

BREZPLAČEN IZVOD

Pazi nase

REVIJA O ZDRAVJU IN ODNOSIH

December 2020 | št. 7

ZDRAVJE GRE SKOZI ŽELODEC



MLADE, PA ŽE
UTRUJENE OČI

O SAMOTI IN
OSAMLJENOSTI

**Hitro
do pregleda,
diagnoze,
posega in
fizioterapije**

Specialisti+



080 26 64



Vaš partner za zdravje.

triglavzdravje

triglavzdravje.si

ZDRAVJE

že dolgo ni tako zelo prežemalo našega vsakdana, kot ga prežema letos. Preventivno vedenje, o katerem vselej veliko slišimo, je v koronakrizi dobilo nov pomen. Letos se intenzivneje posvečamo preventivi, higiena je na vrhu prioritete, šport in gibanje dobivata nov pomen (in nove priložnosti).

Pod vtisom dogajanja pa si lahko privoščimo tudi razmislek o medsebojni pomoči in solidarnosti, ljubezni in toplini med nami, pa tudi o samospoštovanju, skrbi zase ter za svoje duševno in telesno zdravje.

Nekaj takšnih razmislekov vam ponuja aktualna številka revije Pazi nase. Spoznali boste čudovito organiziran imunski sistem. Preverili boste lahko zdravje svojega želodca in primernost svoje športne obutve, kar vam v teh časih gotovo pride še posebej prav. Pozornost pa namenjamo tudi otrokom in njihovem vidu ter se ukvarjamo z vprašanjem samote in osamljenosti. Da boste lahko pozorni do sebe in vam ljubih ljudi. Pazite nase in na druge še naprej.

Neva Šuštar,
glavna urednica

Vsebina

- 4** **5 izbranih**
Najnovejša dognanja o nas
- 6** **Znanost**
Dolgotrajna imunost –
včasih DA, drugič NE
- 10** **Skrb zase**
Zdravje gre skozi želodec
- 16** **Pogovor**
Prof. dr. Zvonka Zupanič Slavec:
O spremembah, ki jih prinašajo epidemije
- 18** **Počutje**
Čevljelogija za športnike
- 20** **Duševno zdravje**
Samota ni nujno osamljenost.
Osamljenost ni nujno samota.
- 24** **Zobje**
Tudi zalivke načne zob časa
- 26** **Generacije**
Mlade, pa že utrujene oči
- 29** **Zakaj**
Skrivnost požiranja
- 30** **Misel za konec**
Tudi otroci doživljajo duševne stiske

Pazi nase, december 2020, št. 7

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

Glavna in odgovorna urednica: Neva Šuštar

Izvršna urednica: Anja Leskovar

Oblikovna zasnova: Špela Pfeifer

Prelom: Zoran Pungerčar

Vsebinski koncept, oblikovna zasnova in produkcija:

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

Avtorici prispevkov: Anja Leskovar, Nejka Žehelj Golič

Ilustracije in foto: Jože Suhadolnik / Delo, Shutterstock

Lektoriranje: Julija Klančičar

ISSN: 2591-0914

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

5 izbranih

Duševno zdravje med pandemijo vzbuja skrbi

Nedavna raziskava ameriškega centra za preprečevanje boleznih (CDC) je pokazala, da se je pogostost duševnih stisk v splošni populaciji med epidemijo potrojila ali celo početrila. Raziskavo so opravili na velikem vzorcu starejših od 18 let in ugotovili, da so posebno ranljivi mladi do 24. leta. Aktualne podatke so primerjali s podobno raziskavo iz leta 2019. Ugotovili so, da je kar 63 odstotkov mladih te starostne skupine med pandemijo občutilo simptome tesnobe ali depresije. Leta 2019 je bilo takšnih 14 odstotkov. Znanstvenike in zdravnike je presenetilo, da so negotovost, socialna izolacija in grožnja boleznih najbolj vplivale na duševno stanje mladih, ki za COVID-19 praviloma ne obolevajo resno. Še posebno pa čudi, ker so najmanj duševnih posledic pandemije zaznali pri starejših, ki jih koronavirus praviloma močneje prizadene. Psihologi predvidevajo, da je to mogoče pripisati izkušeni starejših, ki so se v svojem življenju že naučili spopadati z negotovimi razmerami.

Tudi v Sloveniji psihologi in psihiatri opozarjajo na številne stiske ljudi med pandemijo. Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) je zato objavil seznam telefonskih kontaktov za brezplačno psihološko podporo vsem, tudi mladim in otrokom. Najdete jih na spletnem naslovu: nizj.si/sl/strokovnjaki-s-podrocja-dusevnega-zdravja-v-casu-epidemije-koronavirusa-na-vo-ljo-za-brezplacne. Za opolnomočenje in pomoč pa je mladim na voljo spletna stran tosemajaz.net, na kateri jim strokovnjaki z različnih področij ponujajo raznovrstno podporo.

Vira: CDC, NIJZ



Ne odrecite se koruzi

Človeški prebavni sistem koruznih zrn ne prebavi tako dobro kot drugo hrano. Je potem sploh smiselno, da jih uživamo? Čeprav se morda zdi, da neprežvečena koruza vse do izločanja ostane nedotaknjena, to ni povsem res. V blatu se sicer lahko pojavi, vendar se, če koruzna zrna dobro prežvečimo, izloči le njihov zunanji ovoj.

Podobno kot preostala semena tudi koruzna zrna vsebujejo dragocen genski material, obdaja pa jih voskast zunanji sloj, ki je pretežno zgrajen iz celuloze. Ljudje v svojem prebavnem sistemu nimamo primernih encimov in bakterij, da bi prebavili celulozo, lahko pa prebavimo precejšen delež zaužite koruze, posebno, če je ta obdelana. Ko jo zmeljemo ali skuhamo, jo lažje prebavimo, četudi vsebuje ovoje. Ti so skupaj s sredico izjemno zdravi. Koruzna zrna z ovojem vsebujejo veliko vlaknin, škroba, antioksidantov, beljakovin in mineralov. A pri njihovem uživanju je vendarle smiselno paziti. Velja namreč tudi, da z intenzivnejšo obdelavo zdrave lastnosti koruze upadajo. Zlato pravilo za dragoceno koruzo (in druga semena) naj bo: uživajte jo v čim osnovnejši obliki, pri tem pa jo dobro prežvečite.

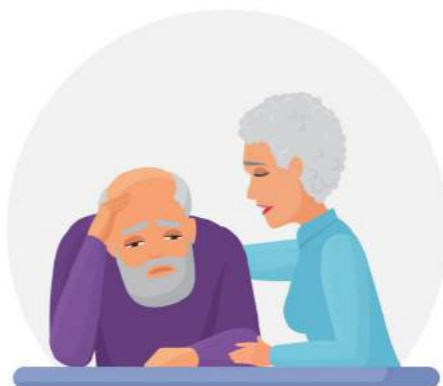
Vir: Live Science

Žalost lahko zahteva svoj davek

V nedavni izdaji znanstvene revije *Trends in Cardiovascular Medicine* so raziskovalci postavili nekaj zanimivih trditev. Trdijo, da je tveganje za pojav srčno-žilnih boleznih in njihovih posledic večje pri ljudeh, ki so se s partnerjem bodisi razšli, jim je ta umrl, niso poročeni oziroma v partnerski zvezi in jim tak status ne ustreza bodisi so nezadovoljni s spolnim življenjem. Manjše tveganje (od povprečja) imajo poročeni, zadovoljni s spolnim življenjem in ponovno poročeni. Vzroki za to so lahko zelo različni – od škodljivih navad do splošnega (nezdravega) načina življenja, ki ga prevzamejo po razhodu ali smrti zakonca.

So pa v preteklosti že opravili izjemno obsežen pregled britanskega zdravstvenega registra. Primerjali so podatke o smrtih v starostni skupini od 60 do 89 let. Ugotovili so, da se tveganje za srčni infarkt ali možgansko kap podvoji v mesecu po smrti zakonca oziroma partnerja. Rezultati niso presenečenje. Že nekaj časa je namreč znano, da imajo ovdovali zakonci oziroma partnerji v krvi bistveno več vnetnih celic in so bolj podvrženi nastanku krvnih strdkov.

Vira: Trends in Cardiovascular Medicine (vol. 30), Science News



Sproščeno s hrano

Nedavni raziskavi iz Kanade in Avstralije sta pokazali, da imajo ljudje, ki so se v preteklosti bojevali s kakšno duševno motnjo, denimo depresijo, prehransko motnjo ali obsesivno-kompulzivno motnjo, več možnosti za razvoj ortoreksije.

Ortoreksija nervoza je patološka obsedenost z zdravo prehrano in se praviloma pojavlja pri ljudeh, ki želijo s prehrano izboljšati svoje zdravje. Nekateri pazijo na to, da jedo le biološko pridelano hrano, drugi jedo le surovo ali pa s svojega jedilnika črtajo cele skupine vrst hrane. Ko začne ta skrb za hrano omejevati vsakodnevne dejavnosti, začne preraščati v motnjo.

Ortoreksija sicer še ni splošno sprejeta kot duševna motnja, a jo denimo v Enoti za motnje hranjenja pri Psihiatrični kliniki Ljubljana že zdravijo. Motnji je treba pozornost nameniti takoj, ko začne človeku jemati veliko energije in časa ter vpliva na njegovo delo in odnose.

Zdravljenje je nujno, ko začne motnja voditi v zdravstvene in dodatne duševne težave, denimo v tesnobo. Vsakodnevno natančno načrtovanje obrokov, ki vzame ogromno časa, prebiranje sestavin do potankosti, samokritičnost in občutki krivde ob nezmožnosti zaužitja »primerne« obroke, umikanje iz družbe, pretirano hujšanje in uživanje le nekaj vrst hrane so lahko znamenja za alarm.

Resnost simptomov ortoreksije sicer lahko presodijo le strokovnjaki. A če sumite, da se kdo v vaši bližini pretirano posveča hrani in vas skrbi zanj ali pa ste to celo vi sami, lahko opravite Bratmanov test. Najdete ga na spletu, na voljo je tudi v slovenščini.

Vir: Live Science



Bo izvorni penicilin (spet) naša rešitev?

Antibakterijske lastnosti penicilina, ki ga izloča plesen *Penicillium notatum*, je slučajno odkril dr. Alexander Fleming in za vedno spremenil medicino. Čeprav je od odkritja minilo skoraj sto let, od prvega sekvenciranja genov pa 50, se vse do letos noben znanstvenik ni lotil analize celotnega genoma te izjemne plesni. Pred nekaj meseci pa so znanstveniki Kraljevega kolidža v Londonu objavili rezultate sekvenciranja njene celotne DNK. Rezultate so primerjali z genomom dveh modernih sevov iz rodu plesni

Penicillium. Posebno pozorno so preučili gene, odgovorne za proizvodnjo penicilina. Nakazuje se nekaj pomembnih razlik, ki bi ob nadaljnjih raziskavah lahko prinesle rešitev za izboljšanje zdajšnjih antibiotikov, temelječih na penicilinu. Vse več bakterij namreč postaja odpornih proti obstoječim antibiotikom. Z razvojem učinkovitih zdravil smo vselej v zaostanku, zato strokovnjaki z obema rokama zagrabijo vsako možnost za razvoj novega antibiotika.

Vir: Nature



NAROČITE SE NA BREZPLAČNO REVILJO! MNENJA TUDI OBDARIMO.

Želite revijo dvakrat letno prejeti v svoj elektronski nabiralnik? Brezplačno se naročite na [pazinase](https://pazinase.triglavzdravje.si). [triglavzdravje.si/naroci-brezplacni-izvod/](https://pazinase.triglavzdravje.si). Vabimo pa vas tudi, da na naslov pazinase@triglavzdravje.si pošljete svoja razmišljanja o reviji Pazi nase ter vsebinske želje ali predloge; vsakemu pošiljatelju bomo poslali promocijsko darilo.

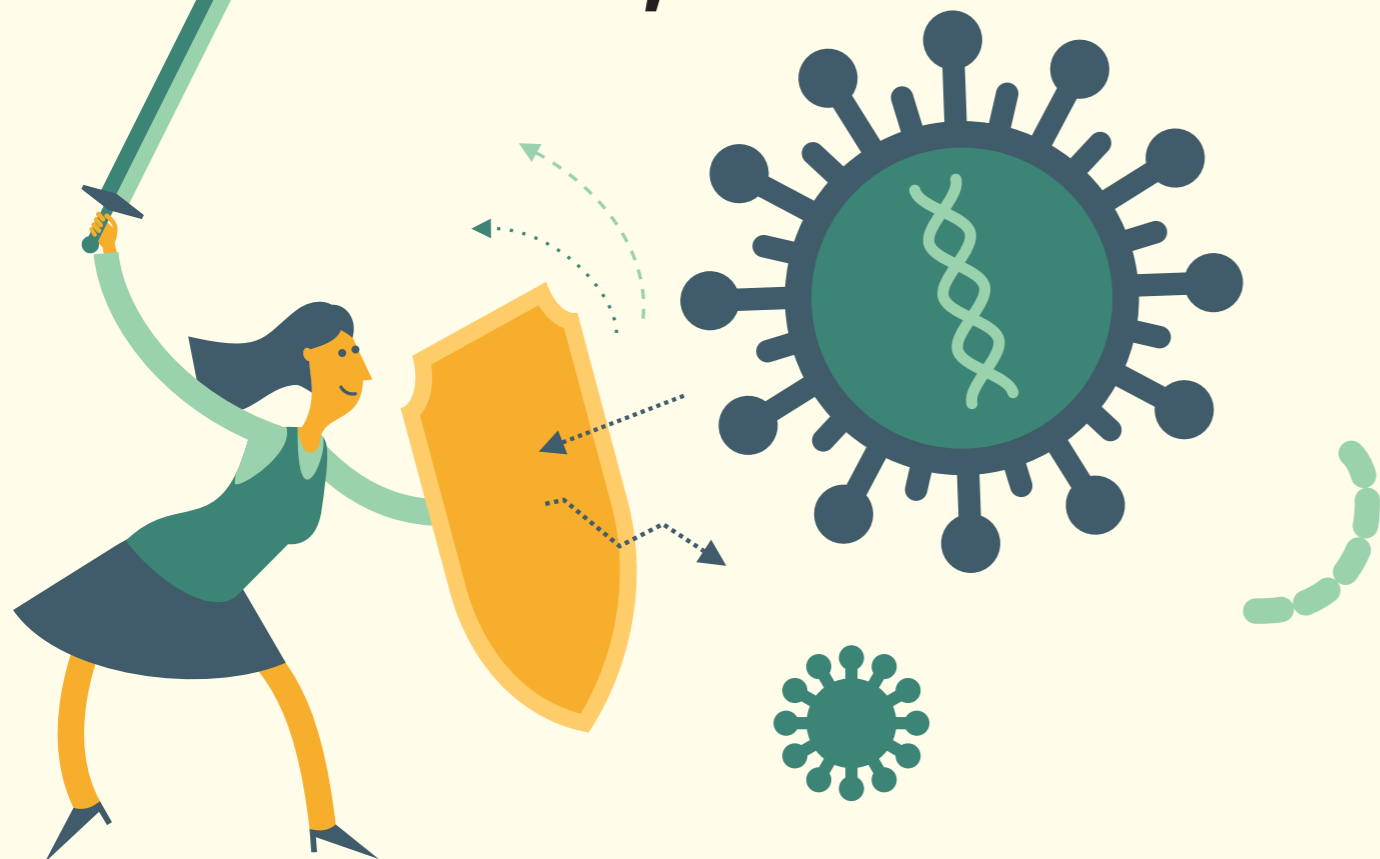
Obdarovanje bo potekalo od decembra 2020 do aprila 2021. Pošiljatelje mnenj bomo prosili za posredovanje naslova, ki bo uporabljen izključno za namen pošiljanja promocijskega darila.

Nekatere bolezni nam je zaradi izjemnega napredka medicine v zadnjem stoletju uspelo skoraj izkoreniniti.

Z drugimi, denimo z gripo, pa se v bitke podajamo vedno znova. Odgovor na vprašanje, zakaj je tako, tiči v značilnostih mikrobov, ki nas obdajajo in naseljujejo.

Mikroorganizme, ki povzročajo največ preglavic, poznamo precej dobro. Zato lahko tudi predvidimo, kakšna prihodnost nas čaka v večnem boju z njimi.

DOLGOTRAJNA IMUNOST – VČASIH DA, DRUGIČ NE



MORDA SE ZDI IZRAZ »VEČNI BOJ« DRAMATIČEN.

A na svetu je verjetno okoli trilijon vrst mikrobov. Od teh jih poznamo in imamo opisanih le peščico. Na srečo znamo številne bolezni, ki jih povzroča ta peščica mikrobov, nadzorovati, nekatere pa zelo uspešno držati na povodcu.

Spekter bolezni

Za nekaterimi boleznimi, denimo za noricami, načeloma zbolimo le enkrat v življenju. Virus, ki jih povzroča, sicer ostane v telesu in lahko kasneje povzroči izbruh pasavca, ne pa tudi ponovnih noric. Če proti ošpicam ne bi bili cepljeni, bi bili po obolevnosti za ošpicami načeloma proti njim imuni do konca življenja. Telo bi s protitelesi, ki jih je proizvedlo med obolevostjo, prepoznalo virus ošpic in bi ga uničilo, preden bi ta naredil škodo.

Proti številnim nevarnim boleznim na srečo obstajajo cepiva, ki po prejetih nujnih odmerkih v večini primerov zadostujejo za vse življenje. So pa bolezni, za katerimi lahko zbolimo vedno znova. Cepiva proti njim morda celo obstajajo, a ne zagotavljajo imunosti za vse življenje. Zato se proti številnim boleznim cepimo v predpisanih obdobjih, denimo vsako leto proti gripu. Za doseganje začasne ali trajne imunosti tako obstajata težja pot (prebolevanje bolezni) in bližnjica (cepljenje).

Kako se »vklopi« imunski sistem

Ko živa bakterija in virus vstopita v telo po naravni poti ali mrtva s cepivom, se sproži imunski odziv. Doc. dr. Miha Skvarč, dr. med., specialist klinične mikrobiologije, poudarja, da je to izjemno zapleten proces, v katerem sodelujejo številni mehanizmi.

Bistvene za imunski odziv so številne vrste belih krvnih celic. Te imajo v imunskem odzivu različne naloge. »Imunske celice zaznajo bakterije in viruse ter jih onesposobijo,« pojasnjuje dr. Skvarč. »Bakterije napadejo neposredno, viruse pa tako, da uničijo naše lastne okužene celice. V primeru novega koronavirusa so to lahko pljučne celice.«

Imunske celice, kot so makrofagi in dendritične celice, se seznanijo z virusom ali bakterijo in jih razrežane na koščke predstavijo drugim celicam. Tako se preostale imunske celice hitreje seznanijo z mikroorganizmi. Da pa bi lahko naslednjič, ko se okužite z enakim mikroorganizmom, telo tega prepoznalo in po možnosti ne (močno) zbolelo, potrebujete protitelesa. Ta proizvajajo B-limfociti, medtem ko T-limfociti služijo okrepitvi odziva ter neposredno napadejo okužene celice. Imunski odziv se okrepi tudi tako, da celice na mesto okužbe s citokini privabljajo vse več imunskih celic.

MOČ IMUNSKEGA ODZIVA

Kako hitro se vaše telo odzove na vdor mikroorganizma, je odvisno od številnih dejavnikov. Najpomembnejša sta zdravstveno stanje in starost. Če ste oslabljeni od druge predhodne bolezni ali ste kronični bolnik, vas lahko ogrozi že sicer obvladljiva bakterija. Poleg tega pa začne imunski odziv po 50. letu pešati. Telo potrebuje vse več časa, da se odzove, medtem pa lahko mikroorganizem nemoteno prodira globlje v tkiva.

Kako pridobivamo imunost

»Ko zbolite, je količina protiteles, ki jih ustvari vaše telo, zelo odvisna od tega, kako globoko je mikroorganizem prodr,« pojasnjuje dr. Skvarč. Če denimo novi koronavirus ostane v vašem žrelu, boste proizvedli bistveno manj protiteles kot oboleli, pri katerih je virus prodr v pljuča. Lahko se celo zgodi, da protiteles, ki jih iščejo s preiskavami, ne boste razvili. V vsakem primeru pa s pomočjo spominskih imunskih celic razvijete imunski spomin. Ta sicer ni zagotovilo, da ne zbolite, ko se naslednjič srečate z mikroorganizmom. Bo pa okrevanje hitrejše, saj bo poskrbljeno za hitrejši odziv na napad mikroorganizma.

Pri cepljenju je imunski odziv z ustvarjanjem protiteles bolj nadzorovan. Cepivo z mrtvimi delci mikroorganizmov poskusi čim več imunskim celicam predstaviti njihove značilnosti. Ne da bi zboleli, začne telo tvoriti protitelesa, spominske celice pa si zapomnijo značilnosti bakterije ali virusa.

Cepljenje je torej priprava na okužbo. Če se denimo pred jesenjo in zimo cepite proti gripu, boste, ko bo ta začela razsajati, že pripravljeni na boj z njo. Vaše telo se bo odzvalo neprimerno hitreje, kot bi se brez cepljenja.

Razlogi za omejen rok trajanja imunosti

Ne glede na to, ali imunost pridobite s prebolevanjem bolezni ali cepljenjem, so razlogi za to, ali boste ponovno zboleli ali ne, podobni.

1. RAZLOG: Velika raznolikost mikroorganizmov

Imunski sistem proizvaja protitelesa le za natančno tisti virus ali bakterijo, ki vas napadeta ali pa ste bili proti njima cepljeni. Ko vstopi nekoliko drugačen virus ali bakterija, ju spominske celice ne prepoznajo tako učinkovito ali pa ju sploh ne prepoznajo.

2. RAZLOG: Spreminjajoči se mikroorganizmi

Kot vsak organizem v naravi se tudi bakterije in virusi odlično prilagajajo na spreminjajoče se razmere. Pri bakterijah so največja težava mutacije, s katerimi gradijo svojo odpornost proti antibiotikom. Pri virusih pa se moramo zaradi pogostih sprememb proti nekaterim boleznim cepiti vedno znova. Virusi se delijo na tiste, ki imajo svoj genski material zapisan v obliki RNK, in tiste, ki ga imajo zapisanega v obliki DNK. RNK-virusi, med katere denimo spadajo koronavirusi, virus hepatitisa C ter virusi, ki povzročajo prehlad in gripo, so bistveno manj stabilni in so sposobni hitrih mutacij.

3. RAZLOG: Dobro skriti mikroorganizmi

Bakterije so izjemno dobro prilagojene na življenje v nas. Imunskemu sistemu se znajo upirati in se mu celo uspešno skriti. Pnevmonokoki imajo denimo okoli sebe sluzasto kapsulo. Imunske celice, ki uničujejo bakterije, ne morejo prodreti skozi njo, zato sta imunski odziv in tvorjenje protiteles slabša. Cepljenje proti pnevmokoku pa cilja na kapsulo, zato imunski sistem proizvede dovolj protiteles za dolgotrajnejšo zaščito.

4. RAZLOG: Šibek odziv imunskega sistema

Če imunski sistem ne odzre dovolj močno na okužbo ali cepljenje, se ne proizvede dovolj protiteles, imunski spomin pa je slabši.

Kako nam kaže?

»Najpomembnejši razlog za to, da za številne virusne bolezni nimamo ustreznega zdravljenja, je hitro spreminjanje virusov.« pravi dr. Skvarč.

Predvsem pri virusih pa se je v zadnjih desetletjih zgodil velik napredek. »Na srečo jih znamo zelo hitro spoznati.« pravi dr. Skvarč. »Če bi se novi koronavirus pojavil pred 20 leti, bi verjetno potrebovali kakšno leto, da bi sploh vedeli, kakšen je. Tako pa smo ga prepoznali zelo hitro in smo lahko takoj začeli razvijati cepivo.«

Novi koronavirus SARS-CoV-2 se je sposoben spremeniti, podobno kot drugi virusi iz družine koronavirusov. Ko bo razvito cepivo, se bo zato zelo verjetno treba proti njemu cepiti pogosto, pred vsako prehladno sezono. Zato tudi zelo verjetno ne moremo govoriti o tem, da ga bomo izkoreninili, kot smo izkoreninili nekatere druge viruse, denimo virus črnih koz.

S številnimi mikroorganizmi imamo »srečo«, da so ukrotljivi in se ne spreminjajo. Zato lahko s cepivom razvijemo kolektivno imunost ali pa se na spopad z njimi pripravimo s prebolevanjem. Za večino mikroorganizmov pa še vedno velja, da se z njimi spopadamo sproti. Na srečo je z razvojem znanosti reakcijsko obdobje, ki preteče od prvega obolenja do zdravljenja ali vsaj preventive, vse krajše.

CEPLJENJE STAREJŠIH IN IMUNSKO OSLABLJENIH

Starejši in ljudje z oslabilim imunskim sistemom slabše reagirajo na cepljenje. Proizvedejo manj protiteles kot mlajši in zdravi. Zato se morajo cepiti pogosteje. Nekateri, denimo hudo imunsko oslabei bolniki, celo potrebujejo povsem drugačna cepiva.

CEPIVA IN OBNOVITVENE DOBE

Ošpice, mumps, rdečke – dva odmerka v otroštvu – dolgotrajna, načeloma dosmrtna imunost

Davica in tetanus – trije odmerki v otroštvu – poživitveni odmerek na 10 let (po zaključenem rednem cepljenju v osnovni oziroma srednji šoli)

Oslovski kašelj – trije odmerki v otroštvu – poživitveni odmerek priporočljiv v odrasli dobi (po zaključenem rednem cepljenju v osnovni oziroma srednji šoli), posebno za nosečnice do 24. tedna nosečnosti

Otroška paraliza – trije odmerki v otroštvu – poživitveni odmerek ni predviden, izjema so potniki v določena območja sveta

Hepatitis B – trije odmerki – dolgotrajna, načeloma dosmrtna imunost

Klopni meningoencefalitis – trije odmerki – prvi osvežitveni po treh letih, nadaljnji na pet let (za starejše od 50 let na tri leta)

Pnevmonokne okužbe – trije odmerki za otroke, za starejše en odmerek – dolgotrajna imunost

Humani papilomavirus (HPV) – dva odmerka za mlajše od 15 let, trije za starejše – dolgotrajna, verjetno dosmrtna imunost (zaradi kratke rabe cepiva to še ni povsem jasno)

Gripa – en odmerek – vsako leto pred sezono

Hepatitis A – dva odmerka – dolgotrajna, načeloma dosmrtna imunost

Vir: NIJZ, oktober 2020



Zaradi tistih, ki jih imamo radi.

Življenjsko zavarovanje za primer smrti

Prilagojeno vašim potrebam.

Družina Čolič, Lukovica

Življenjska zavarovanja lahko sklenete tudi na daljavo.

☎ Pokličite na brezplačno tel. št. 080 555 555.

☎ Kontaktirajte svojega zavarovalnega zastopnika.

@ Obiščite spletno mesto zivljenje.triglav.si.

🌐 Pišite nam na info@triglav.si.



Vse bo v redu.

triglav

zivljenje.triglav.si

ZDRAVJE GRE SKOZI



ŽELODEC

Želodec je eden naših najosupljivejših organov. Pa ne zato, ker močna čustva začutimo prav v njem ali ker nam omogoča preživetje, ampak zato, ker pomaga, da hrana, ki jo imamo tako radi, najde pravo pot po telesu.

Vendarle pa to ni še en članek o zdravi in primerni hrani. Ne bo vas spodbujal k čudežnim dietam ali popolni opustitvi natanko tiste hrane, ki jo obožujete.

Vas bo pa morda spodbudil, da pozorneje opazujete svoje počutje, ga prepoznate in primerno ukrepate.

Pokazal vam bo možne vzroke za vaše počutje.

Odgovoril bo na številna vprašanja, ki si jih morda postavljate. Zakaj se vam pogosto spahuje in doživljate občutek napihnjenosti? Zakaj vas po hrani boli v žlički ali pod rebri? Zakaj ste pogosto utrujeni in brez volje? Vzrok so najverjetneje prav nepravilnosti v delovanju želodca.

VAŠEMU ŽELODCU SE GODI DOBRO, kadar imate zdrav apetit, se po jedi dobro počutite in ste polni energije. »Takšen želodec lahko opravlja svoje naloge,« pojasnjuje gastroenterologinja Anita Kek Ljubec, dr. med., specialistka interne medicine in strokovna direktorica **Medical centra Rogaška**. Če ni tako, je lahko slabo počutje morda znamenje številnih zdravstvenih težav – od manjših do potencialno velikih in bolj zapletenih.

Želodec namreč opravlja pomembno vlogo v prebavnem in presnovnem procesu. In oba procesa sta temelj zdravega delovanja telesa.

Dolga pot griljaja

Ob prehranjevanju verjetno redko pomislite, kako dolga pot čaka hrano, preden se ta s pomočjo presnove pretvori v energijo.

Še preden se hrana dotakne ust, slina zaradi prijetnih vonjev ustno votlino ogreje za delo. Ko hrano prežvečite ter obenem razmeščate in razmočite s slino, hrana po požiralniku potuje do želodca. Tam se utekočini in pomeša s prebavnimi sokovi. Tako se začne razgradnja hranil na manjše, osnovne delce.

Želodčna sluznica izloča želodčno kislino, zato je vrednost pH v želodcu zelo nizka. »To je dobro za obrambo pred mikrobi, ki jih zaužijemo s hrano in jih kislina povečini uniči. Hkrati pa je kislina bistvena za dobro presnovo pomembnih hranil in čim boljše absorpcijo nekaterih mineralov, denimo magnezija in železa,« dodatno pojasnjuje gastroenterologinja Anita Kek Ljubec.

V želodcu se izločajo tudi encimi za prebavo beljakovin, ki se morajo razgraditi na osnovne gradnike, da jih lahko telo sprejme in uporabi v svojih presnovnih procesih. Želodčna kislina in kisel pH tako odigrata ključno vlogo pri dobri absorpciji hranil. Z dobro prebavljeno hrano dobi telo energijo in toploto, ki je nujno potrebna za vse presnovne procese v vsaki celici telesa.

Ko prebavni in s tem delno tudi presnovni procesi, ki jih nadzorujejo tudi žolčnik, dvanajstnik, nadledvična žleza, črevesje in številni drugi organi, ne potekajo tako, kot bi morali, celice ne dobijo celotne oskrbe, ki jo potrebujejo.

Prebava in presnova – temelj zdravega delovanja telesa

Kakovostna prebava in presnova telo oskrbita z vsemi pomembnimi hranili, vitamini, minerali in energijo. Zato so mogoči tudi delovanje organov, rast in obnova. Vsak prebavni organ opravi svoj del zelo kompleksne skupne naloge prenosa, razgradnje in absorpcije hranil. Če kakšen od teh organov deluje slabše in ne opravlja svoje naloge v celoti, se pojavijo prvi zapleti.

Strokovnjakinja pojasnjuje, da ima naše telo na srečo precej rezerve in se trudi zaplete popraviti po svojih najboljših močeh. »A ko motnje trajajo mesece ali celo leta in ko se človek ne potrudi poskrbeti za zdravje prebavil z zdravo prehrano in zdravim načinom življenja,

Simptome pomanjkanja želodčne kisline naj bi kar 90 odstotkov pacientov zmotno pripisovalo prevelikim količinam želodčne kisline.

to vodi v različne funkcionalne težave in bolezni. Teh ne občuti le na posameznem organu, ampak na celotni prebavi in zdravju organizma,« pravi.

Ko zabolijo želodec

Slabo počutje, občutek teže, bolečina ali pekoč občutek, pretirano spahovanje, na pritisk občutljiv želodec, obložen jezik in neprijeten zadah. To je le nekaj znamenj, ki so prvo opozorilo na želodčne težave. Njihov vzrok je lahko neravnovesje v izločanju želodčne kisline ali vrednosti pH, lahko pa je vzrok tudi drugeje, denimo v bakteriji *Helicobacter pylori*.

»Vsaj petina ljudi v zahodnem svetu ima redno ali občasno težave, ki se najpogosteje kažejo kot dispepsija, zgaga, bolečine v zgornjem delu trebuha,« razlaga gastroenterologinja Anita Kek Ljubec, dr. med.

- **Dispepsija** je občasna ali stalna bolečina v zgornjem delu trebuha in spodnjem delu prsnega koša. Je posledica neravnovesja med agresivnimi in obrambnimi dejavniki v sluznici požiralnika, želodca in dvanajstnika. Bolniki najpogosteje doživljajo bolečine v žlički, občutek polnosti po jedi, hiter občutek sitosti, slabost, bruhanje, neješčost, spahovanje in zatekanje želodčne vsebine v usta (refluks).
- **Zgaga** je pekoč in praskajoč občutek v žlički, ki se lahko širi tudi navzgor za prsnico v poteku požiralnika in je najpogosteje posledica prekomernega izločanja želodčne kisline. Običajno se pojavi po jedi, lahko pa tudi ne glede na uživanje hrane in celo ponoči. Ljudje, ki jih pesti zgaga, imajo kisel ali grenak okus v ustih, slab zadah, pekoč jezik, razjede v ustih, lahko bruhamo.

Najprej diagnoza, potem rešitev.

V okviru zavarovanja *Specialisti+* je poleg hitrega dostopa do specialista možen splošni ali endoskopski ultrazvok zgornjih prebavil. Prav tako so v okviru zavarovanja na voljo tudi gastrokopija, test na bakterijo *Helicobacter pylori* ter magnetnoresonančno in CT-slikanje trebušnih organov. Več na: triglavzdravje.si/zavarovanja/specialisti-plus.



Znaki, ki nakazujejo napredovanje težav in zahtevajo takojšnje ukrepanje, so: nenadno hujšanje, občutek zatikanja hrane, težave pri požiranju, bruhanje krvi ali kavni usedlini podobne vsebine, bruhanje stare hrane in odvajanje črnega blata.

Pomanjkanje ali presežek želodčne kisline?

Samoopazovanje: da. Samodiagnosticiranje: raje ne. Slednje je namreč še posebno težavno, kadar govorimo o želodčni kislini.

Simptome pomanjkanja želodčne kisline naj bi kar 90 odstotkov pacientov zmotno pripisovalo prevelikim količinam želodčne kisline. Med težave prekomernega izločanja želodčne kisline sicer sodijo zgaga, bolečine v zgornjem delu trebuha, spahovanje, napenjanje in slabost. A hkrati so to znaki, ki se lahko pojavijo tudi ob pomanjkanju želodčne kisline. Če se po krajšem samozdravljenju z zaviralci izločanja želodčne kisline ne počutite bolje, je potreben obisk zdravnika. Prekomerno izločanje kisline namreč nevarno vpliva tudi na sluznico požiralnika, želodca in dvanajstnika.

»Vsaj petina ljudi v zahodnem svetu ima redno ali občasno težave, ki se najpogosteje kažejo kot dispepsija, zgaga, bolečine v zgornjem delu trebuha.«

Gastroenterologinja Anita Kek Ljubec, dr. med.

Gastroenterologinja poudarja, da je presoja, ali gre za premalo ali preveč kisline, zaradi podobnosti težav pogosto zahtevna tudi za zdravnike: »Ker se izločanje želodčne kisline spreminja z našim počutjem, stresom, zaužito hrano in dnevnim ritmom, v nekaterih primerih opravimo preiskavo, kjer gre za 24-urno spremljanje izločanja kisline v želodcu. Zdravje želodca pa lahko sicer preverimo z gastrokopijo in nekaterimi laboratorijskimi preiskavami.«

Okužba z bakterijo *Helicobacter pylori*

Podobno kot lahko preveč želodčne kisline povzroči vnetje sluznic in razjede, lahko tudi okužba s posebno vrsto bakterije dolgoročno povzroči številne težave.

Helicobacter pylori (v nadaljevanju: HP) je bakterija, ki je prilagojena za življenje v zelo kislem okolju. Zato se najraje zadržuje v oblogah sluznice želodca in dvanajstnika, kopiči pa se tudi v celicah, ki obdajajo želodec.

Okužba s to bakterijo sodi med najpogostejše kronične okužbe na svetu. Z njo je po ocenah okuženih 50 odstotkov vseh ljudi, večinoma že od otroštva, čeprav ima simptomatske težave le 10 odstotkov okuženih.



ALI STE VEDELI?

Kaj je dobro zaužiti na prazen želodec?

Priporočljivo je popiti kozarec tople vode, ki ima vsaj 30 stopinj Celzija. Pozimi lahko dodate še ingver, ki vas zbudi in pogreje. Če vam ustreza, dodajte še sok sveže stisnjene limone ali med.

Je škodljivo, če mi v želodcu »kruli«?

Če vam »kruli« na prazen želodec, je to običajno znak zdravega apetita, lakote in zdravega želodca. Če gre za stalno pretakanje v trebuhu, ob tem pa imate občutek sitosti, polnosti in napihnjenosti, pa je to večkrat znak funkcionalne ali bolezenske težave v prebavilih.

Kako dolgo sem lahko lačen brez posledic?

Ovisno od posameznika ter njegove starosti, konstitucije in prehranskih navad. Lakota lahko povzroči prehodne težave (omotico, glavobol in občutek nemoči), a občasni občutki lakote nimajo dolgotrajnih posledic.

Je za zdrave ljudi post smiseln?

Poznamo različne oblike posta, denimo iz verskih razlogov ali za namen razstrupljanja. Dobro je, da med postom poskrbite za nujna hranila in dobro hidracijo. Pomembno je tudi redno odvajanje blata. Zato si, če je treba, med postom pomagajte z zdravimi naravnimi odvajali, kot je naravna mineralna voda z magnezijem. Se je pa pred postenjem vendarle dobro o tem posvetovati z zdravnikom.

Katera živila želodec najtežje sprejema?

Zdrav želodec sprejme vse vrste in vse okuse živil, če so pripravljena na zdrav način, v primerni količini in če hrano zaužijete po osnovnih pravilih zdravega prehranjevanja. Največjo moč delovanja ima želodec v dopoldanskih urah, popoldne in zvečer pa si želi odpočiti.

Ali limonin sok v topli vodi umiri težave s kislino, čeprav je kisel?

Limonin sok je kislega okusa, v želodcu pa z nastankom citratov ne deluje kislno, ampak prej blažilno. Ni pa to pripravek, ki ustreza vsem.



Okužba z bakterijo *Helicobacter pylori* sodi med najpogostejše kronične okužbe na svetu, saj je z njo po ocenah okuženih 50 odstotkov vseh ljudi, večinoma že od otroštva.

S to bakterijo se je pred kratkim srečal tudi David iz Savinjske doline, ki pa k zdravniku ni šel zaradi želodčnih nevšečnosti, ampak zaradi težav s kožo. »V mojem primeru so ti znaki zdravnika opozorili, da bi lahko bila težava prav ta bakterija. Ko po nekajmesečnih terapijah za kožo težavam ni bilo videti konca, mi je predlagal analizo blata,« se spominja David. »Že nekaj let sem se soočal s pogostimi bolečinami v trebuhu in občutkom napihnjenosti, ampak sem to pripisoval nezdravemu načinu prehranjevanja in stresu v službi.« Zdravniške pomoči ni poiskal, saj so težave velikokrat preprosto izginile in se znova pojavile ob stresnih dogodkih.

»Okužba z bakterijo HP ni nedolžna, saj dolgoročno povzroča vnetje želodčne sluznice, ki lahko vodi v gastritis, rane ter ulkuse na želodcu ali dvanajstniku,« pojasnjuje dr. Anita Kek Ljubec. »Lahko pa je tudi dejavnik tveganja za nastanek raka želodca.«

PET NASVETOV ZA PREPREČEVANJE IN LAJŠANJE ŽELODČNIH TEŽAV

> Jejte zdravo in v miru.

Pomembno je uživanje čim bolj naravne, sveže pripravljene hrane, z enakomernimi obroki skozi dan. Predvsem pa uživajte hrano v mirnem okolju. Sproščенost pri hranjenju je izredno pomembna za zdravo in uravnoteženo prebavo, in to že od začetka v ustih, kjer je treba hrano dobro prežvečiti.

> Pijte dovolj tekočine.

V času med obroki je nujno popiti zadosti vode ali nesladkanega čaja. To je ključno za ohranjanje ravnovesja v sluznici želodca in za pravilno izločanje želodčne kisline.

> Opustite slabe navade.

Na želodčne težave slabo vplivajo tudi kajenje, alkohol ter prekomerno uživanje kave.

> Gibajte se.

Redna aktivna hoja ali druga telesna vadba pomagata vzdrževati normalno telesno maso.

> Nadzorujte stresne situacije.

Naučite se sprostitivnih tehnik, ki vam bodo pomagale sprostiti nakopičena čustva in stres, ki jih sicer »držite« v želodcu.

Znaki, ki nakazujejo napredujoče težave in zahtevajo takojšnje ukrepanje, so: nenadno hujšanje, občutek zatikanja hrane, težave pri požiranju, bruhanje krvi ali kavni usedlini podobne vsebine, bruhanje stare hrane in odvajanje črnega blata.

Zato bodite pozorni na znake, kot so napenjanje, občutljivost želodca, napihnjenost ali pekoč želodec, saj ob tem obstaja velika verjetnost, da ste okuženi s HP. Pri diagnosticiranju vam lahko pomaga zdravnik z urea dihalnim testom, testom blata ali gastroskopijo.

Test blata je pri Davidu pokazal, da je v njegovem telesu bakterija aktivno prisotna. Dermatolog mu je predpisal kombinacijo dveh antibiotikov, ki sta bakterijo uničila. »Po desetih dneh zdravljenja se mi je začelo izboljševati tudi dermatološko stanje,« pravi David. »Sem pa spremenil tudi način prehranjevanja. Z jedilnika sem odstranil večino začinjene in dimljene hrane, začel sem se redno gibati in aktivneje skrbeti za zdrav način življenja.«

Na kaj vplivajo težave z želodcem?

Nezdrav želodec ima pomemben vpliv na druge dele telesa in tako povzroča tudi druge zdravstvene težave.

> Vpliv na druge organe

Nezdrav želodec svojega dela ne opravi v celoti, kar pomeni, da so lahko neuskajani tudi refleksi za sproščanje žolča in prebavnih sokov trebušne slinavke. Zato so ti organi bolj obremenjeni, prebava in absorpcija hranil pa sta slabši. Dolgoročno to lahko povzroči pomanjkanje pomembnih hranil in s tem povezane težave.

> Vpliv na presnovne in avtoimune bolezni

(Ne)zdrav prebavni sistem je lahko povezan tudi z avtoimunimi boleznimi, boleznimi kože in pojavom raka. Otežuje lahko denimo nadzor nad sladkorno boleznijo oziroma ravnjo krvnega sladkorja. Na koži se lahko pojavijo akne, luskavica ali rdečica. Dolgoročno pa se lahko razvije rak prebavil.

> Vpliv na splošno zdravje in počutje

Ljudje, ki po vsakem obroku doživljajo bolečine, dispepsijo in druge simptome, postanejo zaskrbljeni. Nekateri si že pred obrokom predstavljajo, kakšne težave jih čakajo, in izbirajo jedi, ki jim ne povzročajo težav. S tem pogosto ustvarijo začaran krog še večjih težav, zaskrbljenosti in strahu. Uvedejo denimo stroge diete, ki jim sprva pomagajo, vendar so preveč enolične in lahko vodijo v pomanjkanje pomembnih hranil in vitaminov.

Čeprav se lahko težave z želodcem pojavijo v vseh življenjskih obdobjih, pa se možnosti zanje povečujejo

jo s starostjo. Gastroenterologinja Anita Kek Ljubec pojasnjuje, da »se z leti želodčna sluznica tanjša in zato proizvede manj kisline. Prav tako je manjša tudi zmogljivost za prebavo hrane.« Nekateri imajo občutek, kot da se je hrana ustavila v želodcu in da je prebava počasna. Tišči jih v želodcu, namesto zdrave prebave pa se pojavijo fermentacija in plini, ki povzročajo občutek napihnjenosti.

»Te težave so čedalje pogostejše tudi pri mlajših, bolj kot spol in starost pa nanje vplivata način življenja ter vrsta prehrane,« pravi strokovnjakinja in pojasnjuje, da sicer tudi geni dajejo predispozicijo za določene težave, a je od posameznikovega načina življenja odvisno, ali se bo predispozicija tudi dejansko izrazila.

Naučite se poslušati svoj želodec

Če se pojavijo težave z želodcem in lahko ob premisleku najdete tudi vzrok zanje (uživanje zdravil proti bolečinam, stres, napor, čustvene travme, neprimerna hrana, nezdrav način življenja), si lahko pomagata sami, svetuje strokovnjakinja. To lahko storite s kuhano hrano, zeliščnimi čaji ali kapljicami, ki pomirjajo želodec, ter z različnimi sprostitvenimi tehnikami. »Če boste pozorni in hitro prisluhnili svojemu želodcu, ga lahko tudi ustrezno pomirite,« dodaja gastroenterologinja in poudarja, da se morate ob tem tudi učiti iz svojih napak, da jih v prihodnosti ne boste ponavljali.

Ko se težave ponavljajo, stopnjujejo ali se pojavijo alarmni znaki, je treba čim prej obiskati zdravnika. Ta se bo po pregledu odločil, kakšne dodatne preiskave in zdravljenje so potrebni.

Naj bo hrana vaše zdravilo, je dejal že Hipokrat. A da bi hrana res lahko bila zdravilo, morate sebi in svojemu želodcu privoščiti tudi nekaj skrbi in ukrepanja, ko začutite, da mu ni dobro.

Potrebujete nasvet zdravnika?

Ko se pojavi zdravstvena težava pri vas ali vašem mladoletnem otroku, je pomirjujoč pogovor z zdravnikom neprecenljiv. Zavarovanje Zdravstveni nasvet omogoča pogovor z zdravnikom družinske medicine in drugimi specialisti na daljavo, tudi prek videoklica. Več na: www.triglavzdravje.si/zavarovanja/zdravstveni-nasvet.

Redna profesorica dr. Zvonka Zupanič Slavec ni le zdravnica, predstojnica Inštituta za zgodovino medicine na ljubljanski medicinski fakulteti ter vrhunska poznavalka zgodovine kužnih bolezni v Sloveniji in svetu, je tudi izvrstna pevka, violinistka, kulturnica, predavateljica, svetovljanka, pisateljica ... predvsem pa je njeno znanje z vseh področij neskončno bogato. Širina, s katero opisuje okoliščine bolezni, ki prizadenejo človeka, in vsebinske niti, ki jih križa med sabo, pa kljub teži tematike pletejo dobro premišljeno zgodbo.

O SPREMEMBAH, KI JIH PRINAŠAJO EPIDEMIJE

Epidemije ne povzročajo le smrti in bede, ampak tudi izjemne družbene spremembe. Kako bi jih opisali?

ZZS Vzemimo kugo, ki se je dramatično morilsko širila v 14. stoletju. Umrlo je predvidoma do 200 milijonov takratnega prebivalstva. To je povzročilo katastrofalno demografsko krizo, ki so ji sledile socialna, gospodarska in psihološka kriza. Fevdalni sistem se je zamajal, saj je zmanjkovalo tlačanov. Tudi to je bilo dolgoročno gonilo industrializacije. Zaradi pomanjkanja ljudi so spodbujali rodnost, hkrati pa so vse tiste, ki so znali posegati vanjo – denimo prosvetljene in izobražene ženske – sežigali na grmadah. Kuga se je

Eksistencialni strah človeka postavi v prežo. Ta je samozaščitna in koristna ter nikakor ne kaže na egoizem posameznika.

kazala povsod. V Dekameronu je uvod posvečen kugi, nato beremo sto zgodb, ki si jih je pripovedovalo deset ljudi, prebeglih iz kužnih Firenc. Postavljenih je bilo veliko kužnih znamenj, cerkve so poimenovali po zavetnikih pred kužnimi boleznimi in epidemijami, kot sta sveti Rok in, v današnjih časih ironično, sveta Korona. Kuga je zaznamovala tudi besedišče. S to besedo smo poimenovali tudi druge bolezni, denimo črne kože, kolero, sifilis, celo aids.

So pa že takrat sprejemali številne ukrepe, ki smo jim podvrženi tudi danes.

ZZS Da, prvo karanteno so denimo vpeljali leta 1377 v Dubrovniku; ladjam 40 dni niso dovolili vpluti. Kasneje so se začela deratizacijska prizadevanja, takrat namreč še ni bilo jasno, da so bolezni povezane s podganami in mišmi, ušmi, komarji, muhami in drugo golaznijo. Higiena je zelo počasi začela dobivati svojo veljavo v družbi. Veljala sta izolacija in preprečevanje stikov, predvsem pa je že takrat obstajala velika stigma. Vsak kužni je bil nevaren, vsi so se bali, tudi svojcem niso upali pomagati. Je pa pomrlo ogromno samaritanov in zdravstvenega osebja, saj niso bili zaščiteni na način, ki ga poznamo danes.

Kako pa kužne bolezni vplivajo na človeka na osnovni ravni dojemanja? Se vklopijo primarni strahovi?

ZZS Za človeka je najpomembnejša samoohranitev. Ko nastopi trenutek negotovosti, ko ljudje ne vemo, kaj se bo zgodilo in ali bo življenje spet tako, kakršno je bilo, se aktivira primarni strah. To je praelement človekove notranjosti, nagon, ki narekuje, da najprej poskrbiš zase. Strah je temelj vsake neznane situacije, tudi manj ogrožajočih, denimo sprememb v službi. Eksistencialni strah pa je vseeno nekaj dobrega, saj človeka postavi v prežo. Ta je samozaščitna in zato koristna ter nikakor ne kaže na egoizem posameznika.

Kako bodo epidemije v sodobnem svetu vplivale na nas? Že aktualna epidemija nas je razdvojila na več ravneh.

ZZS To je brez dvoma posledica aktualnega časa, ko je človek zdravstveno dobro zaščiten. V času navidezne popolne zdravstvene varnosti je prišlo do družbene pozabe. Nekdo, ki epidemije še ni izkusil, bo o njeni resnosti dvomil. Mladi ljudje, denimo, nimajo lastne izkušnje, ne vedo, kaj pomeni umirati za davico ali škrlatinko. Številni ne

vedo, da svoboda, kot obstaja danes, ni od nekdaj in da so nam to svobodo omogočili znanost, medicina, razvoj. A svoboda enega se konča, kjer se začne svoboda drugega, posebno v epidemiji. To historično izkušnjo je treba revitalizirati. Pomembno je znati stvari, tudi omejitve, sprejemati, stopiti skupaj, na novo privzgjati kolegijski duh in solidarnost.

Ampak tudi zdravniki in zdravstveno osebje imajo vso pravico, da jih je strah okužb pri delu s pacienti in smrti.

ZZS Seveda, samoohranitveni nagon imamo vsi. Zato zdravnikov in osebja ne gre jemati za samo-umevne. Dokler ni bilo zdravil, so infekcijski oddelki težko dobili osebje. Tega ne gre črtiti, ampak je treba razumeti žrtvovanje, ki ga darujejo za nas. Zato je vsakršno neupoštevanje preventivnih ukrepov vredno obsojanja. Gre za odgovornost vsakega posameznika do sočloveka.

(Ne)sprejemanje smrti kot dela življenja lahko vpliva na odziv na epidemijo in ukrepe, kajne?

ZZS Zagotovo. Slepimo se zaradi lažnega občutka, da nas ne bo dohitela. Ampak smrt je treba demistificirati. To, da je smrt izginila iz komunikacije, je velika napaka. Za družbo je

slabo, da ne ve več veliko o trpljenju, da stare ljudi skrivamo v domove, da otrokom prikrivamo smrt ter jih oropamo izkušenj poslavljanja in pogreba.

Torej se je vselej bolje prilagoditi in sprejeti kot bojevati se z neizogibnim?

ZZS Ljudje smo zmožni marsičesa. Prožnost duha, telesa in družbe, sprejemanje, prilagajanje – to je naša zmožnost, da najdemo sožitje s situacijo, v katero zaidemo. Poglejte, kako gibki smo v resnici! V sožitju z epidemijo novega koronavirusa delamo na daljavo, rešujemo gospodarstvo, negujemo stike. Morali bi biti veseli, da nam je ta možnost sploh dana. Epidemije, kakršna je aktualna, ni bilo celo stoletje. COVID-19 je čisto nova bolezen, s katero se ni še nihče srečal. Ampak stanje je prehodno, izboljšalo se bo.

Toda že v 21. stoletju smo imeli celo vrsto potencialno nevarnih izbruhov, ki bi lahko imeli enak učinek.

ZZS Te smo krotili, novi koronavirus pa je ušel izpod nadzora. To bi se nam lahko zgodilo z vsemi prejšnjimi – s sarsom, mersom in ebolo, pa s ptičjimi gripami, a so na srečo nekateri od teh povzročiteljev tako smrtonosni, da žrtev ubijejo preden se uspe bolezen široko razširiti. Te smo imeli na vsakih nekaj let.

Zakaj tako pogosto?

ZZS Vse to so bolezni živalskega izvora in na človeka preskočijo samo zaradi našega pretesnega bivanja z njimi oziroma poseganja v naravo! Življenjski prostor živali se oži. Poglejte primer ebole: prenaša jo sadni netopir. Zaradi izsekavanja pragozda se je pomaknil

na obrobje gozda, tam je virus preskočil na opice, z opic pa na človeka. V naravi je vse povezano. Ravnesjeje v njej je tako krhko, da lahko vsak tresljaj na enem koncu povzroči cunami na drugem. Narava nima namena strašiti, le »odvrta se njen film«, ko gre prek meja.

Je bila pogostost novih bolezni v 21. stoletju znamenje, da bo prej ali slej počilo?

ZZS Infektologi so epidemijo dolgo napovedovali. A prepričani smo bili, da bo vzrok naslednje epidemije kak nov sev gripe ali star sev, proti kateremu nismo več kolektivno imuni. Z novim koronavirusom pa se ni srečal še nihče. Naša imunost proti njemu je natančno nič. Zato smo zdravniki vedeli, da bomo za bolezen, ki jo povzroča, dovezetni vsi, posebno ker je okužba kapljična.

Kako zdravniki sprejemate dejstvo, da ste na določenih področjih kljub znanju nemočni?

ZZS Zdravnik je izobražen v duhu, da je narava najmočnejša, da se vedno znova porajajo nove bolezni. Zato vselej svarimo pred posegi v naravo. Živalske klice so za človeka nevarne, nanje nismo adaptirani. Črne kože in otroška paraliza sta eni redkih bolezni brez živalskega gostitelja in zato smo ju s cepivi lahko izkoreninili. To je nepopisna zmaga. Cepljenje je res največkratnejše odkritje v zgodovini medicine. Preden bomo COVID-19 tako spoznali, da ga bomo zapisali kot poglavje v šolske knjige, bo dolgo trajalo.

Kaj bo – po vašem poznavanju preteklih epidemij – prinesel pokoronski čas?

ZZS Živelo se bo drugače, a ne nujno slabše. Pojavljale se bodo nove priložnosti. Ta čas bo lahko oživil stare in prinesel nove vrednote. Nuja po absolutni mobilnosti in hiperkomercializaciji sveta se bosta morali umakniti. Globalizacija bo stopila velik korak nazaj, s tem pa verjetno tudi megaprodukcija. Geografske daljave, ki so nam pomenile prestiž, lahko zamenjamo za poduhovljeno življenje v bolj domačem okolju, z literaturo, glasbo, pogovorom, veseljem, bolj duhovno. Zdaj lahko damo priložnost življenju v pravem pomenu besede.

Neskrajšano različico intervjuja lahko preberete na: BOMO DOPISALI KASNEJE.

ČEVLJELOGIJA ZA ŠPORTNIKE

Človekovo stopalo je bilo ustvarjeno za hojo z bosimi nogami. Ta je nedvomno izjemno koristna in zelo priporočljiva, posebno pri otrocih. Vendarle pa je naše stopalo večino dneva obuto v čevlje, ki anatomsko niso vselej najprimernejši. Neprimerna obutev lahko povzroča številne težave, posebno, če se ob njeni uporabi ustvarjajo večje sile, denimo pri športu. Zato je treba biti pri izbiri športne obutve izrazito pozoren. Znete zase izbrati obutev, ki vam ne bo povzročala zdravstvenih zapletov?

ČE SE ŠPORTNIH DEJAVNOSTI lotevate v napačni obutvi, lahko ta povzroči veliko škode. Dr. Bogdan Ambrožič, dr. med., specialist ortopedije iz **Ortopedije in fizioterapije Bisturmed**, pojasnjuje, da se sile, ki delujejo na stopalo, prenašajo po telesu navzgor. »Če so zaradi neustreznega težišča nepravilno razporejene, morda najprej začutite bolečine v stopalu ali gležnju. Če te nepravilnosti trajajo dlje, pa lahko pride tudi do sprememb v kolenih, kolkih in hrbtenici,« pravi.

Nepravilno težišče, ki je posledica tudi neustrezne obutve, telo kompenzira s premiki hrbtenice. Tako pride do napačnega položaja, mišice in mali sklepi so bolj obremenjeni in sčasoma se razvijejo kronične težave.

Prvi znaki težav

Znaki, da morda niste izbrali dobrega čevlja, se lahko začnejo kazati hitro. Čevelj je pretesen ali preohlapen, bolijo vas prsti, morda vas peče stopalo. »V prvi vrsti se mora čevelj dobro prilegati, v njem vam mora biti udobno,« pravi Dejan Tašner, dipl. inž. ortotike in protetike iz centra **OIM ortopedski inženiring**.

Tudi če se vam čevelj v trgovini zdi udoben, ni nujno, da je zares ustrezen. Ob njegovi uporabi se tako lahko

začnejo kazati bolečine v sklepih in hrbtenici. Pri nepravilnem položaju gležnja in stopala je prizadeta tudi ahilova tetiva, ki gleženj in stopalo povezuje s kolenom. Slaba obutev tetivo neenakomerno obremeni. V takšni obutvi se pojavijo bolečine in tudi poškodbe tetive.

»Model, ki je za nekoga ustrezen, je za drugega lahko škodljiv,« pojasnjuje Tašner, ki se veliko ukvarja tudi s svetovanjem pri izbiri športne obutve. »Tekoč ima denimo noge v obliki črke O, a kupi copat, primeren za tiste, ki imajo stopalo in koleno v obliki črke X in v nasprotju z njim stopala bolj obremenjujejo na notranji strani. Zaradi napačnega tipa čevlja še bolj pritiska na zunanji del stopala, ki je že tako ali tako bolj obremenjen. In nepravilnosti se le še stopnjujejo.«

Skrajni, že skrb vzbujajoči znaki neprimernosti obutve so poškodbe. Bolečina med dejavnostjo pomeni rdečo luč, posebno, če se ponavlja in narašča.

»Ko začutite bolečino, je treba dejavnost opustiti,« pravi dr. Ambrožič. »Močno odsvetujem nadaljevanje aktivnosti s pomočjo analgetikov. Ti bolečino, ki je zaščitni mehanizem, utišajo. Seveda so nekatere bolečine prehodne, ker morda na aktivnost niste pripravljeni. Če minejo, je to znak, da se je vaše telo regeneriralo. Če se

šport, za katerega jo potrebujete, in podlago, na kateri boste telovadili

udobje (po nakupu obutev nosite dlje časa doma in jo vrnite v trgovino, če vas tišči, če vas peče stopalo in podobno)

svojo težo

V STROKOVNI ŠPORTNI TRGOVINI BI VAM MORALI ZNATI DOBRO SVETOVATI PRI IZBIRI OBUTVE. IZBERITE JO GLEDE NA:

intenzivnost vadbe

obliko stopala (širina, oblika, višina narta, pronacija oziroma supinacija)



Nepravilno težišče, ki je posledica tudi neustrezne obutve, telo kompenzira s premiki hrbtenice.

ponavljajo vedno znova, pa je to znak, da bi bilo dobro obiskati ortopeda, ki preveri možne vzroke za težave.«

Kako izbrati obutev?

Z ortopedovim mnenjem in priporočili je nato obutev lažje izbrati. Ortoped pa vendarle svetuje, da se je pred izbiro obutve za šport in vsak dan nadvse koristno posvetovati z inženirji ortotike, specializiranimi za področje stopala, kot je Dejan Tašner. Ti opravijo meritve težišča, oblike in položaja stopal ter drže. Tako povsem natančno ocenijo, kakšen čevelj oziroma vložek vam bo pomagal pri optimalni amortizaciji sil in stabilizaciji telesa.

Vselej pregledajo tudi obutev, ki jo že nosite. Če so čevlji pošvedrani ali pa sta podplat in vložek neenakomerno uničena, je to zanje že informacija, da čevelj ni optimalen za vaše stopalo.

»Čevlji za lahkega ali težjega človeka morajo biti različni,« opozarja Dejan Tašner. »Poleg tega je pomembno, da nimate enega športnega čevlja za vse športe. Pri dvoranskih športih so denimo sile povsem drugačne kot pri športnih na prostem. Enako se razlikujejo sile med različnimi športi. Pri nogometu je več stranskih gibov, medtem ko so pri teku sile usmerjene predvsem navpično navzdol.«

Pri izbiri je vselej treba tudi upoštevati, ali se vaše stopalo zvrta navznoter, navzven ali je morda nevtralnno. Tudi višina narta in oblika stopala imata velik vpliv na udobje.

Medtem ko pri marsikaterem izdelku velja, da cena ni merilo, Tašner pravi, da to za športne copate ne drži. Cena čevlja, ki je skrbno razvit in vsebuje dobre materiale, ki podpirajo težo in specifične športnika, ne more biti nekaj deset evrov.

Pri dobri obutvi pač ni bližnjic. A investicija v čevlje se obrestuje le, če jih izberete pravilno. To naj bo, če je le mogoče, po posvetu s strokovnjakom. Ko vam ta pove, na kaj morate paziti, bodo vse nadaljnje izbire čevljev objektivne in strokovno podkrepjene. Tako boste morda celo potrebovali manj parov, a bodo tisti, ki jih boste kupili, povsem primerni za vas. Poslušajte torej svoje telo in mu privoščite najboljše.

Ne spleča se čakati

Ko ob telesni aktivnosti nastanejo zdravstvene težave, je smiselno karseda hitro ukrepati. Z zavarovanjem **Specialisti+** lahko hitro opravite specialistični pregled, enostavno in zahtevno diagnostiko (MR, CT, UZ...), posege v enodnevni obravnavi (denimo artroskopija kolena) in fizioterapijo. Več na: triglavzdravje.si/zavarovanja/specialisti-plus.

SAMOTA NI NUJNO OSAMLJENOST. OSAMLJENOST NI NUJNO SAMOTA.

Kaj človeku zares veliko pomeni, spozna, ko to izgubi.

V položaju, v katerem se je ves svet znašel leta 2020, še bolj spoznavamo, kako socialna bitja smo. Za svoje duševno zdravje, s tem pa tudi za svoj obstoj, moramo imeti možnost neposrednega stika, predvsem pa odnosa z drugim človekom. Vendarle pa to ni vse. Lahko smo obdani s številnimi ljudmi, a če se v odnosu ne čutimo sprejete, razumljene in slišane ter ne začutimo kontakta z njimi, se lahko kljub temu čutimo osamljene, zapuščene, preplavljene z globoko praznino. Ti občutki lahko prerastejo v tako močne in vse prežemajoče, da začnejo vplivati tudi na telesno zdravje. Kako jih lahko prepoznate pri sebi ali drugih?



OBČUTKI OSAMLJENOSTI IN NEMOČI so se v trenutni zdravstveni krizi razmahnili; to kažejo podatki iz sveta in Slovenije. A osamljenost ni le simptom aktualne situacije, ampak je širši družbeni in individualni problem, ki mu je treba posvečati pozornost tudi, ko bo osamitvena kriza mimo.

Raziskovalci človeške duševnosti osamljenost opisujejo kot zelo težko duševno stanje, trpljenje, ki lahko dolgoročno povzroča duševne in telesne bolezni.

Psihoterapevtka Klavdija Zver Zahwi jo opisuje kot izjemno težek občutek praznine: »Človek se bojuje z občutki, da je sam, predvsem pa, da na svetu nima nikogar, s komer bi se lahko pogovarjal, ki bi ga razumel, ga zares 'videl', na katerega bi se lahko zanesel in se z njim počutil varnega.«

Številne zelo primarne potrebe namreč zadovoljimo skozi odnos. V globokem in pomenljivem odnosu začutimo ljubljenost, potrditev, da smo dobri prav takšni, kakršni smo, ter da je nekomu mar za nas.

Koga prizadene?

Vsi se v življenjskih situacijah kdaj počutimo same, celo osamljene. Nekateri so značajske bolj nagnjeni k družabnosti, drugi manj. Številni se v samoto zatečejo, da začutijo sami sebe in sebi znova potrdijo, kdo so. Zato je tudi samota za večino ljudi nujno potrebna. Stran od drugih se ponovno osebno kalibriramo, si odpočijemo od medosebnih interakcij in se posvetimo ednini, sebi, ne le dvojini ali množini. Obstajajo tudi ljudje, ki samoto izberejo kot način življenja, a takšni so v izjemni manjšini. Večina ljudi pač potrebuje človeške interakcije, četudi so te lahko včasih obremenjujoče.

OSAMLJENOST PRI OTROCIH

Stiske, ki izvirajo iz odnosov v šoli ali vrtcu, otroci pogosto izražajo s telesnimi simptomi; boli jih trebuh, dobijo vročino. Mlajši kot so, več bo telesnih znakov stiske. Starejši so tudi brezvoljni, se ne družijo, so bolj jezljivi ali postanejo celo agresivni.

Za otroke je bistveno podporno okolje. Vedeti morajo, da se lahko z vami vselej pogovorijo. Morda pri mlajših poskusite z metodo, ki jo uporabljajo tudi učitelji. Otroci denimo narišejo skico razreda, s katere je praviloma jasno, s kom se otrok druži in s kom ne. To je pomembna informacija, ki lahko služi kot izhodišče za pogovor, v katerem potrebujejo predvsem razumevanje.

Samota je lahko pomirjujoča, ko si jo želimo. Osamljenost pa povzroča neprijetne občutke in močno željo po stiku z drugimi.

Zato tudi samote ne moremo vedno povezovati z osamljenostjo. Samota je lahko pomirjujoča, ko si jo želimo. Na drugi strani osamljenost povzroča neprijetne občutke in močno željo po stiku z drugimi. Toda osamljenost ni odvisna toliko od tega, koliko ljudi nas obkroža, ampak od kakovosti odnosov z njimi! Veliko ljudi ima številne kontakte, a se počutijo povsem same. Če ni pomenljivih kontaktov, smo osamljeni. Takrat ni pomembnih dražljajev, s katerimi gradimo svojo identiteto, spoznavamo, kdo smo, kakšni so naši odnosi z drugimi in kakšen je svet. Občutki osamljenosti koreninijo globoko v človeški psihi.

»Pravila, koga prizadene osamljenost, ni. Osamljeni niso samo starejši, kultura, spol ali starost sami po sebi niso dejavnik tveganja. Zmotno je torej prepričanje, da so osamljeni samo starejši ali tisti, ki nimajo veliko stikov z drugimi ljudmi. Tudi otroci se lahko čutijo osamljene, če so v šoli kakorkoli nesprejeti, brez pravega prijatelja, zaupnika, ne glede na situacijo doma,« pravi psihoterapevtka. »Poleg tega pa čas, v katerem živimo, ni prav blagodejen. V preteklosti je bila družba prežeta s kolektivizmom, zdaj pa se vse bolj obrača v individualizem. Vse želimo narediti sami, čeprav s tem v resnici ni zadovoljen nihče.«

Osamljenost ni odvisna toliko od tega, koliko ljudi nas obkroža, ampak bolj od kakovosti odnosov z njimi!

Znaki so jasni

Vendar pa je izstopiti iz ustaljenih okvirov in ukrepati težko že za tiste, ki niso osamljeni. Za tiste, ki so, je to lahko nepredstavljen napor. Zato je toliko pomembneje, da znake osamljenosti pri sebi ali drugih pravočasno prepoznate.

»Osamljen človek se umika kontaktu,« razlaga Klavdija Zver Zahwi. »Umika se v delo, dom, zelo je aktiven na socialnih omrežjih, v njegovi komunikaciji pa je opaziti apatičnost, pasivnost v vedenju, brezvoljnost. Tak človek tudi slabo spi in pogosto doživlja nepojasnjene bolečine. Ima številna nihanja razpoloženja in lahko zapade v huda duševna stanja.«

Osamljenost tako pomembno vpliva na mišljenje. Dolgotrajni občutki osamljenosti lahko vplivajo na način, kako osamljeni vidi svet ter razmišlja o okolici in odnosih. Zaradi slabih izkušenj je lahko previdnejši pri vzpostavljanju stika z drugimi. Ostaja v svojih mislih, kjer je vse narobe. Tako izgublja energijo, ki bi jo potreboval, da bi kaj spremenil. Gre za obrambni mehani-

NISTE SAMI

V duševni stiski nikoli niste zares sami. V Sloveniji je veliko ustanov, ki ponujajo podpirne pogovore ob osamljenosti in drugih težavah. 24 ur na dan lahko denimo pokličete na telefon **Samaritan in Sopotnik (telefonska številka: 116 123)**.

zem, ki ga ščiti pred ponovnimi razočaranji. Zato ga preplavljajo občutki nemoči, sramu, žalosti in včasih pozitivnih dražljajev ni več sposoben prepoznati. Zapada celo v fantazije o tem, kako bi lahko bilo drugače, hitro dela zaključke in je izjemno prizadet, če ga kdo zavrne.

Dlje kot trajajo ti občutki, bolj spremenjen je človek, hitreje tone globlje in dlje traja, da se izvije iz primeža svojih misli.

Izvor osamljenosti

Najtežje je, ko se osamljenost razvije zaradi duševnih brazgotin iz otroštva. Svoje mesto v svetu in sebe namreč v veliki meri spoznavamo skozi odnose z drugimi.

Psihoterapevtka Klavdija Zver Zahwi pojasnjuje: »V takšnih primerih pogosto opazimo, da je v primarnem odnosu starš-otrok prišlo do konflikta zadovoljevanja osnovnih psiholoških potreb. Otrok se ni počutil sprejetega, varnega, povezanega in navezanega na starša. Otrok namreč pozorno opazuje in čuti čuječnost staršev, njihovo občutljivost za otrokove potrebe in njihovo komunikacijo z otrokom. S temi občutki kasneje vstopa v odnose kot odrasli. Nekateri vstopajo v odnose umaknjeni vase, ne iščejo kontakta, se počutijo neprijetno, prepričajo se, da stik in povezanost nista pomembna, potihno pa čakajo in upajo, da bo kdo opazil njih in njihovo osamljenost. Vendar žal drugi to težko opazijo.«

Tisti, ki iz otroštva v odraslost niso prenesli hujših ran, znajo sebi in drugim pogosteje priznati, da se bodisi duševno bodisi fizično počutijo osamljene. Vedo, da to ni običajno stanje, a hkrati, da ga lahko popravijo. Žena na primer možu pove, da se počuti nesprejeto, mož ženi, da se počuti odtujenega in brez podpore, mladostnik prijatelju pove, da si želi pogovora, ostareli starš prosi za družbo.

Težki, tudi fizični občutki brezizhodnosti

Številni pa občutkov osamljenosti ne znajo izraziti drugim. Sram jih je, da so osamljeni, predvsem zato, ker je občutek osamljenosti v družbi prav zaradi čaščenja individualizma izjemno podcenjen. Tako se začne začarani krog.

Iz občutkov osamljenosti izhaja veliko duševnih stisk, ki lahko pripeljejo do zelo težkih stanj, tudi do depresije in samomora. Če to traja dlje časa in če človek

»Če želite pomagati, bodite avtentični, izkažite iskren interes in naklonjenost. 'Zanima me, razloži mi, pomemben si mi.' To je pravi začetek.«

Psihoterapevtka Klavdija Zver Zahwi

izgubi smisel v življenju, je namreč obup tako velik, da nima energije za spremembe. Vda se.

»Osamljeni rečejo, da ta občutek boli celo fizično,« psihoterapevtka pripoveduje iz svoje prakse. »In v resnici raziskave s funkcionalno magnetno resonanco pri osamljenih kažejo aktivnost možganskih centrov, ki se sicer sprožijo ob telesni bolečini.«

Ameriška raziskava nakazuje, da je škodljivi učinek osamljenosti mogoče primerjati z učinkom 15 cigaret na dan ter da osamljenost poveča tveganje za smrt kar za 26 do 45 odstotkov. Nedavna švicarska raziskava na velikem vzorcu pa je pokazala, da ljudje, ki so osamljeni, slabše skrbijo za telesno dejavnost ter pogosteje poročajo o kroničnih boleznih, visokem holesterolu, diabetesu, psiholoških stiskah in depresiji. Poleg tega pa svoje zdravje dojemajo kot bistveno slabše od ljudi, ki osamljenosti ne doživljajo nikoli.

Pot iz osamljenosti

Če občutki osamljenosti vztrajajo, ta začne zahtevati svoj davek. Ko želi osamljeni škoditi sebi, ko se nakazujejo misli o samomoru in morda celo pove, da ne vidi več smisla, je skrajni čas za ukrepanje.

Strah pred priznanjem osamljenosti je velik, a to je bistven korak do rešitve. Če ste v stiski sami in se težko komu zaupate ali pa je osamljenost že tako globoka, da laične intervencije ne pomagajo, je zelo učinkovita pot psihoterapija.

Veliko pa lahko za osamljenega v začetku stori že okolica, ki prepozna njegovo stisko. Trenutek, ko osamljeni vidi, da ga drugi upošteva in mu stoji ob strani, lahko pomeni začetek poti iz brezna osamljenosti.



Pri tem pa je potrebne veliko tenkočutnosti. Številni osamljeni so namreč zaradi dogodkov, ki so jih prizadeli, pogosto prepričani, da je varneje ohraniti distanco do ljudi. Poleg tega težko priznajo, da so v stiski, in se težko aktivirajo.

Klavdija Zver Zahwi zato predlaga: »Če želite pomagati, bodite avtentični, izkažite iskren interes in naklonjenost. 'Zanima me, razloži mi, pomemben si mi.' To je pravi začetek.«

Včasih osamljeni potrebuje samo iskren pogovor, spodbudo za druženje. »Vprašajte ga o počutju. Če se ne odpre, mu povejte o svojem dnevu. S tem pokažete, da je O. K. govoriti tudi o težkih trenutkih in da se taki trenutki ne dogajajo samo njemu. Spodbudite ga, da gresta kam skupaj. In ne pustite se odgnati. Včasih je potrebnih veliko naporov, da osamljeni dobi občutek, da ni sam in da je pripravljen na prvi korak,« končuje psihoterapevtka.

Čeprav se na prvi pogled morda ne vidi, je v naši okolici vselej nekdo, s katerim se lahko ujamemo in z njim delimo svoje misli. Strah pred zavrnitvijo je velik, a zavrnitev velikokrat boli manj kot dolgotrajna osamljenost. S tem v mislih pazite nase in na ljudi okoli sebe.

Vaš partner za zdravje

S specialistom psihiatrije ali psihologom se lahko o svojih težavah ali težavah svojega mladoletnega otroka posvetujete v okviru zavarovanja Zdravstveni nasvet. Več na: triglavzdravje.si/zavarovanja/zdravstveni-nasvet.

TUDI ZALIVKE NAČNE ZOB ČASA

Nekoč je bila edina rešitev za načeti zob njegova odstranitev, danes pa na srečo obstaja cela vrsta drugih ukrepov. Eden pomembnejših načinov sanacije zob so zalivke. Toda zobje so živi, predvsem pa so nenehno na udaru. V skrb za zdravje zob tako sodi tudi skrb za zalivke. Če se obrabljajo brez ukrepanja, se lahko težave z zobom po nepotrebnem stopnjujejo.

TAKO KOT NA ZOBE tudi na zalivke delujejo številni dejavniki. Deklarirana življenjska doba zalivke je pet let, čeprav je cilj vseh, da zdrži dlje. Toda svojo funkcijo lahko izgubi tudi prej.

Matej Pirtovšek, dr. dentalne medicine s **klinike Ustna medicina**, pojasnjuje, da na propadanje zalivke vplivajo najmanj štiri zelo različni dejavniki: izbira materiala, veččina in pristop terapevta, pacient sam in obseg zalivke.

Kakovost materiala je pomembna, a nikakor ni bistvena. Nekatere zalivke se uspešneje prilagajajo spremembam v okolici ter se krčijo in širijo s spremembo temperature podobno kot zob. Od tega pa je odvisno, kako dolgo bodo opravljale svojo nalogo. Podobno se od belih plombirnih materialov pričakuje, da imajo kar se da zobu podobne mehanske lastnosti.

Težave lahko nastanejo tudi zaradi neustrezne namestitve zalivke. Zobozdravnik bo natančno pobrusil in očistil zob, izbral kakovosten material in zalivko nanese na plasteh. Za delo, ki mora biti izjemno temeljito, si bo vzel čas. Zelo koristno je, če poseg opravi tudi brez bolečin. Ne le, da delo tako poteka mirneje, ampak so zato tudi zapleti, denimo bolečina in občutljivost po posegu, ob uporabi lokalnega anestetika redkejši.

Življenjsko dobo zalivke podaljšajo ali skrajšajo tudi pacientove navade, razvade, prehrana in njegova moč ugriza. Na zalivko pa pomembno vpliva tudi njen obseg. Večja kot je, bolj bo nagnjena k propadu.

Zakaj bela zalivka?

»Starodobne amalgamske zalivke v ustih nimajo več kaj početi,« pravi Matej Pirtovšek. »Pa ne le zaradi živega srebra, ki škoduje zdravju, ampak tudi zato, ker se ne obnašajo tako, kot se obnaša zob.«

Amalgamske zalivke namreč niso prilepljene na zob kot bele. Na hladu se bolj krčijo, pri čemer nastajajo špranje, na toplem pa bolj širijo, zato lahko povzročijo tudi poko v zobu.

Pri večjih defektih zoba je smotrneje izbrati obnovo zoba s keramičnim materialom.

Z belo zalivko je smiselno nadomestiti do 60 odstotkov izgubljenega zoba.



»Pri belih zalivkah so bile težave predvsem v začetku njihove uporabe,« pojasnjuje zobozdravnik. »Skrčki so se lahko pojavili pri izdelavi in pri presvetljevanju z lučko, zato zalivka ni hermetično zapirala zoba in je tako celo pripomogla k prehitremu razvoju nove gnilobe. Zaradi slabših mehansko obstojnih lastnosti se je zalivka včasih krhala hitreje.« Danes so skrčki pri belih zalivkah skoraj zanemarljivi. Novi beli kompozitni materiali so trdni, za telo bolj prijazni in ne povzročajo alergijskih reakcij, ki so bile nekoč pogost zaplet.

Zaradi teh začetnih težav z belimi zalivkami nekateri še vedno menijo, da so slabše od amalgamskih. Zobozdravnik Pirtovšek odločno odgovarja: »Nikakor. So bistveno boljše, le da zahtevajo veliko več pozornosti in previdnosti pri izdelavi.«

Ko nastopijo težave

Če se po namestitvi zalivke pojavita občutljivost in bolečina ter trajata več kot 14 dni, je treba čim prej nazaj k zobozdravniku. Najpogosteje pa se težave z zalivkami pokažejo šele po letih uporabe.

»Veliko težav z zalivkami pacienti sploh ne začitijo,« pravi Matej Pirtovšek. »Ko zaboli, je lahko težava že velika.« Takrat je potrebna takojšnja zamenjava zalivke.

Da bi se izognili nujnim sanacijam, zobozdravniki iščejo znake težav, še preden se te pokažejo z bolečino. Če je zalivka zlomljena ali napokana, če vidijo, da se pod njo nabira karies, če zalivka odstopi od zoba ali če njena poškodba povzroča zatikanje hrane, svetujejo, da se zamenja. Čakanje namreč ni smiselno.

Bistveno je, da obisk pri zobozdravniku postane redno, vsaj polletno opravilo. Del tega pregleda naj bo tudi natančen pregled zalivk.

PREVENTIVNE ZALIVKE ZA OTROKE IN ODRASLE

Zaščito sicer zdravih zob priporočajo številni zobozdravniki. Brazde na zobnih ploskvah so namreč lahko zelo globoke in jih je zato težje očistiti. V takšnih primerih je površino zob koristno zaliti. Tako se bistveno zmanjša možnost kariesa. Zalivanje fisur priporočajo na stalnih zobeh, predvsem tistih, ki so najbolj na udaru, denimo šestec. Priporočljivo pa je tudi zalivanje mlečnih zob, ki so posebno občutljivi, a tudi zelo pomembni za zdravje stalnih zob, ki pridejo na njihovo mesto.

Investicija v zobe se večkratno poplača

V povprečju nam zraste vsaj 28 stalnih zob. Zalivke spadajo med najpogostejše zobozdravstvene storitve. Z zavarovanjem Zobje ali Zobje+ vam zanje ne bo treba doplačati. Prav tako pa bo zavarovanje krilo keramična polnila oziroma prevleke, ki nadomeščajo zalivke iz kompozitnih materialov. Več na:

triglavzdravje.si/zavarovanja/zobje-zobjeplus.



MLADE, PA ŽE UTRUJENE OČI

To ni še en članek o škodljivosti pretirane rabe elektronskih naprav. V njem ne bo moraliziranja o pasteh te novodobne realnosti. Naučil pa vas bo pravočasno prepoznati eno od oblik slabovidnosti, h kateri izdatno prispeva prekomerno gledanje v ekrane – kratkovidnost. In to je zelo pomembno znanje!

ČLOVEŠKO OKO je bilo vse do 20. stoletja vajeno pretežno raznovrstnega »dela«. Raba oči za dolgotrajno gledanje v dvodimenzionalne ravnine, denimo v raznovrstne ekrane, je tako za nas relativno nova izkušnja.

Predvsem v zadnjih desetletjih oko utrujamo z monotonimi in dokazano škodljivimi opravili. Številne ocene nakazujejo, da so oči povprečnega človeka v razvitem svetu kar polovico in več budnega časa osredotočene na televizijo, mobilni telefon, računalnik ali tablico. Pri otrocih in mladostnikih ta čas ni bistveno krajši.

V nekaterih predelih sveta že govorijo o skoraj epidemičnem razmahu kratkovidnosti pri odraslih in otrocih. V Aziji naj bi že skoraj vsak šolar slabo videl na daljavo in zato potreboval očala.

Tudi v Sloveniji se je po oceni specialista oftalmologa Dušana Pušnika, dr. med., iz **očesnega centra Pušnik-Novljan** v zadnjih 30 letih število otrok, ki potrebujejo očala, da bi na šolsko tablo in na daljavo

Skozi dan, preživet za ekranom, se lahko vid začasno poslabša kar za 0,5 stopnje dioptrije.

videli ostro, povečalo. Ne glede na to, kaj povzroča dioptrijo pri otrocih, je ta lahko zanje obremenjujoča, posebno, če je ne ugotovite dovolj zgodaj. Kako torej prepoznati težave in kako ukrepati, da se stanje ne bo prehitro slabšalo?

Kaj obremenjuje mlade oči?

Otroške oči so sicer bolj vzdržljive kot oči odraslih. »Prenesejo več in imajo močnejši obrambni mehanizem, saj se tudi izdatneje solzijo,« pojasnjuje dr. Pušnik. »Toda tudi otroško oko reagira na obremenitve podobno kot odraslo.«

Ena takih obremenitev je gledanje v bližnjo dvodimenzionalno ravnino. Očesne mišice se pri nenehnem osredotočanju na spreminjajoče se podobe na

SOLZE NISO ZAMAN

Pred ekranom je treba skrbeti za redno mežikanje, ki obnavlja blagodejen solzni film. Navlaženost oči je namreč bistvena za njihovo zdravje, saj solze opravljajo številne naloge:

- ščitijo površinske celice roženice in s tem tudi živčne končiče (če so razgaljeni, oko peče);
- dovajajo hrano in kisik na roženico;
- delujejo antibakterijsko (ter odplaknejo številne viruse in bakterije, ki zaidejo na zrklo).

ekranu izjemno naprezajo. Zrklo poskuša pritiske na mišice olajšati in se zato postopoma podaljšuje. S tem se podaljšuje razdalja med lečo in konico zrkla (rumeno pego), zato vid postopoma postaja meglen.

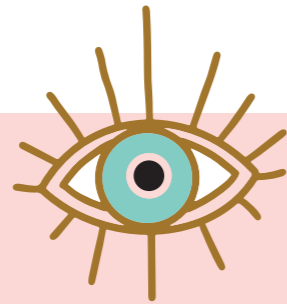
Več kot oko gleda v ekrane, bolj bo poskušalo to kompenzirati in hitreje se bo vid slabšal. »Tistim, ki za ekrani preživijo osem ur ali več, se lahko dioptrija poveča tudi za polovico dioptrije na leto,« pravi dr. Pušnik. Hkrati pa številni opazijo, da zjutraj vidijo dobro, po delu pa bistveno slabše. Skozi dan, preživet za ekranom, se lahko vid začasno poslabša kar za 0,5 stopnje dioptrije.

Tudi modra svetloba, ki jo oddajajo ekrani, ni prav blagodejna. Deluje dražeče in lahko povzroča glavobole. Hkrati pa lahko izjemna osredotočenost povzroči, da premalo mežikate. Oko tako ni dovolj navlaženo, s tem pa je bolj ranljivo.

»Terapija« za oči

Zelo pomembno je, da oči opravljajo raznolike naloge. To je zlasti pomembno v otroštvu. Športne aktivnosti in gibanje v naravi pri dnevni svetlobi posebno dobro vplivajo na razvoj oči. Dokazano celo zmanjšujejo nastajanje in naraščanje kratkovidnosti pri otrocih.

Dobrim temeljem naj sledi redna skrb za oči. Med bližinskim delom je dobro vsakih 20 minut očem



privoščiti vsaj minuto počitka. Pogled v ozelenelo in nežno osvetljeno daljavo, denimo v gozd ali na travnik, jih bo hitro pomiril.

S telovadbo – mežikanjem, premikanjem zrkla gor in dol ter levo in desno – pa boste mišice razgibali in razbremenili, oči se bodo ob tem izdatno nasolzile in osvežile.

Kako prepoznati težave pri otrocih?

Kratkovidnost je lahko za otroke in mladostnike zelo obremenjujoča, posebno, če ni ugotovljena dovolj zgodaj. »Pretežen in zelo pomemben del razvoja ostrine vida se namreč zgodi do šestega leta starosti, skoraj konča pa se do 15. leta,« razlaga dr. Pušnik. Zato je dobro prepoznati znamenja težav in pravočasno ukrepati. To velja tudi za preostale oblike slabovidnosti, daljnovidnost in astigmatizem.

Športne aktivnosti in gibanje v naravi pri dnevni svetlobi posebno dobro vplivajo na razvoj oči. Dokazano celo zmanjšujejo nastajanje in naraščanje kratkovidnosti pri otrocih.

Dr. Pušnik poudarja, da je bistveno ugotoviti ostrino vida pri otroku že pred tretjim letom starosti. Pri tako majhnih otrocih kakovost vida pregledajo s pomočjo aparatov. Po tej starosti otroci že začnejo sodelovati z zdravnikom. Prepoznajo sličice in znajo opredeliti, ali je slika ostra ali ne.

»Vendarle pa se lahko celo pri sistematskih pregledih, ko je na vrsti rutinski pregled vida, marsikateri otrok izmuzne diagnozi slabovidnosti, tudi kratkovidnosti,« opozarja dr. Pušnik. »Otrok narisani predmet ali črko prepozna, ne zna pa artikulirati, da nista ostra.«

Zato je izjemno koristno, da redno opravljate domače preizkuse vida. Tudi takrat, ko otrok sistematski pregled opravi brez posebnosti.

TEST KRATKVIDNOSTI

OPAZUJTE.

Otrok, ki slabo vidi na daljavo:

- knjigo ali predmet pogosto približa očem,
- televizijo gleda na zelo kratki razdalji od oči,
- na neravnih površinah, denimo v gozdu, se spotika.

IGRAJTE SE.

S preprosto igro lahko ugotovite morebitne težave. Sliko (lahko tudi kompleksen predmet) postavite na razdaljo pet ali šest metrov ter skupaj ugotovljajte podrobnosti na njej.

POMEMBNO!

Test vida vselej opravljajte za vsako oko posebej. Posebno pri otrocih je pogosto, da je slaboviden, torej tudi kratkoviden, le na enem očesu. Ker zdravo oko kompenzira manko drugega očesa, lahko otrok z obema očesoma vidi relativno dobro, z enim pa slabo.

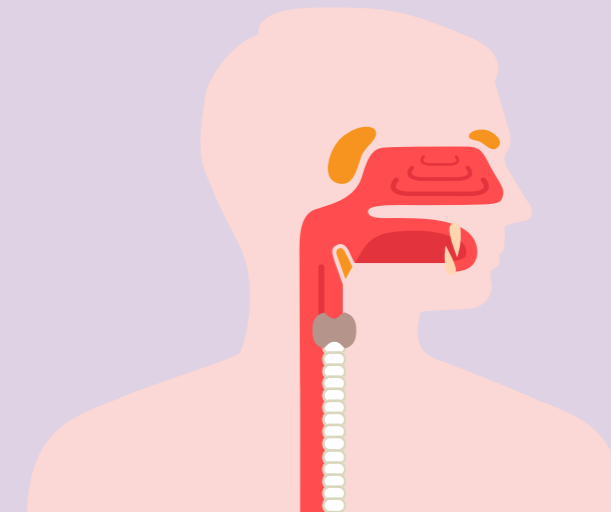
»Če težave v času razvoja zanemarite, zamudite zelo veliko,« poudarja dr. Pušnik. Zato ukrepajte ob kakršnemkoli sumu, da ni vse v redu. Ker pa se vid pri otrocih še razvija, je zelo pomembno, da jim celotno oko pregleda specialist oftalmologije. Ta lahko namreč s svojim znanjem in izkušnjami ugotovi tudi druge težave, povezane z vidom in očmi.

Skrb za mlade oči

Če ste v dvomih, se lahko o svojem vidu ali vidu otroka kadarkoli posvetujete z zdravnikom družinske medicine, ki vam bo svetoval o nadaljnjih korakih. Z zavarovanjem Zdravstveni nasvet ste namreč upravičeni tudi do posveta na daljavo za svojega mladoletnega otroka. Več na: triglavzdravje.si/zavarovanja/zdravstveni-nasvet.

ZAKAJ

Jezik znajo zvijati le nekateri – krivi so geni. Ušesa znajo premikati redki – za to sposobnost je potreben dolgotrajen trening. Ne obstaja pa zdrav odrasel človek, ki bi lahko kihnil z odprtimi očmi ali požiral in dihal sočasno.



SKRIVNOST POŽIRANJA

NAŠE TELO JE POLNO MEHANIZMOV, ki se sprožijo sočasno in samodejno. Običajno nas pred nečim varujejo. Tak zapleten mehanizem je tudi požiranje. Pri požiranju se sproži 26 parov mišic in pet (od 12) tako imenovanih možganskih živcev. Je pa tudi življenjsko pomemben. Če denimo sline ne bi sproti požirali, bi ta lahko stekla v sapnik in zalivala pljuča. Narava je za to težavo ustvarila varnostni mehanizem.

Požiranje sline, hrane ali pijače je do trenutka, ko prispejo do požiralnika, hoteno in nadzorovano, nato pa se »vkljopi« požiralni refleks. Ta sproži zaprtje poklopca (epiglotisa) v sapniku, ki prepreči vdor hrane v pljuča, hkrati pa odpre požiralnik.

Po žrelu namreč potujejo tako hrana in pijača (vstopita skozi usta) kot vdihani zrak (vstopi pretežno skozi nos). Do dna žrela je torej njihova pot enaka. Nato pa se žrelo razcepi na dva izhoda: požiralnik in sapnik.

Ko je hrana v žrelu, je najbolj kritičen trenutek. Če globoko vdihnete, preden se sproži požiralni refleks, lahko delčki hrane zaidejo v sapnik in naprej v pljuča. Tam lahko – odvisno od velikosti – povzročijo veliko škode in težav.

Nasprotno pa v želodec s hrano zaide tudi zrak. Hitreje kot jeste in manj kot hrano prežvečite, več zraka bo pristalo v želodcu. Tudi to bo povzročilo neprijetnosti, kot sta napihovanje in spahovanje. Zato je dobro vedeti: strokovnjaki so izračunali, da morate hrano v povprečju prežvečiti 32-krat, da izgubi teksturo in se oblikuje v kepo, v kateri ni veliko zraka.

Tudi zato je treba dojenčkom, ki hlastajo za hrano, pomagati »podreti kupček«. To je rutinsko opravilo za novopečene starše, ki se jim njihov novorojenček brez dvoma zdi izjemen. Seveda je, ni pa edini, ki je tak. V resnici so izjemni prav vsi dojenčki do tretjega meseca starosti. Imajo namreč sposobnost požirati in dihati sočasno. Grlo, ki leži tik pred požiralnikom, je pri njih anatomsko bistveno višje kot pri starejših otrocih oziroma odraslih. Potisnjeno je visoko v nosno votlino, zato deluje kot cevka oziroma obvod, ki vodi zrak iz nosne votline neposredno v sapnik – ne da bi bil pri tem oviran prehod hrane v požiralnik. V nekaj mesecih od rojstva se grlo pomakne nižje in tudi dojenčki izgubijo to osupljivo sposobnost.

MISEL ZA KONEC



Denis Baš

DR. MED., SPECIALIST PEDIATER, KLINIKA JUVENTINA

TUDI OTROCI DOŽIVLJAJO DUŠEVNE STISKE

Zanimivo je, kako so najbolj enostavne, skoraj klišejske rešitve v praksi najtežje izvedljive.

KAKO NAM JE VSEM V TEORIJI vse jasno, ko pa se znajdemo v konkretnih situacijah, se vse zdi kot velik izziv. Tako je tudi v naših pediatričnih ambulantah, kjer se vsak dan srečujemo s številnimi zgodbami ter težavami otrok in staršev.

Obiski otrok in staršev pri nas so najpogosteje povezani s težavami, ki so posledica preobremenjenosti, stresa in najrazličnejših pritiskov. Gre za nakopičene težave, ki z vso silo izbruhnjejo na plan predvsem v času zaključevanja ocen in številnejših preverjanj znanja. Morda boste rekli, da ni nič drugače, kot je bilo v časih starejših generacij. A poleg današnjega bliskovitega širjenja informacij obstaja še ena bistvena razlika. Prosti čas, namenjen igri, so danes v veliki meri zapolnile številne vodene dejavnosti in internet z vsemi svojimi pastmi. Biti najboljši v šoli, na zunajšolskih področjih, izstopati na družbenih omrežjih z največ všečki je za številne otroke enostavno preveč. Hkrati pa je veliko otrok, ki so zaradi socialne stiske družine pogosto prepuščeni sami sebi. Zanje je šola pomembna struktura v življenju in zatočišče pred težavami doma. Opažam močno polarizacijo in večanje razlik med otroki.

Vsi pa želijo biti sprejeti, ljubljani in pohvaljeni v svoji družini, med vrstniki in v širši družbi. Pomagati jim moramo odkriti talente in jih naučiti sprejemanja drugačnosti pri sebi in drugih. To pa se začne pri nas samih. Pomembno se mi zdi, da starši čim prej sprejmemo sami sebe z vsemi vrtilinami in pomanjkljivostmi. Hkrati pa moramo starši sprejeti tudi svojega otroka, njegov značaj in posebnosti – vse z zavedanjem, da otroci niso le ogledalo nas samih, ampak tudi odsev družbe, v kateri živimo.

Zato je pomembno, da se z otrokom veliko pogovarjamo ter slišimo njegove skrbi in strahove. Vzemimo si čas in prisluhnimo, kaj ima povedati. Pogosto zaradi prezasedenosti zamudimo trenutek, ko nam otrok želi nekaj sporočiti. Izkoristimo trenutek, ko je otrok pripravljen spregovoriti o sebi, svojih občutkih ali težavah. Tudi če o tem ne govori, bodimo pozorni na prve znake stiske: spremenjeno vedenje in navade, slabši apetit ali pritožbo o telesni bolečini.

Seznamimo se z družbenimi omrežji in aplikacijami, ki jih uporabljamo, ter z njegovimi prijatelji.

Smisel pogovora je razbremenitev otroka in iskanje najprimernejših izhodov, ki naj jih otrok, če je le možno, izpelje sam, tudi če se pri tem kdaj zmoti. S tem krepi svojo samozavest in kompetence, ki mu bodo kasneje v življenju koristile pri reševanju izzivov. Zato ga naučite pomena medsebojnega sodelovanja, spoštovanja in nudenja pomoči, kar je veliko pomembnejše, kot sta usmerjanje v tekmovalnost in povečevanje tekmovalnosti. Lasten zgled deluje najbolj učinkovito in iskreno.

Kot da življenje samo po sebi ne prinaša dovolj izzivov, je udarila še epidemija z novim koronavirusom, ki je ostro zarezala v naše socialne odnose in druženja. Zaradi strahu za lasten obstoj se povečujejo občutki tesnobe, nemoči, depresije in celo agresivno vedenje. Fizična distanca je postala zahteva. Razlike med otroki so se še povečale, nekateri so ostali brez edinega toplega obroka v dnevu. Verjetno si nihče od nas ni predstavljal, da bodo otroci nekoč pogrešali šolo.

Kljub upoštevanju preventivnih ukrepov vsi, ki delamo z otroki, opozarjamo, da ne sme priti do socialne osamitve otrok. Otroci morajo ostati povezani s prijatelji, pa čeprav začasno prek videopovezave ali klicev. Tudi doma potrebujejo predvidljivost in rutino. Ta jim bo pomagala prebroditi nenavadne razmere in jim okrepila občutek varnosti ter zmanjšala tesnobo. Poleg pogovorov in razlage o nastali situaciji na njim razumljiv način ter izražanja čustev potrebujejo tudi redno telesno dejavnost in uravnoteženo prehrano.

V življenju nas zaznamujejo različni izzivi, ampak vsem izzivom je skupno to, da se nam na začetku zdijo težavni ali na prvi pogled celo nerešljivi. Rešitve, ki prej ali slej pridejo, od nas in naših otrok zahtevajo veliko energije in časa. Ampak bistveno je, da korake naredimo sami. Seveda ob opori in družbi bližnjih, prijateljev in družine.

Nasvet zdravnika na daljavo

Zdravstveni
nasvet

Tudi prek videoklica.



080 26 64



Vaš partner za zdravje.

triglavzdravje

triglavzdravje.si

Do zdravega
nasmeha in
hitrega
povračila
stroškov

Zobje
Zobje+



080 26 64



Vaš partner za zdravje.

triglavzdravje

triglavzdravje.si