

BREZPLAČEN IZVOD

Pazi nase

REVIJA O ZDRAVJU IN ODNOSIH

April 2019 | št. 4

NEGUJTE
METULJA
V SEBI

MLADI IN
SLADKORNA
BOLEZEN

VOJN
IZDIN

 triglavzdravje

Zdrav nasmeh
brez doplačil.

Zobje
Zobje+

Za zdravje,
za zmage.



PAZITI NASE

seveda pomeni pogledati levo in desno pred prečkanjem ceste ter vsak dan pojesti kakšno jabolko in solato, piti dovolj tekočine, se sprehoditi in narediti počep ali dva. Pomeni pa tudi zapreti oči, vdihniti in se umiriti, ko se zdi, da po vas udarja z vseh strani. Pomeni tudi ugasniti telefon in popoldan preživeti z družino, starši, prijatelji. Si privoščiti samoto in družbo, ravno prav odmerjeni takrat, ko ju potrebujete. Pomeni verjeti, da bo vse v redu, predvsem pa verjeti, da ste lahko svoji okolici koristni le, ko vsaj tu in tam sebe postavite na prvo mesto. Do tega imate pravico in zaslužite si to. Iskanje poti do sebe in svojih potreb ter njihovo zadovoljevanje ni preprosto, je pa vredno vsega truda! Morda kak navdih najdete v tokratni izdaji revije Pazi nase.

Neva Šuštar,
glavna urednica

Vsebina

- 4** **5 izbranih**
Najnovejša dognanja o nas
- 6** **Pri zdravniku**
Kaj pa moja kartoteka?
- 8** **Operacije**
Prihodnost je zdaj
- 10** **Samoopazovanje**
Negujte metulja v sebi
- 16** **Pogovor**
Reševalka v podzemlju
- 18** **Generacije**
Mladi in sladkorna bolezen
- 22** **Diagnoza**
Zdravniška ordinacija na domačem kavču
- 24** **Zobje**
Podarite jim nežno skrb
- 26** **Počutje**
Vdih – izdih
- 29** **Zakaj**
Slina je fina
- 30** **Misel za konec**
Teža odločitve

Pazi nase, april 2019, št. 4 (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: Špela Pfeifer

Prelom: Maja Petrovič

Vsebinski koncept, oblikovna zasnova in produkcija:

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

Avtorica prispevkov: Anja Leskovar

Ilustracije in foto: Domen Grögl (Pogovor), Shutterstock

Lektoriranje: Julija Klančičar

Tisk: Schwarz Print

Naklada: 18.000 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.



Vaš partner za zdravje.

triglavzdravje

www.triglavzdravje.si

5 izbranih

Narava na recept

Kakovostno preživet prosti čas dokazano pozitivno vpliva na zdravje. Znanstveniki z vsega sveta denimo v svojih raziskavah dokazujejo, da otroke gibanje v naravi umirja, zato imajo manj čustvenih in socialnih težav. Tudi odraslim se v naravi zniža krvni tlak in doživljajo manj tesnobnih občutkov, s spodbujanjem tvorbe hormonov sreče pa narava učinkovito pomaga pacientom s sladkorno boleznijo ter z duševnimi in srčno-žilnimi boleznimi. Zdravstvena komisija s škotskih Shetlandskih otokov je zato pred nekaj meseci uradno potrdila, da lahko osebni zdravniki svojim pacientom predpisujejo gibanje na prostem in opazovanje ptic v blagodejnem vetru atlantske obale. To »zdravilo« sicer ne nadomešča osnovnega zdravljenja, ga pa pozitivno dopolnjuje. Podobno »neotipljivo« zdravljenje predpisujejo tudi v Kanadi. Zdravniki so se samoiniciativno povezali z Muzejem lepih umetnosti v Montrealu, ki ga bodo lahko brezplačno obiskovali pacienti s telesnimi in duševnimi težavami. Narava v Sloveniji še ni na zdravniški recept, lahko pa si jo predpišete kar sami. Za začetek si postavite skromne cilje, denimo deset minut hoje po gozdu ali travniku, potem pa nadaljujte.

Vira: Healthy Shetland, Smithsonian



Kačji strup je lahko zdravilo

Venska trombembolija, pri kateri je zaradi krvnega strdka krvni pretok moten ali prekinjen, je bolezen z visoko stopnjo smrtnosti. Povzroča trombozo globokih ven in pljučno embolijo ter je tretji najpogostejši vzrok smrti med srčno-žilnimi boleznimi. Dosedanja zdravila so bila pri preprečevanju strdkov sicer učinkovita, a so hkrati tudi povečala možnosti za močnejše krvavitve ob poškodbi žil. Slovenski znanstveniki z Inštituta Jožef Stefan pa so našli rešitev. V strupu modrasa so odkrili beljakovino proti strjevanju krvi. Ta strjevanje krvi preprečuje ciljno, z vezavo na natančno določene tarče v venah, kar bistveno zmanjša možnost krvavitve ob morebitnih poškodbah žil. Tako preprečuje nastanek neželenih strdkov in hkrati omogoča naravno strjevanje krvi, ko je to potrebno.



Glasbeni spodbujevalnik

Ameriški znanstvenik Leonard Ayres je leta 1911 ugotovil, da kolesarji vrtijo pedala hitreje, če poslušajo glasbo. Od takrat znanstvenike zanima ta fenomen. Psihologa z britanske Univerze Brunel sta povzela prek 60 študij o tej temi in ugotovila, da poslušanje glasbe med zmerno intenzivno športno aktivnostjo poveča vzdržljivost, povzroča manj utrujenosti in izboljšuje počutje. Asinhrona glasba deluje kot motivator, glasba, uglasena z ritmom gibanja, pa spodbuja ohranjanje intenzivnosti vadbe. Raziskovalca sta tako pripravila okvirne napotke za izbiro idealne glasbe, ki poveča učinkovitost vadbe. Glasba z izrazitim basom in hitrim ritmom lahko poveča učinkovitost vadbe, posebno če svoje gibanje sinhronizirate z ritmom. Idealen ritem glasbe naj bi bil med 140 in 166 udarci na minuto, a še bolje je, če s preizkušanjem sami ugotovite, kateri ritmi se najbolj skladajo z ritmom gibanja, ki bi ga radi dosegli. Sicer pa ima pozitivne učinke na zdravje tudi umirjena glasba, ki običajno spremlja meditacijo ali jogo. Če jo poslušate pred spanjem, boste okrepili svoje srce, dokazujejo indijski kardiologi. Pri glasbi je torej težko zgrešiti. Le privoščiti si jo je treba.

Vira: Popular Science, Science Daily

Tumorje odkrivamo hitreje

Hitro odkritje obolenja je pri malignih oblikah raka eden najpomembnejših dejavnikov za dobro prognozo. Na Kliniki za nuklearno medicino Univerzitetnega kliničnega centra (UKC) Ljubljana so pred kratkim uvedli nov diagnostični pristop za odkrivanje neuroendokrinih tumorjev, druge najpogostejše oblike raka prebavil. Neuroendokrini tumorji so morda manj znani, a so izjemno nevarni. Postavitev diagnoze je namreč zaradi neizrazitih simptomov težja, zato pri več kot polovici bolnikov tumor odkrijejo šele, ko je že razširjen in je statistika preživetja bistveno slabša. Novouvedeni diagnostični pristop, pri katerem bolniku vbrizgajo galij-68

in nato opravijo CT-slikanje, ima bistveno večjo občutljivost kot doslej uporabljene metode. Po novem odkrijejo kar 90 odstotkov neuroendokrinih tumorjev, medtem ko so jih pred tem le 65 do 70 odstotkov. Bistveno uspešnejši pa so tudi pri spremljanju učinkovitosti zdravljenja. Galij-68, ki je potreben za ta diagnostični pristop, izdelujejo v radiofarmaceutski lekarni UKC Ljubljana. Razpolovna doba tega elementa je le 68 minut, kar pomeni, da ga ni mogoče kupiti in pripeljati v UKC, ne da bi izgubil lastnosti, s katerimi odkrivajo neuroendokrine tumorje.

Vir: Univerzitetni klinični center Ljubljana



NAROČITE SE NA BREZPLAČNO REVILJO! MNENJA TUDI OBDARIMO.

Želite revijo dvakrat letno prejeti v svoj nabiralnik? Brezplačno se naročite na pazinase@triglavzdravje.si. Vabimo pa vas tudi, da na isti naslov pošljete svoja razmišljanja o reviji Pazi nase ter vsebinske želje ali predloge; vsakemu pošiljatelju bomo poslali promocijsko darilo.

Obdarovanje bo potekalo od maja 2019 do novembra 2019. Pošiljatelje mnenj bomo prosili za posredovanje naslova, ki bo uporabljen izključno za namen pošiljanja promocijskega darila.

Ustnice na preizkušnji

Veter in sonce izsušita in poškodujeta tudi ustnice. A stalno nanašanje balzama morda ne bo pomagalo. Vsaj tako kažejo raziskave. Nekateri balzami ponujajo le trenutno olajšanje ali stanje celo poslabšajo. Ko tanek sloj vode iz balzama izhlapi, se ustnice še bolj izsušijo. Te namreč nimajo svojih žlez za izločanje maščobe, zato so neprimerno bolj občutljive, kot je koža na drugih delih telesa, denimo na lasišču ali rokah. Strokovnjaki zato odsvetujejo balzame z mentolom, salicilno kislino, cimetovim aldehidom ali z aromo peperminta, ki kožo dražijo in sušijo. Tudi olja in svetleči glosi lahko ustnicam škodijo, saj ne ščitijo pred UV-žarki, ampak njihov učinek povečajo podobno kot lupa. Poleg pitja zadostnih količin vode in ustrezne vlage v prostorih priporočajo uporabo balzamov, ki so povsem preprosti, brez barvil, arom in umetnih dodatkov, izdelani iz glicerina in imajo zaščitni faktor proti sončnim žarkom.

Vir: Live Science



Zdravstvena kartoteka je zgodovinska knjiga vašega zdravja. Dobro je, da ima ta knjiga čim manj pomanjkljivosti, denimo manjkajočih izvidov ali nepopolnih zapisov. Nanjo se namreč zdravstveni delavci opirajo, zanašajo in vas skladno z v njej zapisanim tudi obravnavajo. A ker kartoteka vsebuje nadvse občutljive podatke, so pravila o njeni rabi in vpogledu vanjo zelo natančno določena, prav tako pa so določene obveznosti zdravnikov in pacientov do te včasih življenjsko pomembne evidence.

KAJ PA MOJA ZDRAVSTVENA KARTOTEKA?

Zdravstvene aplikacije: da ali ne?

Domačo evidenco svojih zdravstvenih podatkov lahko vodite tudi s pomočjo tujih in slovenskih aplikacij za elektronske naprave. Kljub privlačnosti ideje, da imate vse svoje podatke pri roki, pa opozarjamo, da so vse osebne elektronske naprave varnostno ranljive. Zato pri shranjevanju zelo občutljivih podatkov nanje svetujemo previdnost in upoštevanje varnostnih mehanizmov.

ZASTOPNICA PACIENTOVIH PRAVIC Duša Hlade Zore poudarja, da so na enem mestu zbrani zdravstveni podatki izjemnega pomena za varno, kakovostno in učinkovito zdravstveno obravnavo. Do nedavnega so bili ti podatki zbrani le v osebnih zdravstvenih kartotekah na papirju, najkasneje od 1. decembra 2015 pa se evidenca pacientovega zdravja obvezno zapisuje tudi v elektronski obliki v Centralni register podatkov o pacientu (CRPP). Ta vsebuje podatke le za nekaj let in tako bo vsaj za zdaj tudi ostalo. Na ministrstvu za zdravje ne načrtujejo vnosa preteklih podatkov, tako kot tudi ne načrtujejo opustitve papirne kartoteke.

Za ustrezno papirno in elektronsko evidenco skrbi zdravnik, smo pa za ažurnost fizične zdravstvene dokumentacije odgovorni tudi pacienti. Originali izvidov, odpustnih pisem in mnenj, ki jih prejmete pri specialistih in drugih izvajalcih zdravstvenih storitev, sodijo v

zdravstveno kartoteko in ne v domači predal. Čeprav se morda sliši nesmiselno, smo pacienti le lastniki svojih podatkov, ne pa tudi dokumentacije. Zanj skrbi izvajalec zdravstvenih storitev, ki mora jamčiti za njihovo primerno hrambo, predvsem pa za varnost podatkov. Zakonska pravila in omejitve ter vaše pravice so v zvezi z zdravstveno evidenco zelo jasni – spoznajte jih!

Ste založili izvid specialista?

*Dolžnost pacienta je, da izvide, ki jih prejme pri specialistu, posreduje svojemu zdravniku. Ko imate sklenjeno zavarovanje Specialisti+ in morda založite ali izgubite izvide, ki ste jih posredovali na asistenčni center Zdravstvena točka, lahko kopije pridobite s klicem na številko **080 26 64**.*

ZAKAJ ORIGINALA ZDRAVSTVENE DOKUMENTACIJE (ALI NJENIH DELOV) NE MOREM ODNESTI?

Vselej imate pravico do vpogleda, prepisa, fotokopije ali druge reprodukcije, ki jo mora omogočiti izvajalec, denimo vaš osebni zdravnik. Originali so skrbno varovani dokumenti, s katerimi lahko razpolaga le upravljavec, ki ne sme dopustiti, da bi lahko podatke uničili, jim popravljali vsebino in podobno. Če želite zdravstveni dokumentaciji karkoli dodati, tudi kakšno svojo pripombo, pa imate do tega vso pravico.

ALI LAHKO DELODAJALEC ALI ZAKONSKI PARTNER DOSTOPA DO MOJE ZDRAVSTVENE DOKUMENTACIJE?

Delodajalec nikakor ni upravičen do podatka o vašem zdravstvenem stanju. Upravičen je le do pridobitve podatka o invalidnosti oziroma omejitvah pri delu, če uveljavljate svoje pravice iz naslova invalidnosti ali omejitev pri delu. Po 15. letu starosti pacienta druge odrasle osebe (starši, zakonski partner, vaši otroci) nimajo pravice do vpogleda v dokumentacijo, razen če pacient to izrecno dovoli s pooblastilom. Brez privolitve pacienta se lahko z zdravstveno dokumentacijo seznanijo le starši za otroke do 15. leta, a s številnimi omejitvami, denimo v primerih, ko sumijo starše raznovrstnega zlorabljanja ali ko otrok poda veljavno prepoved vpogleda. Brez privolitve se zdravstvene informacije lahko razkrijejo še v nekaterih drugih primerih, denimo ob nesposobnosti pacienta za odločanje, a so pri tem postopki zelo strogi in z jasno določenimi pravili.

ALI LAHKO DOSTOPAM DO SVOJIH ZDRAVSTVENIH PODATKOV V ELEKTRONSKI OBLIKI?

Da, prek spletnega portala zVem (zvem.ezdrav.si), kjer boste lahko razdeljeno po letih preverili, kolikokrat in kje ste bili pri zdravniku, kakšne posege in preglede so vam opravili ter kakšna zdravila in medicinske pripomočke so vam predpisali. Za ogled morate imeti veljavno digitalno potrdilo. Sicer lahko v CRPP vpogledajo in pridobijo podatke iz njega vsi izvajalci zdravstvene dejavnosti v Sloveniji in tujini za primere nujne medicinske pomoči. Ko gre za nenujne primere, je vpogled omogočen le, če v to privolite. Zdravniki dostopajo do vaših podatkov prek strogo varovanih informacijskih sistemov, v katere se lahko registrirajo le s svojim službenim elektronskim potrdilom. Sistem je tako zavarovan pred vdorom nepooblaščenih oseb.

PRED NEKAJ LETI SEM OPRAVIL RENTGENSKO SLIKANJE. POSNETEK SEM IZGUBIL, ZDRAVNICA PA BI GA RADA DODALA MOJI KARTOTEKI. GA LAHKO PRIDOBIM?

Podatki v osnovni zdravstveni dokumentaciji in najpomembnejši dokumenti se hranijo še deset let po smrti pacienta. Vse drugo dokumentarno gradivo o zdravstvenem stanju in varstvu, denimo rentgenske slike, ki jih niste shranili v svojo osnovno dokumentacijo, pa se hrani 10 let od nastanka. V ustanovi, kjer so opravili slikanje, bi vam tako morali zagotoviti rentgenski posnetek, če od slikanja ni minilo več kot 10 let.

Nekateri medicinski posegi so se laikom še pred desetletji zdeli bržkone futuristični. A za številne strokovnjake je iskanje novih metod dela – od drobnih izboljšav do mednarodno priznanih dosežkov – način življenja. Kljub napredku medicine pa trdno zasidrana ostaja njena najpomembnejša zaveza: v središču pozornosti ohraniti pacienta.

PRIHODNOST JE ZDAJ

MEDICINA JE VSELEJ ena prvih znanstvenih ved, ki začne uvajati tehnološke in druge novosti. V Sloveniji ne zaostajamo. Tako je denimo prof. dr. Uroš Ahčan, dr. med., predstojnik Kliničnega oddelka za plastično, rekonstruktivno, estetsko kirurgijo in opeklino UKC Ljubljana, s prim. Vojkom Didanovičem, dr. med., in ekipo na inovativen način opravil popolno rekonstrukcijo nosu. S pomočjo tridimenzionalnega (3D) modela, ki so ga postavili v podlaket, jim je prvim na svetu uspelo oblikovati oživilen in ožiljen nos, ki so ga nato uspešno presadili na obraz.

Še varneje in učinkoviteje

Po mnenju dr. Ahčana je lahko najprestižnejša blagovna znamka neke države prav njena izjemna medicina. To gradijo domišljija, ki je izhodišče za marsikatero odkritje, tehnologija, ki jo razvija industrija, predvsem pa znanje in prizadevnost strokovnjakov, ki analizirajo obstoječe rešitve, iščejo nove poti ter manj invazivne, boljše in hitrejše posege. Prav njihova naloga je presoditi, ali je rešitev, ki jo ponuja tehnologija, za pacienta dobra ali ne.

Eden takšnih preskokov se je zgodil s 3D-tiskom. Ta omogoča izdelavo nadomestkov, oblikovanih iz lastnih tkiv, denimo hrustančnih celic uhlja ali sapnika, hkrati pa je neprecenljivo izobraževalno orodje za zdravnike, ki s pomočjo te tehnologije pravilno načrtujejo kirurške posege, ki tako postanejo bolj predvidljivi, zanesljivi, hitrejši in ob manj invazivnih tehnikah omogočajo boljše rezultate zdravljenja in operacij.

»Izdelamo lahko anatomsko povsem natančen model, narejen po skenu obolelih tkiv in organov. Ta omogoča, da se kirurg pred operacijo zelo plastično seznanj z morebit-

nimi posebnostmi pacientove anatomije ter do milimetra natančno načrtuje kirurški pristop in preoblikovanje tkiv.« opisuje dr. Ahčan. Možnost za morebitne zaplete in presenečenja med operacijo se tako bistveno zmanjša. Hkrati pa lahko operacijo opravijo neverjetno natančno z minimalno agresivnimi postopki in rezi. Dr. Ahčan je s pomočjo 3D-modela zdrave dojke prvi na svetu izvedel mikrokirurško rekonstrukcijo odstranjene dojke. Tehnika je v obliki videoposnetka objavljena v najuglednejšem priročniku rekonstrukcijske kirurgije. V travmatologiji in ortopediji pa je 3D-tehnologija tudi v Sloveniji že na običajnem dnevnem redu in jo uporabljajo rutinsko.

Večina držav po svetu je pri tej tehnologiji za nami, v velikih centrih pa je ta pristop stalnica, brez katere ni sodobne kirurgije. Po svetu se v bolnišnicah odpirajo oddelki za 3D-tehnologijo, ki so neposredno povezani z vsemi kirurškimi oddelki. Na ameriški kliniki Mayo so 3D-tehnologijo prvič uporabili pri zelo zahtevnem ločevanju siamskih dvojčkov, danes pa jo uporabljajo pri več kot 700 posegih na leto.

Ključ je v povezavi znanstvenih ved

Možnosti, ki jih ponuja 3D-tisk, so dvignile izvedbo operacij na bistveno višjo raven, saj močno zmanjšajo verjetnost za zaplete in zagotavljajo hitrejše okrevanje. Toda 3D-tisk ni nov izum. Znan je že več desetletij, operativno zdravljenje pa je staro nekaj tisočletij. Umetnost sodobne medicine in medicine prihodnosti torej ni nujno izumljati na novo, ampak obstoječe znanje z zelo raznolikih področij povezati v vrhunsko celoto. Dr. Ahčan poskuša v svoje delo vključiti najrazličnejše strokovnjake – od tehnikov, orodjarjev do tujih specialistov: »V

medicini ni prostora za supermane. Medicina je timsko delo. Vsak človek ima košček znanja, ki lahko pomaga, da pacient dobi največ, kar je mogoče.«

Tako sta denimo povezani medicina in robotika; v Sloveniji zdravniki specialisti izvajajo operacije s pomočjo robota, ki so natančnejše, manj invazivne in za pacienta lažje kot običajne. Mikrobiologija in genetika se stapljata z medicino pri celični in genski terapiji, ki odpravljata težavo natančno na mestu izvora. Kemija je v preteklih letih poskrbela za odkritja, ki bodo spremenila prepoznavo obolenj in omogočila dostavo zdravil v najmanjše strukture celic; pod to odkritje se s sodelavci podpisuje Slovenec prof. dr. Roman Jerala s Kemijskega inštituta.

Kje smo, kam gremo?

Lahko torej v medicini z nenehnim povezovanjem ved sploh govorimo o mejah napredka? Dr. Ahčan je prepričan, da ne. Še v prejšnjem stoletju so se zdele presaditve nekaterih organov znanstvena fantastika, danes pa ljudem na roki »zraste« nov nos, iz matičnih celic nastane nova koža, stranišče pa lahko analizira vaš urin in sporoča odstopanja od običajnega.

Prihodnost nas je tako že ujela. Edina obveza, ki ne glede na okoliščine ostaja, je moralno-etična drža ter visoka stopnja strokovnosti medicinskih delavcev. Vsaj po uspehih sodeč, slovenski strokovnjaki korakajo vstřic s svetovnim razvojem ali na določenih področjih celo prednjačijo. A v središču teh izjemnih dosežkov je kljub njihovi odmevnosti in prepoznavnosti, ki jo prinašajo njihovim snovalcem, še vedno samo pacient. Tam mora po besedah dr. Ahčana tudi ostati. To je dobro imeti v mislih, ko boste morali leči na operacijsko mizo. Medicina namreč napreduje za vas, za nas.

Ko je treba na operacijo ...

Z zavarovanjem Operacije prejmete izplačilo zavarovalnine (v določenem odstotku zavarovalne vsote) za različne operacije, ki jih opravite v Sloveniji, drugih državah Evropske unije ali Švici.

Več o seznamu operacij in zavarovanju na naslovu:

triglavzdravje.si/zavarovanja/operacije.



SAMOOPAZOVANJE

NEGUJTE METULJA V SEBI

NEPRAVILNO
DELOVANJE ŠČITNICE

Nepravilno delovanje ščitnice, metuljastega organa v vratu, najpogosteje spremljajo simptomi, ki jih zlahka pripišemo okoliščinam in raznovrstnim obolenjem. Ščitnica je namreč žleza, ki z izločanjem hormonov v veliki meri uravnava presnovo v telesu, s tem pa tudi splošno počutje. Številnih znakov motenj v njenem delovanju zato ne prepoznamo takoj, saj so neizraziti. A svojim občutkom je dobro zaupati. Če vas notranji glas opozarja, da luč na vašem zdravstvenem semaforju ni več zelena, ga je nujno poslušati in slišati. Ko začne ščitnica delovati nepravilno, lahko simptome brez večjih posegov blažite le, če ste k zdravniku prišli pravočasno. Da vas telo ne bo ustavilo z rdečo lučjo, mu zato ob opozorilnih znakih privoščite pregled. (P)ostanite najzvestejši zaveznik svojega telesa.

TAKO KOT APARATI TUDI TELESNI ORGANI optimalno delujejo le v natančno določenem razponu. Če jih prepogosto ženemo do skrajnih zmogljivosti, se prej ko slej nekje zalomi. Podobno je s ščitnico, eno najpomembnejših žlez v našem telesu.

Hormona, ki ju izloča, sta nujna za normalno delovanje vseh celic, s tem pa tudi vseh organov in celotnega telesa. Zato ni čudno, da porušenje krhkega ravnovesja, ki vlada njenemu pravilnemu delovanju, s sabo prinaša posledice za celotno telo. K sreči lahko bolezn, ki povzročajo to neravnovesje, z nekaj pozornosti preprečimo ali vsaj pravočasno začnemo učinkovito zdraviti.

Opazovati in opaziti

Nepravilnemu delovanju ščitnice, ki je simptom različnih bolezn, so pogostejše podvržene ženske, posebno pred menopavzo, pojavnost pa narašča tudi pri moških in mlajših. Natančnih podatkov o pojavnosti bolezn ščitnice ni, strokovnjaki pa ocenjujejo, da te pestijo vsako peto ali šesto žensko, med 5 in 10 odstotkov prebivalstva pa naj bi imelo neke vrste težavo s ščitnico.

K sreči se s ščitnico ne zaplete čez noč. Opozorilni znaki njenega nepravilnega delovanja se pojavijo veliko pred izjemnim poslabšanjem, le prepoznati jih je treba.

Silva iz Slovenskih Konjic več kot desetletje potem, ko so ji odkrili prekomerno delovanje ščitnice, priznava, da je skozi življenje zelo dolgo tako drvela, da je preslišala vsa opozorila: »Delala sem, ne da bi se vprašala, ali še zmorem. Predvsem psihične obremenitve z delom pozno v noč in nekaj urami spanja so preglasile vse klice telesa in duha.« Gibala se je dovolj, tudi njena prehrana je bila pestra, čutila je le strašno breme nezadovoljstva in nerazumevanja v partnerstvu ter navidezne brezizhodnosti. »Prepričana sem, da je stres, ki ga je povzročala moja gluhost za lastne občutke, vodil v podivjanje ščitnice. Delovala sem kot stroj. Bila sem v nenehnem strahu, da nisem dovolj dobra in uspešna, da ne bom zmogla odgovornosti za vse, kar mi je bilo naloženo, v svoji nevednosti pa sem brezglavo ubogala svojo okolico in nase prevzemala preveč bremen. Nisem bila videna ali slišana pa tudi sama nisem znala poslušati sebe,« se spominja s pretresljivo iskrenostjo.

Endokrinolog prim. doc. dr. sc. Ante Barbir, dr. med., potrjuje, da je poleg genetske predispozicije pomemben dejavnik, ki vpliva na nepravilno delovanje ščitnice, tudi raznovrsten stres. »Čeprav povsem natančnih vzrokov ne poznamo, je jasno, da je ščitnica izjemno občutljiva za onesnaževalce iz zraka, vode in hrane, rentgenska in druga sevanja iz okolja. Ko temu dodamo psihične obremenitve, h katerim običajno sodita tudi pomanjkanje spanca in kronična utrujenost, ter prehrano, ki je prebogata z ogljikovimi hidrati in maščobami ter presiromašna z zelenjavo in sadjem, je verjetnost za zaplete že velika,« pravi dr. Barbir. Nepravilno delovanje ščitnice se zaradi različnih vzrokov lahko pojavi tudi v puberteti, med nosečnostjo ali po njej.

K sreči se praviloma ne zaplete čez noč. Opozorilni znaki se lahko pojavijo leta pred izjemnim poslabšanjem, le prepoznati jih je treba.

Premalo ali preveč

Ščitnica je del endokrinega sistema žlez; poleg ščitnice so to še hipofiza, češerika, priželjc, nadledvični žlezi, trebušna slinavka ter jajčniki oziroma moda. Vsaka žleza ima svojo nalogo. Naloga ščitnice je uravnavati presnovne procese v celicah oziroma skrbeti za to, da celice delujejo normalno, kar stori z izločanjem hormonov tiroksin (T4) in trijodtironin (T3). Tako vpliva na skoraj vsa tkiva v telesu.

Kot lahko pri pralnem stroju določite hitrost njegovega vrtenja ob ožemanju, podobno ščitnična hormona določata hitrost, s katero delujejo celice. S tem ščitnica poskrbi tudi za prebavo, uravnavanje telesne temperature, absorpcijo kalcija v kosti in razpoloženje; razpoloženske motnje so eden glavnih spremljevalcev motenega delovanja ščitnice.

Ko ščitnica izloča preveč hormonov, celice (in s tem telesni procesi) delujejo hitreje.

Diagnoza: HIPERTIROZA. Najpogostejši povzročitelj hipertiroze je avtoimunska bolezen bazedovka, pri kateri ščitnica proizvaja posebna protitelesa, ki spodbujajo prekomerno izločanje ščitničnih hormonov.

»Opozorilni znaki so intenzivno potenje, višji srčni utrip, zmanjšanje telesne teže pri normalni prehrani, občutek vročine v telesu, izpadanje las, pretirano aktivno črevesje ali celo driska,« opisuje dr. Barbir. Temu se poleg izrazito in vidno povečane ščitnice pridružujejo še nemir, napetost, utrujenost, tresavica, mehka, topla in vlažna koža, razpoloženske motnje, razdražljivost in moten menstrualni cikel ali izostanek menstruacije.

Teh občutkov se spominja tudi



Ko ščitnica izloča preveč hormonov, celice in s tem telesni procesi delujejo hitreje. Ko jih izloča premalo, se upočasnijo.

Silva: »Včasih mi je komaj uspelo najti stranišče, bila sem izžeta, moje dlani so bile nenehno potne, srce je občasno podivjalo. Bila sem porušena v vseh pogledih. In čutila sem popolno nemoč.« Hipertirozo so ji odkrili ob rutinskem sistematskem pregledu.

Precej pogostejše ob motnjah delovanja ščitnice (in s tem telesni procesi) pa delujejo počasneje.

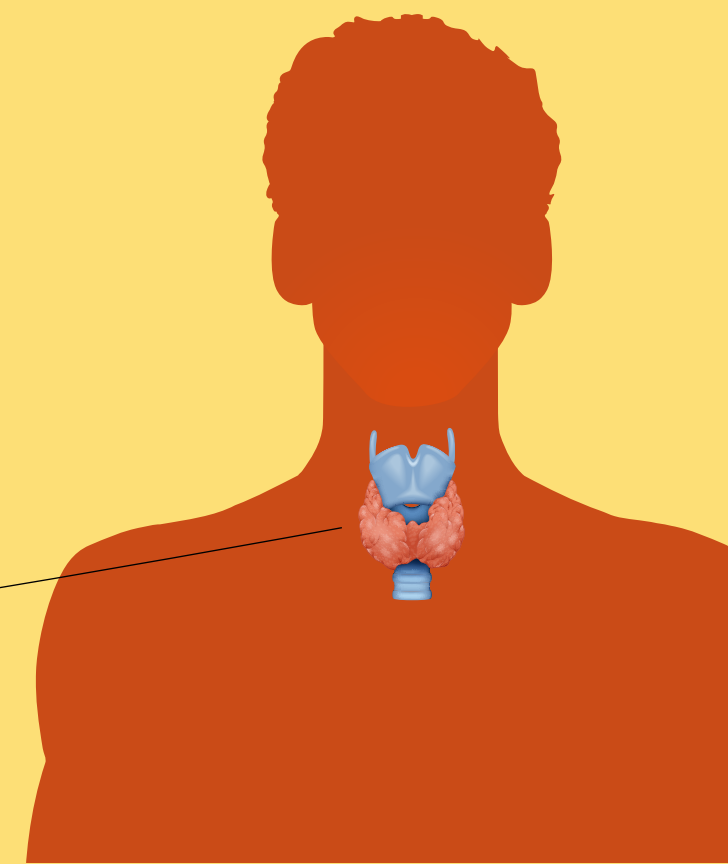
Diagnoza: HIPOTIROZA. Hipotirozo najpogosteje povzroči Hashimotov tiroiditis, avtoimunska bolezen, ki ščitnico prepozna kot tujek in jo začne uničevati. Pri desetini žensk se prehodno pojavi po porodu.

Ščitnica pri tem obolenju ni nujno povečana, zato začetno hipotirozo pogosto odkrijejo naključno. »Ko bolezen napreduje, se bolniki počutijo skrajno utrujeni, brez energije, pogosto jih zebe v roke in noge, pestijo jih zaprtost in vrtoglavice, slabo spijo, so pozabljivi, imajo suho kožo ter nepojasnjeno pridobivajo težo,« povzema dr. Barbir. Zelo hudo stanje lahko vključuje celo naglušnost, otekanje, mravljinčenje, hripavost in upočasnjeno bitje srca.

Prisluhnite telesu

Še vedno velja, da je za dobro delovanje ščitnice nujno potreben jod, katerega pomanjkanje je bilo v preteklosti krivo za golšavost. Danes je večina prebivalstva zadovoljivo preskrbljena z jodom, ki ga zaužijemo z vodo, obogateno morskou soljo, skušami, sardelami in algami, zato je pozornost pri preventivi usmerjena predvsem na uravnoteženo prehrano, zdravo telesno težo in izogibanje stresu.

Pozornost je torej treba usmeriti vase. Ko začutite, da nekaj ni, kot bi moralo biti, upoštevajte svoje misli in jih zaupajte svojemu zdravniku.



OPAZUJTE SE

Če pri sebi opazate simptome nepravilnega delovanja ščitnice, ne odlašajte z obiskom zdravnika.

HIPERTIROZA (pretirano delovanje ščitnice)

- intenzivno potenje
- višji srčni utrip
- zmanjšanje telesne teže pri normalni prehrani
- občutek vročine v telesu
- izpadanje las
- pretirano aktivno črevesje, celo driska
- nemir, razdražljivost in napetost
- utrujenost
- tresavica
- mehka, topla in vlažna koža
- razpoloženske motnje
- moten menstrualni cikel

HIPOTIROZA (oslabljeno delovanje ščitnice)

- skrajna utrujenost
- pomanjkanje energije
- občutek hladu v okončinah
- pridobivanje teže pri normalni prehrani
- zaprtost
- vrtoglavice
- nespečnost
- motnje koncentracije in pozabljivost
- suha koža
- naglušnost, otekanje, mravljinčenje, hripavost in upočasnjeno bitje srca v hujših primerih

POSKRBITE ZASE



POSVETITE SE HRANI, KI JO UŽIVATE.

Je namreč edini vir vaše energije. Če so organi preobremenjeni z maščobo ter preprostim ogljikovimi hidrati v sladkorjih in moki, hrana ne bo imela pravega učinka, ampak celo škodljivega. Pijte veliko vode, na krožniku pa naj bo vselej tudi zelenjava.



POIŠČITE NAČIN SPROŠČANJA, KI VAM USTREZA.

Nekateri imajo radi šport, jogo ali meditacijo, številnim pa pomagajo dihalne vaje, ki jih predstavljamo na strani 26. Za sprostitev ni potrebnega veliko časa. Včasih je dovolj, da le zaprete oči in nekaj trenutkov ne mislite na nič.



VSAK DAN RAZGIBAJTE SVOJE TELO.

Pol ure hoje, 15 minut hitre hoje ali kratko kolesarjenje je lahko povsem dovolj, da se boste nadihali in razgibali. Če temu dodate še kakšno vajo, kot so recimo počepi, toliko bolje!

Pregled se splešča, da ne bo nekoč prepozno. Silva je prepričana, da bi se, če bi se poslušala, njeno zdravljenje izteklo drugače: »Edina naloga vsakega posameznika je opazovanje sebe, in to pred skrbjo za druge! Že takrat bi morala sama prevzeti odgovornost zase in sebe dati na prvo mesto. Tudi na letalu nas učijo, da moramo kisikovo masko najprej nadeti sebi, šele potem drugim.«

Dr. Barbir poudarja, da si je treba za pacienta, ki opaža značilne simptome, vzeti čas: »Pomembno je, da podrobno spoznamo pacienta in resnost njegovih simptomov. Šele potem se lahko primerno odločimo. Običajno najprej opravimo laboratorijske teste prostih ščitničnih hormonov T3 in T4 (oznaka fT3 in fT4) ter hormona hipofize tiotropina (TSH), ki uravnava delovanje ščitnice.« Hipofiza, žleza, ki leži v lobanji, je pomemben element v mehanizmu uravnavanja ščitničnih hormonov. Zaznava namreč njihovo koncentracijo. Ko se ta bliža spodnji meji normalnih vrednosti, hipofiza poveča izločanje hormona TSH, z njim pa stimulira ščitnico k izločanju ščitničnih hormonov, in obratno. A če ščitnica ne deluje pravilno, ne more primerno reagirati na stimulacijo hipofiznega hormona.

Dr. Barbir dodatno pojasnjuje preostale možne preiskave delovanja ščitnice: »Pogosto se odločimo preveriti tudi prisotnost protiteles antiTPO in antiTG,

»Čeprav povsem natančnih vzrokov ne poznamo, je jasno, da poleg genetskih predispozicij na nepravilno delovanje ščitnice vplivajo raznovrstni onesnaževalci, sevanja, pomanjkanje spanja, stres, kronična utrujenost in nepravilna prehrana.«

Prim. doc. dr. sc. Ante Barbir, dr. med., endokrinolog

ki nakazujeta avtoimunsko obolenje. Pri ugotavljanju fizioloških sprememb ščitnice nam pomaga ultrazvočni pregled, s katerim določimo, ali je treba opraviti punkcijo ali scintigrafijo. S slednjo lahko učinkovito prepoznamo nepravilnosti v delovanju ščitnice.«

Pogosto so tem preiskavam pridružene tudi preiskave oskrbe z minerali, vitamini (predvsem z vitaminom D3) in železom, posebno pri bolnikih, ki doživljajo močne razpoloženske motnje.

Manko ščitničnih hormonov (hipotiroza) najučinkoviteje nadomestijo zdravila, ki jih moramo jemati vse življenje, so pa izjemno učinkovita. Neodkrita in nezdravljena hipotiroza lahko v skrajnih primerih povzroča hude zaplete, zato nima smisla čakati.

Nekoliko zahtevnejše je zdravljenje hipertiroze, ki se pojavlja redkeje. Če zdravila niso učinkovita, se zdravniki odločijo za zdravljenje z radioaktivnim jodom, v skrajnih primerih tudi za operacijo. Silvi so hipertirozo odkrili prepozno. »Nekaj časa smo poskušali simptome lajšati s tabletami, a se je stanje le še slabšalo. Po letu trpljenja sem privolila v operacijo,« razlaga.

Pot k sebi

Za Silvo je bilo leto po operaciji, dokler se stanje ni uravnesilo, psihično eno najtežjih v njenem življenju. Zdaj popolno pomanjkanje ščitničnega hormona nadomešča s tabletami in se počuti bolje kot kadarkoli – kot je prepričana, predvsem zaradi sprememb v načinu življenja in mišljenja. »Predolgo sem živela za druge, sebe pa v vseh pogledih postavljala na stran. Tudi zato boleznim nisem prepoznala. Tudi zato nisem znala narediti koraka naprej. Ko sem opravila s temi občutki, sem se lahko postavila na noge, umirila sem se, brez slabe vesti sem se posvetila sebi, še boljši prehrani, gibanju,« pravi.

To pa ni le del recepta za preprečevanje nepravilnega delovanja ščitnice, ampak je tudi del recepta za polno in zadovoljno življenje. Niso potrebna velika dejanja, ampak le ukrepanje, ko se zdi, da življenje ni povsem utirjeno. Z malo ljubeče pozornosti do sebe se bo vaš vlak ustavljal na pravih postajah in še najpomembneje: ne bo se iztiril.

Kako je z vašo ščitnico?

Za osnovne preiskave ščitničnih hormonov lahko zaprosite pri osebнем zdravniku, za zahtevnejše diagnostične postopke pa je treba obiskati specialista tirologa. Zavarovanje Specialisti+ krije tudi osnovne preiskave ščitničnih hormonov, specialistični pregled pri tirologu in morebitno zdravljenje, ki izhaja iz ugotovljenega stanja. Podrobnosti zavarovanja preberite na: triglavzdravje.si/zavarovanja/specialisti-plus.



Vsaka 5. ali 6.

ženska ima avtoimunsko bolezen ščitnice. Po 60. letu starosti pa vsaka tretja.

60%

ljudi z obolenjem ščitnice ne ve, da so bolni (ocena).

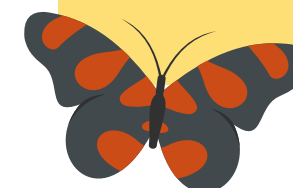
Pri bistveno več

bolnikov ščitnica deluje oslABLJENO kot prekomerno.

1%

vseh rakavih obolenj je rakavih obolenj ščitnice.

Viri: NIJZ, Klinika za nuklearno medicino, American Thyroid Association



Mateja Mazgan skriva v sebi skoraj neusahljiv vir energije, vsaj zdi se tako. V svoje dneve strne vse redne službene in družinske obveznosti pa tudi pisanje, šport, igranje na flavto in prostovoljstvo v Jamarski reševalni službi. Marsikdo bi v tem prepoznal nenehen stres, Mateja pa v tem vidi le polnost in bogastvo življenja.

REŠEVALKA V PODZEMLJU

Na prvi pogled se zdi, da ste skoraj nadčlovek, superženska. Ampak verjetno tudi vi kdaj začasno iztirite, se izčrpate in potrebujete popolno sprostitve.

MM Seveda in takrat poslušam svoje občutke. Ne oziram se preveč na pričakovanja okolice, ampak poskušam s svojima dvema otrokoma in partnerjem živeti življenje, ki ustreza nam. Sprejemam to, da nekateri ljudje za sprostitev potrebujejo počitek, mene pač sprostita narava in gibanje, ki ga nujno potrebujem za dobro počutje. Takrat delam fizično, psihično pa ne. Imam ogromno stika z ljudmi, verjetno mi zato vse bolj ustreza tišina, mir. Tega iščem v naravi in vztrajam, dokler ga ne najdem. Nikoli ne poskušam preslišati svojih potreb in nič več ne delam stvari za dosežek, ampak samo za užitek, zase. To se mi zdi ključno. Kot najstnica sem trenirala kolesarjenje, ki je bilo kot služba. Ko sem spoznala, da bi rada počela še kaj drugega, je kolo postalo sprostitve. Danes je obvezna le še služba, ki pač mora biti dobro opravljena. Vse ostalo je bonus: druženje z otrokoma, potovanja, skupni izleti, smučanje, hoja, igranje flavte, tudi jamarstvo, plezanje, potapljanje, pisanje. Nič več ne stremim k visokim ciljem, ki sem si jih včasih postavljala. Zdaj je cilj preprosto živeti dobro, lepo, polno, zadovoljno. Popolnoma mi zadošča, če denimo hčerko odpeljem na kakšno dejavnost, sina dam v športni voziček in tečeva eno uro; ni več pomembno, kako hitro pretečem pot. In vsi se imamo fino. K sreči sem se naučila hitro preklapljati. Ko pridem iz službe, jo povsem odklopim. Ne razmišljam več o obveznostih, mislim samo na stvari, ki so mi blizu. To je zame pravi odklop.

Ampak če ste želeli videti, znati in doseči toliko, kot ste, ste morali verjetno pogosto odmisлити okolico in vsaj malenkost egoistično riniti naprej.

MM Zagotovo, drugače ne bi šlo. Morala sem se znati osredotočiti samo na eno stvar hkrati. Da lahko dosežeš cilje, moraš včasih dati sebe v ospredje. Ampak z zdravo mero egoizma posegati višje, bolje in dlje je mogoče le, dokler nihče ni zares odvisen od tebe. Ko sva bila s partnerjem, ki je profesionalni glasbenik, brez otrok, sem lahko rinila in ekstremne podvige. Prepričana sem bila, da se mi ne more nič zgoditi. Zdaj, ko sem mama dvema malčkoma (o njima govori s posebno mehko, op. a.), mi takšni podvigi ne padejo niti na kraj pameti. Morda imam malenkost drugačen pogled na to, kaj je nevarno in kaj ne, a vselej izbiram varnejše poti, sem previdnejša, bolj premislim vnaprej. Poleg tega dejavnosti, ki ne vključujejo otrok, skrbno izbiram, saj v karseda veliko aktivnosti skušam vključiti družino. Našega lepega odnosa ne želim žrtvovati za svoje osebne cilje.

Tudi pri reševanju v jamah ego ne sme prevladati, kajne?

MM Absolutno ne. Jamarstvo se morda zdi nevarno, a je pravzaprav zelo nadzorovana dejavnost. Če upoštevaš pravila, je možnosti za napako malo. Nenapisano pravilo je denimo, da gre v jamo vedno skupina vsaj treh, vsi smo usposobljeni, za sabo imam intenzivne treninge in usposabljanja. Pri reševanju pa je sledenje protokolu še pomembnejše. Vsaka reševalna skupina ima svojega vodjo, delo se porazdeli, vsak natančno ve, kje je njegovo mesto in kaj je njegovo delo. Vsi moramo obvladati ma-

nevre za reševanje, zato ni veliko prostora za improvizacijo. Če manever spreminjaš, lahko namreč narediš več škode kot koristi. Pri reševanju je usklajeno delovanje usposobljenega tima, v katerem ni prostora za delitev vlog na moške in ženske, najpomembnejše.

S kakšnim vzgibom pa ste se sploh odločili opravljati prostovoljno jamarsko reševanje?

MM Jamarka sem že 18 let in kot pri vseh dejavnostih, ki se jih lotevam, sem tudi v jamarstvu želela korakati naprej. Podzemlje me je povsem prevzelo, želela sem se naučiti več in del tega koraka dalje je bilo tudi usposabljanje za reševanje. Če lahko s svojim znanjem naredim nekaj dobrega, je to le še bonus. Poleg tega da sem operativka pri reševanjih, sem tudi predstavnica za stike z javnostmi in bolničarka pri Jamarski reševalni službi ter delam za Jamarsko društvo Slovenije.

Od teh jamarskih aktivnosti pa je verjetno najbolj stresno reševati.

MM K sreči je reševanje iz jam bistveno manj kot reševanje iz gora; povprečno vsako leto sodelujem v šestih reševanjih in včasih ne rešujemo le ljudi, ampak tudi živali. Težko pa bi rekla, da so reševanja stresna, saj z jasno izdelanimi načrti reševanja poskušamo izničiti nepredvidljivost.

Skupnost jamarjev je razmeroma majhna in se verjetno večinoma poznate med sabo. To, da jamarja, ki ga rešujete, poznate, je gotovo dejavnik, ki poveča čustveni stres.

MM Seveda, ampak reševanje je treba izpeljati. Pred leti smo tako v Planinski jami iskali svojega kolega, ki

je ostal ujet v enem od rovov. Vsi smo občutili grozo, ko smo ga zaradi razmer, ki niso govorile v prid preživetju, že skoraj odpisali. K sreči se je zaradi lastne usposobljenosti in iznajdljivosti rešil sam. Dobri izidi vedno prinesejo skrajno olajšanje. Slabi izidi pa lahko povzročijo stisko, ki nam jo pomaga razrešiti zaupnik.

Vam se je do zdaj vedno dobro izšlo, kajne?

MM Ja, v vseh pogledih. In za to sem hvaležna. Mislim, da k temu veliko pripomore pozitiven odnos do življenja, ki so me ga naučili že v družini. Ves čas smo bili dejavni, veliko smo bili v naravi, v hribih, na jasi. Povsod sem bila zraven. Če ne bi bilo tako, bi bilo moje življenje verjetno drugačno. Življenje ponuja toliko stvari, da bi bilo nesmiselno, če tega ne bi izkoristili. Imam željo potovati, videti, izkušati stvari in to ponuditi tudi otrokoma. Materialna sredstva so zato zame samo orodje, s katerim nekaj doživimo. Imam motor, sedem nanj in z njim nekaj doživim. Kupim letalsko karto in grem z družino na potovanje. Takšne stvari zame pomenijo smisel življenja. Da ne čakam, da se bo uživanje začelo enkrat v nedefinirani prihodnosti, ampak da je lahko užitek vedno in povsod. Tega me je naučila predvsem moja oma (babica, op. a.). Peljala me je na moje prvo pravo potovanje in zelo dolgo, kar 17 let, vse dokler ni zbolela, sva potovali skupaj. Kljub temu da je bila doma kmetija, se je vedno trudila odkrivati nekaj novega. (Mateja je sicer tudi sama svetovna popotnica, prepotovala je že več kot 80 držav, tudi z otroki, op. a.)

Ampak tudi brez denarja se da uživati življenje.

MM Ja, seveda! Nič nas ne stane, da po vrtcu sedemo na kolo, otroka spakiramo v kolesarsko prikolico in poženejo na vrh Pohorja. Nič nas ne stane, da se skupaj igramo, odkrivamo gorske poti, občudujemo razglede, uživamo v samotnih gozdovih. Zdi se

mi, da je to največ, kar lahko s partnerjem dava otrokoma. Mislim, da se bo takšna življenjska smer obrestovala. To je vedno dostopno in v bistvu najbolj umiri.

Tako je verjetno tudi, ko greste v jamo. Čisti mir, kajne?

MM Mir in občutek, da hodiš po krajih, ki so zelo neobljudeni, celo še nedotaknjeni, ko denimo odkrivamo nove rove in jame, je zelo poseben. Seveda je vse drugače, ko gre za reševanje. Takrat se – kljub temu da rešujemo prostovoljno – vsi zavedamo, da moramo vse izvesti profesionalno in povsem osredotočeno na nalogo. Tudi če rešujemo psa ali čistimo jamo, v katero je nekdo odvrigel desetine kubičnih metrov klavniških odpadkov. Tudi tega je, žal, veliko.

Nikoli ne poskušam preslišati svojih potreb in nič več ne delam stvari za dosežek, ampak samo za užitek, zase. To se mi zdi ključno. Življenje ponuja toliko stvari, da bi bilo nesmiselno, če tega ne bi izkoristili.

Pri takšnih čiščenjih jam se verjetno vprašate o smislu svojega prostovoljstva, ob tem ko ga na drugi strani širokosrčno ponujate. Otroke, ki sicer nikoli ne bi imeli izkušnje jamarstva, vodite na raziskovanje jam.

MM Zanje je to res posebno doživetje, vselej jih rada opazujem, ko občudujejo podrobnosti, ki so nam morda že samoumevne. Veliko otrok, ki jih sicer označujejo za problematične, se v jami izjemno umiri. Nikoli mi ni bilo težko žrtvovati delčka sebe za druge – pa naj bo to za svoje ali druge otroke, za živali, skupnost, jamarje. Kar daš, se tudi vrne – z lastnim zadovoljstvom.



Fotografija: Domen Grögl

Prvi znaki težav

Bodite pozorni, če pri otroku
(ali sebi) opazite:



slabše celjenje ran ali
pogosta infektivna obolenja



povečano žejo in
pogosto uriniranje



nepojasnjeno hujšanje
in utrujenost



motnje vida

Zapisani simptomi veljajo za otroke s
sladkorno boleznijo tipa 1 in za odraslo
populacijo s sladkorno boleznijo tipa
2; ta tip sladkorne bolezni pri otrocih
praviloma še ni tako napredoval, da bi
povzročal omenjene simptome.

MLADI IN SLADKORNA BOLEZEN

Zgodnje motnje v presnovi glukoze, ki pogosto vodijo v razvoj sladkorne bolezni tipa 2, se neredko pojavljajo tudi pri otrocih in mladostnikih v Sloveniji. Na zmanjšanje možnosti, da naši otroci čez desetletje ali dve postanejo sladkorni bolniki, lahko s spodbujanjem zdravega življenjskega sloga najbolj vplivamo njihovi najpomembnejši zavezniki in vzorniki – starši. Kot kažejo podatki, je zadnji čas za razmislek in ukrepanje. Vsako pozitivno dejanje v tej smeri se namreč bogato obrestuje.

MEDTEM KO JE NEKOČ med laiki prevladovalo mnenje, da se pridobljena sladkorna bolezen (tip 2) začne pojavljati šele v zrelih letih, je v zadnjih desetletjih jasno, da se starostna meja, pri kateri obolevamo za to boleznijo, niža.

V Združenih državah Amerike so prvi vlak zelo verjetno že zamudili. Njihovi podatki namreč kažejo naraščanje pojavnosti obeh tipov sladkorne bolezni med mladimi do 19. leta, pojavnosti pridobljene sladkorne bolezni tipa 2 celo hitreje kot pojavnosti tipa 1. »V Sloveniji pri tej starostni skupini za zdaj govorimo še o predfazah sladkorne bolezni tipa 2, a opozarjamo, da te lahko vodijo v polno razvito obliko bolezni,« svari doc. dr. Primož Kotnik, dr. med., pediater endokrinolog s Pediatrične klinike UKC Ljubljana.

Strokovnjaki so upravičeno zaskrbljeni. Sladkorna bolezen obeh tipov namreč vpliva na celoten organizem.

Izčrpavanje inzulinske tovarne

Za optimalno delovanje telesa je pomembno, da glukoza, ki jo v telo vnesemo s hrano, nemoteno prehaja v vsako celico telesa. Prenos glukoze (in s tem energije) omogoča hormon inzulin, ki ga proizvajajo betacelice v trebušni slinavki. Pri motnjah v delovanju slinavke pa pride do motenj tudi v delovanju betacelic in s tem v proizvodnji inzulina.

Medtem ko pri sladkorni bolezni tipa 1 govorimo o popolni nezmožnosti proizvodnje inzulina, saj lasten imunski sistem uničuje betacelice, gre pri tipu 2 prvenstveno za zmanjšano občutljivost tkiv za inzulin. To vodi v čezmerno tvorbo hormona, pomembno vlogo (predvsem pri mladih s sladkorno boleznijo tipa 2) pa ima tudi proces propada betacelic in motene proizvodnje inzulina. »Kar pri tretjini otrok in mladostnikov, ki jih zaradi debelosti obravnavamo na Pediatrični kliniki, izločeni inzulin po zaužitju hrane ne deluje, kot bi moral; govorimo o inzulinski rezistenci. Betacelice morajo zato izločiti več inzulina, sčasoma pa se 'tovarna' inzulina lahko izčrpa. Na določeni stopnji te izčrpanosti je koncentracija inzulina premajhna, da bi vzdrževala normalno vrednost krvnega sladkorja. Takrat začnemo govoriti o sladkorni bolezni,« opisuje dr. Kotnik.

Toda mejnik, pri katerem je postavljena diagnoza sladkorne bolezni, je le številka. Pomembno je, da še pred prestopom te meje strokovnjaki prepoznajo in obravnavajo najbolj ogrožene ter poskusijo preprečiti razvoj sladkorne bolezni. Pri presoji ogroženosti so poleg laboratorijskih izvidov pomembni tudi podatki o sladkorni bolezni tipa 2 pri sorodnikih, o zgodnjih srčno-žilnih zapletih, prehranjenosti ter okolju, v katerem otrok živi.

Zdravo za zdravje

Vzroki za pojav nobenega od dveh tipov sladkorne bolezni namreč še vedno niso povsem jasni in niso po-

vezani le z debelostjo, ampak so seštevek najrazličnejših vplivov. Zelo verjetno sta najpomembnejša dejavnika pri obeh tipih genetska predispozicija in življenjski slog. Razvoj sladkorne bolezni tipa 2 je v veliki meri posledica nezadostnega gibanja in neprimerne prehrane z veliko predelanimi živili in sladkorji, ki vodi v čezmerno kopičenje maščobe. Dlje ko se hranimo z živili, ki obremenjujejo trebušno slinavko, in dlje, kot je proces izločanja inzulina moten, prej v življenju se pojavijo posledice.

Strokovnjaki tako največ pozornosti namenjajo negativnim vplivom, ki jih lahko omejimo, denimo preprečevanju debelosti pri otrocih in mladostnikih. Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje je v Sloveniji četrtna otrok čezmerno prehranjena, od tega je okoli šest odstotkov debelih. S tem podatkom se ujema tudi podatki o gibalnih sposobnostih otrok; skoraj osem odstotkov otrok je po podatkih športnovzgojnih kartonov gibalno neučinkovitih. Najizraziteje je to v pomurski, zasavski in spodnjeposavski regiji, najmanj pa v osrednje-slovenski in gorenjski regiji. A čeprav se naraščanje pojavnosti prekomerne teže pri otrocih, predvsem pri dečkih, v zadnjih letih umirja, raziskovalci tega področja svarijo, da je številka še vedno visoka.

»Preventiva je bistvena, saj lahko razvoj sladkorne bolezni tipa 2 prepreči ali vsaj odloži na višjo starost. Ko je bolezen potrjena, ima namreč bolnik pred sabo le še določeno število let življenja, ki jih lahko preživi kakovostno.«

Doc. dr. Primož Kotnik, dr. med., pediater endokrinolog, Pediatrična klinika UKC Ljubljana

Pri preventivi pa se ne gre zanašati le na en ali drug dejavnik, ampak je treba upoštevati njihov seštevek. »Če se otrok eno uro podi po igrišču, preostanek popoldneva pa preživi pred ekranom, to seveda ni zdravo. In nasprotno: če kdaj zaužije hitro ali predelano hrano, sicer pa je uravnoteženo in se dovolj giba, ne pomeni, da je bistveno bolj ogrožen od vrstnikov,« dr. Kotnik ponazarja kompleksnost pristopa, ki se ga lotevajo tudi pri obravnavi prekomerno težkih otrok na Pediatrični kliniki v Ljubljani. Ti so po njegovem mnenju le vrh ledene

PREPREČEVANJE SLADKORNE BOLEZNI

Možnosti za razvoj sladkorne bolezni tipa 2 v prihodnosti lahko zmanjšate z zdravim življenjskim slogom vseh družinskih članov. Na vašem dnevnem urniku naj bodo:



**NAJMANJ ENA URA
INTENZIVNEGA GIBANJA
VSAK DAN**



**UŽIVANJE KAKOVOSTNE
LOKALNE HRANE, KI JE
BOGATA Z VLAKNINAMI IN
IMA MALO PREPOSTIH
OGLJIKOVIH HIDRATOV**



**ČIM KRAJŠA OBDOBJA
SEDENJA V PROSTEM ČASU
(STRNJENO NE VEČ KOT POL
URE, SKUPNO MANJ KOT DVE
URI DNEVNO)**

gore. »Pomembno je, da v obravnavo vključimo različne strokovnjake, hkrati pa tudi starše in otrokovo okolico. Zavezanost zdravemu življenjskemu slogu je namreč bistvena v družini in širši skupnosti, saj lahko le tako obolenje preprečujemo ali vsaj odložimo na višjo starost.«

(Pre)poznati znake

V nasprotju s sladkorno boleznijo tipa 1, na pojav katere trenutno nimamo bistvenega vpliva, se sladkorna bolezen tipa 2 razvija postopoma.

Predn se pokažejo znaki, kot so izločanje glukoze v urinu, glivične okužbe na spolovilu, oslavljen imunski sistem, hujšanje in zapleti na velikem ožilju, denimo ateroskleroza, že potekajo procesi, ki ne povzročajo opaznih zdravstvenih težav.

Prepoznavanje zgodnjih faz sladkorne bolezni tipa 2 je izjemno pomembno, saj so v tem primeru številne posledice vsaj delno reverzibilne. Razvita sladkorna bolezen tipa 2 je povezana s številnimi zapleti, ki so v nasprotju s sladkorno boleznijo tipa 1 lahko prisotni že ob diagnozi in močno vplivajo na kakovost življenja. To so srčno-žilne bolezni, težave s kožo, zobmi, očmi, ledvicami, jetri in živčevjem. »Ko je bolezen enkrat potrjena, ima bolnik pred sabo le še določeno število let življenja, ki jih lahko preživi kakovostno,« z vso resnostjo poudarja dr. Kotnik.

Zavezniki svojih otrok

V primeru sladkorne bolezni tipa 2 je tako zares življenjskega pomena, da poskušamo karseda zmanjšati

možnosti za njen razvoj, posebno, če obstaja tudi družinska obremenjenost z njo. Sladkorna bolezen je namreč večinoma neozdravljivo bolezensko stanje, pri katerem zdravlila le pomagajo vzdrževati ravnovesje v telesu.

Zato v nekaterih slovenskih regijah potekajo intenzivni programi prepoznavanja najbolj obremenjenih otrok. To so praviloma otroci, ki so genetsko ogroženi in imajo nezdrav življenjski slog z neakovostno in preobilno prehrano, bogato s preprostimi ogljikovimi hidrati, ter so telesno neaktivni. Zaskrbljenost je podkrepljena s podatki. Podatki Svetovne zdravstvene organizacije za Slovenijo kažejo, da je le 18,5 odstotka otrok vsak dan aktivnih vsaj eno uro, hkrati pa tudi, da vsak peti mladostnik več kot štiri ure prostega časa dnevno preživi v sedečem položaju.

»Država bi seveda morala omogočati, da imajo vsi možnost izbrati zdrav življenjski slog; da imajo denimo kolesarske steze, igrišča, možnosti športnega udejstvovanja in nakupa zdrave, nepredelane hrane. Strokovnjaki si – pogosto v svojem prostem času – prizadevamo, da bi vsi razumeli, zakaj je za otroke to pomembno. A moč za končno odločitev je vselej v otrokovi najbližji okolici,« razlaga dr. Kotnik.

Kolikor je starševski vsakdan prežet s skrbjo za čustveni in umski razvoj otroka, toliko bi moral biti prežet tudi s skrbjo za zadostno gibanje in ustrezno prehrano. Le tak življenjski slog namreč utirja mlade na pot k izpolnjenemu življenju brez nepotrebnih (zdravstvenih) skrbi. Ali kot pravi dr. Kotnik: »Prav otroci najbolj potrebujejo zagovornike!«

Enostavna pot do nasveta zdravnika.

Zdravstveni nasvet

Za zdravje, za zmage.



080 28 64



Vaš partner za zdravje.

triglavzdravje

www.triglavzdravje.si

V soboto se zbudite že s tretjim glavobolom v tednu dni, pri otroku pa opazite rdeče izpuščaje. Radi bi se posvetovali z zdravnikom, a vas že misel na vožnjo do dežurne ambulante položi nazaj v posteljo. Kaj pa, če bi lahko postopek naročanja, vožnjo, čakanje v čakalnici in prenašanje morebitnih bacilov za kak dan preložili in najprej za nasvet zdravnika preprosto poklicali?

ZDRAVNIŠKA ORDINACIJA NA DOMAČEM KAVČU

STROKOVNJAKI IZ ZDRUŽENIH držav Amerike, kjer je posvetovanje z zdravnikom na daljavo že zelo uveljavljeno, se strinjajo, da bi lahko več kot polovico obiskov v ambulanti varno in učinkovito nadomestili s telefonskim ali videopogovorom. Z razvojem sodobnih komunikacij in dostopom do njih postaja tak način ena najboljših možnosti za obravnavo kroničnih pacientov, pacientov v nekritičnih situacijah, starejših in gibalno oviranih, seveda pa tudi za strokovne posvete med zdravniki.

Možnost telefonskega pogovora z zdravnikom z domačega kavča bi lahko v tem ne prav prijetnem jutru bistveno izboljšala vaš dostop do nasveta, ki ga potrebujete. Morda bi vam zdravnik vendarle priporočil obisk ambulante, morda pa bi vam lahko svetoval rešitev ter s tem prihranil čas za logistiko oziroma prevoz do ordinacije in nazaj.

Zdravnik na daljavo DA, splet NE

V Sloveniji posvet pacientov z zdravnikom na daljavo še ni uveden v uradno prakso, v tujini pa ugotavljajo, da je zadovoljstvo pacientov s takšnim načinom obravnave izjemno. Veliki večini pacientov je hiter dostop do zdravnika bistveno pomembnejši od fizičnega stika. Bolj kot tega cenijo priročnost, anonimnost, hitro dostopnost, učinkovitost brez organizacijskih zapletov in prijetnost brez morebitnega nelagodja, ki ga nekateri čutijo ob obisku zdravnika. Po podatkih Ameriškega bolnišničnega združenja tako kar 75 odstotkov pacientov raje izbere dostop do zdravniške oskrbe prek telefona kot pogovor v ambulanti. In njihovo zaupanje v pogovor na daljavo je upravičeno. Primerjave različnih obravnav pacientov so namreč pokazale, da oskrba

na daljavo daje enako kakovostne rezultate kot obravnava v ordinaciji.

To pa ne drži za samodiagnosticiranje na spletu. Po podatkih Evropskega statističnega urada je leta 2017 kar 54 odstotkov Slovencev splet uporabljalo za iskanje informacij, povezanih z zdravjem. To je dvakratnik povprečja izpred desetih let in več od evropskega povprečja ter je lahko tudi tvegano početje. Postavite si lahko napačno diagnozo, ki prestraši vas ali vaše bližnje ali pa vas pretirano pomiri in zato ne obiščete zdravnika. Kar četrtina ljudi, ki iščejo zdravstvene informacije na spletu, si diagnozo postavi sama in kar 18 odstotkov jih je bilo zaradi tega zmedenih, desetina pa celo prestrašenih.

Informacije na spletu so večinoma splošne, zapišane za povprečnega uporabnika, tudi če so strokovno utemeljene, laiki pa si jih razlagamo po svoje. Glavobol si na podlagi spletnih informacij lahko prehitro razložimo kot simptom možganskega tumorja in ne kot posledico prehlada. Utrujenost lahko samodiagnosticiramo kot izgorelost, čeprav je le posledica premika urnih kazalcev.

Pogovor z zdravnikom z domačega kavča lahko bistveno izboljša dostop do oskrbe za pacienta, ki obravnave ne potrebuje nujno in bi želel zdravnika le vprašati za nasvet.

Zaupajte le strokovnjakom

Ljudje smo posamezniki s posebnimi značilnostmi in potrebami, zato nobena pavšalno zapisana informacija ali nasvet, ki ju prejmemo od bližnjih in prijateljev, ne moreta biti boljša od zdravnikovega nasveta.

Za zdravstveni nasvet ali strokovno razlago izvida je zato vedno najbolje izbrati zdravnika. Če vprašanje, ki vas pesti, to omogoča, kar na daljavo. S tem si prihranite nepotrebne skrbi, pot in denar, drugi pacienti, ki potrebujejo osebno obravnavo, pa zato čakajo manj.

Gotovo boste marsikdaj potrebovali tudi obravnavo v ordinaciji, vendar je v številnih primerih lahko pogovor z zdravnikom od doma povsem dovolj, da ponudi nasvet ali celo rešitev – za vas ali za vašega otroka. Ko se boste z zdravnikom po telefonu posvetovali o kožni reakciji pri otroku, se bo morda skozi pogovor izkazalo, da gre le za zaženo reakcijo na bazensko vodo, v kateri se je prejšnji dan kopal vaš otrok. In življenje bo lahko teklo naprej za odtенок bolj mirno.

Potrebujete zdravstveni nasvet?

Enostavno pot do neomejenega števila posvetov z medicinskimi sestrami Zdravstvene točke in do petih posvetov letno z zdravnikom družinske medicine zase ali za vaše mladoletne otroke omogoča zavarovanje Zdravstveni nasvet – vsak dan v letu od 6. do 22. ure. Splača si podariti brezskrbnost. Podrobnosti zavarovanja preberite na: triglavzdravje.si/zavarovanja/zdravstveni-nasvet.

Zobe, enega najtrših delov telesa, poleg kosti kot manšeta obdajajo dlesni, ki so sicer trpežne, a vseeno tudi občutljive. Seštevek neugodnih dejavnikov lahko povzroči njihov umik. K sreči ta simptom ni nujno povezan s parodontalno boleznijo, je pa lahko estetsko, funkcionalno in fizično neprijeten. Predvsem pa ni treba, da se to sploh zgodi, vsaj ne v večjem obsegu.

PODARITE JIM NEŽNO SKRBE

Ste dovolj nežni?

Ščetko položite na kožo in jo premikajte. Dokler se ščetine premikajo in žgečkajo, ste dovolj nežni. Ko se le zvijajo ter se zarijejo v kožo in pikajo, je pritisk že premočan.

PO PODATKIH RAZLIČNIH TUJIH raziskav naj bi umik dlesni prizadel med 40 in 50 odstotki ljudi, delež pa je bistveno večji med starejšimi. Anita iz Grosupljega je začela opažati, da so njeni zobje vse bolj razgaljeni. Skelelo jo je pri jedi, pitju, predvsem pa pri ščetkanju. »Prepričana sem bila, da je nastopila huda parodontalna bolezen in bom kmalu izgubila zobe. Groza me je bilo,« se spominja. Zobozdravnik ji je diagnosticiral umik dlesni zaradi pregrobo skrbi za zobe. Nitkala in ščetkala jih je po vsaki jedi, s trdo ščetko in močnim pritiskom.

Posledica skupka neugodnih dejavnikov

Matevž Janc, doktor dentalne medicine in specialist parodontologije, opozarja, da so vzroki odmika dlesni lahko kronično travmatskega izvora, posledica virusnih ali bakterijskih okužb ali kombiniranega travmatsko-bakterijskega izvora. »Odmik dlesni se pogosteje pojavlja predvsem pri ljudeh z neugodnimi predispozicijami, kot so tanek tip dlesni, izrazita izbočenost zobnih korenin, nepravilno razporejeni in preobremenjeni zobje, ter pri starejših in ljudeh z neugodnimi razvadami (kadilci, piercingi). Da bi se izognili morebitnemu kasnejšemu odmikanju dlesni, je treba biti na neugodne predispozicije še posebej pozoren ob kompleksnejših ortodontskih, implantoloških in protektivnih zdravljenjih,« pravi dr. Janc.

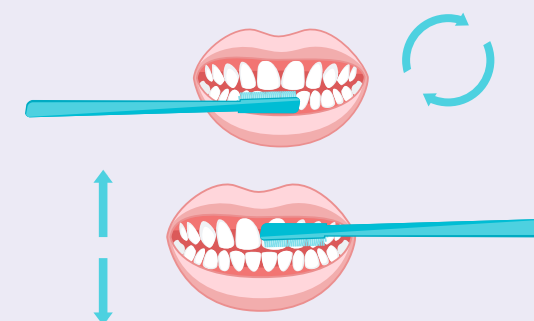
Odmikanje dlesni torej ni nujno povezano s parodontalno boleznijo in se lahko pojavi tudi zaradi drugih vzrokov. »Če gre za parodontalno bolezen, začnejo tkiva običajno propadati najprej ob težje dostopnih medzobnih prostorih, pri odmikanju dlesni zaradi drugih razlogov pa so običajno prej prizadeta bolj izpostavljena in vidna, šele kasneje pa tudi težje dostopna območja,« dr. Janc pojasnjuje glavno razliko.

Odmik dlesni je lahko neprijeten. Razgaljenost zobne korenine je pogosto estetsko moteča, saj rumenega dentina ne prekriva sklenina kot na kroni zoba. Ta del je tudi izrazito občutljiv, saj so v dentinskih kanalih živčni končiči. Ti so občutljivi predvsem za temperaturna draženja (najpogosteje za mrzlo, a lahko tudi za toplo), zaradi česar se lahko vname centralni predel živca oziroma tudi zobna pulpa. Gazirane pijače in kislja hrana pa lahko poškodujejo površino korenine.

Sanacija je lahko uspešna

Anito je zobozdravnik sicer pomiril, a vse bolj jo je motil oster rob sklenine, v izrazito razgaljenih delih se ji je nabirala hrana. »Tudi moj nasmeh ni bil več enak, vse bolj sem skrivala zobe,« se spominja. Potrebna je bila sanacija.

Dlesni se lahko v prvotni položaj in obliko brez operativnega posega vrnejo le v posebnih primerih. Ob defektnih zobnih koreninah se lahko zobozdravniki odločijo tudi za preoblikovanje in ponazoritev naravne oblike zobne korenine s kompozitnimi materiali, ki jih sicer uporabljajo za zalivke, ter s tem zaščitijo razgaljeni del zoba. Če vzrok odmikanja dlesni ni parodontalna bolezen, je običajno težavo mogoče rešiti le z operativnim preoblikovanjem



Pravilno ščetkanje

Za preprečevanje odmikanja dlesni lahko največ storite sami. Uporabite ščetko z velikim številom karseda mehkih ščetin. Ščetko primite kot pinceto in jo z blagim pravokotnim pritiskom ščetin premikajte od dlesni proti zobu v zelo majhnih krožnih gibih ali pa jo pod kotom 45 stopinj pomikajte od dlesni proti zobu. Za prikaz pravilnega ščetkanja in nitkanja lahko prosite svojega zobozdravnika.

dlesni. »Seveda pa je treba ne glede na vrsto in obliko oskrbe odpraviti vzroke, ki so povzročili umik dlesni,« poudarja dr. Janc.

Preprečevati, da ne bo treba zdraviti

Za preprečevanje odmikanja dlesni lahko največ storite sami. Uporabite ščetko z velikim številom karseda mehkih ščetin. Ščetko primite kot pinceto in jo z blagim pravokotnim pritiskom ščetin premikajte od dlesni proti zobu v zelo majhnih krožnih gibih ali pa jo pod kotom 45 stopinj pomikajte od dlesni proti zobu.

Ko se umik dlesni že pojavi, pa je treba odpraviti vzroke odmikanja ter spremeniti prehranske in vedenjske navade, ki škodujejo razgaljenemu delu zoba.

Z vse večjo ozaveščenostjo o pomenu čiščenja zob, ki lahko s sabo prinaša tudi pretirano in nepravilno ščetkanje, ter pogostejšimi kompleksnimi zdravljenji v zobozdravstvu so dlesni vse bolj obremenjene. Kot sicer v življenju negativni vplivi tudi pri dlesnih izhajajo iz različnih virov. Nekaj teh vplivov lahko nadzorujete z nežno pozornostjo. In splača se začeti čim prej.

Privoščite si strokovno čiščenje

Eden pomembnejših vzrokov za umik dlesni so tudi zobne obloge. Vseh, predvsem trdih, ne moremo odstraniti s ščetkanjem, ampak nam lahko pri tem pomaga zobozdravnik ali ustrezno usposobljen ustni higienik. Preverite, kdaj ste pri zavarovanju Zobje+ upravičeni do povrnitve stroškov čiščenja zobnega kamna, ki je med drugim tudi najboljša preventiva proti parodontalni bolezni. Več o zavarovanju Zobje+ preberite na naslovu: triglavzdravje.si/zavarovanja/zobje-plus.

V tem trenutku ste osredotočeni na branje teh vrstic. Vaše telo pa natančno ve, kaj mora storiti. Srce vam poganja kri po žilah, možgani prebranemu dajejo smisel, pljuča se polnijo in praznijo. Morda ste sproščeni in dihate skozi nos. Morda vas skrbi zdravniški pregled, na katerega čakate, in zato dihate vsaj hitreje, če že ne skozi usta. Način dihanja odseva vaše počutje, a velja tudi nasprotno. Znanstveno je namreč dokazano, da lahko z dihanjem vplivate na svoje trenutno in dolgoročno počutje. Splača si vzeti čas za premišljen, umirjen vdih in izdih.

VDIH – IZDIH



VEČ TISOČLETIJ SO STARE PRAKSE pranajame in joge, ki učijo zavestnega dihanja, pri katerem nadzorujemo način vdihovanja in izdihovanja zraka, s tem pa se sproščamo in skrbimo za dobro počutje. Čeprav si te prakse na zahodu številni razlagajo bolj ezoterično, pa je zavestno dihanje v resnici proces sprostitve s številnimi pozitivnimi učinki, ki jih priznava tudi medicina.

»Osnovni ključ do njih je: počasen vdih skozi nos in še počasnejši izdih skozi usta s priprtimi ustnicami, pri fizičnih dejavnostih pa tudi izdih skozi nos, vse s pomočjo trebušne prepone. Nekaj minut na dan je lahko dovolj.« poudarja dr. Milan Hosta, licencirani izvajalec Butejkove metode zdravlilnega dihanja z 20-letnimi izkušnjami v metodi, ki služi kot pomoč pri zdravljenju bolnikov z astmo, bronhitisom, rinitisom, sinusitisom, alergijami, smrčanjem, kroničnim kašljem, nespečnostjo, napadi panike in podobno.

Dihanje v lastnih rokah

Nekdanja vrhunska športnica mag. Brigita Langerholc Žager se je v otroštvu bojevala s hudo obliko astme. »Nikoli si nisem predstavljala, da bom kdaj dihala s polnimi pljuči, kaj šele, da bi se ukvarjala z vrhunskim športom.« pravi. Potem pa se je spoznala z različnimi dihalnimi tehnikami, ki so ji, tako je prepričana, najbolj pomagale pri tem, da je pozdravila astmo, izboljšala pljučno kapaciteto, okrepila imunski sistem in lažje nadzorovala stres.

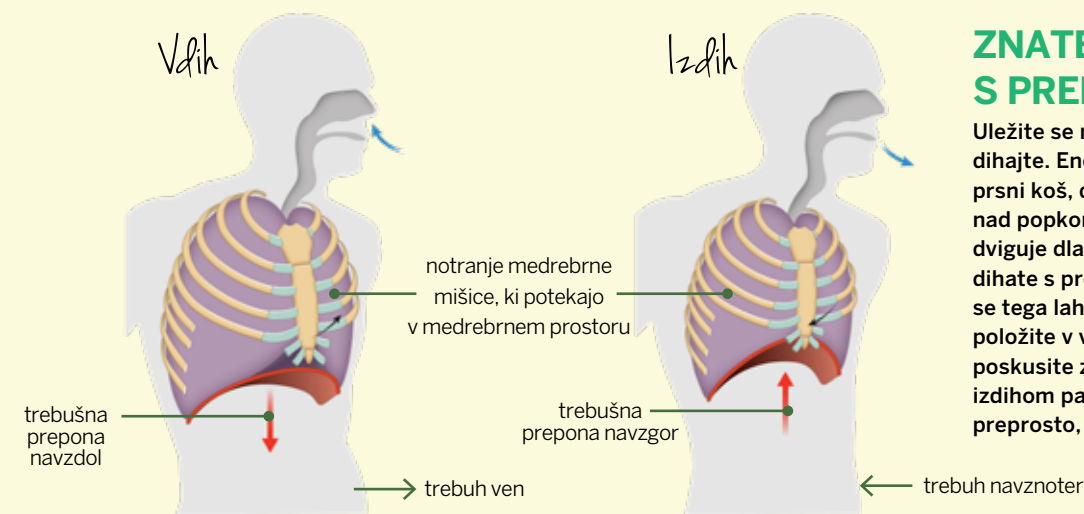
Kako je to sploh mogoče? Preprosto zato: dihanje je bistven del pretvarjanja zaužite hrane v energijo za vsako posamezno celico telesa!

Na številne telesne funkcije nimamo neposrednega vpliva, saj se telo na okolščine odziva po svoje. Ko smo v nevarnosti, se denimo naši organi odzovejo tako, da telo preplavijo s koktajlom stresnih hormonov in adrenalina, začnemo dihati hitreje, kri intenzivno hrani mišice v nogah. To je nujno, ko se bojujemo za življenje, in takrat na telesni odziv nimamo večjega vpliva.

Zavestno dihanje izjemno pozitivno vpliva na krvni obtok in srčno-žilni sistem, pretvarjanje hrane v energijo, izločanje strupov ter spodbujanje živčnega, imunskega in endokrinega sistema. Nevroznanstveniki celo govorijo o velikem pomenu dihanja za doseg optimalnih umskih potencialov!

Tudi dihanje je večino časa nezavedno, a je lahko tudi zavestno. Zato je prav dihanje eden pomembnejših procesov, ki omogoča, da povežemo zavestna telesna dejanja z dejanji, ki jih telo opravi samo od sebe. Primer takšnega procesa je, ko se zavestno odločite, da boste tekli, telo pa se avtomatično odzove s hitrejšim srčnim utripom. Podobno lahko številne telesne odzive, denimo odziv na stres, deloma nadzorujete tudi z zavestnim dihanjem.

Vendar pa pomiritev ni edini pozitiven vpliv dihanja. Številne znanstvene raziskave so pokazale, da zavestno dihanje izjemno pozitivno vpliva na krvni obtok in srčno-žilni sistem, pretvarjanje hrane v energijo, izločanje strupov ter spodbujanje živčnega, imunskega in endokrinega sistema.



ZNATE DIHATI S PREPONO?

Uležite se na hrbet in umirjeno dihajite. Eno dlan položite na prsni koš, drugo na trebuh nad popkom. Če se opazneje dviguje dlan nad popkom, dihate s prepono. Če ne, se tega lahko naučite. Dlan položite v višino popka in jo poskusite z vdihom dvigniti, z izdihom pa spustiti. Sprva ni preprosto, a se splača vaditi.

Te učinke neposredno povezujejo z dolgoživostjo, nevroznanstveniki pa celo govorijo o velikem pomenu dihanja za dosego človekovih optimalnih umskih potencialov.

Podobno pa je znanstveno dokazano tudi, da dihanje povprečnega odraslega, ki večino dneva presedi, povzroča slabo počutje in utrujenost. Zadržuje dih, zato diha prehitro in skozi usta. Zaradi sključene drže ne more dihati s prepono, ampak s pomočjo pomožnih dihalnih mišic, kar ga še bolj utruja. A rešitev za slabo počutje ni globoko dihanje, pri katerem v pljuča poskušamo spraviti karseda veliko kisika in s tem »zbuditi« telo. To ima namreč nasprotni učinek od želenega.

S prepono in skozi nos

Dr. Milan Hosta, doktor filozofije in diplomirani profesor športne vzgoje ter vodja Dihalnice, inštituta za kulturo telesa in duha, pojasnjuje paradoksa globokega dihanja: »Če v mirnem stanju vdihujete veliko količino zraka, torej hiperventilirate, je v pljučih preveč kisika in premalo ogljikovega dioksida, ki je nujen za prenos kisika v celice. Ves organizem zapade v stresno stanje (respiratorno alkalozo), to pa lahko, ko je trajno, povzroča številne bolezni.«

Če že govori o globokem dihanju, dr. Hosta raje razloži najustreznejši način zavestnega dihanja. »Z globino vdihava imam v mislih predvsem globino v fizičnem smislu, torej da zrak s pomočjo prepone vdihnete tako, da ga spravite čim globlje v pljuča. Pri tem zrak napolni njihove spodnje režnje, tako da se trebušna prepona pomakne navzdol.«

Dihanje s prepono pa je le prvi del enačbe zavestnega dihanja. Drugi del je vdihovanje skozi nos, tudi pri govoru. Takšno vdihovanje preprečuje hiperventilacijo. Hkrati pa nos skupaj s sinusnimi votlinami deluje kot prva obrambna linija telesa. Ko vdihnemo skozi nos, se zrak pomeša z dušikovim monoksidom, ki ga izločajo sinusi in je strup za bakterije in viruse. »Dihanje skozi nos je pri otrocih še pomembnejše. Na kilogram telesne teže predihajo dvakrat več zraka kot odrasli, ker so manjši in bliže tlam, pa vdihnejo več prašnih delcev. Hkrati pa zaprta usta in s tem jezik na nebu držita lobanjsko dno, kar omogoča pravilen razvoj čeljusti in vpliva na rast zob,« poudarja dr. Hosta.

Kot vdih skozi nos pa je za ozaveščanje dihanja bistven tudi izdih. Če želite, da vas dihanje oziroma dihalne vaje sprostito, je posebno pomembna faza izdiha, ki ima tako fizično kot tudi psihično očiščevalno funkcijo. »Nekako izdihnemo breme, a hkrati izdihnemo tudi povsem otipljive odpadne snovi telesa,« pojasnjuje dr. Hosta.

Dihajte s sabo in zase

Morda se vse zapisano sliši prelepo, da bi bilo res. Vendarle znanstveni dokazi kažejo, da se splača razmisliti o možnostih, ki vam jih ponuja vsakdan. Nemo goče je ves dan zavestno dihati. Morda si vsak dan tudi

težko utrgate deset minut za umik v samoto, kjer bi opravili dihalne vaje. A včasih je za to, da se umirite ali sprostite, dovolj zapreti oči, se vzravhati in zavestno opraviti nekaj vdihov in izdihov. Če ne drugega, osredotočanje le na eno stvar, pa četudi za nekaj kratkih trenutkov, ne more škoditi. Lahko pa zelo koristi.

PREIZKUSITE SE V DIHANJU

Dihanja se najtežje zaveste ob čustveno intenzivnih stanjih. Zato se pravilnega izvajanja dihalnih vaj lotite, ko boste umirjeni. Izvajajte jih zmerno, saj se vam lahko ob njih tudi zavrti.



ZA SPROSTITEV

Skozi nos mirno vdihujete 3 sekunde. Nato skozi priprte ustnice izdihujete 6 sekund ali dlje. Ponovite 5-krat.



ZA VEČ ENERGIJE

Odprite okno in globoko vdihnite skozi nos. Roke dvignite, ob izdihu skozi priprte ustnice pa močno stisnite trebušne mišice in karseda hitro spustite roke s stisnjenimi pestmi ob boke. Ponovite 3-krat. Če lahko, temu dodajte še 10 počepov.

Nekatere vaje in teste dihanja najdete tudi na spletni strani www.dihalnica.si.

ZAKAJ



V povprečno dolgem življenju se skozi naša usta pretoči za dva olimpijska bazena sline. Izdatno delo, ki ga opravijo tri parne slinavke – obušesna, podjezična in podčeljustna –, pa ni zaman.

SLINA JE FINA

ZAKAJ TELO VSAK DAN izloči okoli liter nekoliko prezrte tekočine, če za to porabi energijo in vodo, potrebno tudi drugim delom telesa? Slina res vsebuje 99 odstotkov vode, toda bistvo njene zapletene sijajnosti se skriva v enem samem odstotku.

Zdi se, da je njena edina naloga zmečhati hrano, da ta lažje potuje po prebavilih. A slina je večopravilna delavka. Encim amilaza razkroji škrob v lažje prebavljive oblike. Minerali v njej so enaki mineralom v sklenini, ki jo zato tudi ščitijo ter preprečujejo zobno gnilobo in obolenja dlesni. Med več kot 50 znanstveno potrjenimi in za zdravje koristnimi snovmi pa je tudi učinkovina, zaradi katere si sesalci nagnosko ližemo rane. Beljakovina histatin dokazano uničuje škodljive bakterije in pospešuje celjenje ran. Verjetno se prav zato ustne rane zacelijo hitreje kot podobne rane na koži.

V več tisočletij stari kitajski medicini so slino po pomembnosti postavljali ob bok krvi. Pomanjkanje sline, njeno gostoto in vonj so znali povezati z obolenji in neravnovesji v telesu. Diagnostični potencial pa ji vse bolj priznava tudi sodobna medicina. Napoveduje se, da bi lahko na diagnostičnem prestolu kmalu druga ob drugi sedeli slina in kri. Strokovnjaki zato svetujejo pozornost, če je vaša

slina lepljiva, grenka, kislja ali grudasta. Vsako od teh stanj ima lahko svoj zdravstveni vzrok.

Suhost v ustih je za preživetje izjemno pomemben signal. Če je pomanjkanje sline stalno, je treba kserostomijo, trajno zmanjšanje njenega izločanja, zdraviti. Ko je suhost občasna, pa vas telo opozarja, da za zadosten vnos tekočine niste poskrbeli pravočasno.

Slina res vsebuje 99 odstotkov vode, toda bistvo njene zapletene sijajnosti se skriva v enem samem odstotku.

Slina ščiti, pomaga in celo zdravi. Zato se splača telesu omogočiti njeno zadostno izločanje. Tudi z vajami, denimo s kroženjem jezika po ustih. Da bi imela slina največ pozitivnih učinkov na telo, pa je ne zavrzite s pljuvanjem, ampak jo raje pogoltnite.

MISEL ZA KONEC



**Prof. dr. Uroš Ahčan,
dr. sc., dr. med.**

PREDSTOJNIK KLINIČNEGA ODDELKA
ZA PLASTIČNO, REKONSTRUKCIJSKO,
ESTETSKO KIRURGIJO IN OPEKLINE
UKC LJUBLJANA TER VODJA KLINIKE
JUVENTINA

TEŽA ODLOČITVE

Sedim v letalu visoko nad oblaki. Ušesa prekrivajo slušalke, ki prek bluetooth povezave na bobnič pošiljajo najljubše zvoke Dalmacije.

DA BI BIL ZVOK karseda avtentičen, so slušalke sposobne izničiti hrup letalskih motorjev pa tudi prijeten glas stevardese. Vsa pozornost je usmerjena na računalniški zaslon pred menoj. Oblikujem slike in videoposnetke iz operacijske dvorane ter v mislih ponavljam predavanje za kolege v ZDA. Z delčkom očesa spremljam dogajanje na letalu, da ne ostanem brez edinega obroka ta dan.

»Chicken or pasta?« Vedno enako vprašanje iz ust stevardese, ne glede na barvo in kroj uniforme letalske družbe. Povsem enostavno vprašanje, ki zahteva takojšen in jasen odgovor. Piščanec ali testenine? Po vijugah možganov švigne na milijone impulzov, ki govorijo v prid eni ali drugi izbiri. Kakšna je reja piščancev, s čim jih hranijo, kako so jih pripravili, dodatno termično obdelali, kako začinili, kdaj in kje zapakirali, kdaj dostavili na letalo? Kakšna je možnost okužbe s salmonelo, kateri del telesa piščanca bo v moji posodici, dobim primeren plastični ali kovinski pribor ...? »Chicken or pasta, sir?« Uf, s sosednjih sedežev že prihajajo neprijetni pogledi potnikov. Že prej niso bili prav razumevajoči, saj so večkrat z začudenjem pogledali na ekran mojega prenosnika, kjer so jih zmotili rdeča barva in posamezni deli telesa iz drugačnih perspektiv, kot so jih vajeni.

»Pasta.« Odločitev je padla. Izbral sem testenine in ob tem pogledal, kako izgleda piščanec pri sosedu. Podvomil sem o svoji odločitvi in se globoko zamislil.

V torek dopoldan sedim za veliko ovalno mizo na onkološko-rekonstruktivnem konziliju. Pred menoj je prestrašena ženska srednjih let. Urejena, lepega videza, podobna stevardesi v letalu. Tokrat so vloge obrnjene. »Gospa, vaša diagnoza je rak, zelo nevarna bolezen, ki ogroža vaše življenje! Ponudimo vam lahko izrez tkiva, kirurško zdravljenje, obsevanje, kemoterapijo, hormonsko zdravljenje, biološka zdravila, kombinacijo.«

Bolnica je čustveno izčrpana in brez podpore najbližjih, prestrašena, obupana. Skozi njene možganske vijuge gre milijone in milijone impulzov in številni med njimi končajo v slepi ulici. Kako se odločiti, s čim primerjati, kako ostati racionalen, ko čustva tresejo kosti? Kako v nekaj minutah sprejeti odločitve, ki odločajo o življenju, kakovosti bivanja posameznika in njegovih družinskih članov? Se zdravniki kdaj vprašamo, kaj vse gre skozi glavo ljudi na drugi strani mize? Da morajo sprejeti kompleksne odločitve? In sprejemajo jih na podlagi znanih dejstev in razmišljanj strokovnjakov, le da v sodobni medicini ti ne odločajo namesto njih, temveč jim predstavijo različne možnosti zdravljenja, prednosti in slabosti posameznih rešitev. Končno odločitev vedno sprejme pacient sam.

Sprašujem se, ali ima pacientka dovolj kakovostnih informacij in časa, ima dovolj poguma. Zato naloga sodobne medicine ni ponuditi le tehnološko napredne rešitve, ampak tudi čas, empatijo, stisk roke, objem, partnerski odnos. To mora (p)ostati cilj zdravnika in bolnika. Tako v zasebni kot tudi v javni praksi.

Vprašajmo življenje.



Življenjsko
zavarovanje
za primer smrti

Zaradi tistih,
ki jih imamo radi.

Kaj bi bilo
z našimi
najdražjimi,
če nas ne bi
bilo več?

Družina Čolić
Lukovica, 2018



Vse bo v redu.

triglav

zivljenje.triglav.si

**Do specialista
že v sedmih
dneh.**

**Specialisti
Specialisti +
Specialisti
Nezgod**

**Za zdravje,
za zmage.**

Povprečna čakalna doba z zavarovanji Specialisti v letu 2018 je 7 dni.



Vaš partner za zdravje.

triglavzdravje

www.triglavzdravje.si