedno privoščim, gledam, kako ugaša dan. Takrat v miru razmišljam ali pa se povsem odklopim, kakor mi ustreza. Tega prej nisem počel, prehitro sem živel. Zdaj imam več časa za pomembne stvari v življenju. Tako bi moral živeti že prej.«

Verjetno je prav to najpomembnejša misel, ko govorimo o življenju, boleznih in smrti – živeti vsak dan posebej, za vsak dan posebej, zase in ne za druge, živeti s tistimi, ki nam bogatijo življenje, in živeti na način, ki zagotavlja kakovost življenja tukaj in zdaj. Tudi tako – z zadovoljstvom – se da izogniti marsikateri bolezni ali pa se s takšnim pogledom na življenje z njo lažje in uspešnejše boriti.

Ukrepajte hitro

Čas je v primeru raka trebušne slinavke bistven. Ko znaki še niso tako izraziti, da bi nemudoma posumili na to obolenje, je pomembno, da imate hiter dostop do ultrazvočne, CT in druge diagnostike. Hiter dostop do diagnostike in do specialistov, tudi gastroenterologov, omogoča zavarovanje Specialisti+. Več o zavarovanju si preberite na: triglavzdravje.si/zavarovanja/specialisti-plus.

Športnega novinarja **Tomaža Kovšco** poznamo s televizijskih zaslonov kot mirnega, izjemno premišljenega novinarja in komentatorja. Težko je reči, ali je njegova umirjenost vir ali posledica njegove največje strasti, bonsajizma. A nekaj je gotovo: je mojster gojenja, oblikovanja in predstavitve bonsajev. Bonsajizem zanj ni hobi, je filozofija, življenjska usmeritev in umetnost kot vsaka druga. Zdaj te umetnosti uči tudi druge.

O BONSAJIZMU TER O ODNOSU DO DREVES IN NARAVE

Zakaj so se Japonci sploh domislili bonsajizma?

TK Ugotovili so, da v naravi obstajajo prostori s posebno energijo, kjer se človek počuti bolje kot drugje. A včasih ni bilo infrastrukture, da bi lahko te kraje obiskali vsi. Zato so jih začeli poustvarjati okoli svojih bivališč v obliki vrtov. Nato so te pomanjševali na namizno pokrajino, nato pa na posamezno drevo. Bonsaj je s svojo obliko pomembna ilustracija njihove filozofije, v kateri je trikotnik izjemno pomemben lik. Vsaka krošnja bonsaja je zato v obliki nepravilnega trikotnika. Najnižja točka trikotnika predstavlja tuzemskost, realnost, srednja točka predstavlja naš um, človeka, najvišja pa višjo sfero, kamor so se selili skozi meditacijo. In to so počeli tudi s pomočjo bonsajev.

Kakšen pa je bil vaš motiv?

TK Podoben. Estetika bonsajev mi je nadvse všeč. Bonsaj v resnici zaživi, ko ga daš v tokonomo, v razstavno nišo. Ta je v vsaki tradicionalni japonski hiši in je namenjena predstavitvi bonsaja in občudovanju postavitve. Ko je vsaka vejica tam, kjer jo želiš, ko je posoda očiščena, mah in skorja pripravljena in ko ga takega postaviš v tokonomo, ga zares doživiš. Skozi kompozicijo in pridatke, ki so glavna sestavina postavitve, nakažeš neko zgodbo, pejisaž in čustva, gledalec

pa si sam dopolni zgodbo. Velikokrat samo sedem in gledam. Minute in ure kar letijo. To je ultimativna sprostitev in je čisti antipod mojemu delu, kjer sem nenehno pod pritiskom zaradi rokov in nastopanja v živo.

Pri bonsaju pa nič ne gre na silo in na hitro, kajne?

TK Nikakor. Prav zato me delo z bonsaji sprosti in umiri. Tak, umirjen, moraš tudi delati. Stik z drevesi mi je pomemben, saj jih občudujem že od nekdaj. Če imam lahko drevesa tako blizu, kot imam bonsaje, pa je to sploh pristen stik. Je pa velik razpon ukvarjanja z bonsaji. Lahko imaš doma bonsaj in vsak teden odrežeš en list. Če te to zadovoljuje, super. Če hočeš doseči vrhunski bonsajizem, v katerem dosežeš popolnost, pa mora to postati način življenja. Sam sem okoli 15 let vlagal v znanje in se učil pri največjih mojstrih. Svoje življenje sem podredil bonsajem in na srečo imam podporo tudi doma. (Medtem domov pride njegova žena, ki sicer pove, da si želi, da bi bilo bonsajev manj, hkrati pa poudari, da brez njih ne bi več živel, *op. a.*)

Morate nenehno paziti, da ne zrastejo preveč?

TK Ja, no, bonsaj zraste, kolikor mu pustiš. Ni majhen zato, ker bi ga stradal ali ker bi bili posebne

drevesne vrste, ampak iz istega razloga, kot je na 1,5 metra obrezana živa meja. Preprosto so oblikovana drevesa. Ampak moraš vedeti, zakaj in kdaj kaj narediš. Vsa drevesa usmerjajo energijo v vrh. A tega pri bonsaju nočeš, zato je treba energijo ves čas usmerjati v spodnje veje. (Pokaže na prelep rdeči japonski javor in razloži ..., *op. a.*) Temu sem spodaj z namenom pustil dolge veje. Nisem jih rezal, ker sem želel, da tu nabere energijo. Po vsaki stvari, ki jo narediš, drevo reagira, in moraš počakati, kako se odzove. Drevo vse pokaže. Če ga recimo razlistiš poleti in komaj zmore drugo serijo listov, veš, da ga drugo leto ne smeš razlistati. Tak je način komunikacije z drevesom.

Se torej za bonsajizmom skriva ideja o ukrotitvi narave?

TK Ne gre za ukrotitev. Pri bonsajizmu nisi samo ti, ampak je treba vedeti, da se vse, kar delaš v nasprotju z drevesom, konča slabo. Drevo sicer nadzorujem, a mu hkrati dam, kar potrebuje. In zato lahko bonsaj teoretično živi večno. To je tudi odgovor na pogosto vprašanje, ali je to mučenje dreves. Ni, saj v resnici drevesa tako pomlajujemo. Če režemo stare korenine in veje, je drevo v resnici vedno mlado. Breza v naravi denimo živi 80 let, brezini bonsaji pa so dokumentirano že dosegli prek 150 let.

Torej se morate pri bonsajizmu drevesu malo ukloniti vi, malo pa ono vam.

TK Da. Več tehnik kot poznaš, več lahko ustvariš, na koncu ostane meja samo domišljija. Drevo lahko celo obrneš na glavo. Krošnja postane korenina, korenina pa v nekaj letih postane krošnja. Celice v kambijskem sloju debela se namreč lahko spremenijo v kateri koli del drevesa. Če so v stiku z vlagom, se razvijejo v korenine, če so na svetlobi in kisiku, se razvijejo v liste oziroma iglice.

Kot v umetnosti pa tudi v bonsajizmu veljajo stroga pravila.

TK Bonsajizem je vse prej kot vrtičkarstvo, je izrazna umetnost. Ta ima svoj trg, na katerem nekateri bonsaji dosega tudi astronomske cene nad sto tisoč evri, ima pa seveda tudi črni trg. Je pa bonsajizem še najbolj podoben kiparstvu, ampak v živem materialu. Kot bonsajist moraš biti seveda vešč tudi hortikulture, poznati moraš cikle drevesa, njegovo obnašanje, predvsem pa pravila dela z bonsajem in umetniške koncepte, denimo kompozicijo. Ta je namreč izjemno pomembna v vseh procesih. Vse oblike naj bi sledile razmerjem zlatega reza.

Zakaj zlati rez pri bonsaju?

TK Ker je to lepo. Kar je v okvirih zlatega reza, se nam zdi lepo. To nezavedno opazimo vsi. Poglejte to smetišnico (premeri razmerje med velikostjo držala in lopatke, ki sta v okvirih zlatega reza, *op. a.*). Če bi imela daljši ročaj, je v trgovini skoraj zagotovo ne bi izbrali. Enako velja za avtomobile in druge izdelke. Industrijski oblikovalci to zelo dobro vedo. Isto je pri avtomobilih, sliki, fotografiji in tudi pri vsakem bonsaju naj bi bilo tako.

Vse, kar delaš v nasprotju z drevesom, se konča slabo. Drevo nadzorujem, a mu hkrati dam, kar potrebuje.

Pa ima tudi bonsaj, podobno kot slika, svojo temo in podpis?

TK Seveda! Že z izbranim slogom bonsaja lahko nakažem temo. Če izberem dinamičen slog viharnika, z njim izrazim divja čustva. Lahko oblikujem pokončen bonsaj, s katerim izrazim mirnost. Seveda pa tudi vsak uveljavljen avtor s svojim slogom pusti na bonsaju svoj »podpis«. Slog bonsajista lahko vešče oko prepozna podobno kot slikarjev slog. Delujemo v okviru pravil, da, ampak še vedno je dovolj prostora za individualnost.

S katerimi vrstami pa vi najraje delate?

TK Najbolj pri srcu so mi domače vrste. Je pa vsaka poglavje zase. Smreka denimo zahteva ogromno usmerjanja vej s pomočjo žičk, zahteva veliko filigranskega dela. Listavci pa zahtevajo več potrpljenja, ker je za isti rezultat potrebnega več časa. Vendar pa v bonsajizmu ne posnemamo oblike drevesa v naravi, ampak jih, posplošeno, ločimo samo na listavce in iglavce, ki jih oblikujemo na različne načine.

Kdaj pa moraš začeti oblikovati bonsaje, da jih dočakaš še v svojem življenju?

TK To, da so zanj potrebna dolga desetletja, je mit. Če začneš s semenom in enoletnim potaknjencem, bonsaja ne dočakaš. Če začneš s primernim drevesom, pa ga lahko v nekaj letih že neseš na razstavo. Vse, kar vidite tukaj (ozre se po polnem vrtu najrazličnejših bonsajev, *op. a.*), je nastalo v 10 letih. Slaba izbira začetnega materiala je namreč največja napaka tistih, ki se bonsajizma še učijo. Začetni material mora imeti prave dimenzije, razgibanost, razmerja, kompaktno krošnjo in karakter, da lahko iz tega nekaj ustvariš. Ko to znaš izbrati, je že pol opravljenega. Potem potrebuješ le še znanje in občutek.

Ali sploh še greste kdaj v gozd, ko pa imate tako izjemno zbirko bonsajev?

TK O, seveda, narava mi pomeni ogromno. Če grem po svetu, ne grem v mesto, ampak grem v naravne parke. To me nadvse privlači. Tudi na cesto ne grem več s kolesom, samo še v naravo.

Zakaj pa vas kultura vzhoda tako navdušuje?

TK Navdušuje me njihov odnos do sveta, predvsem, ker se še vedno zelo čutijo del narave. Ne čutijo, da so nad njo, ampak so njen enakovredni del. Niso tako ločeni od nje, kot je to pogosto videti pri nas; celo v naravi, v miru, se radi obremenjujemo z dosežki. Zato se tudi ne čudim, da se je prav na zahodu pojavil trend instant bonsaja. Vse več ljudi želi vse, čim več, čim prej. Pri bonsaju pa to ne gre. Kakovost bonsaju da le čas, zrelost. Le tu, ne toliko v znanju. Japonci Evropejce prekašajo, saj je njihova zgodovina bonsajizma bistveno daljša. Najstarejši evropski bonsaji so v posodah 50 ali 60 let, japonski pa tudi 200 let ali več. Te kakovosti ne moreš doseči v krajšem času. Tudi zato mi je blizu japonska estetika wabi-sabi, ki je osredotočena na sprejemanje minljivosti in nepopolnosti ter globoko ceni naravne predmete in sile narave.

ŽIVLJENJE V NAS

Misel na to, da v nas živi še kakšno živo bitje, je milo rečeno neprijetna. Dokler tega organizma ne vidimo s prostim očesom, se še lahko sprijaznimo s tem, da velik del našega telesa naseljujejo bakterije. A ko gre za organizme, ki se premikajo, in to v naši notranjosti, se v nas zbuja močni občutki gnusa. Okuženost s prebavnimi paraziti žal ni tako redka, kot se zdi. Prepoznajte jo in ukrepajte.



Vprašajte, ko vas skrbi

Ko sami ne znate odgovoriti na zdravstvena vprašanja, je najbolje, da se posvetujete s strokovnjakom. V okviru zavarovanja Zdravstveni nasvet se lahko posvetujete z zdravnikom družinske medicine ali pediatrom, tudi za svojega otroka do njegovega 18. leta. Več na: triglavzdravje.si/zavarovanja/zdravstveni-nasvet.

DA, SVET, TUDI SVOJ NOTRANJI SVET.

si delimo s številnimi organizmi. Živijo na koži (klopi, pršice, stenice), v lasih in na dlakah (uši) ali v telesu (trakulje, gliste in toksoplazma ter v razvitem svetu manj razširjena lišmanija, plazmodij, ki povzroča malarijo ...).

Svetovna zdravstvena organizacija ocenjuje, da je v nerazvitem svetu s prebavnimi paraziti okužena najmanj destina ljudi. Pri nas je številka bistveno manjša, a je v določenih skupinah, denimo med otroki, lahko večja kot v splošni populaciji.

Ljudje smo pač vmesni, pogosto pa tudi edini gostitelj cele vrste zunanjih in notranjih parazitov. In ti so lahko zelo živahni ter povzročajo številne težave.

Okužbe niso povsem nedolžne

Kot pove že ime »zajedavci«, ti z nami ne živijo v sožitju. »Odvzemajo nam hrano, tekmujejo zanje, izločajo škodljive snovi, ki povzročajo vnetja, ali nas celo poškodujejo.« pojasnjuje specialist pediatrije Denis Baš, dr. med.

Posebno neprijetni so paraziti, ki živijo v nas, najpogosteje v prebavnem traktu. Pri nas so to predvsem nekatere vrste glist, denimo najpogostejše podančice, pasje in človeške gliste ter trakulje. Medtem ko smo za podančice ljudje edini gostitelji, se denimo pasje in številne druge vrste glist prenašajo prek drugega gostitelja. Razmnoževalni krog pri podančici sklenemo sami (ali med sabo), z drugimi vrstami glist in trakuljami pa se okužimo prek umazane zelenjave ali prsti, v kateri so okuženi iztrebki.

»Še najmanj škodljive so podančice, saj načeloma ne povzročajo posebnih težav.« povzema dr. Baš. »Pasje gliste in trakulje pa lahko v ciklu razmnoževanja zaidejo tudi v notranje organe, pljuča ter očesno mrežnico in tam povzročijo dodatno škodo.«

Vsekakor pa se vsako neravnovesje ali tujek v telesu kaže v splošnem počutju, zato je potrebno čimprej ukrepanje ob kakršnem koli sumu na parazitozo.

Podančice – trdovratna, a rešljiva težava

Pri nas najpogostejša parazitoza je enterobiaza – okužba s podančico. Precej razširjena je med predšolskimi in šolskimi otroki, najti pa jo je mogoče tudi med odraslimi.

Okužimo se z izjemno lepljivimi in očesu nevidnimi jajčeci. Ob sluznične odprtine ob danki jih izleže do en centimeter velika, bela, nitasta glista podančica. Odložena jajčeca povzročajo srbež, okuženi se popraska, jajčeca pa se prilepijo pod nohte. Od tam do ust, kjer se krog podančice sklene, je pot kratka.

Ljudje smo vmesni, pogosto pa tudi edini gostitelj cele vrste parazitov.

To pot je mogoče presekati le z doslednimi ukrepi. Jajčeca podančice se namreč zelo dobro oprimejo vsega, na kar sedemo in česar se dotaknemo z okuženimi prsti – igrač, kljuk in miz, seveda pa tudi brisač in posteljnino. Ker so tako majhna, pa jajčeca najdemo celo v hišnem prahu. Zato je okužba s podančico lahko trdovratna, če ne odreagirate s skrajno resnostjo, ko se pojavi.

Prepoznavna težav in ukrepanje

Vsi prebavni paraziti pogosto povzročijo prebavne težave, hujšanje, vnetja in splošno slabše počutje. Okužbo s podančicami pa prepoznamo po zelo specifičnih znakih. Pozno zvečer, sredi noči ali proti jutru se podančice premikajo proti zadnjični odprtini, kjer odlagajo jajčeca. Med premikanjem se zvijajo, kar povzroča poseben srbež, ki ga praskanje ne ublaži. Okuženi se zbuja in spi nadvse nemirno.

Okoli zadnjične odprtine lahko zaradi draženja jajčec srbi tudi čez dan. Analni predel, pri deklicah oziroma ženskah pa tudi vaginalni, se lahko vname, pri otrocih pa pogosto opazimo, da so neješčni, utrujeni ali jih boli trebuh. Nekateri opažajo, da se okuženi pogosto praskajo tudi po nosu.

»Prisotnost podančice najpogosteje določamo s celofanskim brisom zadnjične odprtine, ne pa s pregledom blata.« poudarja dr. Baš. »Ko potrdimo okužbo, predpišemo zdravila za vse člane gospodinjstva. A poleg zdravljenja je nujno tudi temeljito pranje posteljnino, brisač, površin, ki se jih dotikamo, kopalnice, tal, igrač ... Pripročljivo je generalno čiščenje celotnega doma.«

Številni okuženi s podančico so asimptomatski in okužbo nevede širijo naokoli. Z jajčeci podančic so zelo pogosto v stiku predvsem otroci. Poleg tega stiku z glistami iz narave ali iztrebkov ne moremo ubežati. Lahko pa preprečimo okužbo. Bistveni ukrepi so strogo umivanje rok pred vsakim obrokom, redno striženje nohtov, temeljito umivanje zelenjave in redno razglistenje domačih ljubljencev.

Zajedavci imajo izvrstne mehanizme, ki poskrbijo, da se njihov življenjski krog sklene. Zato je okužbo bistveno lažje preprečevati kot odpravljati!



KO SE PRIKRADEJO TEMNE MISLI

Stigma samomora je, podobno kot stigma duševnih bolezni, še vedno izjemno močna. A z odprtim govorjenjem o tem v družbi ter z iskrenimi in neposrednimi dialogi lahko največ storimo za to, da samomor ne bo več tabu. Kajti samomor praviloma ni posledica nenadne odločitve v afektu, ampak je običajno načrtovan. Če človek, ki razmišlja o samomoru, v tem času zazna majhno iskrico upanja za osmislitev svojega življenja, lahko to zanj pomeni vrnitev v misli o življenju.



ŠTUDIJE KAŽEJO, DA JE velika večina ljudi, ki so storili samomor, pred tem dejanjem zaradi neke vrste težave obiskala svojega zdravnika ali je kazala znake, ki pa jih je velikokrat mogoče prepoznati šele za nazaj. Iskali so pomoč in podporo, niso pa neposredno povedali, da razmišljajo o samomoru. In prav to je zanka velike stigme: svoje stiske je težko ubesediti, čeprav bi jih želeli. Lažje je reči, da boli trebuh. Duševne bolezni so prav zato, ker so tabu, tako nevarne. Ko je govor o samomorilnosti, sta zato dialog in proaktivno odpiranje teme nujna.

Poslušanje v stiski

Pogosto je zelo težko prepoznati, da se s sočlovekom nekaj dogaja, posebno če so njegove stiske preoblečene v druge vrste težav. A če kaj slutite, se ne bojte neposredno vprašati.

»Če boste izrekli besedo samomor ali boste z drugimi besedami nakazali nanj, s tem človeku ne boste dali ideje za samomor, ampak ga boste olajšali, saj bo lažje spregovoril o tem.« pravi psihologinja, izredna profesorica dr. Vita Poštuvan. »Nikakor pa ne recite 'Pa saj si ne bi kaj naredil, ne?' Te besede odražajo obsojanje in nakazujejo, da so te misli nesmiselne, človeku v stiski pa se zdijo še kako smiselne.«

Ko človek denimo kopiči tablete, na spletu išče informacije o samomoru ali svojo stisko celo nakaže z besedami »saj bi bilo bolje, če me ne bi bilo«, »najraje se jutri ne bi zbudil«, »saj vam bi bilo lažje brez mene«, »saj je vse brezveze, življenje nima smisla« in podobno, je to znak, da ne vidi poti naprej in o samomoru že razmišlja. To je trenutek za iskren pogovor ali, še pomembneje, poslušanje in nato ukrepanje.

Klasični načini spodbujanja (»saj bo bolje ...«), še manj pa zmanjševanje pomena občutkov (»pa saj ni tako hudo ...«)



Dr. Vita Poštuvan je pripravila uporabno knjižico **Pogovor o samomoru**. Ta ponuja pomembno podporo posameznikom v stiski, hkrati pa njihovim bližnjim daje uporabne in konkretne nasvete za pogovor. Brezplačno je dostopna na tem naslovu: zivziv.si/pogovoro-samomoru/

Človek v stiski potrebuje veliko poslušanja brez obsojanja in razumevanje. Potrebuje čas in varen prostor, da ga poslušate in vprašate, zakaj razmišlja o tem.

pri depresiji, ki je pogosta spremljevalka samomorilnega vedenja, ne delujejo oziroma so lahko celo škodljivi. Človek v stiski potrebuje veliko poslušanja brez obsojanja in razumevanje. Potrebuje čas in varen prostor, da ga poslušate in vprašate, zakaj razmišlja o tem.

Ne potrebuje vašega nasveta, ampak samo občutek povezanosti in zavedanje, da lahko komu pove, saj se s tem stiska bistveno zmanjša. Vidi, da se lahko na nekoga zanese, da morda ni tako sam.

S tem pomembnim korakom je prebit led, rešitev je bližje, saj s tem, ko spregovori, pokaže, da še želi živeti. Seveda pogovor ni vedno edini način, a ljudje, ki razmišljajo o samomoru, velikokrat zaznajo, da jim je po pogovoru lažje. Vsekakor pa mora pogovoru nujno slediti tudi sistematična strokovna obravnava, ki pomaga razrešiti vzroke.

Odgovori na »zakaj« so večplastni

Dejavnikov, ki se seštevajo ter seštejejo v prvo misel na samomor in njegovo načrtovanje, je veliko. Dejavniki oziroma dogodek, ki posameznika odvrne od samomora, pa je lahko sprva samo eden. Številni posamezniki, ki so načrtovali samomor, poročajo o pomembnosti trenutka, ki je tehtnico nagnil v smer življenja. Ta dogodek je lahko samo lepa gesta neznanca ali karkoli drugega. Samomorilnost je namreč tako večslojna, kot smo večslojni ljudje.

»Nikoli ne govorimo o enem samem vzroku za samomorilno vedenje,« razlaga dr. Vita Poštuvan, »ampak govorimo o prepletenosti dejavnikov na ravni posameznika, odnosov, skupnosti in družbe.«

Številne pomembne dejavnike strokovnjaki sicer poznajo. Najpogosteje samomor storijo osebe, ki so kdaj že poskusile storiti samomor ali pa jih pestijo duševne bolezni, osebe, ki so impulzivne, agresivne,

»Če boste izrekli besedo samomor ali boste z drugimi besedami nakazali nanj, s tem človeku ne boste dali ideje za samomor, ampak ga boste olajšali, saj bo lažje spregovoril o tem.«

žalostne, nevrotične, osamljene ali konfliktno. To so lahko tudi posamezniki, ki imajo samomorilno vedenje v družini, pogosto doživljajo izrazite občutke brezupa ali pa zlorablajo alkohol in droge ter so morda celo iz marginalizirane in diskriminirane skupine.

Vse to so lahko dejavniki. Ni pa nujno, da je sploh kaj od tega. »To dejstvo kaže, da znanost življenja in naših občutij ne more zreducirati na statistiko,« poudarja dr. Vita Poštuvan, ki se intenzivno ukvarja s preučevanjem in preprečevanjem samomorilnega vedenja.

Pozornost ni nikoli odveč

Kot ni pravil pri dejavniki, ki povzročijo samomorilno vedenje, tudi težko govorimo o tipičnem človeku, ki razmišlja o samomoru ali ga stori. Znano je, da samomor daleč najpogosteje storijo moški – kar štirikrat pogosteje kot ženske.

»Zelo verjetno je tako, ker moški svoje težave rešujejo na drugačen način kot ženske,« pravi dr. Poštuvanova. »Predvsem pa je podoba moškega, ki ne sme biti žalosten, žal še vedno zelo močna. Medtem ko se ženske s prijateljicami pogovarjajo o svojih občutkih, se moški s prijatelji redko pogovarjajo o srčnih težavah. Če se komu zaupajo, se zaupajo ženski – ženi, sestri ali terapevtki. Se pa, na srečo, tudi to z mlajšimi generacijami vse bolj spreminja.«

Samomor je tudi med dvema najpogostejšima vzrokoma smrti mladostnikov in najpogostejši vzrok smrti žensk z majhnimi otroki. Tudi starostniki, predvsem tisti brez socialne mreže, so izrazito ogroženi, samomorilnost se namreč v starosti izrazito poveča.

Vendar to še ne pomeni, da nekdo, ki je na videz optimističen ter za zunaj ima in zmora vse, na samomor ne bo pomislil. »Raznovrstnost ljudi, ki pomislijo na samomor, je tako velika, da težko predvidevamo, koga bi lahko prizadele takšne misli. Zato si moramo ves čas prizadevati za dobre, tople in odprte odnose,« pravi dr. Poštuvanova. »Ti namreč ustvarijo občutek, da smo povezani, da nismo drug drugemu v breme, da je nekomu mar.«

Teorija, ki sicer ne zaobjame vsega in vseh, pravi, da človek razvije željo po samomoru, ko se čuti oddaljenega od drugih ljudi in da je drugim v breme. Zato eno najpomembnejših vlog pri učinkovitem reševanju

MLADI IN SAMOMOR

Največ ljudi si vzame življenje med 50. in 60. letom, kar skoraj 40 odstotkov. Toda skoraj petina mladih, starih od 11 do 18 let, sodeč po raziskavah, razmišlja o samomoru. Nedavna raziskava NIJZ, opravljena med slovenskimi študenti, je celo pokazala, da jih je v času epidemije kar 78 odstotkov doživljalo simptome depresije, pri četrtni pa se je pojavilo samomorilno vedenje. Dr. Vita Poštuvan sicer dodaja, da je razmislek o smrti pri odraščajočem mladostniku povsem normalen, da pa je vendarle treba vsako verbalizacijo misli na samomor vzeti resno in se o tem z mladostnikom pogovoriti ter mu pomagati s strokovno pomočjo.

težav in posledični odsotnosti misli na samomor ali razreševanju misli na samomor opravlja zdrava in široka socialna mreža.

Seveda okolica ne more prevzeti odgovornosti za dejanja posameznikov, kakor tudi ne bi smela nase prevzemati krivde, ko bližnji stori samomor. Lahko pa v nekaterih primerih vendarle prepozna težave. Če vidite, da se človek v vaši okolici zapira vase, je razdražljiv, drugačen kot običajno, je vedno »v redu« ali hitro zamenja temo, ko je govor o počutju, in se izogiba stikom, je morda čas za odkrit pogovor, za ponujeno roko, skrb. Le drobna iskra je potrebna, da se upanje razplamti. In včasih je dovolj samo zavedanje, da smo tu drug za drugega.

Da se majhne težave ne razbobotijo

Če vas skrbi, da ne zmorete dnevnih pritiskov, ali pa vas skrbi za otroka, se lahko v okviru zavarovanja Zdravstveni nasvet pogovorite z zdravnikom družinske medicine in tudi s psihoterapevtko ali psihiatrinjo kar iz udobja vašega doma. Več na: triglavzdravje.si/zavarovanja/zdravstveni-nasvet.



POPORODNA DEPRESIJA

Depresija, ki se lahko pojavi tudi do tri leta po porodu, je zelo nevarna, posebno če sta ji pridruženi še psihoza in tesnoba. Je prvi in glavni razlog smrti mamic z majhnimi otroki. Zato jim je treba namenjati posebno pozornost. Po porodu jim je treba pomagati, da niso za vse same, da imajo čas zase, ko so brez otroka, hkrati pa je dobro opazovati, ali postajajo brezvoljne in črnoglede. Takrat je čas za ukrepanje.

ČE STE V STISKI, SPREGOVORITE

Kot niste krivi, da se nalezete prehlada, tako ne morete nase prevzeti bremena (in molka) reševanja in odpravljanja negativnih, težkih in obremenjujočih občutij. Vselej je v vaši okolici nekdo, ki vam je pripravljen pomagati. Če ne zmorete vzpostaviti stika z bližnjimi, so vedno – ponoči in podnevi – na voljo telefoni za pomoč, na katerih usposobljeni sogovorniki pomagajo najti pot navzgor, v svetlejše misli. Za takojšnjo nujno pomoč so na voljo na številki 112 in 113, na specialistično obravnavo pa napoti osebni zdravnik. Obstajajo pa tudi drugi telefoni za pomoč:



01 520 99 00

med 19. in 7. uro zjutraj

Klic v duševni stiski

116 123

24 ur na dan

Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik

11 55

24 ur na dan

SOS telefon za ženske in otroke, žrtve nasilja

116 111

vsak dan med 12. in 20. uro

TOM, telefon otrok in mladostnikov

PRI USTNEM HIGIENIKU

Na vidni površini umazanega zoba je milijarda bakterij, na dobro očiščeni okoli 90 odstotkov manj. Vendar težav ne povzročajo bakterije na čistih površinah zob, ampak tiste, ki se bohotijo v zobnih oblogah. Obrestuje se, da te težave ne ignorirate.

SPECIALIST PARODONTOLOGIJE Matevž Janc, dr. dent. med., poudarja, da se vplivi slabega čiščenja na stanju ustnega zdravja pokažejo zelo hitro. Mehke obloge se nabirajo na zobnih površinah predvsem na težko dostopnih predelih. Sveže obloge je nujno odstraniti v 48 urah, saj začnejo sicer po dveh dneh poapnevati in jih je kasneje brez strokovne pomoči nemogoče odstraniti.

S teh mest se obloge nato širijo, dražijo dlesni in že po dveh ali treh tednih se lahko pojavita vnetje in krvavenje dlesni. To je znak gingivitisa – prve stopnje bolezni obzobnih tkiv oziroma parodontalne bolezni. Hkrati je to edina stopnja te bolezni, pri kateri se lahko stanje tkiv v popolnosti naravno regenerira. Pri nadaljnjih stopnjah parodontalne bolezni, ki poleg poškodb dlesni vključujejo tudi poškodbe kostnih tkiv, pa to v popolnosti ni več mogoče.

Vsaj enkrat letno k ustnemu higieniku

»Ščetkanje dvakrat dnevno, pravilna uporaba medzobnih ščetk in zobne nitke lahko v veliki večini primerov preprečijo nastanek parodontalne bolezni ali vsaj zmanjšajo potrebe po kompleksnejšem in dražjem zdravljenju,« pravi dr. Janc.

Vendarle pa nas večina zobe čisti preredko ter premalo natančno in pozorno. Da bi preprečili nabiranje zobnih oblog, se je treba najprej naučiti pravilne tehnike vzdrževanja ustne higiene. Poučevanje te tehnike je ena od osnovnih nalog ustnega higienika, ki hkrati skrbi tudi za odstranjevanje še prisotnih zobnih oblog in vas motivira pri skrbi za zobe. Pomaga lahko tudi pri težavah, ki so posledica razvad, denimo kajenja, in v primeru zdravstvenih stanj, zaradi katerih je izvajanje ustne higiene oteženo. S tem ustni higienik v veliki meri pomaga preprečevati nastanek oziroma nadaljnji razvoj parodontalne bolezni.

»Kako pogosto je treba obiskati ustnega higienika, je tako odvisno od vaše motivacije in motorične spretnosti pri čiščenju, tehnike in uspešnosti izvajanja ustne higiene ter zdravstvenega stanja obzobnih tkiv,« povzema dr. Janc.

Bodite pozorni na znake

Parodontalna bolezen lahko brez pravilnega ukrepanja povzroči izgubo zob in je izjemno razširjena. Več kot 98 odstotkov odraslih Slovencev med 35. in 85. letom starosti ima vsaj eno od oblik prizadetosti obzobnih tkiv. Vsaj polovica od njih pa ima napredovano obliko parodontalne bolezni.

Na prve znake bolezni sami običajno nismo dovolj pozorni, ker ne povzročajo bolečin ali drugih posebnih težav. Pogosto postanemo pozorni, ko se odmakne dlesen ob zobu, ko se pojavijo bolečine ali otekline, ko se začne zob majati, ali celo šele, ko zob izpade.

Bistveno pa je, da težave hitro preprepoznamo in ustrezno ukrepamo. Že minimalne spremembe stanja dlesni naj bodo znak, da je čas za obisk osebnega zobozdravnika ali ustnega higienika. Ta dva sta namreč pogosto prva, ki lahko ob rednih preventivnih pregledih in obiskih opazita znake parodontalne bolezni.

Kako izbrati ustnega higienika?

Ustni higienik med obravnavo najprej preveri stanje dlesni. Nato preveri, kje se na zobeh nabirajo trde zobne obloge, ter natančno izmeri globino obzobnih žepkov. Njihova globina je eden izmed najpomembnejših kliničnih kazalnikov stopnje parodontalne bolezni.

Nato zobne obloge odstrani s površin zob, in sicer nad robom dlesni in tudi pod njim. »Čiščenje in peskanje zobnih površin običajno ni boleč postopek, je pa lahko nekoliko neprijeten, kadar čistimo razgaljene površine korenin vitalnih zob,« pojasnjuje dr. Janc. »Za razliko od sklenine, ki je relativno neobčutljiva, so razgaljene površine korenin precej bolj občutljive za kemične, temperaturne in fizične dražljaje.«

Najučinkovitejši pripomoček, ki v rokah usposobljenega strokovnjaka omogoča odstranjevanje zobnih oblog kar se da nežno, je ultrasonična piezoelektrična naprava. Ta se lahko uporablja v kombinaciji z različnimi peskalnimi napravami in praški.

Dolžina rednega obiska ustnega higienika je v veliki meri odvisna od količine zobnih oblog in doslednosti njihovega odstranjevanja. Po strokovnih smernicah naj bi obisk pri ustnem higieniku trajal med 40 in 60 minutami. Ko so zobne obloge obsežnejše ali pa so zobna tkiva obsežneje prizadeta, lahko obisk traja tudi dalj časa.

Pri izbiri ustnega higienika naj bo merilo strokovnost in ne samo reklama, cena ali drugo laično mnenje. Dober ustni higienik bi moral imeti odgovor na vsako vprašanje, povezano z njegovim delom.

Da, pozorna skrb za zobe se obrestuje. Zgodnje odkrivanje in hitro posredovanje v primeru parodontalne bolezni sta bistveno cenejši od oskrbe z implantati in drugimi protetičnimi rešitvami. Najcenejši pa sta preventivna skrb in čim daljša ohranitev svojih zares neprecenljivih zob.

Redno k zobnemu higieniku

Z zavarovanjem Zobje+ si omogočite kritje stroškov doplačil za nadstandardne zobozdravstvene storitve, stroškov zobnoprotenične rehabilitacije v primeru nezgode, izplačilo nadomestila v primeru diagnosticiranja raka ustne votline (s potrebo po protetiki) ter kritje stroškov zobozdravstvenih storitev preventive in protetike.

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

ALI SAMO ZDRAVA PREHRANA NI DOVOLJ?

Še pred nekaj desetletji je bil izbor prehranskih dopolnil zelo omejen. Od takrat, ko so na policah lekarn med drugim ponujali celo oljčno olje za uživanje po žličkah, pa se je zgodila hiperinflacija ponudbe prehranskih dopolnil in povpraševanja po njih. Pa so ta res tako zelo potrebna?

NAŠI ŠE NE TAKO DALJNI predniki so imeli pri izbiri hrane manj možnosti. Večinoma so se v loncu znašla živila z njihove ali sosedove njive in hleva. Njihova hrana je bila zaradi fizičnega dela, ki so ga praviloma opravljali, bolj kalorična in z več maščobami, a je bila hkrati tudi izrazito nepredelana ter zato bogata z vitamini in minerali.

Izbira, ki jo imamo danes, je morda res vrstno bogatejša, a je hkrati hranilno bistveno siromašnejša. Vse premalo je namreč »žive«, nepredelane hrane, vse več pa tiste, ki je v industrijskem procesu izmaličena do neprepoznavnosti. Medtem ko je naša prehrana postajala vse bolj predelana, polna praznih kalorij in pomanjkljiva po vsebnosti vitaminov, mineralov in drugih mikrohranil, sta rasla ponudba prehranskih dopolnil in povpraševanje po njih.

Najprej hrana, potem pogojno dopolnila

Čeprav se je zavest o pomenu zdrave prehrane in primerne vnosa hranil povečala, si za prehranjevanje vzamemo vse manj časa. Nad svojim zdravjem pa vendarle želimo imeti nadzor, zato smo precej zmotno začeli to vrzel zapolnjevati s prehranskimi dodatki.

Klinična dietetičarka mag. Sabina Hamberger opozarja, da prehranska dopolnila ne smejo nadomeščati uravnotežene prehrane, ampak jo lahko kvečjemu – kakor nakazuje njihovo ime – samo dopolnjujejo.

»Prehranska dopolnila so smiselna le takrat, ko pride do povečanih potreb po mikrohranilih ali do njihovega pomanjkanja.« pravi.

Večje potrebe imamo denimo v določenih obdobjih življenja – v obdobju rasti, v puberteti, rodni dobi, med nosečnostjo in menopavzo, v starosti in ob večjih športnih obremenitvah. Pomanjkanje pa povzročajo bolezni in takrat je treba hranila v telesu primerni količini nadomestiti.

»Nikakor ni smiselno, da bi prehranska dopolnila uživali vsepovprek, in to zaradi več razlogov.« opozarja mag. Sabina Hamberger.

Prehranska dopolnila lahko, podobno kot zdravila, med sabo součinkujejo, lahko pa celo učinkujejo na zdravila, ki jih nujno potrebujete. Učinki in količine hranil v dopolnilih se lahko seštevajo in privedejo do neželenih učinkov, celo do toksičnosti, lahko pa se dopolnila medsebojno zavirajo in tako mečete denar skozi okno. Posebno velika nevarnost za to je pri dopolnilih, ki v enem odmerku vsebujejo več različnih hranil (če denimo dnevno spijete raztopljeno multivitaminsko tableto in vzamete prehransko dopolnilo za krepitev imunskega sistema, ki vsebuje enake sestavine).

»Uživanje dopolnil nikoli ne bi smelo biti eksperimentalno. To lahko vodi v odvisnost od novosti in trendov, kar je že samo po sebi nevarno.« pravi mag. Hambergerjeva, ki dela tudi v Nemčiji.



Posebna priporočila

Ko se vam zdi, da ni vse tako, kot bi moralo biti, je treba zato najprej pomisliti na hrano, ne na dodatke.

Hitrih rešitev pač ni. Reklame obljublajo čudeže, resničnost pri zdravju, hujšanju in učinkih na počutje pa je drugačna.

Hrana v veliki meri že takoj po zaužitju uravnava počutje. Ko pojedete lahko prebavljivo sadje, zelenjavo ali polnozrnat kosmič, se počutite dobro, sveži, polni energije. Ko vase na hitro zbašete masten burek, slan prigrizek ali čokoladico, se zagotovo ne boste počutili tako.

Če opazite, da je vaš imunski sistem šibak in ste pogosto bolni, da vam izpadajo lasje, da je vaša koža brezbarvna, suha in uvela ter da nimate prave energije, se je najprej treba vprašati o svojih prehranjevalnih navadah. Vprašajte se, katera sprememba bi lahko povzročala slabše počutje. So to hrana, stres, bolezen?

Šele ko izločite možne povzročitelje, ki jih lahko nadzorujete, je smiselno razmisliti o prehranskih dopolnilih in se o njihovem uživanju posvetovati s strokovnjakom.

Prehranska dopolnila pa niso le modna muha. V določenih primerih so nadvse priporočljiva. Mag. Sabina Hamberger poudarja, da je vitamin D edini dodatek, ki ga zdravi posamezniki na naši geografski širini in brez posebnih hranilnih potreb s hrano praviloma v zimskem času ne morejo dobiti dovolj. Posebno se je pomanjkanje pokazalo v obdobju epidemije, ko je veliko ljudi več časa ostajalo v zaprtih prostorih in se ni izpostavljalo soncu.

So pa še nekateri drugi dodatki, ki jih sogovornica priporoča. Kalcij poskrbi za trdne kosti, katerih krhkost je lahko težava v srednjih letih in kasneje. Vsem nad 40. letom, ki ne zaužijejo dovolj rib, priporoča uživanje omega-3-nenasičenih maščobnih kislin. Te izjemno učinkovito skrbijo za zdrav srčno-žilni sistem, kar je pomembno tudi za mlade, ki jih vse bolj pestijo težave

KAKO IZBRATI PREHRANSKO DOPOLNILO?

Merilo izbire naj bo namen (za kaj ga potrebujem).

Kupite dopolnilo v čisti obliki, brez dodatkov drugih mikrohranil.

Ne naročajte dopolnil prek spleta pri prodajalcih, ki nimajo sedeža v EU ali ZDA.

Pred nakupom se posvetujte z zdravnikom, z dietetikom ali s farmacevtom.



PRIPOROČLJIVA DOPOLNILA*

Vitamin D – sodeluje pri vgrajevanju kalcija v kosti in kreptvi kognitivne funkcije, prispeva k duševnemu zdravju in podpora imunskega sistema.

Kalcij – mineral poskrbi za trdne kosti, nemoteno delovanje mišic in strjevanje krvi.

Omega-3-nenasičene maščobne kisline – delujejo protivnetno in antioksidativno, priporočajo zlasti za zmanjšanje verjetnosti nastanka srčno-žilnih bolezni.

Vitamin K2 – pomaga pri metabolizmu kalcija; zmanjša nalaganje kalcija na ožilje in tako zmanjša verjetnost za poapnenje žil.

* Priporočila veljajo za zdrave posameznike brez posebnih hranilnih potreb ali pomanjkljivosti zaradi bolezni. V vsakem primeru priporočamo posvet z zdravnikom, z nutricionistom ali s farmacevtom.

na tem področju. V Sloveniji je namreč več kot četrtnina vseh receptov predpisana za področje bolezni srca in ožilja, na katerih so najpogostejši statini, zdravila za zaviranje proizvodnje holesterola.

Učinki prehranskih dodatkov so lahko izjemni. »Nedavne študije ugotavljajo, da ob hkratnem jemanju statinov ter pomanjkanju vitamina D in koencima Q10 pride do neželenih učinkov, kot so mišične bolečine in krči (t. i. mialgija). Te marsikoga odvrnejo od jemanja statinov. Vendar pa so omenjene težave bistveno blažje ali celo izginejo, če bolniki poleg statinov uživajo tudi vitamin D in koencim Q10. Na tem področju znanost čaka še veliko dela.« razlaga Sabina Hamberger.

Je pa še en vitamin, ki bo zaradi svojega izjemnega pomena kmalu vključen v najnovejša zdravstvena priporočila – K2. »Ta je izredno pomemben pri metabolizmu kalcija; zmanjša lahko nalaganje kalcija na stene žil, s tem pa zmanjša tudi verjetnost za poapnenje žil. A če pojedete veliko zelene listnate zelenjave, drobovine (zlasti jeter) in fermentiranih sojinih izdelkov, ga verjetno prejmete dovolj.«

To je osnova. Za posebne skupine, ki imajo zaradi različnih razlogov večje potrebe ali pomanjkanje mikrohranil, pa se prej omenjenim dodajajo specifični dodatki.

Kako izbrati?

Ko je izbire veliko (ali celo preveč), je samostojna odločitev skoraj nemogoča. Mag. Sabina Hamberger pravi, da sami težko izberemo najprimernejše prehransko dopolnilo. Pri izbiri najbolj strokovno pomagajo farmacevti in klinični dietetiki. »Nekdo, ki je opravil tečaj ali dva in prebral nekaj knjig o prehrani, žal ni v celoti kompetenten strokovnjak za to področje.« poudarja.

Zato svetuje, naj bo merilo izbire namen. Vprašajte se, za kak namen potrebujete dopolnilo. Če izdelek poleg osnovne sestavine, denimo vitamina D, vsebuje še druge snovi, ki jih zagotovo dobite iz hrane, kupite raje dopolnilo v čisti obliki, tj. brez dodatkov. Ne naročajte jih prek spleta pri prodajalcih, ki nimajo sedeža v EU ali ZDA, njihovih izdelkov pa ni mogoče najti v naših lekarnah in trgovinah z dopolnilni. Nakup iz Kitajske, denimo, je lahko izjemno tvegan, saj njihovih proizvajalcev in izdelkov ne ureja evropska direktiva, ki potrošnika dobro ščiti.

Zaščitite tudi vi sebe, bodisi z nakupom prehranskega dopolnila, ko ga zares potrebujete, ali z vsakodnevno skrbjo za uravnoteženost – na vseh področjih.

Posvetujte se

Ko vas pestijo zdravstvene težave, je primeren sogovornik pri izbiri prehranskih dodatkov tudi zdravnik. V okviru zavarovanja Zdravstveni nasvet se lahko o tem ter zdravstvenih težavah in možnih rešitvah pogovorite z zdravniki različnih področij – zase in za svojega mladoletnega otroka.

Več na: triglavzdravje.si/zavarovanja/zdravstveni-nasvet.

ZAKAJ

JE GNUS SPLON POTREBNO ČUSTVO?

Gnus je eden najmočnejših in najpomembnejših čustvenih odzivov. Ima precej širši vpliv, kot se zdi na prvi pogled.

O GNUSU NE GOVORIMO VELIKO, ker ga večinoma dojemamo zelo intimno. Hkrati pa ga, ko nas prevzame, težko skrijemo. Izraz gnusa na obrazu je pač eden najbolj prepoznavnih. In posebno močno ga občutijo in izražajo ženske.

Toda gnusa ne poznamo dobro. Je eno najslabše raziskanih čustev. Vemo, da ga povzroči občutek, da je nekaj (ali nekdo) odvratno, odbi-jajoče ali strupeno. Vemo pa tudi, da je, podobno kot strah v ogrožajo-čih situacijah, zapisan v našem genskem materialu.

V začetkih človeštva in še dolgo potem je bil gnus edina varovalka, ki je človeka odvrčala od stika z izločki, izbljuvki, krvjo, gnijočim me-som in do določene mere tudi z žuželkami ter ga s tem tudi ščitila pred boleznimi. Pračlovek ne bi prav dolgo preživel, če bi užival gnilo sadje, pokvarjeno meso in vodo, polno potencialno škodljivih žuželk.

Ko smo postali socialna bitja, so se povzročiteljem gnusa pridru-žili še ljudje okoli nas. Naučili smo se, da se tistim, ki bi lahko zaradi svojega vedenja, denimo slabih higienskih razmer, prenašali bolezni, izognemo z gnusom – pa če je ta upravičen ali ne.

In prav tu leži past gnusa, ki je že povzročila in še povzroča veliko trpljenja. Gnus je v družbi pogosto izrabljen kot močno orožje za socialno združevanje nekaterih in stigmatizacijo drugih. V odporu in posledično gnusu do določenih skupin ljudi koreninijo tudi segregacija, tabui-zacija, diskriminacija. Gnus pa ima pomembno, a za zdaj še premalo poudarjeno vlogo tudi pri tesnobah, fobijah in obsesivno-kompulzivnih motnjah. Z gnusom je denimo povezano obsede-no umivanje rok ali nenehno brisanje prahu.

Prav zato se vrstijo pozivi strokovnjakov, naj se znanost tudi gnusu posveti podobno intenzivno kot žalosti. Gnus navsezadnje povzro-čajo vse vrste zaznav! Gnusi se nam, ko tipamo nekaj sluzastega, ko vonjamo nekaj odvratnega, ko vidimo gomazeče črve v razpadajočem mesu, ko okusimo nekaj gnilega. Le sluh povzroča gnus praviloma samo pri ljudeh, ki so posebno občutljivi za zvoke, mizofonikih.

Ko se nam nekaj gnusi, nas pred vnosom »nevarnosti v telo« po-skusi obvarovati žrelni refleksi. Sili nas k bruhanju. Tako telo prepreči, da bi odvratnost zaužili. Enega najmočnejših refleksov še pred zau-žitjem povzroča švedska jed suströmming, to je fermentiran slanik, katerega vonj spominja na trohneče meso. Le redki imajo tako dober želodec, da ga uspešno spravijo po požiralniku.

Ko smo postali socialna bitja, so se povzročiteljem gnusa pridružili še ljudje okoli nas.

MISEL ZA KONEC



Izr. prof. dr. Vita Poštuvan, univ. dipl. psih.
VODJA KLINIČNO-RAZISKOVALNEGA DELA
PRI SLOVENSKEM CENTRU ZA RAZISKOVANJE
SAMOMORA UNIVERZE NA PRIMORSKEM IN
PREDSTAVNICA SLOVENIJE PRI MEDNARODNI ZVEZI
ZA PREPREČEVANJE SAMOMORA

DUŠEVNE STISKE SE ZMANJŠAJO, KO JIH PODELIMO Z DRUGIMI

Pol dneva že strmim v številke. Tokrat ne v tiste, ki jih dnevno preštevajo mediji in sporočajo, koliko ljudi je okuženih, na intenzivni negi ali umrlih – v povezavi z boleznijo covid-19, seveda. Gledam število samomorilno ogroženih in tistih v stiskah, ki smo jih prepoznali v naših študijah.

VEČ KOT DESETLETJE UGOTAVLJAMO, da je približno tretjina mladostnikov že razmišljala o samomoru, pri čemer dekleta izražajo več stisk kot fantje. Če pogledamo smrtnost, pa vidimo, da zaradi samomora umre več fantov; to pomeni, da moški stisko in psihične bolečine težje izražajo z besedami in samomor pogosteje vidijo kot edini izhod iz težkega položaja.

V trenutni situaciji številke ne odstopajo od preteklih, čeprav so stiske drugačne, o njih pa se je tudi v splošni javnosti veliko govorilo. Glede na količnik samomora smo podobno kot v drugih državah po svetu tudi pri nas v prvem valu epidemije imeli celo blag upad smrti zaradi samomora. Vendar nas številke iz leta 2020 ne smejo navdati z optimizmom, saj bi bil ta nerealen, ker smo bili takrat v drugačni situaciji. Ko smo marca ustavili vse aktivnosti, so ljudje pomladne dni sprejeli skoraj kot kolektivni čas za urejanje nikoli uresničenih projektov. Dobili smo skupnega sovražnika, virus, s katerim smo se kolektivno soočali in nas je skoraj povezoval. Letos smo zaradi vsega že utrujeni: pogrešamo ustaljen način življenja, druženje z ljudmi, pogrešamo medsebojno zaupanje in toplino človeških stikov. V nejevoljo nas kdaj spravljajo ukrepi, pa tudi to, da se skozi epidemijo

nekateri ključni sistemi niso izboljšali. Predvsem komunikacija v teh časih ni optimalna, večkrat razdvaja, namesto da bi povezovala. Zato s skrbjo razmišljam o tem, kakšne številke bomo imeli pred seboj naslednjo pomlad.

Duševne stiske se zmanjšajo, če jih delimo z drugimi. Čustvena osamljenost, ki se kaže v pomanjkanju intimnih vezi z drugimi, se je pri nas izkazala kot pomemben napovednik za samomorilno vedenje ne glede na starostno skupino. Socialna osamljenost, torej manko zadovoljujoče socialne mreže, pa napoveduje samomorilno vedenje predvsem med ljudmi v srednji odrasli dobi.

Nekomu v stiski lahko pomagamo s tem, da prepoznamo, da mu je težko, in damo prostor za iskren pogovor o bolečini. Ne obremenjujmo se s skrbjo, da bi taka oseba potrebovala posebne nasvete ali da moramo imeti odgovor na njeno stisko. Za začetek je povsem dovolj, da si vzamemo čas, zgradimo odnos in smo drugemu pripravljeni prisluhniti. Iz tega lahko vzkljuje upanje, da ni vse tako težko.

Socialni kapital smo mi vsi. Da bodo številke spodbudnejše, dajmo z majhnimi prijaznimi dejanji drug za drugega vrniti zaupanje v našo družbo.

Prispevek je mnenje avtorice in ne izraža nujno stališč uredništva in izdajatelja.

Hitro
do pregleda,
diagnoze,
posega in
fizioterapije.

Specialisti+



080 26 64



Vaš partner za zdravje.

triglavzdravje

triglavzdravje.si

**Pogovorite se
z zdravnikom
po videoklicu.**

**Zdravstveni
nasvet**



080 26 64



Vaš partner za zdravje.

triglavzdravje

triglavzdravje.si