

Pazi

nase

REVIJA O ZDRAVJU IN ODNOSIH

November 2018 | št. 3

**NEVIHTA
V GLAVI**

**V ISKANJU
SIJOČEGA NASMEHA**

**PRIPRAVLJENI
NA ODKLOP?**

Lahko noč, skrbi.

Triglav komplet

Združite
zavarovanja
cele družine
in prihranite
do 50 %.

O svojih zavarovanjih
ne razmišljate pogosto,
a z občutkom varnosti,
ki vam ga dajo, živite
vsak dan.

»VSAK ČLOVEK

je graditelj templja, imenovanega njegovo telo,« je že pred dvema stoletjema zapisal poet in filozof Henry David Thoreau. In prav je imel. Z rojstvom nam je podarjena najpopolnejša zgradba. Vanjo so že vgrajeni samostojni, učinkoviti in zelo pametni sistemi. Vzdrževanje te zgradbe, templja našega življenja, pa je prepuščeno nam samim. Oslabljena se lahko zruši v trenutku, dobro vzdrževana pa lahko prenese marsikateri vihar. Kar sebi in svojemu telesu dobrega ali slabega storimo danes, morda ne bo vidno jutri, ampak šele pojutrišnjem. Naše telo, četudi deluje neslišno, kriče hlepi po gibanju, zraku, zdravi hrani, vodi in svobodi. Malo je potrebno, da mu damo to, kar nam vselej vrne potencirano. Malo truda za veliko učinka. Zato vas v tokratni številki revije Pazi nase vabimo k razmisleku o neprecenljivosti telesa. Ker si to zasluži.

Neva Šuštar,
glavna urednica

Svoj izvod revije Pazi nase lahko brezplačno naročite na pazinase@triglavzdravje.si.

NAGRAJUJEMO MNENJA

Vabimo vas, da svoja razmišljanja o reviji Pazi nase ter vsebinske želje in predloge pošljete na pazinase@triglavzdravje.si. Vsak mesec bomo nagradili prvih dvajset pošiljateljev!

Nagrajevanje sporočil bo potekalo od decembra 2018 do vključno aprila 2019. Prvih dvajset pošiljateljev bomo prosili za posredovanje naslova, ki ga bomo uporabili izključno za namen pošiljanja nagrade.

Vsebina

- 4** **5 izbranih**
Najnovejša dognanja o nas
- 6** **Pri zdravniku**
V dvoje k zdravniku
- 8** **Zdravstveno zavarovanje**
Dodatno ni le dodatek
- 10** **Samoopazovanje**
Nevihta v glavi
- 16** **Pogovor**
Nik Škrlec, možganski mišičnjak
- 18** **Tehnologija**
Pripravljeni na odklop?
- 22** **Zobje**
V iskanju sijočega nasmeha
- 24** **Generacije**
Najstnica o najstništvu
- 26** **Počutje**
Dolgotrajno sedenje resno škodi
- 29** **Zakaj**
Skrivnostno življenje nohtov
- 30** **Misel za konec**
Čas za zdravje

Pazi nase, št. 3, 2018 (izide dvakrat letno)

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

Odgovorni urednik: Sašo Novak

Glavna urednica: Neva Šuštar

Izvršna urednica: Anja Leskovar

Oblikovna zasnova in prelom: Špela Pfeifer

Vsebinski koncept, oblikovna zasnova in produkcija:

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

Avtorici prispevkov: Anja Leskovar in Iza Kranjc

Ilustracije in foto: Nejc Puš in Shutterstock

Lektoriranje: Julija Klančičar

Tisk: Schwarz Print

Naklada: 20.000 izvodov

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.



Vse bo v redu.

triglav

www.triglav.si

5 ★★★★★ izbranih



Kuhinjske krpe in brisače – vir bolezni?

Niti ne, lahko pa tudi. Ameriško združenje za mikrobiologijo je predstavilo rezultate zanimive raziskave čistoče kuhinjskih krp. Ta je pokazala, da je polovica testiranih krp sicer polna bakterij, ki se zadržujejo na naši koži in v prebavilih, da pa te k sreči ne povzročajo zdravstvenih težav. Vendarle pa opozarjajo, da so bolj umazane krpe, ki jih uporablja več ljudi (posebno, če so med njimi otroci), in krpe za različne namene (za brisanje posode, pulta in rok). Zato priporočajo, da kuhinjske krpe menjate vsaj vsak drugi dan oziroma vsakič, ko z njimi brišete površine, na katerih ste denimo rezali meso. Podobna priporočila je za kopalniške brisače izdal ameriški Inštitut za čistočo. Te je koristno zamenjati po tretji do peti uporabi, saj je njihova vlažnost idealna za razmnoževanje mikroorganizmov, ki jih s telesa ne moremo nikoli povsem odstraniti. Ti lahko povzročijo precej težav predvsem, če skupno brisačo uporablja oseba, ki je bolna ali ima denimo glivično obolenje kože.

Gube izkazujejo avtentičnost

Vse od Darwinovih časov so se znanstveniki spraševali, ali obstaja jezik obraznih izrazov, ki ga možgani povsem nezavedno razumejo in razvozljajo. Strokovnjaki z ameriške univerze Western so zdaj z vrsto analiz spoznali, da se ljudje, ki se jim ob smehu, zaskrbljenosti in bolečini okoli oči pojavijo gubice, opazovalcu zdijo iskrenejši. Posameznikom so pokazali dve sliki istega človeka – na eni je izražal čustva brez gubanja kože okoli oči, na drugi pa z gubanjem. Posamezniki so nato morali oceniti, kako intenzivna in iskrena se jim zdita izraza na slikah. Izkazalo se je, da se nam z obrazno mimiko izražena čustva zdijo globlja in iskrenejša, če jih spremlja nekaj gubic okoli oči. To zavedanje je še posebno pomembno v medsebojnih odnosih.



Vtis, ki si ga ustvarimo o človeku in njegovih čustvih, je bistven: to še posebno velja za prvi vtis. Na ameriški univerzi Cornell so namreč dokazali, da je ta eden najbolj vztrajnih. Prvega vtisa zlepa nismo pripravljene pozabiti, tudi če si vzamemo čas za spoznavanje človeka.



Nismo vsi enako topli

Poznate koga, ki se pri telesni temperaturi 36,9 stopinje Celzija počuti povsem povoženega, ali morda koga, ki se šele pri 38 stopinjah Celzija začne spraševati, ali bo zbolel? Povišana telesna temperatura je eden najpomembnejših obrambnih mehanizmov telesa. Toda meja 37 stopinj Celzija, ki jo kot ločnico med normalno in povišano temperaturo poznamo vsi, ni vselej in za vsakogar tudi meja med zdravjem in boleznijo. Gre le za povprečno temperaturo, ki jo je nemški zdravnik Wunderlich v 19. stoletju izmeril 250.000 ljudem. Čeprav je v opombi takrat zapisal, da normalna temperatura posameznikov niha vse od 36,2 do 37,5 stopinj Celzija, je številka 37 ostala v veljavi. Znano je, da imajo ženske in otroci nekoliko višjo temperaturo od moških, s starostjo pa povprečna telesna temperatura upada pri obeh spolih. Najbolj pa temperatura niha skozi dan: najnižja je zgodaj zjutraj, najvišja pa v zgodnjem večeru ali po intenzivni vadbi. Podobno kot vedno znova spoznavate meje svojega telesa, njegove cikle in odzive, tako je koristno poznati tudi svojo osebno telesno temperaturo. Določite nekaj obdobij v dnevu, na primer zjutraj, opoldne in zvečer. Nekaj dni zapored ob istem času in z istim termometrom merite svojo telesno temperaturo ter na koncu izračunajte svoje povprečje. Naslednjič, ko bo vaša temperatura povišana, tako ne bo več dvoma. A čeprav so številke meje koristna informacija, vendarle ne dvomite o svojih občutkih. Tudi če vročine nimate, pestijo pa vas bolečine in tresavica, je zelo verjetno, da vse ni, kot bi moralo biti.

Da vam ne bo spodrsnilo

Včasih so mislili, da na ledu drsi zato, ker s trenjem in svojo težo (ali težo avtomobila) ustvarjamo pritisk, ki na stiku poviša temperaturo in stali zgornji sloj ledu. Tako naj bi nam drselo zaradi tankega sloja vode na ledu. Zdaj so fiziki z nemškega inštituta Maxa Plancka dokazali, da vzrok ni sloj vode, ampak njene molekule. Na površju ledu sta dve vrsti molekul vode: nepremične, ki so povezane s tremi drugimi molekulami vode, in premične, ki se premikajo, saj so povezane le z

dvema drugima molekulama vode. Pri naraščanju temperature se število teh slabše povezanih vodnih molekul poveča. Trenje je tako manjše, oprijem s podlago pa se poslabša, zato nam na ledu zdrsnemo. Ugotovili so, da je najmanj težav s spolzkostjo na ledu pri ekstremno nizkih temperaturah, največ pa pri temperaturi sedem stopinj Celzija pod ničlo. To je torej idealna temperatura drsalščica za hitrostne drsalce, za pešce pa naj takrat velja najvišja stopnja previdnosti.

Sanjska amnezija

V povprečju prespimo tretjino življenja, veliko tega časa pa tudi sanjamo. Praviloma se sanj ne spomnimo, a tudi če se ob prebujanju čudimo nad bogastvom sanjskega sveta, obstaja velika verjetnost, da bomo sanje v nekaj minutah budnosti pozabili. Znanstveniki so že pred leti v reviji Neuron zapisali, da je eden zadnjih predelov v možganih, ki »zaspi«, hipokampus. (V resnici se ne izklopi popolnoma, saj pošilja informacije v možganski režanj, le sprejema jih ne.) Zdaj pa utemeljeno s podatki predvidevajo, da se prav hipokampus tudi zadnji »zbudi«. Ker ob prebujanju praviloma razmišljamo o drugih stvareh, zlahka zamudimo priložnost, da bi slike iz sanj utrdili v dolgoročnem spominu. Eden od možnih razlogov za pozabljivost bi lahko bila tudi nepomembnost sanj, kot pravijo pri ameriški univerzi Tufts. Podobno kot si nepomembnih informacij praviloma ne zapomnimo in jih možgani odložijo na smetišče spominskih drobcev, bi lahko bilo tudi s sanjami, ki so pogosto nepovezan skupek informacij. Vendarle pa lahko trenirate tudi svoj sanjski spomin. Lahko se navadite, da ob prebujanju zgodbo svojih sanj ponavljate tako dolgo, da se vam vtisne v spomin, ali pa jo nemudoma zapišete v zvezek.



20. oktober 2018–20. januar 2019
Gospodarsko razstavišče, Ljubljana

WWW.BODYWORLDSVITAL.SI



triglavzdravje

Ko smo bolni in nemočni, običajno hrepenimo po sočutnem razumevanju ter občutku varnosti in sprejetosti. Takrat je skrb bližnjih za nas še toliko pomembnejša, četudi nas le spremljajo k zdravniku. Toda obisk zdravniške ordinacije v dvoje ima čustvene, etične, predvsem pa zakonske omejitve.

V DVOJE K ZDRAVNIKU

K ZDRAVNIKU OBIČAJNO spremljamo otroke in ostarele starše. Deklica ob prvem obisku ginekologa morda želi podporo mame, deček ob cepljenju potrebuje očetovo bližino. Starejši svojih simptomov ne znajo vedno opisati ali se jih ne spomnijo, zdravnika morda ne slišijo dobro ali pa jih iskanje ordinacije spravi v stisko.

Spremljavo je za obolelega velikokrat dobrodošlo, v določenih primerih pa tudi za zdravnika, saj lahko pripomore k uspešnosti zdravljenja. Vse to so dobri razlogi, da bližnjemu ponudite pomoč, če je te potreben oziroma če si je želi. Vendarle pa ta ponudba zahteva iskren pogovor o željah in potrebah, predvsem pa poznavanje zakonodaje.



Pravica do odločanja in zaupnosti

Duša Hlade Zore, zastopnica pacientovih pravic, pojasnjuje, da ima vsak človek zakonsko pravico do samostojnega odločanja o zdravljenju ter do varstva zasebnosti in osebnih podatkov. »Le za otroke, mlajše od 15 let, in za odrasle, ki o sebi niso sposobni odločati, lahko odločajo starši, skrbniki ali druge zakonsko določene osebe ter od zdravnika prejemajo vse informacije, ki so sicer zaupne narave.« Hlade Zoretova opisuje zakonske omejitve.

»Pravila igre« ob obisku zdravnika v duetu tako v prvi vrsti postavlja poklicna molčečnost, h kateri so razen v zgornjih in nekaterih drugih primerih zavezani zdravniki in zdravstveno osebje. Načelo zaupnosti je v medicini sveto. Če želi odrasli, ki se zdravi v bolnišnici, zdravnika razrešiti molčečnosti, mora podpisati poseben obrazec z dovoljenjem za razkritje informacij, v katerem določi tudi, kdaj in kdo se lahko odloča namesto njega, če sam tega ne bi bil sposoben.

A tudi ko gre za ambulantno obravnavo, je zdravnik odraslega bolnika s spremstvom dolžan opozoriti, da bo spremljevalec slišal informacije, ki so sicer zaupne narave.

»Pri tem je bistvena izkušnost zdravstvenega osebja, ki presodi, ali bolniku spremstvo druge osebe ustreza.« poudarja mag. Stanko Pušenjak, dr. med., specialist ginekologije in porodništva. »Ko denimo ženska pride na obravnavo v spremstvu 'paznika', ki želi biti vselej zraven in se mu pacientka ne upa upreti, moramo to znati prepoznati in poskrbeti za uveljavitev njenih pravic.«

Odrasli imajo namreč pravico tudi izrecno prepovedati izdajanje zaupnih informacij. Za prepoved se lahko odločijo celo mlajši od 15 let, a morajo hkrati določiti odraslo osebo, ki ji zaupajo in ni nujno starš ali skrbnik. Brez jasno izraženih želja pa seveda starši ali skrbniki lahko pridobijo zaupne informacije, a le do dopolnjene polnoletnosti otroka. Mag. Stanko Pušenjak, ki deluje na posebno občutljivem področju, razlaga, da »je to zlasti pomembno, ko mlajše dekle potrebuje kontracepcijo ali zanosi in ne želi, da bi starši ali skrbniki izvedeli za to. Le pri nosečnosti pred 15. letom starosti smo dolžni vključiti center za socialno delo, ki ukrepa naprej.«

Prisluhniti bližnjemu

Medtem ko je zakon jase, pa so čustvene in etične omejitve nekoliko bolj zabrisane. Ko se odločamo, ali bližnjemu ponuditi spremstvo ob obisku pri zdravniku, strokovnjaki zato priporočajo, da smo zelo tenkočutni.

ZDRAVNIK LAHKO ZAUPNE INFORMACIJE DELI S PRISTOJNIMI OSEBAMI, ČE:

- je bolnik mlajši od 15 let,
- je odrasli nesposoben odločati zase,
- odrasli to dovoli,
- je nujno za dobrobit bolnika, družine ali družbe,
- gre za varovanje življenja ali preprečitev poslabšanja zdravja drugih oseb,
- ko obstaja sum na storitev kaznivega dejanja zoper življenje, telo in spolno nedotakljivost,
- ko obstaja sum kaznivega dejanja zoper zakonsko zvezo, družino in mladino, pri kateri je kot oškodovanec udeležen otrok.

Najstniku, ki mu tudi zakon potrjuje sposobnost odločanja, je morda lahko neprimerno izražena ponudba znamenje, da mu ne zaupate in se vam zdi nesamostojen. Ostarelemu staršu morda z ne dovolj premišljenim pogovorom lahko date občutek, da sam ne zmore več. Odprt in razumevajoč pogovor, v katerem je dovolj prostora za izražanje obojestranskih skrbi in pomislekov brez obsojanja ob nepričakovanih odločitvah, je zato nadvse koristen.

Duša Hlade Zore pojasnjuje, da so etični pomisleki povezani predvsem z avtonomijo posameznika. Občutek, da se imamo pravico odločati o svojem življenju, da imamo vsi pravico prositi za pomoč ali jo odkloniti, je izjemno pomemben. In če spoštujete ter poslušate drug drugega, bodo odločitve v trenutku, ko jih boste morda morali sprejemati v imenu nekoga drugega, nekoliko lažje. Ker boste imeli v mislih njegove potrebe in želje.

Da boste brez skrbi

Poškodbe, nesreče, bolezni, zdravljenja, operacije – vse to je del našega življenja in življenja naših bližnjih. Zase in zanje lahko skrbimo tudi tako, da jim pomagamo pri izbiri primernih zdravstvenih in nezagodnih zavarovanj, ki lahko olajšajo posledice neprijetnosti. Preverite na: triglavzdravje.si.

Nepričakovana doživetja, odmiki načasne stranpoti in drobni trenutki razburjenja lahko življenje prijetno začinijo. Teh trenutkov se spominjamo, saj ločujejo življenje od golega bivanja. Le ko gre za zdravje, so presenečenja, čakanje in negotovost vse prej kot dobrodošli.

DODATNO NI LE DODATEK



»Na Zdravstveni točki so zame skrbeli od prvega klica do artroskopskega posega na kolenu.«

Bojan Veselinovič

»Z zavarovanjem Specialisti+ sem v nekaj dneh že bila na pregledu pri dermatologinji, pomirjena, da moja znamenja niso rakava.«

Tanja Šafar

SLOVENCISMO ZDRAVSTVENO zavarovanje dobili med prvimi na svetu, saj je bila že leta 1889 v Ljubljani, kmalu pa tudi drugod, ustanovljena prva Okrajna bolniška blagajna. Po zaslugi teh zgodnjih prizadevanj lahko osebe z obveznim zdravstvenim zavarovanjem še danes takoj in brez dodatnih stroškov obiščejo svojega osebnega zdravnika ali urgentno ambulantno.

Se pa še vedno zapleta s čakanjem na nenujne obiske zobozdravnikov in specialistov, ki so na napotnici označeni z opombama »hitro« in »redno«.

Zdravje v žepu

Obvezno in dopolnilno zavarovanje sicer krijeta stroške večine najpomembnejših zdravstvenih storitev, a je njihova izvedba razen v nujnih primerih lahko časovno odmaknjena. Dolge čakalne dobe so po raziskavi agencije Valicon iz leta 2016 najpomembnejši razlog, da Slovenci za zdravstvo, predvsem za hitrejšo obravnavo pri specialistih, diagnostiko ter zobozdravstvene storitve in materiale, plačujemo iz svojega žepa. Pa z dodatnimi zavarovanji ne bi bilo treba.

Tanja Šafar je pred kratkim dobila redno napotnico za pregled kožnih znamenj. Predvidevala je, da je dermatološka obravnava vključena v njeno dodatno zavarovanje Specialisti+. Prav je imela. To zavarovanje omogoča tudi hitro obravnavo pri specialistih, pripadajoče enostavne diagnostične preiskave in enostavne ambulantne posege, zahtevne diagnostične postopke in posege, ki se opravijo v enodneveni obravnavi, zdravila na beli recept in ambulantno rehabilitacijo.

»Poklicala sem na Zdravstveno točko Triglav, Zdravstvene zavarovalnice, d. d., in prek elektronske pošte poslala sliko napotnice. Še isti dan so mi sporočili nekaj možnih terminov v prihodnjih dneh, in to pri različnih specialistih dermatologih. Izbrala sem primeren datum in specialista blizu svojega doma in čez nekaj dni sem že bila pomirjena, da nobeno od mojih mnogih znamenj ni rakavo,« se spominja. In smeje dodaja: »Pred tem sem termine za preglede pri specialistih zapisovala v tri različne koledarje, da po mesecih čakanja nisem pozabila nanje.«

Hitra vrnitev v aktivno življenje

Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje je v sistemu eNaročanje septembra 2018 na prvi pregled iz nabora zdravstvenih storitev čakalo 77.787 oseb, od teh nad dopustno čakalno dobo 43 odstotkov. Na izbrane terapevtsko-diagnostične storitve pa je čakalo 79.383 oseb, od teh nad dopustno mejo kar 41 odstotkov.

Takojšnja obravnava je seveda najnujnejša v življenju ogrožajočih primerih. A tudi kadar breme bolezni ali poškodbe, negotovost in morebitne bolečine med čakanjem na zdravljenje ne ogrožajo življenja, bistveno zmanjšujejo njegovo kakovost. Napetost, nezmožnost normalnega funkcioniranja in nenehna skrb, ali se bo

bolezen zaradi čakanja dodatno zapletla, lahko ohromijo vsakdan.

»Imam polno in zapolnjeno življenje,« pravi Tanja Šafar, »zato imam najraje, da se težave in opravi ne kopičijo, ampak jih rešim takoj.« Zato je v zadnjem letu najprej opravila s kožnimi znamenji, nato pa je v okviru dodatnega zavarovanja Zobje+ brez dodatnih stroškov za nadstandardne materiale pri svojem osebnem zobozdravniku dobila še dve novi beli zobni zalivki v stranskem področju in keramično prevleko.

Bojan Veselinovič se z njenim mnenjem zelo strinja. S potrebo po specialističnih storitvah pa se je prvič srečal ob nedavni poškodbi kolena. »Toda v srednjih letih že lahko pričakujem kakšno dodatno težavo in odločitev, da se dodatno zavarujem, se je kmalu izkazala za pravilno,« pravi. V nekaj dneh po pojavu težave je v okviru svojega zavarovanja Specialisti+ na enem mestu opravil vse diagnostične postopke in artroskopsko operacijo kolenskega meniskusa. »Okrevanje je bilo hitro, kakovost opravljenega dela pa vrhunska. Brez izgube časa, brez stresa, predvsem pa brez večjega vpliva na vsakdanje življenje,« opisuje svojo izkušnjo. »Profesionalnost osebja na Zdravstveni točki je bila zame izjemno dragocena. Od trenutka, ko sem se s postavljenjo diagnozo povezal z njimi, in do konca so skrbeli zame. Vse so uredili oni. Povsem navdušen pa sem bil nad strokovnostjo ortopeda.« Brez dodatnega zavarovanja bi na pregled, diagnostiko in poseg čakal skoraj eno leto.

Zdravje iz žepa? Ni treba.

V nasprotju s sogovornikoma naj bi po podatkih agencije Valicon iz leta 2016 specialiste, diagnostike ali zobozdravnike na lastne stroške obiskovalo kar 77 odstotkov Slovencev.

Lepo je, če lahko poskrbite zase in za bližnje. Ni pa treba, da vas ta skrb pretirano obremenjuje. Koristneje bo, če več moči ostane za spopadanje z boleznijo ali poškodbo. Tako z energijo ne razsipavate in jo lahko kot najdragocenejše darilo podarjate sebi in svojemu življenju.

Hitro do rešitve

Ni treba, da vas poškodba ovira. Ni treba, da vas skrbi znamenje, ki je nepravilne oblike. Z zavarovanjem Specialisti+ boste imeli hiter dostop do obravnave pri specialistu, medicinske sestre na Zdravstveni točki pa vam bodo pomagale pri izbiri specialista in ureditvi termina. Več o zavarovanju Specialisti+ na:

triglavzdravje.si/zavarovanja/specialisti-plus. Za informacije pokličite na brezplačno telefonsko številko Halo zdravje na **080 26 64** ali pišite na elektronski naslov **info@triglavzdravje.si.**

NEVIHTA V GLAVI



Pride nenadoma, čeprav se lahko pripravlja leta, celo desetletja. Možganska kap. V nasprotju s številnimi nenadnimi dogodki lahko simptome te nepredvidljive bolezni prepoznate in pravočasno reagirate – zase in za druge. Ker štejejo minute. Takojšnje ukrepanje lahko pomeni nadaljevanje življenja, kot ste ga poznali, medtem ko se zavlačevanje in ugibanje pri možganski kapi pogosto ne izideta dobro. Poleg spoznavanja s simptomi in nujnimi ukrepi, ki jih ponazarja kratica GROM (govor, roka, obraz, mudi se), pa se splača posvetiti tudi preprečevanju možnosti zanjo. Morda boste ugotovili, da bi lahko v preteklosti vložili več časa in pozornosti v zdravo življenje. Nič hudega, pogled nazaj je pač vselej jasnejši kot pogled naprej, predvsem pa preteklosti ne moremo spremeniti, tako kot lahko usmerjamo prihodnost. Zato naj bo zdaj čas za vas! Čas, ko zdravju izrečete večni DA.

SEVEDA LAHKO K MOŽGANSKI KAPI vodijo dejavniki, na katere nimate vpliva, denimo družinska anamneza, starost in spol. A na številna tveganja vendar lahko vplivate. Veliko boste storili že z zdravim življenjem, ki vključuje redno gibanje, zmerno uživanje alkoholnih pijač, nekajenje, izogibanje drogam in skrb za vzdrževanje normalne telesne teže ter spremljanje svojega zdravstvenega stanja. In čim manj stresa.

»Povečano tveganje za pojav možganske kapi namreč pripisujemo zvišanemu krvnemu tlaku, sladkorni bolezni, trepetanju srčnih preddvorov, bolezni karotidnih arterij, zvišanim trigliceridom in 'slabemu' holesterolu ter znižanemu 'dobremu' holesterolu. Pogosteje se pojavi tudi pri ljudeh, ki med spanjem za krajši čas prenehajo dihati (spalna apneja),« sliko možganske kapi opisuje prof. dr. Bojana Žvan, dr. med., višja svetnica in nevrologinja na Nevrološki kliniki UKC Ljubljana.

Strokovnjaki ocenjujejo, da bi 40 odstotkov kapi lahko preprečili zgolj z nadzorovanjem visokega krvnega tlaka. Franci iz okolice Ljubljane je kljub normalni teži in zmernemu gibanju imel visok krvni tlak, v žilah pa se mu je kopičil holesterol. »Opozoril zdravnice nisem vzel resno, saj sem se počutil dobro,« se spominja, ko počasi odgovarja na vprašanje.

Možgansko kap vsak dan doživi deset Slovencev. Štirje umrejo, številni pa imajo trajne posledice.

Ko zagrmi

Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) možgansko kap vsak dan doživi okoli 10 Slovencev. Vsako leto pa v slovenske bolnišnice zaradi možganske kapi sprejmejo okoli štiri tisoč pacientov – 40 odstotkov jih umre.

Po statistikah NIJZ možganska kap v starostnih skupinah do 75 let precej pogosteje prizadene moške. Po 75. letu starosti pa je pogostejša pri ženskah, ki za njenimi posledicami tudi pogosteje umrejo.

Možganska kap je uničujoča bolezen, ki po mnenju strokovnjakov vrhunca še ni doživela. Globalna incidenca kapi se predvsem zaradi fizične neaktivnosti in visokega krvnega tlaka povečuje pri mladih odraslih. Pričakujemo pa lahko tudi bistveno povečanje obolelih zaradi staranja prebivalstva; za vsako desetletje življenja po 55. letu se možnost za možgansko kap podvoji.

57-letnega Francija je doletela na sprehodu s psom: »Naenkrat psa nisem več dobro videl. Ko je stekel za ptico, v roki nisem imel več dovolj moči, da bi zadržal povodec. Vedel sem, da je nekaj hudo narobe. Ko me je zagledala soseda, je takoj prepoznala znake kapi. Desno stran obraza sem že imel povešeno.«

Približno 85 odstotkov bolnikov doživi ishemično možgansko kap, tako je doživel tudi Franci. Ta je manj smrtonosna in ima praviloma blažje posledice kot hemoragična.

MOŽGANSKI INFARKT (ishemična kap) povzroči zapora ene od možganskih krvnih žil zaradi tromboze (posledica ateroskleroze) ali zaradi embolije (posledica krvnega strdka). Predel možganov, ki ga žila napaja, ni več prekrvljen, dotok kisika in glukoze je tako prekinjen in tkivo odmre.

MOŽGANSKA KRVAVITEV (hemoragična kap) nastopi zaradi razpoka ene od možganskih arterij, ki ima oslABLJENO žilno steno zaradi zvišanega krvnega tlaka ali ateroskleroze. »Ko se razpoči žila v možganih, se kri razlije v možgansko tkivo in ga uniči. Hkrati pritiska na okolno tkivo ter tako povzroča značilne nevrološke simptome, odvisne od lokacije krvavitve.

Če pride do subarahnoidne krvavitve v prostore, ki obdajajo možgane in možganske prekate, pa lahko toksičen učinek krvavitve povzroči nevrološke in sistemske simptome,« povzema prof. dr. Bojana Žvan, ki je tudi strokovna predsednica Društva za preprečevanje možganskih in žilnih bolezni.

Prepoznajte GROM

Nenadoma se zgodi GROM. Motnja Govora, ohromelost Roke, povešena stran Obraza dajejo vedeti, da se Mudi. A to so le osnovni simptomi, saj ima možganska kap še druge obraze. Pogoste so motnje zavesti, zmedenost in slaba orientacija. Močno so lahko motene višje živčne funkcije: govor je nerazločen, nejasen ali nesmiseln (ali vse naštetu), pisanje, branje in računanje je oteženo ali nemogoče. Pojavijo se motnje požiranja in občutkov po eni strani telesa ter motnje vida, denimo zoženje vidnega polja ali pojav dvojne slike. Oslabljen je lahko celotna polovica telesa, motena pa sta lahko tudi koordinacija in ravnotežje.

»Pri krvavitvi so prej navedeni znaki še bolj dramatični,« opozarja prof. dr. Žvanova. »Pridružijo pa se jim še glavobol, bruhanje, epileptični napadi in drugo. Pri subarahnoidni krvavitvi bolnik občuti celo najhujši glavobol v življenju, ob tem pa bruha in ima trd vrat.«

Pri kakršnemkoli odmiku vedenja od normalnega in nenadnem poslabšanju počutja je zato treba pomisliti na možnost možganske kapi. Zavlačevanje je lahko usodno; vsako minuto žariščne ishremije povprečno odmre okoli dva milijona nevronov. Reševalci bodo zato po klicu na 112 sum obravnavali kot urgentno stanje.

Dokler ne pridejo, bodite ves čas ob bolniku in ga opazujte. Zapišite si čas nastopa simptomov možganske kapi, saj je poznavanje tega bistveno pri odločanju o možnostih zdravljenja. Poležite ga na čim bolj udobno podlago. Ob zoženi zavesti naj leži v stabilnem bočnem položaju, posebno ob slabosti in bruhanju. Uživanje aspirina ob sumu na možgansko kap je napačno in lahko škodljivo! V redkih primerih je potrebno tudi oživiljanje: sprostite dihalne poti, po potrebi izvajajte umetno dihanje in zunanjo masažo srca.

Ekipi nujne medicinske pomoči poskušajte dati čim več informacij – o zdravilih, ki jih uživa, in morebitnih alergijah na zdravila, o glavnih boleznih, morebitnih nedavnih poškodbah ter o poteku simptomov.

Hitrost rešuje

Obravnava možganske kapi je tekma s časom. Prej ko bo bolnik zdravljen, več možnosti ima za preživetje in vrnitev v normalno življenje. Krvavitev je treba operativno ustaviti in brez odlašanja sanirati. Krvni strdek lahko z zdravilom raztopijo le do štiri ure in pol po kapi. Franci je zaradi hitre reakcije bližnjih ujel to

časovno okno in manjši strdek so uspešno raztopili.

Če je potrebna mehanska odstranitev strdka, jo mora interventni nevrolog opravičiti v šestih urah od kapi. Te posege opravljajo neopretrgoma, pod-

»Danes vemo, da so možgani sposobni počasnega samoobnavljanja. S terapijo z matičnimi celicami lahko ta proces občutno pospešimo.«

Doc. dr. Urban Švajger,
Zavod RS za transfuzijsko medicino,
Center za razvoj naprednih zdravljenj

nevi in ponoči, a žal le v UKC Ljubljana, zato imajo bolniki iz oddaljenih krajev časa še manj. S projektom TeleKap se vzpostavlja možnost videokonferenčnega klica zdravnikov iz 12 lokalnih bolnišnic 24 ur na dan vse dni v letu. Tako lahko ti s pomočjo žilnih nevrologov v Ljubljani prepoznajo, da je čas za takojšnje ukrepanje – bodisi raztapljanje strdka bodisi prevoz v Ljubljano.

Možgansko kap, ki je posledica strdka, preživi več bolnikov, medtem ko je umrljivost pri hemoragični kapi 40 odstotkov v prvem mesecu in kar 54 odstotkov v enem letu. Kap je tako v Sloveniji tretji najpogostejši vzrok smrti in najpogostejši vzrok invalidnosti. Le do 40 odstotkov bolnikov po kapi je namreč funkcionalno neodvisnih.

Razjasnitev po nevihti

Kljub hitremu ukrepanju večina pacientov po kapi potrebuje intenzivno rehabilitacijo. Nekateri pacienti si nikoli ne opomorejo povsem, drugi si opomorejo hitro. »Po rehabilitaciji v URI Soča zdaj normalno hodim, moj govor pa je še vedno nekoliko počasen,« pojasnjuje Franci, ki ga je kap doletela pred dvema letoma. Nato je povsem spremenil način življenja. »Vem, da lahko za okrevanje po kapi največ storim sam.«

»V nasprotju s preteklimi prepričanji danes vemo, da so možgani vsekakor sposobni samoobnavljanja, četudi je to počasno,« poudarja doc. dr. Urban Švajger iz Centra za razvoj naprednih zdravljenj pri Zavodu RS za transfuzijsko medicino. Poleg klasičnega zdravljenja in rehabilitacije se na obzorju tako kažejo novi načini.

V tujini so uspešni poskusi z vnosom zdravil s pomočjo biorazgradljivih nanodelcev. Možgane namreč od preostalih delov telesa ščiti možganska pregrada, ki jo je z običajnimi zdravili težje »premagati«. Preboj pri izdelavi takšnih nanodelcev je dosegel tudi prof. ddr. Boris Turk z Inštituta Jožefa Stefana.

»Možgansko kap je mogoče preprečiti, zdraviti in ozdraviti.«

Prof. dr. Bojana Žvan, dr. med., Nevrološka klinika, Univerzitetni klinični center Ljubljana

Dobre rezultate pa kaže tudi zdravljenje z matičnimi celicami, ki se lahko preobrazijo v različne telesne celice, tudi možganske. Doc. dr. Urban Švajger se v sodelovanju s strokovnjaki in sodelavci pripravlja na čas, ko bo tudi v Sloveniji steklo takšno zdravljenje po možganski kapi: »V vsakem človeku so povsod, tudi v možganih, prisotni različni tipi matičnih celic. Zaradi teh se lahko možgani obnavljajo. A to obnovo želimo pospešiti. Tako je v tujini že povsem sprejeto zdravljenje, pri katerem v žilo ali na mesto poškodbe vnesejo dodatne matične celice.« S preobrazbo v možganske celice lahko nadomestijo umrle in poškodovane celice. Sproščajo pa tudi številne topne molekule, ki spodbujajo rast novih žil in nevronov ter preprečujejo povečano odmiranje možganskih celic.

»Nekaj je študij, pri katerih niso dosegli občutnih izboljšanj, a precej več jih kaže na uspešnost. Pacienti, ki so jim matične celice vbrizgali neposredno na obolela mesta, so denimo ponovno shodili, spregovorili, začeli pisati.« povzema doc. dr. Švajger. Čeprav zdravljenje v Sloveniji še ni dostopno, se bo zelo verjetno kmalu premaknilo tudi na tem področju.

Najpomembnejše stvari pač terjajo svoj čas in trud. Tudi investicija vase. A k sreči je ljubezen do sebe, svojega zdravja in življenja ena redkih naložb z ničnim tveganjem. Zato začnite saditi svoja drevesa zdravja zdaj, da boste lahko še dolgo sedeli v njihovi senci.

Kam po pomoč?

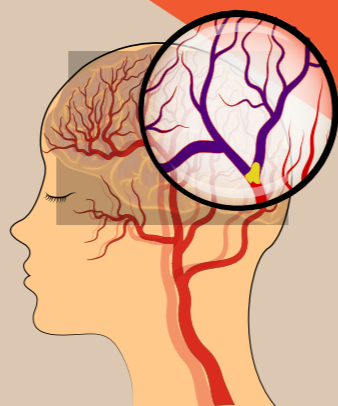
S pomočjo programov Centra za upravljanje programov preventive in krepitve zdravja (CINDI) se lahko že danes posvetite krepitvi svojega zdravja, opuščanju kajenja in uživanja alkohola ter zmanjšanju telesne teže. Informacije in motivacijo najdete na cindi-slovenija.net.

KAJ SE ZGODI OB MOŽGANSKI KAPI?

ISHEMIČNA KAP



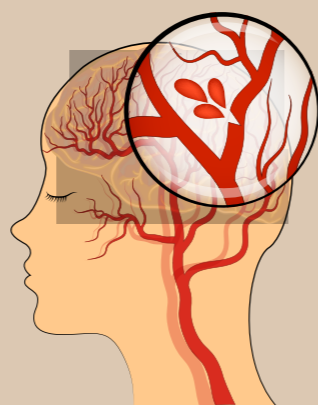
ZAMAŠENA KRVNA ŽILA



HEMORAGIČNA KAP



KRVAVITEV V MOŽGANIH



PREPOZNAJTE KAP



G

Govor – Ali lahko oseba govori jasno in razumljivo ter za nami ponovi stavke? Oboleli si stavka verjetno ne bo zapomnil ali pa ga ne bo znal jasno ponoviti.



R

Roka – Ali oseba dvigne roko in jo tam tudi zadrži? Pri obolelem bo ena roka zaostajala ali omahnila.



O

Obraz – Se lahko oseba nasmehne ali ima povešen ustni kot? To je eden najzanesljivejših znakov možganske kapi.



M

Mudi se – Pri možganski kapi se mudi, ob pojavu kateregakoli simptoma nemudoma pokličite 112.



Nepojasnjena omotica



Izjemno močan glavobol



Zamegljen vid

To, da velja za enega najobetavnejših igralcev – igra v ljubljanski Drami in Mini teatru ter je prejemnik Borštnikove nagrade – ga opiše le delno. S pomočjo tehnike pomnjenja »palača spomina« je postal prvak v pomnjenju decimalk števila pi. Zdrdral jih je kar 3141, za nameček pa je ustvaril še predstavo o tem z naslovom Naj gre vse v π .

NIK ŠKRLEC, MOŽGANSKI MIŠIČNJAK

KOT MLADENIČ SE JE URIL v pisanju z levo roko, da bi razvil poln potencial svojih možganov. Za motorično možgansko vadbo vozi kontrakikel – kolo, pri katerem krmilo obrneš v eno smer, kolo pa zavije v drugo. Ta pronicljivi sogovornik svoj um uri v slogu Sherlocka Holmesa, a še vedno pozabi, kam je odložil ključke.

Ste genialni ali samo delavni?

NŠ Zelo delaven sem, svoje šibkosti rad krepim. Vedno iščem in potrebujem nov izziv, se pa tako učim sprejemati tudi neuspehe. Naša kultura temelji na zmagi in na tem, da mora biti vse prav. A ne zavedamo se, da je neuspeh bistveno močnejše orodje za napredek kot zmaga.

Ampak gotovo ste radi dobri v stvareh, ki jih počnete. Od kod izvira vaša fascinacija z učenjem?

NŠ Seveda sem rad dober, ampak v meni je od nekdaj želja po preizkušanju sebe. Moja obsesija je že v otroštvu postala analiza tega, kar deluje. Na ulici sem bil med mlajšimi, nogometa nisem znal igrati. Moral sem ugotoviti, kdo je najboljši in zakaj. Analiza uspešnih praks je še vedno bilka, ki se je oprimem. Zato se mi zdi pomembno, da se učečega s ponujanjem rešitev ne poleni, ampak se ga postavi pred izzive, ki jih mora rešiti sam.

Pomnjenje se zdi zelo tehničen proces, a je v resnici tudi ustvarjalno. Je potrebna bujna domišljija ali je dovolj trening?

NŠ Oboje. Jaz sem šolski primer zagovornika treningov. Nimam bujne domišljije, jo pa hočem imeti in mi veliko pomeni. Spomin sloni na asociacijah in čutih, ki so najosnovnejši gradniki domišljije. Ko asociiramo, ustvarjamo. Gotovo pa trening spomina spodbuja ustvarjalno mišljenje in obratno; če imam domišljijo, mi gredo asociacije, če asociiram, razvijam svojo domišljijo.

Torej lahko spomin urimo vsi?

NŠ Seveda. Spomin urimo vsakič, ko si nekaj zapomnimo. Uporabljamo vrsto intuitivnih tehnik pomnjenja, ki se jih ne zavedamo. Ko si želimo nekaj zapomniti, najdemo način. Tudi ko se nečesa želimo spomniti, izboljšujemo svoj spomin. Če poti do spomina ne najdemo, je treba le vztrajati in najti pravo povezavo, ki priključuje ta spomin. Večkrat ko to storimo, hitrejši bo proces.

Vi ste si tisoče decimalk števila pi zapomnili tako, da ste v mislih hodili skozi prostore v Ljubljani, z vsakim prostorom pa ste nato povezali nekaj števil.

NŠ Palača spomina izkorišča dejstvo, da prostorov praviloma ne pozabimo. Miselni sprehod po prostorih

tako pomeni strukturo, na katero nalagamo vsebino, ki si jo želimo zapomniti. Toda abstraktne številke si običajno lahko zapomnimo le, če jih povežemo z nečim konkretnim. Pretvarjamo jih v domišljiske podobe, ki jih potem umeščamo v prostore miselnega sprehoda. Gradnja »palače« lahko gre v nedogled.

Torej je za pomnjenje bistveno doživljanje sveta skozi čute?

NŠ Čuti so neskončen vir asociacij in imajo ključ do čustev. Če uporabimo oboje, je dober spomin le vprašanje treninga. Ko sem se učil decimalk, sem bil v prostorih, ki sem jih obiskoval v mislih, vedno pozoren na to, kaj vidim, slišim, čutim, voham, okušam, tipam.

Predispozicije, pravite, imamo vsi, samo trening je potreben. Tako kot z mišičnim je verjetno tudi z možganskim treningom.

NŠ Pomnjenje je lahko šport. Treningi so zabavni, poraba energije velika, lahko treniraš različne discipline, s trenerjem ali sam. Kot mišico je treba tudi spomin vzdrževati. Z obnavljanjem ga utrjujemo, in ko ga utrdimo večkrat, postane zelo trden. Devetdeset odstotkov naučenih decimalk števila pi bi denimo lahko obnovil takoj! Se pa pri telovadbi

lahko poškodujemo, medtem ko je pri spominu koristno vse. Z vsakim spominski izzivom utrjujemo svoje sposobnosti pomnjenja, in to na vseh področjih.

Ali tako oblikujemo tudi to, kar smo?

NŠ Spomin je neznansko širok svet in je gotovo eden od gradnikov osebnosti. Naši življenjski spomini tvorijo to, kar mislimo, da smo. Povsem mogoče pa je tudi, da to, kar smo, tvori naše spomine. Dva človeka bosta doživela enak dogodek, a si ga bosta zapomnila različno. Življenjski spomin je popolnoma nenatančen, ker se spremeni z vsakim prikljcem!

Je zaradi tega spomin lahko kdaj tudi nevaren?

NŠ Bolj je lahko tragičen v epizodnem smislu. Ko nekdo o sebi misli najslabše, bo tudi vse dogodke hranil na tak način in bo z vsakim prikljcem tragiko samo še poglobljajal. Če se tega zavemo, lahko kaj spremenimo.

Spomin je torej precej kompleksnejši, kot so mišice. Je zato mogoče, da si zapomnite 3141 decimalk pija, pozabite pa, kam ste odložili ključke?

NŠ Ključ je v pozornosti; ta je največji pogoj za spomin. Če ključke pogledam, ko jih odlagam, in jih povežem s prostorom, jih ne bom založil. Velikokrat rečemo, da si ne zapomnimo obrazov in imen. Ampak ali v tistem trenutku sploh poslušamo in si vzamemo čas, da bi asociacijo na ime ozavestili? Mora nam biti mar, da si lahko zapomnimo. Če nam je vseeno, tudi trening ne pomaga.

Je zato spomin lahko tudi nevaren?

NŠ Zame je bilo v šoli golo pomnjenje izziv. V snovi, ki sem si jo želel zapomniti, sem običajno poiskal nekaj, kar je vzbudilo moje zanimanje. Že zaradi tega se mi zdi učenje stvari, ki se zdijo nepomembne in vendar tvorijo osnove različnih ved, bistveno. Poleg tega menim, da se resnična ustvarjalnost zgodi, ko v nas trčijo svetovi, ki so se nam zdeli nepovezani, nezdružljivi, ter vznikne iz našega znanja. Kar nas zanima, si zapomnimo. Zato je morda najpomembnejša naloga učenca negovanje lastnega interesa.

Bi učenje moralo biti bolj zabavno?

NŠ Večna zabava je iluzija! Vse ne more biti vedno zabavno. Zato se mi zdi zelo pomembno, da živim tudi v dolgčasu, žalosti, frustraciji in samoti. V praznini vedno odkrijem nekaj, kar me pritegne. Pot do tja je velikokrat stresna, recimo učenje nečesa novega. Ampak večkrat ko se prisilim v takšno situacijo, lažje mi je. Neradi se počutimo nevedne, ampak to je prvi pogoj, da se nekaj naučimo.

Pri telovadbi ni vsak gib dober, pri spominu pa je koristno vse. Z vsakim spominskim izzivom utrjujemo sposobnost pomnjenja.



Fotografija: Nejc Puš

Naredimo poskus. Štejte, kolikokrat boste med branjem tega članka pogledali na svoj telefon, tablico ali računalnik. Bo šlo brez tega? Se že uvrščate med odvisnike?

PRIPRAVLJENI NA ODKLOP?



VIRTUALNI SVET JE za večino le eden od svetov, v katerih živimo, se zaljublamo in zabavamo. Ko pa začnejo internet, družbena omrežja ali videoigre prežemati vsakdan posameznika in s tem vplivati na otipljivi svet, je treba postati nadvse pozoren – nase in na druge. Vznemirljivi virtualni svet ima namreč podobno moč zasvojitve kot droge.

Dobrih 40 let od kolektivne zaskrbljenosti zaradi potencialne odvisnosti od televizije, ki se je kasneje izkazala za pretirano, se podobna zaskrbljenost ponovno krepi. Tokrat je razlog za skrb spet nova tehnologija, ki je zaradi dvosmernosti komunikacije, odzivnosti in prilagojenosti našim potrebam bistveno nevarnejša. Kar ponujajo tablice, telefoni in računalniki, je neprimerljivo s tistim, kar ponuja klasična televizija. Skoraj neskončni virtualni svetovi, v katere vstopamo prek interneta in videoiger, so preveč mamljivi, da ne bi imeli tudi svoje temne strani.

Razvada ali odvisnost?

Znamenja bližanja črni luknji zasvojenosti so jasna. Tjaša Antolič, magistrica psihologije in specializantka psihodinarske psihoterapije iz Centra Šteker, kjer se ukvarjajo s tovrstnimi odvisnostmi, pravi, da je med zasvojenostjo in prekomerno rabo, ki jo laiki pogosto napačno označimo za odvisnost, precejšnja razlika. »Prekomerni uporabnik še opravlja vsakodnevne obveznosti, a je njegov prosti čas večinoma posvečen internetu ali igram. Kljub temu se občasno odzove povabilu prijateljev in poskrbi za zadosten spanec.« Tak človek denimo nenehno pogleduje na telefon in je v stresu, ko tega ne more storiti. Veliko časa torej preživi na spletu, a se občasno še vedno udeleži skupnih aktivnosti in opravlja nujne naloge.

Že pri takšni rabi je čas za razmislek in pogovor s sabo ali bližnjim, ki se tako vede. Zagotovo pa je skrajni čas za ukrepanje ob izgubi želje po druženju z ljudmi, ki so bili prej pomembni, in ko misel na splet in igre prežema vsakdan.

Marko (ime je spremenjeno in zaradi varstva zasebnosti znano le psihologinji, ki obravnava njegov primer) igra videoigre ves prosti čas. Je tipičen odvisnik: zanemarija vsakodnevne obveznosti, prenehal je igrati nogomet, ki ga je prej oboževal, in tudi ko ni »priklopljen«, razmišlja o svojih aktivnostih na spletu.

Za pravega odvisnika je tisto, kar mu je bilo nekoč pomembno, postalo nepomembno. Trčita dva popolnoma neskladna svetova. Zapadanje v odvisnost namreč povzroči odmik od resničnih odnosov in resničnega sveta, a v njem je še vedno treba živeti in preživeti. Upade storilnost, odnosi se krhajo, opuščajo se hobiji. Prehranjevanje in spanje sta le še nujno zlo; mnogi spijo le nekaj ur in se zbuja sredi noči, da bi denimo igrali igre. »Poleg mladostnikov se na nas obračajo tudi zaskrbljeni svojci ljudi v srednjih letih. Igranje videoiger jih denimo tako posrka vase, da v času turnirjev igrajo tudi po 16 ur skupaj in več. Takrat družina, služba in drugi (razen soigralci) niso pomembni.« opisuje Antoličeva iz Centra Šteker.

Če odmislimo zdravstvene posledice takšne odvisnosti – slab vid, debelost zaradi neaktivnosti in bolečine zaradi nepravilne drže – je najbolj skrb zbujaajoče dejstvo, da odvisnik doživlja pravo abstinenčno krizo. »Če posameznik zaradi prepovedi ali okoliščin nima dostopa do naprave, lahko doživi odtegnitvene simptome, ki so lahko telesni ali duševni. Ko denimo Marko ne igra igre, je pod velikim stresom ter je potr in razdražen, kažejo pa se lahko tudi telesni simptomi, na primer tresenje in slabost. Pogosto se prepira s starši in je zelo razdražljiv, ko ponovno vstopi v virtualni svet, pa se počuti odlično.« pojasnjuje psihologinja Tjaša Antolič. Takšna odvisnost namreč aktivira podobne dele možganov, kot so aktivirani ob odvisnosti od prepovedanih drog.

Odrasli moramo otrokom (in seveda tudi sebi) priznati, da je tehnologija zabavna, a le tako dolgo, dokler znamo živeti tudi brez nje.

Kdo postane odvisnik?

Odvisnost od videoiger je Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) letos razglasila za duševno motnjo, medtem ko je odvisnost od interneta in družbenih omrežij še vedno v »sivem območju«. A podatki iz več raziskav nakazujejo, da bi lahko bilo po svetu od interneta in videoiger odvisnih že šest odstotkov ljudi. To je več odvisnikov, kot jih po podatkih WHO uživa prepovedane droge.

Tjaša Antolič je nekoliko previdnejša; ocenjuje, da sta med mladimi zasvojena dva odstotka, medtem ko je ranljivih uporabnikov spleta med 10 in 20 odstotki. Pojav zasvojenosti je namreč najpogosteje povezan z osebno-stnimi značilnostmi. »Vsak posameznik lahko postane odvisen, so pa za razvoj zasvojenosti bolj dovzetni osamljeni in sramežljivi posamezniki z nizko samopodobo. Sočasno z odvisnostjo od interneta pa se pojavljajo še motnje koncentracije in pozornosti, avtistične motnje, anksioznost ali depresija.« dodaja.

Virtualni svet sicer odnose med ljudmi zbanalizira na raven všečkov, tekmovanja, praviloma brez obveznosti, globine in iskrenosti, a hkrati ponuja prikladno, predvsem pa varno skrivališče in zatočišče. To dovoljuje igranje idealiziranih vlog, ki si jih želimo, a jih v resničnosti ne znamo ali ne moremo doseči.

V iskanju potrditve, ki je posebno pomembna v času odraščanja in je nekateri v realnem življenju ne dobijo dovolj, je splet enostavno dostopno in na videz neškodljivo orodje. Resnica je daleč od tega, saj so predvsem mladi izjemno dojemljivi in je z njimi lažje manipulirati. Tako kot lahko 95 všečkov dvigne razpoloženje, ga lahko le



nekaj mlačnih odzivov povsem pobije. Druženje v spletni skupnosti morda poveča občutek pripadnosti, a se lahko to prevesi v fanatično sledenje idejam, ki imajo lahko ekstremne in nepopravljive učinke – 130 ruskih mladostnikov je leta 2017 v izzivu Sinji kit storilo samomor.

Odvisnost od interneta in igranja videoiger vodi v skrčenje sive možganovine v predelih, odgovornih za načrtovanje, organizacijo in samonadzor, ter v predelu, ki sodeluje pri vzbujanju empatije in sočutja do drugih.

Posebno nevarno za otroke in mladostnike

Zasvojenost odraslih sicer kaže skoraj povsem enak obraz kot zasvojenost otrok in mladih, a so posledice pri slednjih zaradi razvijajočih se možganov lahko veliko bolj škodljive.

Več neodvisnih študij je pokazalo, da odvisnost od interneta in igranja videoiger vodi v skrčenje sive možganovine v predelih, odgovornih za načrtovanje, organizacijo in samonadzor, ter v predelu, ki sodeluje pri vzbujanju empatije in sočutja do drugih. Zaradi učinkov na belo možganovino pa slabijo tudi povezave med različnimi možganskimi predeli.

»Ker se pri otrocih in mladostnikih možgani še razvijajo, se povezave v možganih vzpostavljajo povsem drugače, če so namesto knjig vajeni tablice,« pravi Antoličeva. »Branje namreč spodbuja razvoj abstraktnega mišljenja, dvodimenzionalni spletni svet, ki nič ne prepušča domišljiji, pa ne. Otrokovi možgani se navadijo na dražljaje, ki jih oddajajo te naprave. Ti so sicer lahko prijetni, a na intelektualno področje ne vplivajo pozitivno. Tako narašča potreba po še močnejših dražljajih pred ekranom in v siceršnjem življenju, sočasno pa se povečujeta napetost in nemir. V njihovih možganih se vzpostavijo drugačne povezave kot v možganih vrstnikov, ki se veliko pristo igrajo in družijo.«

Strokovnjaki priporočajo, da otroci do tretjega leta ne uporabljajo tablic in računalnikov, kasneje pa naj bo ta čas omejen na pol ure dnevno. V tem obdobju imajo starši največji vpliv, zato je njihov zgled bistven. S svojim zgledom kažejo merila zdrave rabe in skrbijo za duševno zdravje otrok. Raziskava Univerze v Michiganu je celo po-

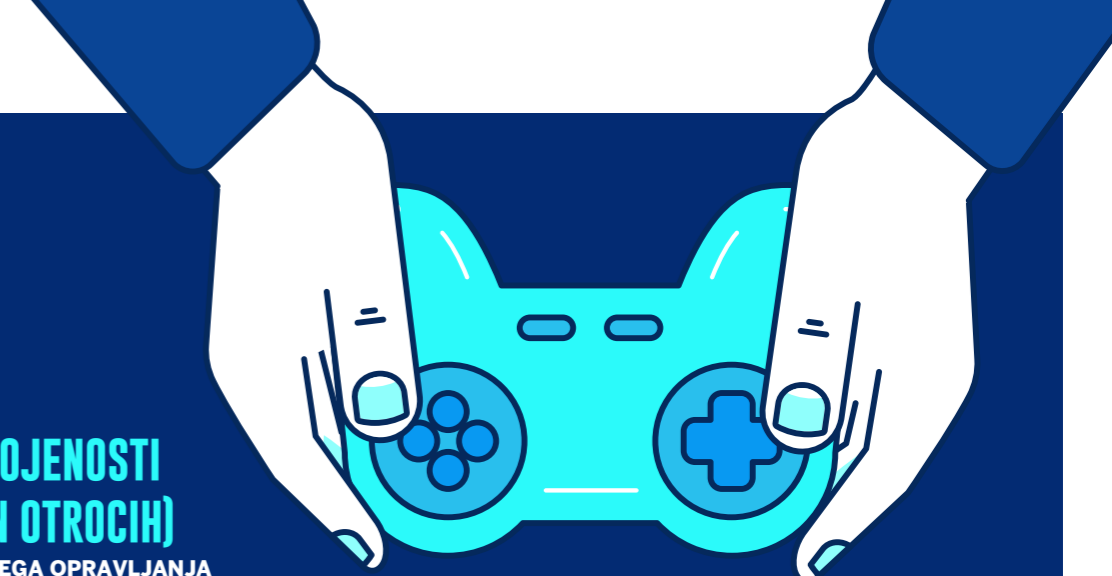
kazala, da se od interneta odvisni starši z otroki ukvarjajo tako malo, da to vpliva na njihov razvoj in vedenje.

Ko otrok postaja najstnik, pa je poleg skrbne pozornosti ter spremljanja mladostnikovih navad in vedenja čas za izobraževanje o pravilni in varni rabi interneta. Pri tem lahko pomagajo številne organizacije, tudi spletna točka Safe.si, ter organizacije, kot je Center Šteker. Predvsem pa pri pripravi na zdravo rabo tehnologije ni smiselno lagati, saj bomo otrokovo in mladostnikovo zaupanje še potrebovali. Zato moramo odrasli otrokom (in seveda tudi sebi) priznati, da je tehnologija zabavna, a le tako dolgo, dokler znaš živeti tudi brez nje.

Ne, nisem zasvojen!

Zanikanje je ena glavnih značilnosti prave odvisnosti, zato odvisnost praviloma opazimo le pri drugih. Takrat ni čas za obsojanje. Tudi ni čas za prepovedi; te odvisnika spravijo še v večjo stisko. Takrat je čas za razumevanje in strokovno terapevtsko obravnavo. Ta se najprej dotakne vzrokov za odvisnost, kasneje pa tudi odpravljanja negativnih vzorcev vedenja.

K sreči se zasvojenost ne razvije tako hitro, da je z nekaj pozornosti in pravilnim pristopom ne bi mogli ustaviti že v kali. Tak razmislek je čudovita priložnost za uravnovešanje življenja, odstranjevanje balasta in posvečanje bistvu. Pri tem je verjetno najpomembnejše, da sprejmemo, da nikoli ne bomo videli vseh objav na družbenem omrežju ali zaigrali vseh iger ter da neučakanim ne bomo nikoli dovolj hitro odgovorili na elektronsko sporočilo. Tako spoznamo, da lahko virtualni prijatelji počakajo, pravi pa ne vedno, ter da lahko srečo, ki jo ponuja virtualni svet, najdemo tudi drugje. Morda manj pompozno, morda manj filmsko, a precej bolj resnično. Kolikokrat ste torej odmaknili oči od članka?



ZNAMENJA ZASVOJENOSTI (PRI ODRASLIH IN OTROCIH)

1. **NEZMOŽNOST USPEŠNEGA OPRAVLJANJA VSAKODNEVNIH OBVEZNOSTI (ŠOLA, SLUŽBA, DRUŽINA).**
2. **PRENEHANJE UKVARJANJA Z DEJAVNOSTMI, KI SO BILE PREJ POMEMBNE (HOBIJI).**
3. **POSLABŠANJE ODNOSOV Z BLIŽNJIMI ZARADI UMIKA V OSAMO.**
4. **PREKINITEV STIKOV S PRIJATELJI.**
5. **VSAKDAN, PREŽET Z MISLIJO NA INTERNET IN VIDEOIGRE.**
6. **NIHANJE RAZPOLOŽENJA: RAZDRAŽLJIVOST OB UMIKU OD NAPRAVE, ZADOVOLJSTVO OB UPORABI.**
7. **NESPEČNOST, NEMIREN ALI PREKRATEK SPANEC.**



NAČRT ZA ODKLOP

Ob zasvojenosti priporočamo strokovno obravnavo, ob prekomerni rabi pa vam lahko naslednja vodila pomagajo pri razmisleku o vaši rabi sodobne tehnologije.

1. **Kaj vam je všeč in kaj ne?** Katere aplikacije potrebujete in katerih ne? Katere ljudi radi spremljate, katerih ne? Katere igre so vam res všeč, katere ne?
2. **Kaj sicer radi počnete?** Zapišite pet aktivnosti in razmislite, zakaj tega ne počnete pogosteje. Če sta vzrok telefon ali računalnik, si postavite realne cilje, na primer enkrat na teden bom plaval, v ponedeljek bom bral knjigo, v petek grem s prijatelji na večerjo.
3. **Kaj je za vas uspeh?** Cilji, zastavljeni v točki 2, naj bodo realni. Namen je uspeh in ne poglobljanje slabih občutkov zaradi nezmožnosti sledenja ciljem.
4. **Olajšajte si proces odklapljanja.** Izklopite prejemanje obvestil. Na domačem zaslonu telefona ali računalnika naj bodo le nujna orodja in ne bližnjice do iger ali družbenih omrežij. Če radi uporabljate napravo v postelji, a bi radi namesto klicanja brali, naprave ne polnite v spalnici, ob posteljo pa si nastavite knjigo.

bodo le nujna orodja in ne bližnjice do iger ali družbenih omrežij. Če radi uporabljate napravo v postelji, a bi radi namesto klicanja brali, naprave ne polnite v spalnici, ob posteljo pa si nastavite knjigo.

5. **Spodbudite pogovor o pravilih.** S prijatelji se pogovorite o primerni rabi elektronskih naprav. Se vam zdi O. K., da pri kosilu pogledujete na telefon? Kdaj se vam to zdi primerno in kdaj ne?
6. **Opazujte se.** Če vam občasno spremljanje družbenega omrežja ali igranje igre povzroča zadovoljstvo, nič narobe. Če vas to običajno razburi, morda nima smisla. Ugotovite, kaj vam ustreza, in nato naprave uporabljajte zavestno.
7. **Ne bodite prestrogi do sebe.** Cenite uspehe majhnih korakov: če novice na družbenem omrežju ali elektronsko pošto preverite le nekajkrat na uro in ne 30-krat in če za videoigro porabite eno uro in ne šest.

Naš odnos in spoštovanje do ljudi okoli sebe izkazujemo tudi z lastno urejenostjo in čistočo. Skrb za zdrav nasmeh spada v ta »paket«. A podobno kot druge telesne značilnosti je tudi obarvanost zob odvisna od mnogih dejavnikov in ni nujno znamenje njihovega zdravja ali nezdravja. Je beljenje zob torej smiselno?

V ISKANJU SIJOČEGA NASMEHA



ODVISNO, KOGA VPRASHATE. Starejše ženske iz Japonske, z nekaterih tihomorskih otokov in iz jugovzhodne Azije svoje zobe namenoma barvajo v črno, medtem ko na zahodu, predvsem v Veliki Britaniji in ZDA, že govorijo o epidemiji obsedenosti z belimi zobmi.

Vaša vsakdanja resničnost je verjetno nekje vmes. Med razmišljanjem, da bi bili s pobeljenimi zobmi bolj samozavestni, in sprejemanjem svoje originalnosti. Rezultati raziskav o socialnih koristih beline zob si pogosto nasprotujejo, zato je pri odločitvi za ali proti najbolje poslušati svoje občutke in strokovnjake, ki vam lahko beljenje tudi odsvetujejo.

Vsak je po svoje poseben

»Naravna barva zob ni nikoli povsem bela,« pravi dr. Gregor Škorjanc iz Dentalnega studia Škorjanc. »Dentin, ki določa njihovo barvo ter ga prekriva bela in prosojna sklenina, je namreč nekoliko zabarvan. Zabarvanost na površini zob lažje odstranimo, medtem ko je dentin dosegljiv le z beljenjem.«

Na zabarvanost lahko vpliva cela vrsta dejavnikov. Slaba higiena, kajenje ter uživanje kave, rdečega vina, zelenega čaja, borovnic in nekaterih drugih živil povzročajo predvsem zunanjo zabarvanost. Notranja pa je lahko posledica kajenja, mikropokov v sklenini, uživanja nekaterih zdravil (na primer tetraciklina), pretirane uporabe fluoridov, močne zlatenice v otroštvu, porfirije, zobnega kariesa, amalgamskih materialov, tanjšanja sklenine in staranja. S staranjem se namreč sklenina tanjša, pod njo pa se nalaga temnejši sekundarni dentin.

Strokovnjaki pri presojanju naravne barve zob uporabljajo zobno paleto, ki za vsako barvno skupino – rdečkasto rjavo, rdečkasto rumeno, sivo in rdečkasto sivo – vsebuje kar 11 barvnih nians. S pomočjo palete pri popravilu zob izbirajo ustrezno barvo korekcijskih materialov, vam kot pacientu pa je pri beljenju v pomoč pri izbiri zelene končne barve.

Ne »po domače«

Predvsem notranja zabarvanost zob tako ni merilo njihovega zdravja. Močnejše obarvani zobje so lahko povsem zdravi, medtem ko lahko sijoče beli povzročajo nenehne težave. Kot vedno je ključ zdravja dobra higiena. Ta je prvi pogoj tudi za beljenje zob. »Pred beljenjem mora biti zobovje obvezno sanirano, dlesni pa zdrave,« poudarja dr. Škorjanc. Ob tem opozarja, da preparati za beljenje zob, ki so na voljo v prosti prodaji, niso potrjeni tako kot tisti, ki jih uporablja zobozdravnik, njihova učinkovitost pa ni podprta s kredibilnimi raziskavami. »Takšni izdelki lahko povzročijo škodo in jih zato odsvetujem,« še dodaja.

Pri tem seveda nima v mislih zobnih past, ki obljublajo bele zobe, čeprav je tudi pri uporabi teh in njim podobnih pripravkov potrebna previdnost. Govori o beljenju z medicinsko aktivnim ogljem, ki je zelo abrazivno, ob prepogosti uporabi lahko denimo stanjša sklenino in zabarva ali celo vname dlesni.

»Pri beljenju, ki ga opravimo zobozdravstveni specialisti, dlesni in ustnice ostanejo nedotaknjene. Beljenju so eno do dve uri, kolikor traja postopek, izpostavljeni le zobje. Nanje naneseemo belilni gel, ki deluje s pomočjo peroksida in ga aktiviramo z belilno lučjo. Struktura zob pri tem ostane nespremenjena,« pojasnjuje dr. Škorjanc.

»Učinkovitost pripravkov za beljenje zob v prosti prodaji ni podprta s kredibilnimi raziskavami. Povzročijo lahko škodo in jih zato odsvetujem.«

Dr. Gregor Škorjanc, Dentalni studio Škorjanc

Rezultati beljenja so najuspešnejši pri osebah z rdečkasto rumeno zabarvanostjo in so pri vseh, ki se odločijo za beljenje, vidni takoj, dokončna barva zob pa se ustali po dveh do šestih tednih. Kljub profesionalni obravnavi ima približno polovica ljudi po beljenju stranske učinke – občutljivost zob oziroma pekoč občutek dlesni, ki traja do 48 ur. V tem času se je priporočljivo izogibati uživanju rdečega vina, čaja in kave.

Odločitev zase

Posvet s strokovnjaki je pri beljenju več kot smiselno. Ti denimo osebam, ki imajo sivo zabarvane zobe ali zobe, zabarvane s tetraciklini in fluoridi, beljenje odsvetujejo. Če ne drugega, bodo strokovnjaki ob posvetu morda ugotovili, da vaši zobje bolj kot beljenje potrebujejo zdravljenje, ali pa vam bodo s primerjavo pokazali, da so vaši zobje bolj beli, kot se vam zdijo v ogledalu.

Če vas barva zob ovira ali moti, je seveda smiselno poskrbeti za svoje zadovoljstvo, vendar to opravilo prepustite zobozdravniku, saj stroka to počne varno. Pri sprejemanju odločitve pa le ne gre pozabiti, da pristna lepota nasmeha ni posledica njegovega sijaja, ampak njegove iskrenosti.

Za zobe in zase

Pred beljenjem zob je treba poskrbeti za temeljito čiščenje mehkih oblog in zobnega kamna ter saniranje zobovja, da bo ustna votlina zdrava. Z zavarovanjem Zobje+ boste poleg vseh pravic, ki vam jih nudi zavarovanje, deležni tudi kritja stroškov čiščenja zobnega kamna enkrat letno (po 24 mesecih od začetka zavarovanja). Podrobnosti zavarovanja preverite na: triglavzdravje.si/zavarovanja/zobje-plus.

Ali najstniki res mislijo samo nase in na prijatelje? Kje lahko v času najstništva svoje mesto najdejo starši? O tem razmišlja 17-letna pisateljica Iza Kranjc, avtorica več mladinskih pripovedi. Tako kot njeni vrstniki se spopada z izzivi, ki jih njej in njeni družini prinaša najstništvo.

»**SPRVA NISEM VEDELA**, kako bi se lotila pisanja. Ta članek bodo prebrali tudi moji starši, jaz pa se nočem posloviti od dovoljenja za večerne izhode. Poleg tega sem kot najstnica nepremišljena in zato navodil za pisanje na začetku sploh nisem prebrala.

Kasneje sem ugotovila, da bo pisanje o tako osebni tematiki precej zahtevnejše, kot sem mislila. A vendar se mi ta vprašanja zdijo tehtna, saj so starši kljub vsemu pomembni spremljevalci na moji poti do samostojnosti. V vsaki družini se pojavljajo izzivi in ovire, ki jih je treba premagati, zato se mi zdi komunikacija s starši bistvena. Čeprav mi pri določenih stvareh ne morejo neposredno pomagati, vseeno skoraj vedno izkažejo zaupanje in podporo pri mojih odločitvah. Olajšana sem, ko lahko (skoraj vse) svoje zagate zaupam svojim staršem. Manj skrivnosti imam, mirnejša sem doma. Zato se odločam, ali povedati resnico ali sploh ne povedati.

Moji prijatelji in seveda tudi jaz doživljamo trenutke, ko si želimo, da se nam s starši sploh ne bi bilo treba pogovarjati. Tišina včasih tudi meni prinese olajšanje in ni nujno, da za tem tiči kak globlji vzrok. Včasih pač dan raje preživim sama v sobi kot ob družinskih druženjih. Tam sem obremenjena s tem, da moram, tudi če se ne počutim tako, biti živahna in vesela, da ne pokvarim veselega vzdušja ostalih.

Zdi se mi, da se starše trudim razumeti. Če ne drugače, se trudim zato, da se manj razjezim, ko mi kaj ni dovoljeno. Redko deluje. Doseči, da oni razumejo mene, je še težje. Večinoma me ne, a vseeno cenim, ker želijo razumeti in sprejeti moje odločitve. Ko pa hočejo le to, da bi obveljala njihova, ker je tako bilo v njihovi mladosti ... no, s tem se veliko težje sprijaznim.

O »krivica«, ki nam jih povzročajo starši, najlažje razpravljam (in se ob njih tudi smejim) s prijatelji. Večinoma se pritožujemo, čeprav vemo, da brez njih ne bi šlo. A zadoščenje ostane.

Čeprav tudi prijatelji ne razumejo vsega, mi dajejo podporo in razumevanje, kakršnih mi starši ne morejo zagotoviti. Naši starši so različni in z njimi se lahko pogovarjamo o različnih rečeh, najpogosteje pa ne o vseh. Nekateri se pogovarjajo le o šolskih in tekočih zadevah, drugi pa prav o teh ne, ker imajo starši previsoka pričakovanja.

Ob omembah spolnosti in alkohola so reakcije staršev precej pestre. Eni »zmrznejo«, drugi dajejo nadležne moralizatorske napotke za odraslo življenje, tretji pa

se poskusijo pogovoru o intimnosti izogniti z norčevanjem. In iskreno: to sploh ni smešno! Ker o resnih temah potrebujemo resen pogovor in ne poglobljanja zadrege. Nekateri pa se s starši bolj sproščeno pogovarjajo o težjih in globljih temah kot o šoli, saj imajo starši do njih previsoka pričakovanja.

Ko pride do osebnih stisk in vprašanj o duševnem zdravju, se težko pogovorimo ne le s starši, ampak tudi s prijatelji. Svojih misli in občutkov pogosto ne znamo ubesediti. Poleg tega nam je o temah, o katerih ima družba nasprotujoča si mnenja (istospolna usmerjenost in zasvojenost), neprijetno govoriti. Nihče si ne želi zavrnitve, nesprejemanja.

Na področjih, ki so pomembna tudi staršem, se zelo trudim. Ne meni ne mojim prijateljem ne uspe vedno. Takrat je zadnja stvar, ki jo potrebujemo, da nas primerjajo z drugimi ljudmi, na primer z bratom ali sestro. Da nam pod nos mečejo uspehe drugih, nas zagotovo ne spodbuja k napredku. Kvečjemu se razvije nezdrava tekmovalnost in občutek, da nismo nikoli dovolj dobri. Lovimo standarde, ki so jih za nas postavili drugi, ki so nadarjeni na drugačen način, kot smo mi sami. Ne vem, ali starši to počnejo namerno ali ne. Vem pa, da mi ni všeč in da nisem edina.

Starši so bistven del mojega življenja, ampak odgovornost zanj moram prevzeti tudi sama! Želim si, da bi mi dali več svobode in več možnosti odločanja zase, čeprav dovoliti, da naredim, kar hočem, vsaj zame ni najboljša rešitev. Dajo mi sicer vedeti, da je meni ljubša pot na voljo, hkrati pa tudi, da z njo morda ne bodo zadovoljni. Razumem, da včasih nimajo tehtnega razloga za prepoved, a jih moram vseeno ubogati, ker so »tako rekli«. Bolj ko razmišljam, bolj mi je jasno: manj ko se starši vpletajo v moje življenje, bolj pomembni postajajo. Ko se oddaljujem od doma, gradim temelje svojega življenja. A tega sama ne morem storiti, to moram storiti skupaj s starši. Moji starši so v svoji nepopolnosti zame popolni. Brez njih ne bi bila, kar sem, brez njih bi bilo moje življenje povsem osiromašeno. Pa vendar si želim, da bi bili vanj v nekaterih pogledih manj vključeni in bi manj poskušali vplivati na moje odločitve. To vpliva na moje razpoloženje, od tega pa je odvisno tudi vzdušje v družini. Če sem zamorjena, se to takoj pozna in vse skrbi, kaj bo z mano. Ko sem najglasnejša in govorim ure in ure, pa tudi nihče ni zadovoljen. A če teh motečih faktorjev ni, so vsi zaskrbljeni, da je z mano kaj narobe. Brez skrbi, sem popolnoma v redu.

NAJSTNICA O NAJSTNIŠTVU

PIŠE: IZA KRANJC

»MANJ KO SO STARŠI VPLETENI V MOJE ŽIVLJENJE, BOLJ POMEMBNI POSTAJAJO.«

IZA KRANJC, 17 LET, DIJAKINJA IN MLADINSKA PISATELJICA

Naslov se morda zdi senzacionalističen, a raziskave so enotne: dolgotrajno sedenje brez premorov lahko dolgoročno pomeni podobno tveganje za smrt kot kajenje, debelost ali telesna neaktivnost.

OPOZORILO: DOLGOTRAJNO SEDENJE RESNO ŠKODI



NEGATIVNIH VPLIVOV SEDENJA brez rednih premorov ne more izničiti niti telesna vadba. To je pokazala ameriška analiza rezultatov 47 raziskav z vsega sveta o vplivih sedečega sloga življenja. Ena od pobud proti sedenju si je za slogan tako upravičeno izbrala prirejeno besedilo Boba Marleyja »Vstani in se postavi za svoje življenje!« (Get Up, Stand Up For Your Life!). Ob sedenju se namreč v telesu sproža plaz škodljivih fizioloških in psiholoških procesov.

Zasedeni od glave do pet

Človeštvo je v zadnjih desetletjih gibalno nazadovalo, saj so se načini dela izrazito usmerili k sedenju za mizo. Ko analizirate svoj dan, boste verjetno ugotovili, da kot povprečen odrasli v zahodnem svetu presedite več kot polovico svojega budnega časa. Na poti v službo, pri delu, doma pri jedi, zvečer ob pogovoru ali televiziji.

Bistvo zasedenosti se skriva v dejstvu, da je telo ubogljiv prijatelj, saj se hitro ukloni našim navadam. Več ko sedimo, bolj potrebuje sedenje, in več ko se gibamo, bolj telo hrepeni po gibanju.

»Ko sedimo, posebno, če sedimo nepravilno, se kmalu pokažejo posledice.« pravi ortoped dr. Bogdan Ambrožič, dr. med., iz ortopedske ambulante Bisturmed. »Dihanje postane plitvejše, zaradi slabše prekrvitve možganov lahko postanemo zaspani, pretok krvi v spodnje okončine je otežen, celoten gibalni aparat pa se mora prilagoditi drži, za katero ni bil ustvarjen.«

Če potujemo od glave do pet, spoznamo, da prekomerno sedenje, ki ne vključuje rednega vstajanja in razgibavanja vsakih 30 minut, vpliva na skoraj vse dele telesa.

Pri sedenju morajo vratne mišice nenehno stabilizirati glavo; pojavijo se bolečine v zatilju in glavi. Sprednji del ramen je praviloma pomaknjen naprej in zunaj težišča, prsni del hrbtenice se ukrivi; posledica je tudi mravljinčenje v rokah. Zaradi napetosti v mišicah so napeti tudi živci; od tod bolečine v različnih delih telesa. Upogib v kolkih poveča mišice, ki naraščajo na medenico; posledica je neprimeren položaj hrbtenice, čemur sledijo deformacije, bolečine in zdrsi medvretenčnih ploščic. Pri pregibu kolena slabijo mišice nog, pogačica je najbolj obremenjena; kolena postanejo trda in boleča, posebno če je hrustanec obrabljen.

»Telo je popoln aparat, ki ob anomalijah poskrbi za kompenzacije.« pravi dr. Ambrožič. Seštevek teh reakcij na prekomerno sedenje in fizična neaktivnost dokazano povzročata podobno tveganje za srčno-žilne bolezni, sladkorno bolezen, raka in smrt, kot ga povzročajo kajenje, fizična neaktivnost ali prekomerna teža.

V naravi ni stola

Bolj ko je telo zaradi pomanjkanja kondicije in miškulature vajeno v pasivno zleknjenem položaju preždeti večino dneva, težje in z večjimi težavami ga bomo aktivirali. Aktivacija pa je nujna.

»Najprej se zavestno odločite, da boste manj sedeli.« pravi fizioterapevtka Maja Fortunat iz Studia Maja. »Parkirajte kilometer od službe, v službi vstajajte in se raztegnite vsake pol ure, vsaj nekajkrat na teden se med polurnim gibanjem preznojite in zadihajte. Aktivnosti se seštevajo skozi dan; štejejo tudi gospodinjska dela ali sprehod s psom. Predvsem pa se je treba navaditi, da za počitek raje ležete, kot sedete!«

Ker se dolgotrajnemu sedenju marsikdaj težko izognemo, se v želji na hitro izničiti njegove škodljive učinke ukvarjamo z intenzivnim športom, ki krepi samo eno vrsto mišic. »To pa je narobe, lahko celo škodljivo.« pravi Maja Fortunat. »Vsaki mišici bi morali dali tisto, kar potrebuje – eno bi raztegnili, drugo pokrčili. Vse mišice delajo druga z drugo in razviti je treba čim več mišičnih skupin.« Strokovnjaki so tu lahko v pomoč, saj proučijo vašo držo in ugotovijo, katere mišice vam povzročajo težave.

Telo je ubogljiv prijatelj, saj se hitro ukloni našim navadam. Več ko sedimo, bolj potrebuje sedenje, več ko se gibamo, bolj hrepeni po gibanju.

Gibanje je le en del enačbe

Kampanjski pristop h gibanju nima zelenega koristnega učinka (lahko celo škodi), predvsem pa gibanje ne izniči škodljivih posledic dolgotrajnega sedenja. Tudi če sedimo pravilno – z zadnjico ob naslonjalu in nogami v pravokotnem položaju –, se obremenitev hrbtenice poveča za 40 odstotkov. Dlje ko sedimo, bolj utrujeni smo in bolj nepravilna je naša drža. Hrbtne in trebušne mišice, ki so za pravilno sedečo držo najbolj potrebne, se utrudijo.

Zato večkrat vstanite. Najpreprostejši prvi ukrep je, da si na mobilni telefon naložite aplikacijo ali nastavite opomnik, ki vas bo vsake pol ure spomnil na minuto razgibavanja. Med pogovorom po telefonu ne sedite, kot večinoma nezavedno storimo, ampak vstanite in hodite. Med gledanjem televizije likajte, pospravljajte ali telovadite.

Uvedete pa lahko tudi spremembe v službi. Predlagajte skupno telovadbo in sestankovanje med sprehodom, ko je to mogoče. Ljubljansko prevajalsko podjetje je to storilo na pobudo zaposlenih. »Priskrbeli smo jim ergonomske stole, v sklopu delovnega časa

ima vsak na voljo tudi masažo, zunaj službe pa pilates. V službi sta za poti po mestu na voljo kolo in skiro, zaposleni pa si lahko odpočijejo ali se razgibajo v sobi za sproščanje, ki je opremljena z ročnim nogometom in vadbenimi pripomočki.« pravi predstavnica podjetja Katja Šobar Malnarič. »Njihov odziv je izjemno pozitiven.«

Če ste utrujeni, raje lezite, kot sedite. Ko telefonirate, vstanite. Če lahko, sestankujte na sprehodu. Ko lahko, pojdite peš. 30-minutnemu sedenju naj sledijo kratka hoja, raztezne vaje in počepi.

Marsikje po svetu gredo še dlje. V številnih podjetjih uvajajo možnost stoječega dela ob visokih mizah. Microsoft in Google uspešno promovirata stoječe delo, kar 90 odstotkov Skandinavcev že ima možnost delati stoje. Raziskave nakazujejo, da tisti, ki med delom stojijo, kažejo več zanimanja in ustvarjalnosti kot sedeči kolegi, hkrati pa so enako učinkoviti. A priporočila za delovno okolje so jasna: tudi neprekinjen stoječ položaj za zaposlene in njihovo počutje ni koristen.

Rešitev je bržkone v zmernosti: stoječe delo se mora izmenjevati z obdobji sedečega dela. Dr. Ambrožič priporoča aktivno sedenje na žogah ali stoli, na katerih je treba nenehno iskati težišče. Fizioterapevka Maja Fortunat za odmore med sedenjem priporoča najrazličnejše vaje: »Raztezne vaje za vrat, ramena in hrbtenico, počepi za cirkulacijo, dviganje na prste in hojo. Če narava dela to dopušča, pa priporočam tudi električne mize z nastavljivo višino. Tako lahko pri delu nekaj časa delate sede, nato pa stoje.«

Kako ste?

Verjetno najpomembnejši ukrep, ki bo gotovo koristil tudi na drugih področjih, je povsem preprost. Vprašanje, ki ga pogosto postavimo drugim – kako si? –, začnimo pogosteje postavljati sebi. Ko se navadimo na sprotno samospraševanje – kako se počutim in kaj zdaj res potrebujem? – in si tudi iskreno odgovorimo, bo vstati od mize ter razgibati noge oziroma vse telo na kratkem sprehodu postalo samoumevno. Spomnili se boste, kako dobro se počutite, ko se razgibate in nadihate svežega zraka. In telo vam bo sledilo.

KAKO PRAVILNO SEDETI?



POSLEDICE NEPREKINJENEGA IN NEPRAVILNEGA SEDENJA

zaspanost
utrujenost
glavobol
mravljinčenje
težave s karpalnim kanalom
bolečine v vratu in hrbtu
bolečine v sklepih
ohlapnost mišic

Odločno nad bolečino

Bolečina ne izgine sama od sebe. A pogosto so potrebni le manjši ukrepi, da se spet počutite bolje. Pri tem si lahko pomagata s hitro obravnavo in diagnostiko. Več o možnih rešitvah najdete na: triglavzdravje.si/zavarovanja/specialisti-plus.

Ortopedska ambulanta Bisturmed in Studio Maja sta del mreže zdravstvenih partnerjev Triglav, Zdravstvene zavarovalnice, d. d.

ZAKAJ

Nohti so edinstvena časovna kapsula. Posledice vsega, kar se jim zgodi danes, boste opazili šele čez nekaj mesecev. Ker pač rastejo po polžje.

SKRIVNO ŽIVLJENJE NOHTOV

KAR 66 LET SO RASLI najdaljši nohti na svetu. Indijec Šridhar Čilal jih je pustil rasti od 14. leta, letos pa jih je moral zaradi oslabele leve roke, ki jo je obteževalo devet metrov zveržene roževine, užalostčen postriči.

V običajnem svetu je striženje nohtov precej brezčustveno opravilo. Tiste tri ali štiri milimetre, kolikor vsak mesec zrastejo na prstih roke, in poldrugi milimeter, kolikor se podaljšajo na nožnih prstih, je prej ali slej pač treba odrezati.

Naslednjič, ko boste prijeli v roke ščipalnik, pilo ali škarjice, le pogledajte te roževinaste naslednike živalskih krempljev. Opazite, da na roki, s katero pišete, zaradi intenzivnejše prekrvitve rastejo hitreje? Opazite, da pri ženski rastejo počasneje (razen v nosečnosti) in pri moškem hitreje ter da jih v toplejšem delu leta strižete bolj pogosto? Sončni vitamin D in toplota blagodejno vplivata tudi nanje, čeprav na mezincih rastejo precej počasneje kot denimo na sredincih ali kazalcih.

Nohti, ki primata ločijo od preostalih sesalcev, so vam poganjali že, ko ste v maternici bivali šele devet tednov. Najhitreje so vam rasli med 10. in 14. letom, in starejši ko boste, manj jih bo treba striči.

Morda se odstranjevanje poškodovanih ali odmrlih ostankov – poroženele kože, lasnih konic in nohtov – v povprečju zdi prej nadležna nuja kot užitek. In morda se zdi, da se tudi zdravniki tem delom telesa ne posvečajo. A posebna veja dermatologije se ukvarja tudi z zdravjem

nohtov. Njihova barva in oblika lahko – četudi z malo zamude – nakazujeta na resna obolenja. Ameriška Akademija za dermatologijo opozarja na nekaj pomembnih znakov,

Nohti so vam poganjali že, ko ste v maternici bivali šele devet tednov. In starejši ko boste, manj jih bo treba striči.

ki lahko razkrivajo težave. Dvigovanje nohta je običajno posledica glivične okužbe, rdečica ob njem je znak okužbe, zaradi katere ga lahko izgubite, luknjast noht lahko nakazuje na psoriarzo ali dermatitis, izbočen na težave pljuč, srca, jeter ali prebavil, kot žlička vbočen noht pa na pomanjkanje hranil. Rumena obarvanost je lahko simptom pljučne bolezni, bela pa sladkorne bolezni. Dokler bolezni ne odpravimo, se ta kaže na nohtih.

Le redko – v primerih hudih poškodb in celo stresa – nohti prenehajo rasti. Je pa pri rasti nohtov potrebna nekaj potrpljenja. Če ga izgubite v celoti, bo na roki zrasel v pol leta, na nogi pa bo treba počakati eno leto.

MISEL ZA KONEC



dr. Tanja Španić,
dr. vet. med.

PRESEDNICA ZDRUŽENJA
EUROPA DONNA SLOVENIJA

ČAS ZA ZDRAVJE

Pred desetimi leti sem čez noč iz mlade, na videz zdrave ženske postala onkološka bolnica. Šele ko sem zbolela za rakom dojk, sem se zavedela pomena zdravja.

REDNI MESEČNI PREGLED DOJK vzame tri minute. Kljub temu velika večina žensk tega ne počne. Tudi jaz nimam izgovora, zakaj si nisem redno mesečno samopregledovala dojk, čeprav sem spremembo v dojki naposled zatipala sama.

Dobro leto po diagnozi sem se včlanila v Združenje Europa Donna Slovenija, ki v Sloveniji deluje že 21 let, in se že kmalu aktivno vključila v izvajanje programa. Sprva sem se vključila v sekcijo mladih bolnic, namenjeno ženskam, ki za rakom dojk zbolijo pred 40. letom. Danes ta sekcija šteje že več kot 200 članic. V tej skupini sem spoznala veliko mladih žensk, ki so se soočale s podobnimi vprašanji kot jaz. In v tej družbi sem na vprašanja tudi dobila odgovore.

Dobro je znano, da bi lahko s preprostimi ukrepi in zdravim načinom življenja preprečili več kot 30 odstotkov rakavih obolenj. Poleg tega imamo v Sloveniji na voljo tri zelo učinkovite in dobro vzpostavljane preventivne presejalne programe, ki že močno prispevajo k zgodnjemu odkrivanju nekaterih predrakavih in rakavih obolenj. To so DORA za zgodnje odkrivanje raka dojk, ZORA za zgodnje odkrivanje predrakavih sprememb na materničnem vratu in SVIT, namenjen zgodnjemu odkrivanju raka na debelem črevesu in danki. Kljub temu da jih imamo na voljo v sklopu našega zdravstvenega sistema, je odziv slabši, kot bi si želeli. Velikokrat slišim izgovor: »Strah me je, da mi bodo kaj odkrili.«

Toda prav zgodnje odkritje je bistveno za več možnosti zdravljenja in ozdravitve! Drage ženske, žene, mame, sestre, babice in prijateljice, gotovo si lahko vzamete nekaj minut za samopregled. Ko ta postane rutina, boste postale pozornejše tudi na druge spre-

membe na telesu. In to ne velja samo za nas, ženske ... Tudi moški bi si morali redno vsak mesec pregledati oziroma pretipati svoja moda.

Širši javnosti smo društva bolj poznana po kampanjah ozaveščanja, kot je naš rožnati oktober. V mesecu ozaveščanja o raku dojk poudarjamo pomen zdravega načina življenja in odgovornosti za svoje zdravje ter zgodnjega odkrivanja bolezni. A morda naše najpomembnejše poslanstvo je združevati ljudi s podobno izkušnjo. Tudi sama sem izkusila, kako pomembno je svoje dvome in vprašanja deliti z nekom, ki je to izkušnjo že imel. Ko se ukvarjaš z vprašanjem, kako in kdaj nazaj v službo, ali pa se sprašuješ, kako iti naprej po zdravljenju, ko se bojuješ z občutki, da si prepuščena sama sebi ... Takrat beseda sotrpinke najbolj pomaga.

Društva bolnikov imamo veliko izkušenj s področja posamezne bolezni. Bolnikom in njihovim bližnjim lahko prisluhnemo na nekoliko drugačen način kot zdravniki. Stiske, s katerimi se soočajo, odlično razumemo, saj smo tudi sami prehodili podobno pot. V takšni skupini je lažje najti sebi podoben primer in slišati izkušnjo iz prve roke.

Naša želja je bolnicam ponuditi čim več verodostojnih informacij in dodatno podporo, ki jo potrebujejo. Ozaveščen in opolnomočen bolnik zagotovo veliko naredi sam zase, bolje je pripravljen na preglede, lažje komunicira z zdravnikom in drugimi zdravstvenimi delavci ter jim zaupa. Tako se marsikatera težava reši hitro ali pa do težav sploh ne pride. Želimo si, da bi vsi – bolniki, zdravstveni delavci in društva – skupaj delovali kot dobro uigran orkester. In za simfonijo z ubranim zaključkom je nujno potreben prispevek vseh.

Po nekaj letih prodaje obutve si zaslužim preteči maraton v New Yorku.

S Triglav Skladi si zaslužite več.



Fotograf: Primož Korošec

yootree

 **triglavskladi**

Zaslužite si več.

080 10 19

triglavskladi.si

Ste prepričani, da splet ponuja prave odgovore o vašem zdravju?

Zdravstveni
nasvet

Pet telefonskih posvetov
z zdravnikom na leto za
zavarovanca in njegove
mladoletne otroke.

Neomejeno število pogovorov
z medicinskimi sestrami
Zdravstvene točke.

Dostopno vse dni v letu.

Zavarovanje se lahko sklene od
18. leta dalje.

Halo zdravje

((080 26 64

Več informacij vam je na voljo na spletni strani Triglav, Zdravstvene zavarovalnice, d.d.
www.triglavzdravje.si, kjer so dostopni tudi splošni pogoji.



Vaš partner za zdravje.

triglavzdravje

www.triglavzdravje.si