

BREZPLAČEN IZVOD

Pazi nase

REVIJA O ZDRAVJU IN ODNOSIH

December 2022 | št. 11

**KOŽA,
ZNANILKA
(NE)ZDRAVJA**

**RAZMREŽENO
ŽIVLJENJE**



**BALZAM ZA
HRBTENICO**





Zdravstveni
nasvet

Poslušajte svoje telo.

Pogovor z zdravnikom
vsak dan v letu.

triglavzdravje

Vaš partner za zdravje.
triglavzdravje.si

»PAZI NASE!«

smo v preteklih letih drug drugemu rekli precej pogosteje kot pred pohodom koronavirusa. A pomembno je, da to željo ohranimo vselej. Pa ne le v svojih mislih, ampak tudi v dejanjih – do drugih in predvsem do sebe.

Nase pazite že s tem, ko pred spanjem namesto v telefon pogledate v knjigo ali pa se, še bolje, stisnete k vam ljubim osebam. Privoščite si dovolj spanca, ta je temelj za dober začetek dneva. Ko odprete oči, poskrbite za zajtrk in nato za dovolj obrokov čez dan, pijte vodo in večkrat vstanite od mize ter se pretegnite.

Predvsem pa se v stresnih situacijah opomnite, da vaše telo ne bo tako naglas kričalo po sprostitvi in odklopu ter vas nase ne bo tako močno opozarjalo z bolečino, če se boste s stresom spopadli na primeren način.

Nekaj pristopov za spopadanje z njim in ostale nasvete za skrb zase preberite v aktualni številki brezplačne revije Pazi nase. In ne pozabite: če ste dobro vi, je dobro tudi vaše telo. In obratno.

Neva Šuštar,
glavna urednica

Vsebina

- 4 4 izbrani**
- 6 Počutje**
Manj stresa za manj bolečin v želodcu in boljšo prebavo
- 8 Skrb zase**
Koža, znanilka (ne)zdravja?
- 14 Pogovor**
Medicinska hipnoza – koristno orodje, a le v rokah strokovnjakov
- 16 Oči**
Preprečite trajne posledice bolezni oči
- 20 Generacije**
(Raz)mreženo življenje – zunaj družbenih omrežij
- 24 Zobje**
Kako ohraniti zobe do pozne starosti
- 26 Stebri zdravja**
Balzam za hrbtenico
- 29 Zakaj**
Čustva barvajo kožo
- 30 Misel za konec**
Vse je v tvoji glavi

Pazi nase, december 2022, št. 11

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

Glavna in odgovorna urednica: Neva Šuštar

Izvršna urednica: Anja Leskovar

Oblikovna zasnova: Špela Pfeifer

Oblikovanje in prelom: Zoran Pungerčar

Vsebinski koncept, oblikovna zasnova in produkcija:

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

Avtorica prispevkov: Anja Leskovar

Foto in ilustracije: Miran Juršič (Pogovor), Shutterstock

Lektoriranje: Julija Klančičar

ISSN: 2591-0914

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

Genomska medicina je doma v Sloveniji

Slovenija je ena prvih držav na svetu, so v klinično prakso vpeljale napredne genomske tehnologije. Slovenski raziskovalci so v samem vrhu, ko je govor o genski medicini, ki se zdravljenja loteva z gensko terapijo. Že od leta 2019 deluje tudi Slovenski genomski projekt, ki zbira in ponuja izjemno bogato bazo informacij o genetski raznolikosti Slovencev. S tem pomaga do boljše diagnostike in preprečevanja redkih bolezni. Tudi genska terapija je postala uveljavljena metoda zdravljenja. Z njo lahko denimo zdravljenje različnih rakavih obolenj in genetskih bolezni prilagajajo posamezniku ter s tem povečajo uspešnost obravnave. V zadnjih letih smo začeli tudi v Sloveniji uporabljati varna in učinkovita genska zdravila, kmalu pa se obeta zdravljenje redkih vrst rakov z genskim zdravljenjem s CAR-T-limfociti.

Slovenska znanost je prispevala k napredku tako na področju spoznavanja genov kot tudi njihovega spreminjanja. Letos poleti so s Kemijskega inštituta poročali, da so izboljšali metodo za spreminjanje genoma za potrebe genske terapije CRISPR/Cas. Ta metoda je osrednjega pomena za napredek genske terapije, zato je bila leta 2020 njenim snovalcem podeljena tudi Nobelova nagrada za kemijo.

A pred spreminjanjem genoma je treba odkriti, kateri gen povzroča težavo. Tudi k temu znanju prispevajo Slovenci. S Kliničnega inštituta za medicinsko genetiko UKC Ljubljana so pred kratkim sporočili, da so odkrili gena, ki povzročata dve redki bolezni – hudo bolezen srčne mišice in bolezen živčnega sistema pri otrocih. V obeh primerih so proučevali družino, pri kateri so sumili na genski izvor bolezni.

Postopki podrobnega spoznavanja človeškega genoma so se v zadnjih letih razmahnil. A še vedno dobro poznamo le 4000 genov od 20.000, ki sestavljajo človeški genom. Le za 4000 genov tako vemo, kaj je njihova funkcija in katere bolezni lahko povzročajo okvare na njih. Zato je vsak drobec, ki razširi znanje o njih, dragocen za to, da bodo načini zdravljenja, ki se danes morda zdijo skoraj nemogoči, nekoč povsem uveljavljeni in rutinski.

Viri: Kemijski inštitut, Slovenski genomski projekt, Univerzitetni klinični center Ljubljana



Več spanja, več radodarnosti

Za človekovo delovanje in bivanje v skupnosti je temeljnega pomena tudi pomoč drugim. Raziskava ameriške univerze Berkley pa je razkrila, da na naše socialne odnose med drugim močno vpliva pomanjkanje spanja. Funkcionalno slikanje z magnetno resonanco pri ljudeh, ki zaradi različnih razlogov ne spijo dovolj, je namreč pokazalo, da se del možganov, odgovoren za empatijo, pri njih aktivira bistveno šibkeje. Zato ni čudno, da kažejo manj pripravljenosti pomagati drugim. Hkrati pa so dodatne analize podatkov pokazale, da v času, ko Američani zaradi premikanja ure izgubijo uro spanja, darujejo za desetino manj sredstev za dobrodelne organizacije. Ne le zaradi sebe, tudi zaradi dobrih odnosov med nami se torej splača naspati. Svetovna zdravstvena organizacija priporoča najmanj sedem ur spanja.

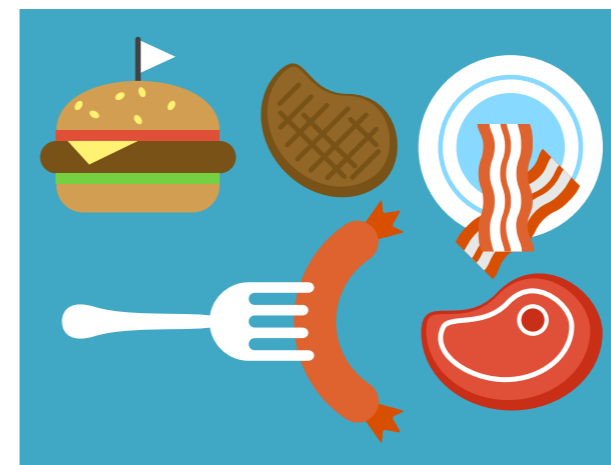
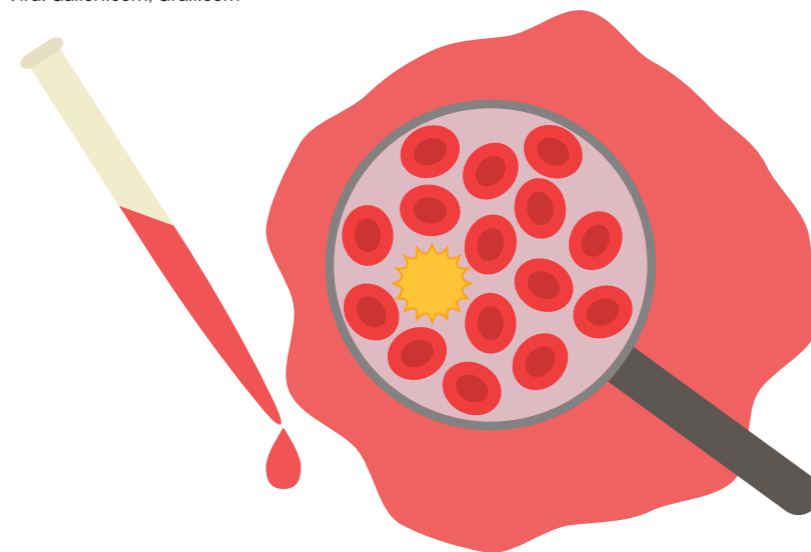
Vira: University of California, Berkeley, World Health Organization

Krvni test odkriva številne vrste raka

V medicini velja za nesporno, da na uspešnost zdravljenja vseh vrst raka najmočnejše vpliva hitro odkritje bolezni. Številni si zato prizadevajo za izum naprednih diagnostičnih metod. Ameriško podjetje Galleri je že pred časom razvilo istoimenski krvni test. Zatrjevali so, da test v fazi, ko se še niso pojavili simptomi rakavega obolenja, odkrije najmanj 50 vrst raka, ki jih je s siceršnjimi diagnostičnimi postopki težje odkriti. Diagnosticiranje raka je namreč izjemno kompleksno, zdravniki pa se ga pogosto lotijo šele, ko se pojavijo prvi simptomi.

Test Galleri se je zdel predober, da bi lahko bil resničen. Zato so se raziskovalci združenja Grail lotili preverjanja z analizo tisočih opravljenih testov. Pri 38 odstotkih ljudi, ki jim je test pokazal prisotnost raka, so tega z dodatnimi preiskavami tudi zares odkrili, medtem ko je bilo 99 odstotkov ljudi, ki jim je test pokazal negativen rezultat, dokazano zdravih tudi po opravljenih dodatnih preiskavah. Medicinska stroka na podlagi omenjenega test Galleri šteje za enega največjih izumov zadnjega časa. Opisuje ga kot znanstveno fantastiko, ki se uresničuje. Pot do uporabe v klinični praksi zato morda ne bo zelo dolga. Britanski Nacionalni inštitut za javno zdravje že opravlja svojo raziskavo, ki bo, če bo potrdila uporabnost testa, tudi uvod v vpeljavo testa v diagnostiko.

Vira: Galleri.com, Grail.com



Predelana živila – več tveganja za moške

Raziskovalci z ameriških univerz Tufts in Harvard so ugotovili, da uživanje nadpovprečnih količin predelanih živil pri moških poveča tveganje za raka debelega črevesa in danke kar za 29 odstotkov. Izhajali so iz predpostavke, da hrana morda vpliva tudi na razvoj te vrste raka. In imeli so prav. Raziskavo so izvedli na izjemno velikem vzorcu ljudi, katerih prehranjevalne navade in zdravje so spremljali 25 let. Izrazito povečano tveganje se je pokazalo le pri moških. Uživanje klobas, slanine, šunke in drugih močno predelanih mesnih izdelkov ter močno sladkanih pijač pa dokazano povzroča tudi tveganje za številne druge bolezni. Splošno priporočilo je zato: najpogosteje uživajte hrano, ki jo pripravite iz osnovnih sestavin, med kateri naj bodo vselej sveža zelenjava in sadje, polnozrnat živila z veliko vlakninami, oreški in nerafinirana olja.

Vir: British Medical Journal



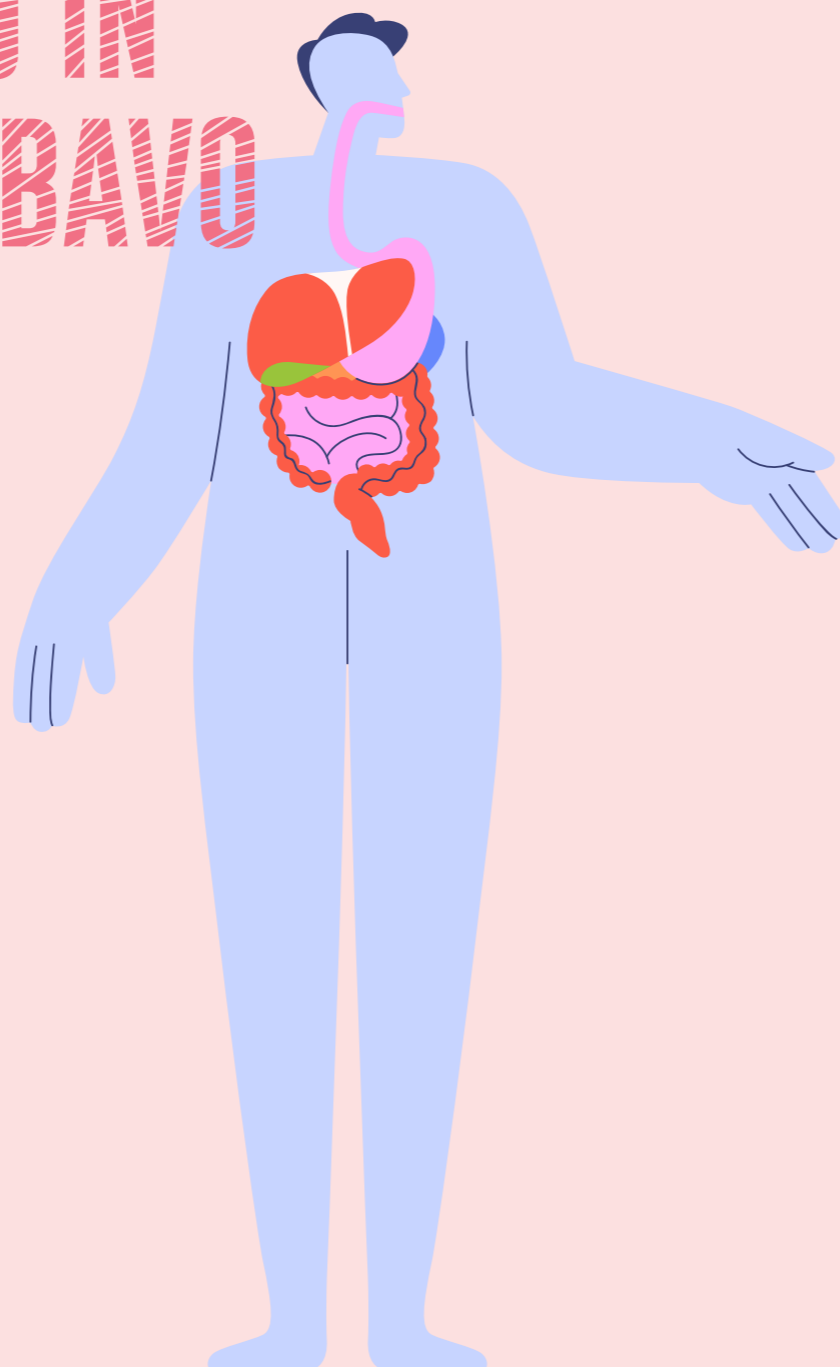
NAROČITE SE NA BREZPLAČNO REVIZIJO! MNENJA TUDI OBDARIMO.

Na revijo se brezplačno naročite na naslovu pazinase@triglavzdravje.si. Vabimo pa vas tudi, da na naslov pazinase@triglavzdravje.si pošljete svoja razmišljanja o reviji Pazi nase ter vsebinske želje ali predloge; vsakemu pošiljatelju bomo poslali promocijsko darilo.

Obdarovanje bo potekalo od decembra 2022 do aprila 2023. Pošiljatelje mnenj bomo prosili za posredovanje naslova, ki bo uporabljen izključno za namen pošiljanja promocijskega darila.

MANJ STRESA ZA MANJ BOLEČIN V ŽELODCU IN BOLJŠO PREBAVO

Se spomnite svojega prvega poljuba in metuljčkov v trebuhu? Kaj pa strahu pred preizkusom znanja? Obema občutjema stresa – pozitivnega in negativnega – je skupno, da ste ju zelo verjetno občutili v želodcu. Podobno prebavni trakt reagira na številne druge situacije. Če so reakcije na negativni stres kratkotrajne, vas morda celo obvarujejo, dlje trajajoče pa samo škodijo. Kako prizanesti svojemu telesu in sebi, da trenutna stanja ne prerastejo v kronične težave?



PRVA POMOČ ZA MANJ STRESNIH VPLIVOV NA TELO

Velikokrat je za pomiritev dovolj že, da odziv avtonomnega sistema, ki ga močno začitite v telesu, izničite z aktiviranjem parasimpatičnega živčevja, ki pomirja. Tina Bončina svetuje: »Zaprte oči, dihanje s podaljšanim izdihom in poskenirajte telo. Ugotovite, kje je napetost. Ne sodite in ne razmišljajte, zakaj je tako, samo ozavestite, kje je. Če se napetost ponavlja vedno v istih predelih, razmislite, kaj bi lahko bil vzrok in v katerih

situacijah je najslabše. In posvetujete se z osebnim zdravnikom, saj vas bo znal usmeriti.« Vsekakor pa v svoj dan vnesite dovolj priložnosti za umirjanje. Dopusnite, da kaj ne gre po načrtih, in se čim manj sprašujte, kaj bi morali, ampak vizualizirajte, kaj bi želeli. Ne bodite tako strogi do sebe, dopustite si napake, počitek, nenačrtovano. Tako bo tudi nežni glas, ki vas bo pomirjal, da bo vse dobro, četudi trenutno ni tako, vse glasnejši.

»KO SMO V NEVARNOSTI in se nam zdi, da situacija ogroža naše vrednote, status, zdravje, odnose ..., reagira naše avtonomno živčevje.« pojasnjuje psihoterapevtka in mojstrica logosinteze **Tina Bončina**, dr. med. »Pletež tega živčevja je tudi za želodcem, zato vsako tako situacijo običajno začitimo v predelu želodca.«

Avtonomno živčevje je v prazgodovini poskrbelo, da je človek pred pretečim levom zbežal na drevo. »Hormona adrenalin in kortizol poskrbita za stresen odziv in nas opremita za učinkovit boj ali hiter beg,« dodaja Tina Bončina. »Vplivata pa tudi na prebavni trakt, denimo na izločanje kisline v želodcu.«

Leva v divjini danes nadomeščajo drugačne situacije. V nasprotju z nevarnostjo v savani številne od njih ne minejo hitro, ampak nas spremljajo vsakodnevno. Pritiski v službi, neskončni sezname opravkov, sestankov in obveznosti, gneča na cesti, lovljenje minut in tudi lasten perfekcionizem, ki preprečuje, da bi brez slabe vesti počivali, medtem ko so tla v dnevni sobi umazana.

Ko zasveti rdeča luč

Tina Bončina poudarja, da številna občutja močno začitimo v telesu. »Če česa ne moremo povedati ali pa si ne upamo, imamo cmok v grlu, če ne vemo, ali smo dovolj dobri, čutimo tesnobo v prsih. V želodcu običajno občutimo samoizpraševanja o tem, ali smo dovolj dobri, ali bomo znali, dosegli ..., črevesje pa reagira, ko se soočamo s sprejemanjem, 'prebavljanjem' situacije.« Posebno močno svoja občutja v telesu čutijo otroci, ki še ne znajo govoriti o svojih čustvih tako kot odrasli.

Zdi se, kot da bi energija, ki se sicer pretaka po našem telesu, na teh mestih zastala. Če »blokado« učinkovito odpravimo in stresni sprožilec hitro mine, hujših posledic verjetno ni. Če stres vedno znova vpliva na isti del telesa, pa lahko telo reagira z boleznijo. Ko se pojavijo težave in bolečine, pa je sklenjena zanka: bolečina – dodaten stres – še več bolečine, še več stresa ... in tako naprej.

To zanko bolečin v želodcu in prebavnih težav je dobro prekiniti. »Namen bolečine je opozorilen, njen namen je, da nas ustavi,« opozarja Tina Bončina. Ta signal pogosto povozimo z zdravili ali drugimi substancami in s tem na silo ugasnemo rdečo luč. Ampak ugasnemo jo le začasno, praviloma pa bo naslednjič svetila še močneje.

Sami sebi najboljši prijatelj

Pred veliko večino stresnih situacij, s katerimi smo soočeni, ne moremo pobegniti kot pred levom. Zato je eno najpomembnejših orodij za življenje sposobnost spoprijemanja z njimi: mirno sprejemanje dejstva, da bo v zastoji treba počakati, razdelitev nalog na smiselne etape, ki jih lahko izpeljemo, utišanje strogega glasu, ki nas opominja, da bi bilo treba očistiti okna, in poslušanje glasu, ki nam nežno prigovarja k počitku.

Vendarle pa smo ljudje zelo različno opremljeni za spoprijemanje s stresom, zato se ne primerjajte s sposobnostmi drugih, ampak predvsem poslušajte sebe. Nekaterim to uspe brez zunanje pomoči, nekaterim uspe s spodbudo in pomočjo strokovnjakov. In oboje je OK, nič ni boljše ali slabše.

Morda potrebujete mnenje strokovnjaka o tem, ali gre vaše razmišljanje v pravo smer in ali drugim, ki vam povzročajo stisko, primerno postavljate meje. Morda pa potrebujete le nasvet, kako prizanesti sebi in kako prositi za pomoč, ko jo potrebujete.

Posvet naj bo prvi korak

Iskanje vzrokov želodčnih in prebavnih težav je pogosto izmuzljivo zaradi njihove povezave z duševnim stanjem. Tudi zato je v okviru zavarovanja **Zdravstveni nasvet** na voljo pogovor na daljavo z družinskim zdravnikom in tudi psihologom, psihiatrom oziroma psihoterapevtom.

Več na:

triglavzdravje.si/zavarovanja/zdravstveni-nasvet.

KOŽA, ZNANILKA (NE)ZDRAVJA?



Koža raste z nami in se **preobraža** skozi življenjska obdobja. Je naš **največji organ**, ki je hkrati tudi naš **prvi obrambni ščit**. Prenese marsikaj, a je obenem zaradi svoje izrazite **izpostavljenosti** zunanjim vplivom tudi **ranljiva**.

Poleg tega pa je eden redkih delov telesa, ki ga lahko nenehno **opazujemo** in **analiziramo**. Tudi zato **spremembe** in **bolezni** na njej hitreje **opazimo** ter nas bolj vznemirijo. Simptome kožnih bolezni tako praviloma **prepoznamo prej** kot simptome bolezni notranjih organov. To prednost je dobro izkoristiti. Razlogov, da se koži poleg vsakodnevne skrbi ne bi še bolj **posvetili takoj**, ko se pojavi težava, ni. Da se **izognemo zapletom** in njihovim psihološkim učinkom na **počutje** in **samozavest**, kože raje **ne pustite čakati**. V nekaterih primerih lahko namreč ta služi tudi kot povedno **ogledalo splošnega zdravja**.

KOŽNE BOLEZNI SO VSE PREJ KOT REDKE.

Prizadenejo lahko vsakega od rojstva dalje. Ne nujno, a pogosto se pojavljajo v povezavi s posebnostmi določenega starostnega obdobja. Nekatere so običajnejše v otroštvu, druge v starosti. Pri otrocih je najpogostejši atopijski dermatitis, pri odraslih se kaže cel spekter bolezni, pri starejših pa se na novo najpogosteje pojavijo kožni rak in težave, povezane s suho kožo.

Vsak tretji človek naj bi vsaj enkrat v življenju imel vsaj eno vrsto kožne bolezni. Posebno obremenjeni so denimo kronični bolniki, katerih organizem je oslabiljen že zaradi primarne bolezni, starejši, ljudje z oslabiljenim imunskim sistemom ...

Vzroki za kožne bolezni

Kožo pogosto prizadenejo zunanji vplivi, kot so suh zrak, sončno obsevanje in temperaturne skrajnosti. Reagira lahko v stiku z umetnimi snovmi, kot so parfumi, barvila in čistila, ter celo z naravnimi, kot so kovine in sestavine nekaterih rastlin. Neredko kožo napadejo tudi bakterije, virusi in glive, ki se lahko ob oslabiljenem imunskem sistemu namnožijo in izbruhnejo kot kožna bolezen.

Na razvoj kožnih bolezni vpliva cela vrsta dejavnikov – od dedne predispozicije, izpostavljenosti alergenom in drugim vplivom pa vse do hormonskih sprememb, ki pa skozi zapletene mehanizme k razvoju nekaterih kožnih bolezni le prispevajo – skupaj z drugimi dejavniki.

Pogosto so vzroki za kožne bolezni spremembe v določenih delih kože, ki lahko ob sočasni prisotnosti različnih dejavnikov bolezni še poglobijo ali pa so celo njen izvor. Dr. Helena Rupnik, dr. med., in Nataša Grebenšek, dr. med., specialistki dermatovenerologije iz **Dermatološkega, laserskega in estetskega centra ARSDERMA – DCP**, namreč poudarjata, da gre pri kožnih boleznih redko samo za en neugoden dejavnik oziroma vzrok, ki vodi v razvoj bolezni, običajno gre za njihov seštevek.

»Kožne bolezni so bistveno bolj kompleksne, kot se zdi na prvi pogled. Navadna ihtioza, bolezen s čezmernim luščenjem povrhnjice kože, je denimo izključno

genetskega izvora, a bolezni, na katere bi vplival samo en dejavnik, je malo,« pravi dr. Helena Rupnik.

Vzroke za melanom denimo v enaki meri pripisujejo genski obremenjenosti in prekomerni izpostavljenosti soncu. Vzroki za pojav aken so bistveno bolj zapleteni, kot je samo hormonsko neravnovesje, na katerega laiki radi pokažemo s prstom. »Z novimi tehnologijami in razvojem medicinskega znanja spoznavamo nove vidike kožnih bolezni, nikakor še nismo pojasnili vsega,« ugotavljata dermatologinji.

Koža kot ogledalo splošnega zdravja

Je pa jasno da je koža ogledalo dogajanja v telesu. Zlatenico najprej opazimo na koži, čeprav so pri njej prizadeta jetra. Ob oslabiljenosti imunskega sistema se pojavijo okužbe kože ali ponovni izbruhi bolezni, denimo izbruh herpesa zostra ali virusnih bradavic, katerih povzročitelje imunski sistem sicer drži na povodcu. Stanje kože nedvomno lahko nakazuje na neuravnovešeno dogajanje ali bolezensko stanje drugje v telesu.

»Zato vselej poleg lajšanja simptomov poskušamo zdraviti vzrok, če ga seveda poznamo,« pojasnjuje dr. Rupnikova. »Če se pojavi sum, da bi lahko bila kožna bolezen povezana s kakšnim drugim stanjem, denimo z vnetnimi procesi v notranjih organih, pa se tudi dermatologi posvetujemo z drugimi specialisti.«

Ne čakajte z obiskom dermatologa

Zagotovo je zato nujno ustrezno posvetovanje s strokovnjakom. Osebni zdravnik lahko sicer blaži simptome nekaterih kožnih bolezni in jih ob jasnem vzroku tudi zdravi, vendar je posvetovanje s specialistom dermatologom vselej smiselno. Posebno pomembno je to takrat, ko gre za težje stanje ali specifične vzroke (ali njihov seštevek), za katere so z znanjem in posebno tehnološko opremljenostjo specializirani dermatologi.

Dermatologinja dr. Helena Rupnik ob tem poudarja, da so nekatere kožne bolezni, kot sta atopijski dermatitis in luskavica, najpogosteje kronične oziroma prehajajo med obdobji izbruha bolezni in obdobji remisije. »Večino kožnih bolezni znamo uravnati tako, da ne

povzročajo večjih težav, veliko pa jih lahko s sodobnimi metodami povsem pozdravimo,« pravi.

Vsekakor pa velja kot pri večini bolezni: zgodnje odkrivanje in zdravljenje je izjemnega pomena! Kožni rak je neustrezno ali prepočasi zdravljen lahko tudi usoden. Kronične vnetne bolezni manj načnejo kakovost življenja, če jih začnemo krotiti karseda hitro. Pravilno ali zgodaj zdravljene akne, denimo, za sabo ne bodo pustile globokih brazgotin – na koži in tudi drugje.

Sodobni načini zdravljenja

Tudi v dermatologiji se je v zadnjih desetletjih zgodil izjemen tehnološki in raziskovalni napredek. Izvori bolezni in možna zdravljenja so vse bolj raziskani, hkrati pa se je v dermatološkem zdravljenju uveljavila cela vrsta sodobnih metod.

Številne simptome lajša in bolezni učinkovito zdravi denimo laser, pri aknah so učinkoviti tudi kemični pilingi. Za obravnavo kroničnih vnetnih bolezni, kot sta atopijski dermatitis in luskavica, nenehno razvijajo nova biološka zdravila in tako imenovane male molekule. Z njimi zavirajo delovanje citokinov, ki so udeleženi pri nastanku bolezni. Predvsem pri pojavu alergij je lahko učinkovita imunoterapija, s katero telo postane manj občutljivo za alergen.

Podcenjen vpliv kožnih bolezni na duševnost

Kot vsaka bolezen so tudi kožne bolezni neprijetne in obremenjujoče. A predvsem zaradi svoje izpostavljenosti okolici lahko bistveno močneje kot druge pustijo posledice tudi na duševnosti. Strokovnjaki s tega področja menijo, da so psihosocialni učinki kožnih bolezni izrazito podcenjeni.

Nedavna raziskava ugledne Univerze v Alberti v Kanadi je na podlagi pregleda več deset znanstvenih člankov o psiholoških učinkih kožnih bolezni denimo pokazala, da imajo te izjemno negativen psihosocialni vpliv. Prisotnost kožnih bolezni – posebno pozornost so namenili aknam, atopijskemu dermatitisu in luskavici – je lahko ključen dejavnik v razvoju tesnobe (anksioznosti), depresije ter drugih psiholoških

Stanje kože nedvomno lahko nakazuje na neuravnovešeno dogajanje ali bolezensko stanje drugje v telesu.

DOBRA SKRIB ZA SVOJO KOŽO

Vsakodnevna skrb za kožo je osnova zdravljenja (in tudi zdravljenja morebitne bolezni). Pri mladi koži je običajno dovolj, da uporabljate negovalne in čistilne izdelke, ki je ne dražijo. Izbirajte nežna mila, ki niso odišavljena, in se redno zaščitite pred soncem. V zrelih letih, posebno po 70. letu, ko koža intenzivno izgublja ceramide ter druge snovi, ki skrbijo za hidracijo kože, zaradi česar ta postaja bolj suha, pa po vsakem tuširanju uporabljajte negovalne kreme.

Če vas pesti kožna bolezen, pa je bistveno, da se zelo podrobno seznanite z vzroki bolezni, dejavniki, ki jo poslabšujejo, in ukrepi, ki pomagajo. Skupaj z zdravnikom pripravite shemo zdravljenja ter se poučite o simptomih, ki kažejo na poslabšanje, in ukrepanju v tem primeru.

DOPOLNILNE (TUDI ALTERNATIVNE) METODE ZDRAVLJENJA – DA ALI NE?

Uveljavljene terapije so preverjene s kliničnimi raziskavami ter so dokazano učinkovite in varne. Uradna medicina uporablja le tiste metode zdravljenja, ki so preizkušene s številnimi neodvisnimi znanstvenimi raziskavami, medtem ko za alternativne metode tako podprtih dokazov o učinkovitosti in varnosti ni. »Dopolnilnih metod zdravljenja ne odsvetujemo, če so za bolnika varne, če to ni edini način zdravljenja in če ne posegajo v učinkovitost medicinskega zdravljenja,« pravi dr. Rupnikova. »Težava je le takrat, ko se bolnik zateka izključno k dopolnilnim načinom, opusti pa preizkušeno standardno terapijo.«

Vsekakor se ob rabi alternativnih metod zdravljenja odprto pogovorite s svojim zdravnikom. Mnogi zdravniki ne zavračajo alternative v celoti, hkrati pa lahko predstavijo prednosti in pasti teh metod.



motenj in bolezn. Učinek, ki ga imajo kožne bolezni na kakovost bolnikovega življenja, primerjajo z učinkom artritisa in drugih kroničnih bolezni, ki bolnika onemogočajo. Posebno močni so ti učinki, ko se bolezen kaže na vidnih predelih kože.

Psihološki učinki se prikrajšajo postopoma in počasi. Kopičijo se kot maščoba v kuhinjskem odtoku. Dolgo ne povzročajo posebnih težav, nato pa začnejo ustavljati ustaljeni tok življenja. Prav zato se je ob nakazanem razvoju kožne bolezni dobro čim prej posvetovati s specialisti.

Morda gre za prehodno stanje, ki bo brez posledic hitro rešeno. Morda gre za stanje, ki zahteva celostno obravnavo več različnih specialistov. A zdravja pač ni smiselno prepuščati ugibanjem in upanju na sponatno

izboljšanje, ampak izključno rokam usposobljenih strokovnjakov. Vaša koža in vi si to zaslužita.

Kože ne pustite čakati

*Ko ste v dvomih, ali je dogajanje na koži posledica okužbe, kronične vnetne bolezni ali pa se na koži kaže le alergijska reakcija, ni vredno čakati in ugibati o diagnozi. Tako kot ni smiselno ugibati o pravih pristopih, če se želite rešiti aken. Z zavarovanjem **Specialisti+** boste hitreje dostopali do ustreznega specialista, ki bo z najsodobnejšim znanjem in napravami tudi hitro ukrepal.*

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

OPISUJEMO NEKAJ NAJPOGOSTEJŠIH OZIROMA NAJBOLJ OVIRAJOČIH KOŽNIH BOLEZNI IN SODOBNE PRISTOPE K NJIHOVEMU ZDRAVLJENJU.

Akne

Pretirano poroženje povrhnjice v izvodilih žlez lojnic lahko ob povečanem izločanju loja, prisotnosti določenih bakterij na koži in morebitnega hormonskega neravnovesja preraste v akne.

Hujše oblike aken moramo začeti zdraviti čim hitreje, saj lahko sicer vodijo v trajne okvare in brazgotinjenje kože. Dermatologi akne zdravijo z različnimi metodami, ki jih izberejo glede na tip aken, stopnjo bolezni in pridružena stanja. Običajno pa svetujejo tudi podporno terapijo, kot je denimo sprememba prehrane. Uživanje mleka in hrane z visokim glikemičnim indeksom namreč dokazano spodbuja slabši potek bolezni.

Atopijski dermatitis

Ne velja več, da gre izključno za alergijsko niti za avtoimunske bolezni, saj je eden od vzrokov zanjo tudi okvara epidermalne bariere. Zaradi okvare te pomembne zaščitne plasti se koža izsuši in vanjo lažje vstopijo alergeni, iritanti in mikroorganizmi. To prispeva k vnetnemu dogajanju, zaradi katerega koža srbi, je vnetna in suha. Atopijskemu dermatitisu se lahko pridruži kontaktna alergija, lahko pa ga spremljajo tudi preobčutljivost za hrano, pri starejših otrocih in odraslih pa preobčutljivost za inhalatorne alergene. Dokazano pomemben vpliv na slabšanje simptomov bolezni pa ima tudi stres.

Bolezen ima zelo samosvoj potek. Pri otrocih z rastjo velikokrat izzveni do vstopa v šolo. Zelo pomembno vlogo v zdravljenju ima pravilna nega kože, umivanje s sintetičnimi mili za občutljivo kožo (sindeti) in uporaba ustreznih negovalnih mazil takoj po tuši-

ranju. Pri bolnikih z dokazanimi alergijami je potrebno tudi izogibanje alergenom. Vnetne spremembe na koži zdravijo z različnimi protivnetnimi mazili, v zadnjem času pa pri težjih oblikah bolezni uporabljajo biološka in druga tarčna zdravila.

Luskavica

Ta kronična vnetna bolezen kože je zelo kompleksna in lahko pomembno vpliva na kakovost življenja. Vzroki za njen razvoj so tako kombinacija dedne predispozicije, vnetnih procesov in cele vrste zunanjih dejavnikov, ki vplivajo na potek bolezni.

Za nadzor nad boleznijo so učinkovita protivnetna mazila, pri težjih oblikah pa tudi biološka in druga tarčna zdravila. Dokazano pa koristijo tudi zmanjšanje prekomerne telesne teže, telesna aktivnost, izogibanje stresu in nadzorovano izpostavljanje soncu.

Virusne bradavice

Povzročajo jih okužba s humanimi virusi papiloma (HPV). Poznamo jih več kot 100 vrst; nekateri sevi povzročajo genitalne bradavice, drugi spremembe na materničnem vratu, tretji bradavice na koži. Ljudje smo sicer v nenehnem stiku s temi virusi, od imunskega odziva posameznika pa je odvisno, ali bo virus povzročil rast bradavice ali ne. Pri imunsko oslabljenih bolnikih se zato virusne bradavice pogosteje razvijejo.

Pri otrocih večinoma izzvenijo spontano, brez zdravljenja, pri odraslih pa zelo redko. Zato jih dermatologi pri njih odstranjujejo, saj so lahko izjemno neprijetne; bradavice na podplatih denimo lahko močno ovirajo hojo.



Specialisti
Specialisti+

Poslušajte svoje telo.

Hitreje do specialista
v vaši bližini.

triglavzdravje

Vaš partner za zdravje.
triglavzdravje.si



Boni Pajntar Plut je bila kot mlado dekle vrhunška plavalka. Sta jo pa mučila pomanjkanje motivacije in trema. Pri teh težavah ji je z nasveti in z medicinsko hipnozo močno pomagal njen oče, prof. dr. Marjan Pajntar, specialist porodničarstva in psiholog, predvsem pa pionir medicinske hipnoze pri nas. S psihologinjo, ki zdaj (in še vedno vstric z očetom) nadaljuje njegovo delo, smo med drugim govorili o tem, kakšna je razlika med medicinsko in odrsko hipnozo, ter o tem, zakaj bi bilo smiselno medicinsko hipnozo uvrstiti na seznam uradnih metod zdravljenja.

MEDICINSKA HIPNOZA – KORISTNO ORODJE, A LE V ROKAH STROKOVNJAKOV

Kakšno stanje je hipnoza? To ni spanje, kajne?

BPP Ne, nasprotno. Raziskave kažejo, da se možgansko valovanje v hipnozi pomembno razlikuje od tistega, ki je značilno za spanje. Hipnoza je budno stanje izrazite koncentracije, v katerem je zmanjšano zavedanje zunanjega sveta. To lahko ponazorimo z izjemno osredotočenostjo otrok, ko na primer gledajo risanko in vas včasih sploh ne slišijo, so popolnoma zamaknjeni. Je pa pri hipnozi izrazito povečan učinek zunanjih sugestij na hipnotiziranega človeka. Možgani so odmaknjeni od zavestnega razmišljanja, nezavedno pa je živahno in sooblikuje sugestije terapevta, ki jih lahko hipnotizirani uporabi zase – za spremembo razmišljanja, vzorcev doživljanja in delovanja.

Torej je hipnoza v rokah laika lahko nevarna.

BPP Izjemno. Veliko je terapevtov, ki nimajo strokovne izobrazbe na področju psihologije ali medicine. A tudi ti izvajajo regresijo, miselno potovanje v pretekla leta življenja. Če med

regresijo hipnotizirani trči ob travmo, ki je terapevt ne zna primerno razrešiti, lahko to povzroči resne duševne motnje. Usposobljen psihoterapevt pa zna razkrita čustva in travme ustrezno obravnavati in jih pomaga razrešiti. Sicer se hipnoza uporablja že od začetka človeštva. Negativen sloves pa je dobila predvsem zaradi odrske hipnoze, ki so jo izvajali (in jo še izvajajo) laiki. To je šov, ni pa ustrezno, saj jo denimo odsvetujemo epileptikom. Poleg tega lahko laiki povzročijo škodo tudi pri navidez bolj nedolžnih hipnozah. Težko denimo prepoznajo, ali je človek po koncu zbujanja še vedno »z eno nogo« v hipnozi. Mi to znamo prepoznati in znamo tudi ukrepati. Zato tudi v okviru Društva za medicinsko hipnozo Slovenije izvajamo izobraževanja le za psihologe in zdravnike, ne pa tudi za laike.

Kak status ima medicinska hipnoza znotraj medicine?

BPP Moj oče se že 60 let bojuje, da bi bila pri nas priznana kot uradni način zdravljenja. Po vsej Evropi

je že priznana, v Ameriki celo že od leta 1958. V Veliki Britaniji zdravstveno zavarovanje krije obiske medicinske hipnoze. Znanstvenim in izkustvenim dokazom, ki nedvoumno kažejo, da je medicinska hipnoza učinkovita, redki oporekajo. Slovenska zdravniška zbornica zdravnikom celo že priznava točko, če opravijo izobraževanje iz medicinske hipnoze. Nismo pa je še uvrstili v uradno zdravljenje, jo pa nekateri zdravniki že odkrito podpirajo. Ugotavljamo, da so predvsem mlajše generacije zdravnikov za to metodo zdravljenja zelo odprte, saj spoznavajo njene učinke. Pred leti smo povabili ameriška strokovnjaka, ki sta govorila o primerih, pri katerih drugi načini niso delovali, hipnoterapija pa. Tak primer je denimo nočno močenje postelje.

Torej lahko hipnozo izvajate tudi pri otrocih?

BPP Seveda! Prav pri otrocih je izjemno uspešna, saj so zelo dovzetni in povsem neobremenjeni. Vendar pa pri njih ne iščemo vzrokov težav, ker tudi občutkov še ne znajo dobro

ubesediti. Mi je pa hudo, ker imajo otroci vse več težav.

Pripisujete to privzgajanju storilnostne naravnosti?

BPP Ja, mislim, da je to eden vodilnih razlogov za stres, ki ga doživljajo otroci in seveda tudi odrasli.

Včasih je treba sebe postaviti na prvo mesto, ne samo delati in se gnati za druge. Gre za zakoreninjene vzorce. Tudi te obravnavamo prek hipnoterapije, pravzaprav je to njen primarni namen. Vidiš se, kakšen si zdaj, hkrati pa skozi hipnoterapijo utrdiš prepričanje, da lahko v podobni situaciji odreagiraš drugače.

Kakšne primere pa denimo zdravite?

BPP Pri otrocih so zelo pogoste bolečine v trebuhu, za katere ne najdejo pravega fiziološkega vzroka. Ko razrešimo psihološke izvore psihosomatskih težav, te praviloma izzvenijo ali pa se bistveno omilijo. Enak primer je denimo rdečica. Ko se lotimo sramežljivosti, negotovosti, je stanje bistveno boljše. V hipnoterapiji funkcionalne motnje, tremo, pomanjkanje samozavesti, različne fobije in strahove pri otrocih in odraslih uspešno odpravljamo z naslavljanjem nezavednega in čustev, ne pa z rabo zavesti in razuma, na čemer temeljijo nekatere druge oblike terapij. V splošnem pa raziskave kažejo, da je hipnozo smiselno kombinirati z različnimi drugimi pristopi, kot je na primer vedenjsko-kognitivna terapija, saj so tako učinki večji in tudi bolj dolgotrajni.

Torej v hipnozi ne iščete vzrokov, ki bi se morda skrivali v travmah, denimo iz otroštva?

BPP Včasih jih tudi moramo poiskati, da lahko težavo rešimo. Ampak to mora delati usposobljen psiho- in hipnoterapevt! Imela sem primer pacienta, ki se je uspešno ozdravil strahu pred višino šele, ko smo odkrili izvor strahu. Takrat smo s hipnoterapijo okrepili njegovo samozavest, da zmore hoditi tudi nad najglobljimi prepadi.

Ima pa hipnoza tudi močan vpliv na dojetje fizične bolečine, kajne?

BPP Ja, belgijska anesteziologinja je opravila več tisoč operacij v hipnozi. V Iranu izvajajo celo boleče ortopedske operacije v hipnozi. Tudi slovenski anesteziolog in terapevt medicinske hipnoze je na sebi preizkusil hipnozo med manjšo operacijo. Tudi moj oče se pri zobozdravniku vselej samohipnotizira.

No, vaš oče je v začetku želel s hipnoterapijo predvsem pomagati nosečnicam do lažjega poroda.

BPP Tako je. Porodi so bili v hipnozi bistveno hitrejši, manj boleči, otroci pa v boljši kondiciji. Babice imajo danes preveč dela z več porodnicami hkrati, da bi se lotevale lajšanja bolečin s hipnozo. Zato z bodočimi mamicami pred porodom opravimo hipnozo, da se navadijo na miselni odmik od situacije. To posnemo, one pa se med porodom s poslušanjem posnetka sproščajo.

Kaj pa zdravljenje odvisnosti?

BPP Pri kajenju smo lahko zelo uspešni, če je motivacija kadilca prava, če se tako odloči sam. Pri drugih odvisnostih pa je težko, so namreč preveč kompleksne in vključujejo veliko drugih dejavnikov. Lahko pa hipnoterapija pomaga premagovati krize in zdrse po zdravljenju.

Torej je vloga hipnoterapevta spodbujanje uporabnega potenciala človeka? Človek načeloma vse naredi sam, vi ga pri tem s sugestijami le vodite in usmerjate?

BPP Natanko tako. Tisti, ki mislijo, da jih bomo začarali, se motijo. Številni športniki so na treningih odlični, na tekmi pa »zmrznejo«. Vsi so telesno dobro pripravljene, psihično pa različno, imajo težave s samozavestjo. Potem začnejo razmišljati, da jim ne gre, samozavest še upada in se potaplja v spiralo slabih občutkov, v kateri ne moreš biti uspešen. Hipnoterapija te povleče iz te spirale. Potencial torej imajo, samo nekaj jih ovira, da ga ne pokažejo. Ves potencial je v človeku, ki ga včasih težko izrazimo, ker nas denimo ovira trema. Skozi hipnoterapijo začnejo možgani razmišljati v obratni smeri: znam, zmorem, bom ... Bolj kot nam potem uspeva, bolj se krepijo te povezave v možganih. To pa je vse, kar potrebujemo za spreminjanje nezaželenih vzorcev vedenja.



PREPREČITE TRAJNE POSLEDICE BOLEZNI OČI

Vsako poslabšanje vida, bodisi slabša ostrina vida bodisi motnjave, ima svoje vzroke. Ti so pogosto jasni, denimo starostne okvare, bolezni ali okužbe. Je pa lahko slabši vid simptom nekaterih resnih sistemskih bolezni in tudi nevarnih bolezni oči. Nekatere lahko brez obravnave povzročijo trajne posledice, zato z ukrepanjem ni dobro čakati.

KO ZAČUTITE, DA NI VSE TAKO, kot bi moralo biti, se čim prej posvetujte z oftalmologom. Vsekakor pa velja: ob nenadnem izrazitem poslabšanju vida je potreben takojšen urgenten pregled. Čakanje lahko vodi v nepopravljive posledice s trajno poškodbo enega najpomembnejših čutil, ki močno vplivajo na kakovost življenja.

Pozornost pri boleznih brez izrazitih simptomov
Strokovnjaka iz očesnega centra **Oftalmologija**, doc. dr. sc. Gregor Hawlina, dr. med., in mag. sc. Matej Beltram, dr. med., oba specialista oftalmologa, poudarjata, da veliko očesnih obolenj povzroča bolečine in druge simptome, denimo moteče motnjave, zoženja vidnega polja in poslabšanje vida, ki bolnika opozorijo na nujnost pregleda pri oftalmologu. V nekaterih takšnih primerih, posebno ko so spremembe nenadne, lahko vid reši le hitro ukrepanje.

Nekatera obolenja, denimo glavkom ali zelena mrežna, pa lahko tiho, brez izrazitih simptomov nepovratno poslabšajo vid. Tudi nekatere sistemske bolezni, kot je sladkorna bolezen, povzročajo resne trajne okvare vida. Pri diabetesu se namreč po dolgotrajni bolezni pojavijo spremembe na ožilju mrežnice, tudi če je bolezen ustrezno pod nadzorom. Če bolezen ni pod nadzorom, se spremembe pojavijo hitreje, kar lahko vodi tudi v izgubo vida.

Na drugi strani pa poslabšanje vida nakazuje ali celo napoveduje bolezenska stanja drugih telesnih sistemov

oziroma verjetnost zanje. Vnetje šarenice (uveitis) lahko nakazuje na morebitno prisotnost drugih avtoimunskih bolezni, tudi revmatskih obolenj, kot so multipla skleroza, Chronova bolezen in druge, za katere enako kot za bolezni oči velja, da čimprejnjše zdravljenje prinaša najboljši učinek. Pri zapori mrežnične arterije, denimo, ko strdek prekine dotok krvi v mrežnico, so nujno potrebni tudi nadaljnji sistemski pregledi dejavnikov tveganja in zdravljenje, ki lahko prepreči morebiten razvoj večje možganske kapi.

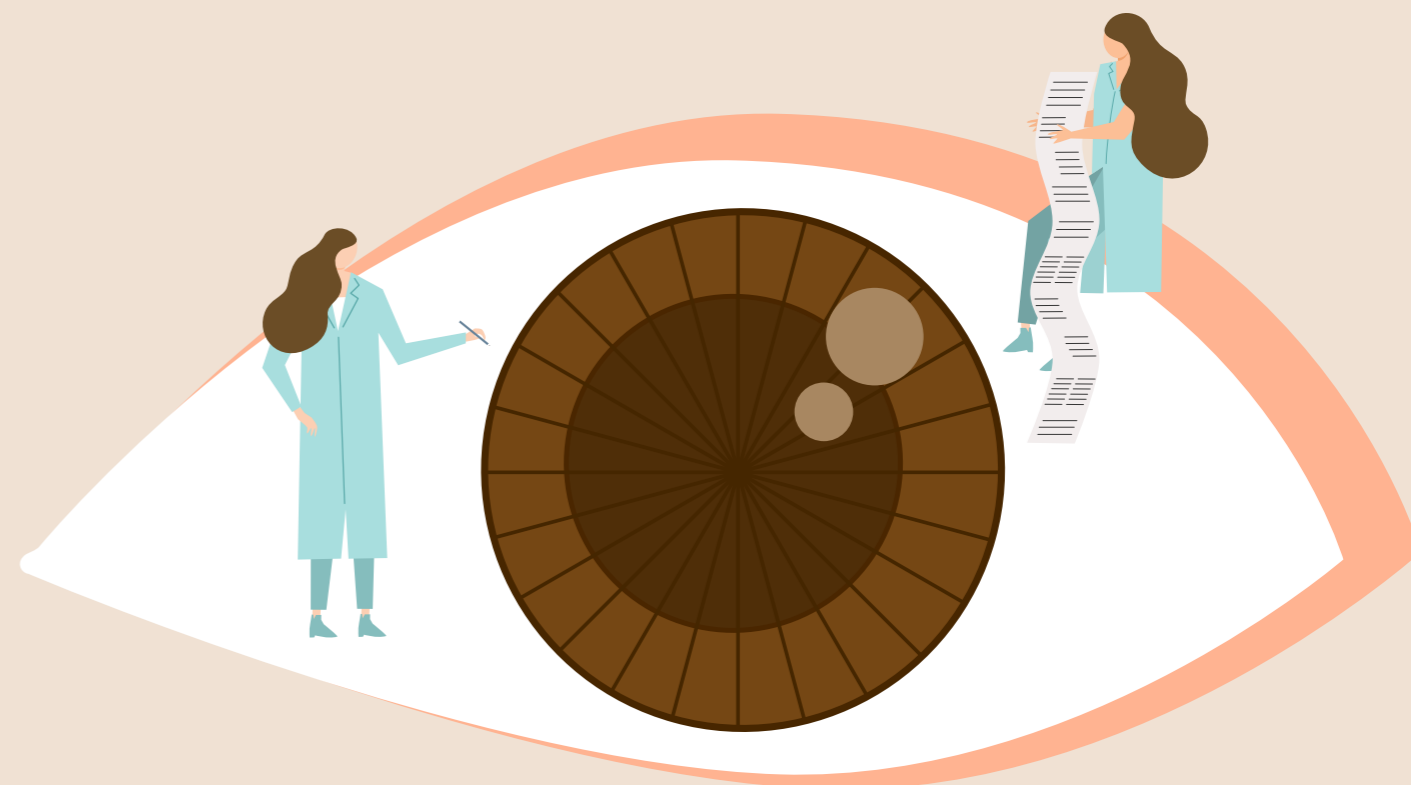
Zato zdravniki odločno priporočajo previdnost in pozornost. Da bi se zapletom in trajnim posledicam čim učinkoviteje izognili, smo izbrali nekaj pogostih očesnih bolezni ter s pomočjo dr. Beltrama in dr. Hawline povzeli opis bolezni, opozorila, znake, na katere morate biti pozorni, ter možne rešitve.

Pazite nase in na svoj vid! Če spremembe v odzivih, povezanih z vidom, opazite pri svojih bližnjih, pa jih na to opozorite.

Težave rešite čim prej

Polovica vseh ljudi v starosti 70 let ima sivo mreno. Skozi celotno življenje pa se pojavljajo tudi številne druge bolezni oči. Zavarovanje Specialisti+ zato omogoča hiter dostop do posegov za odpravo sive mrežne, pterigija in pingvekule ter odpravo estetsko in funkcionalno motečih stanj – ksantalazme, tvorbe na vekah, in entropija, uviha vek.

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



SIVA MRENA

Povzroči upad vidne ostrine in bleščanje. Pogostejša je v starosti, saj se z leti očesna leča spreminja in postaja motna. Predvsem pri ljudeh, ki so družinsko obremenjeni, se lahko pojavi tudi bistveno prej. Natančni vzroki niso jasni, se pa pogosteje razvije po poškodbah in pri ljudeh, ki uživajo kortikosteroide, ter pri sladkornih bolnikih.

REŠITEV: Odstranitev motne leče in zamenjava z novo, umetno lečo. Poseg je zelo uspešen, z redkimi zapleti. Številni pacienti so prepričani, da mora siva mrena pred odstranitvijo »dozoreti«, a to ne velja. Pri današnji operativni tehniki lahko uspešno odstranijo sivo mreno tako pri nekoliko mlajših starostnikih, kjer je motna leča še mehkejša, kot pri starejših, pri katerih je leča trša. Smiselno jo je odstraniti, ko toliko moti vid, da se pojavijo težave pri vsakodnevnih aktivnostih.

ZELENA MRENA (GLAVKOM)

Prizadene odstotek prebivalstva in je eden vodilnih razlogov za trajno slepoto. Simptom zelene mrežne je visok očesni tlak. Če ni izrazito visok, bolniki običajno težave opazijo pozno, ko je vidni živec že okvarjen. Okvarjenega vidnega živca pa za zdaj še ne znamo popraviti, zato je najpomembnejša preventiva z merjenjem očesnega tlaka, pregledom očesnega ozadja in vidnega polja. To še posebej priporočamo dedno obremenjenim posameznikom. Edini očitni simptom, ožene vidnega polja, pa pri glavkomu napreduje počasi in postopno, zato ga bolniki sami ne zaznajo zgodaj. Ko se zaradi ožjega vidnega polja denimo začnejo zaletavati v vrata ali pri vožnji ne vidijo ovir v skrajnem robu vidnega polja, pa je že znak za alarm. Zato sta redno preventivno preverjanje očesnega tlaka in spremljanje širine vidnega polja bistvena ukrepa.

REŠITEV: Napredovanje bolezni je mogoče ustaviti s postopki, namenjenimi znižanju očesnega tlaka. Že nastalih okvar vidnega živca pa ni mogoče odpraviti.

UVEITIS

Vnetje srednjega sloja očesa, šarenice, je pogosto povezano z drugimi avtoimunskimi boleznimi, denimo z revmatskimi obolenji, lupusom ali kroničnimi vnetnimi črevesnimi boleznimi, kot je Chronova bolezen. Tkiva šarenice torej napade lasten imunski sistem. Pri tem se vidna ostrina poslabša, pogoste so tudi bolečine, bolnike pa običajno moti svetloba.

REŠITEV: Raba kortikosteroidnih kapljic, ki zavrejo imunski odziv. Nekatere vrste uveitisa je treba zdraviti tudi sistemsko. Če se stanje začne zdraviti takoj, bolezen pogosto ne pušča posledic. Lahko se pojavi kot enkratni dogodek, če se pojavlja v povezavi s sistemskimi obolenji, pa se lahko ponavlja.

KERATITIS

Bakterijsko, virusno ali glivično vnetje roženice se najpogosteje pojavi po poškodbi ali pri oslABLjeni obrambi površine očesa (tudi zaradi pretirane nošnje kontaktnih leč). Nepoškodovana roženica namreč učinkovito zavira okužbe, poškodovana pa je za njih bolj dovzetna. Pozorni morajo biti tudi starejši in tisti, ki zaradi pretirane rabe ekranov premalo mežikajo in zato izločajo manj solz. Solze namreč ščitijo roženico in imajo antimikroben učinek. Redkeje keratitis povzroča tudi pražival akantameba. Ta se pojavlja v stoječih vodah, tudi bazenih, in povzroča zelo hudo okužbo, pri kateri je bistveno pravočasno zdravljenje. Ob keratitisu oko običajno pordeči, pojavijo se bolečine, vid se poslabša, roženica lahko postane motna.

REŠITEV: Antibiotično, antimikotično ali protivirusno zdravljenje (slednje najpogosteje pri herpesu na očesu). Okužbo z akantamebo je težje zdraviti, vendar pravočasno in ustrezno zdravljen keratitis običajno ne pusti posledic.

OKVARA RUMENE PEGE

Je vodilni vzrok izgube vida v starosti v razvitem svetu. Rumena pega je sicer fiziološki del mrežnice z največjo gostoto fotoreceptorjev in je zato bistvena za dober vid. Degeneracijo rumene pege povzroča okvara njenega žilja najpogosteje zaradi starosti. Kaže se z močno poslabšanim in popačenim centralnim vidom, temnimi lisami in manjkajočimi deli vidnega polja, medtem ko periferni vid ni prizadet, kot je pri zeleni mreni. Zaradi izrazitih simptomov in dejstva, da redni oftalmološki pregled vključuje tudi pregled očesnega ozadja, kjer je rumena pega, to obolenje običajno odkrijejo dovolj hitro za ukrepanje. Zdravljenje je usmerjeno k preprečevanju napredovanja bolezni, popolno izboljšanje vidne ostrine redko dosežejo.

REŠITEV: Proti tako imenovani suhi obliki degeneracije rumene pege ni učinkovitega zdravila. Preventivno priporočajo vitamine za rumeno pego. Pri resnejši, vlažni obliki pa lahko pride do hude okvare vida. Na srečo obstaja več učinkovitih zdravljenj, ki ustavijo napredovanje bolezni.

MOTNJAVE V OČESU

Občasne plavajoče motnjave v očesu so običajna posledica staranja. Steklovina se s starostjo utekočini in začne odstopati od zadaj ležeče mrežnice, čemur rečemo odstop steklovine. To povzroči nastanek novih motnjav, pogosto s pridruženim bliskanjem. Redkeje se ob tem zatrga žilica mrežnice, ki se kaže s številčnejšimi motnjavi zaradi krvavitve v steklovino. Posebno pozornost pa je treba nameniti pojavu sence v vidnem polju, ki se lahko spusti od zgornjega roba vidnega polja navzdol ali od spodaj navzgor, saj lahko to nakazuje na odstop mrežnice. Ta velja za enega najresnejših stanj, ki zahteva takojšnje ukrepanje, saj lahko sicer povzroči trajno slepoto.

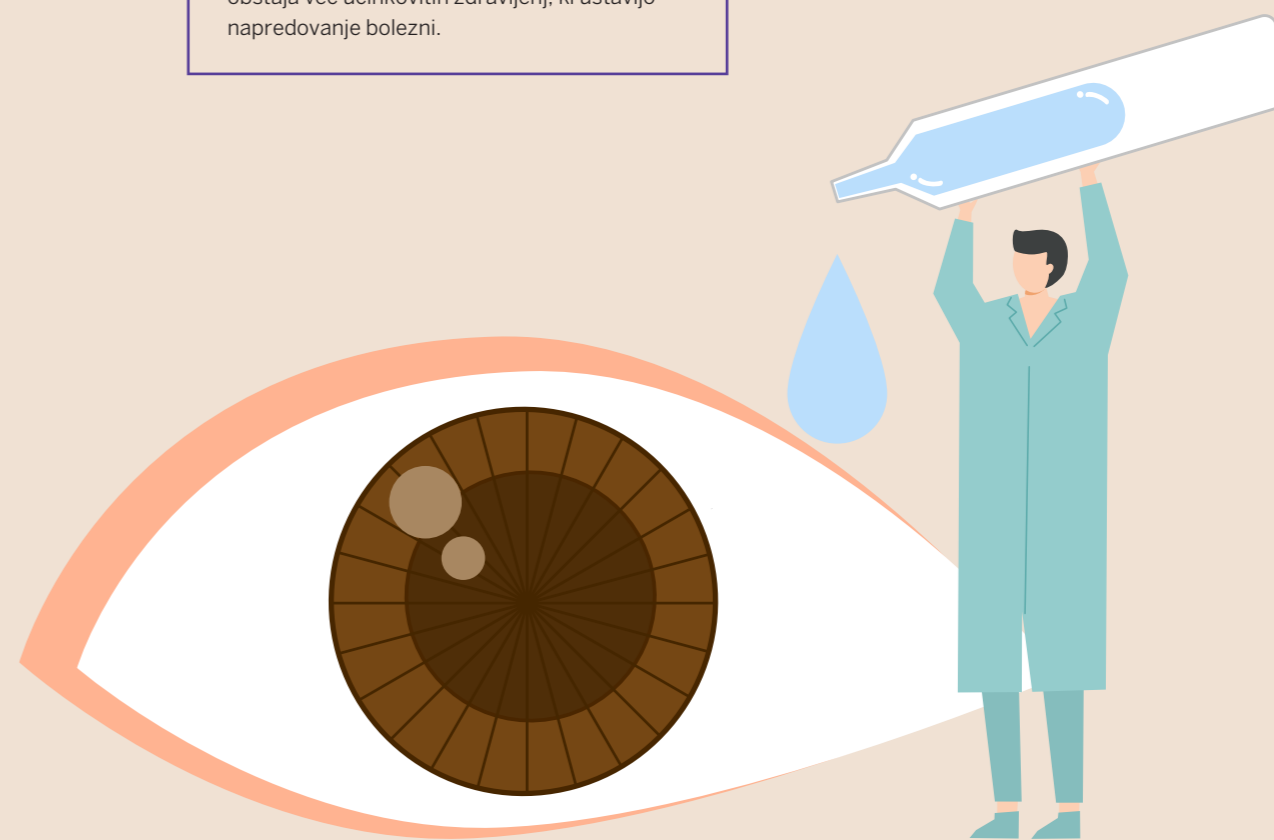
REŠITEV: Motnjav v steklovini običajno ne odstranjujejo, redko jih odpravljajo lasersko. Tudi raztrganine mrežnice zdravijo lasersko, medtem ko je pri odstopu mrežnice potreben kirurški poseg.

Nekatera obolenja so tihi ubijalci vida, saj se razvijajo brez očitnih simptomov. Na drugi strani pa jakost poslabšanja vidne ostrine nakazuje resnost bolezenskega stanja, bolezni drugih telesnih sistemov oziroma verjetnost zanje.

PINGVEKULA IN PTERIGIJ

Pingvekula je predstopnja pterigija. Začne se s spremembami veznice zaradi vpliva UV-svetlobe. Roženica namreč vsebuje celice, ki preprečujejo rast veznice prek meje z roženico, pretirana količina UV-svetlobe pa jih poškoduje in veznica začne z vezivno belorumenno tvorbo preraščati roženico. Pingvekula lahko povzroča draženje očesa in pekoč občutek. Pogosto je asimptomatska, pterigij pa lahko povzroči občutno poslabšanje vida, tudi dvojni vid. Za preprečevanje teh stanj je zato bistvena zaščita pred močnim soncem.

REŠITEV: Pingvekulo redkeje odstranjujejo in težave rešujejo s kapljicami. Pterigij odstranjujejo pogosteje. Najuspešnejša metoda je s konjunktivoplastiko – presaditvijo dela veznice na okvarjeno mesto, ki obnovi okvarjene celice roženice.



GENERACIJE

(RAZ)MREŽENO ŽIVLJENJE

Ni čudno, da je pametni telefon postal podaljšana roka sodobnega človeka. Da najdeš zabavo, ni treba med ljudi in od doma, da najdeš sprostitev, ni treba v naravo, da najdeš pot, niso potrebni atlas, da plačaš, ni treba izvleči denarnice. Telefon je vse v enem. Preveč lepo, da bi bilo res. Predvsem zato, ker v trenutku, ko telefon ni več le orodje za vsakodnevne opravke, ampak življenjski sopotnik, zabavišni park in najboljši prijatelj v enem, postane nevarna igračka. Ko se krepí vez s telefonom, se krhajo vezi, ki zares štejejo. Ko sebe sodimo po svoji podobi na družbenih omrežjih, izgublamo stik s svojo resnično podobo. Ko odnose zbanaliziramo na všečke, srčke in smeške, postane življenje precej prazno, instantno, predvsem pa mimobežno. Je sploh mogoče imeti zdrav odnos s svojim pametnim telefonom?

NENEHNA RABA TELEFONA, s tem pa tudi angažiranost na družbenih omrežjih in drugih »tatovih prostega časa« imata na življenje izjemen vpliv. Vplivata na to, kako preživljamo prosti čas, koliko se družimo in s kom, kako zdravo je naše socialno življenje, in celo na to, kako zdravi smo – telesno in duševno.

Kako pa kaj vi?

Izsledki letošnje ameriške raziskave so pokazali, da tri četrtine ljudi čuti tesnobo, če telefon pozabijo doma. Približno toliko jih pravi, da pogledajo na telefon v prvih 10 minutah, ko se zbudijo, in v petih minutah od prejete obvestila. Približno polovica jih meni, da so odvisni od telefona, in doživijo močno tesnobo, ko je baterija skoraj prazna. Povedali pa so tudi, da še niso preživeli niti enega dneva brez telefona ter da telefon dojemajo kot svojo najdragocenejšo lastnino.

Statistike si sicer niso povsem enotne, a vsem je skupen podatek, da uporabniki telefona očitno na ekran pogledamo sto- ali večkrat dnevno, uporabljamo pa ga v povprečju slabe tri ure na dan. Od tega veliko večino, po podatkih statista.com kar 150 minut dnevno, preživimo na družbenih omrežjih. Torej 38 dni v letu, več

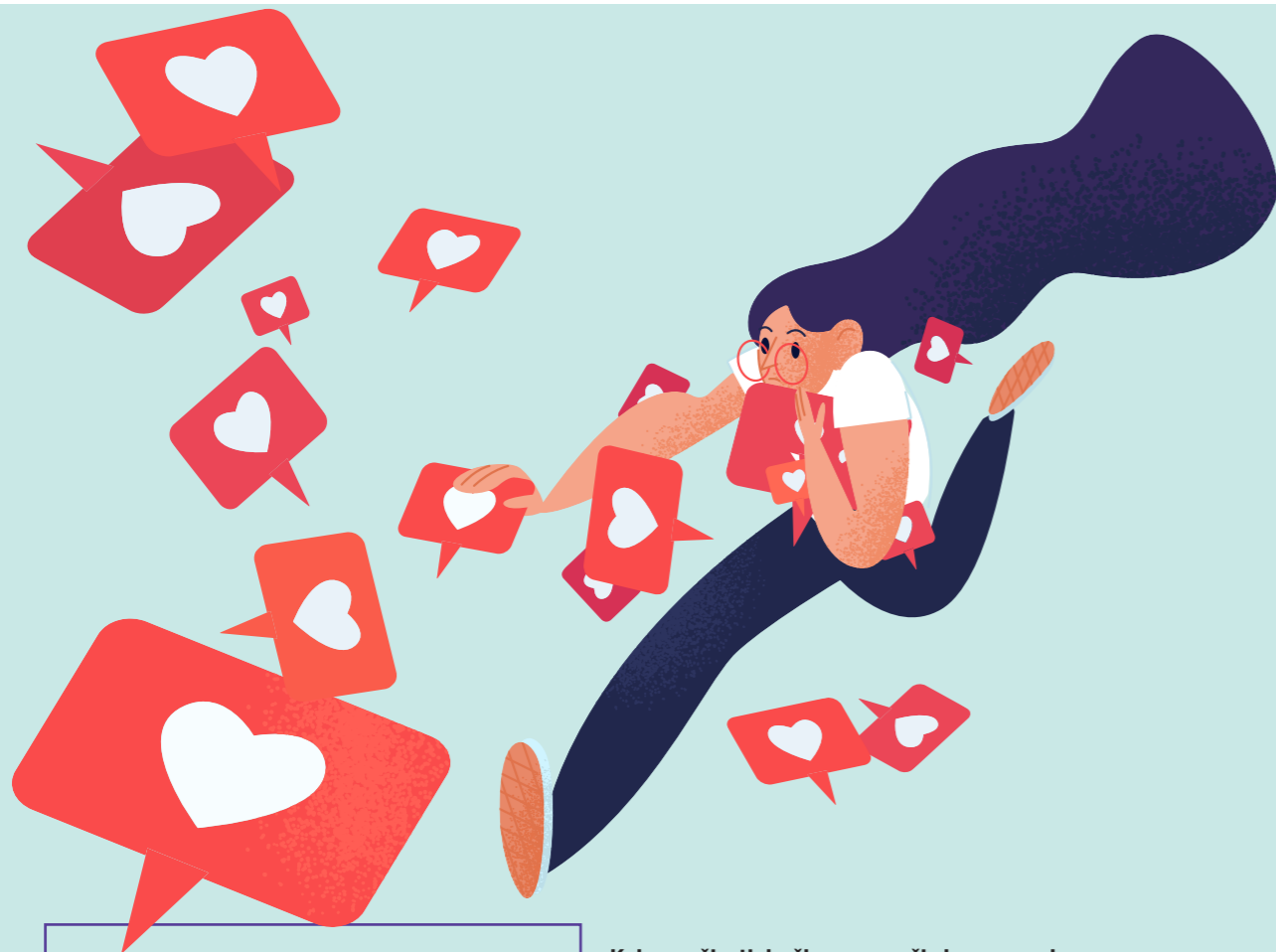
kot en mesec, se na telefonu sprehajamo po blodnjaku mreže digitalne družbe.

Deset minut tu in tam se ne zdi veliko, seštevek pa je pretresljiv, sploh če pomislite, kaj vse bi lahko v teh 38 dneh počeli – se igrali z otroki, odšli na izlet z možem, igrali kitaro, brali dobro knjigo, se povzpeli na vse vrhove v svoji okolici, počivali ... Teh 38 dni bi preživeli v svetu, ki je bistveno bogatejši in blagodejnejši kot digitalni.

Poleg časa, porabljenega za telefon, pa je treba presoditi tudi učinke, ki jih lahko ima pretirana raba telefona in predvsem družbenih omrežij. Zelo verjetno je preveč, ko:

- > je vaša **prva misel zjutraj in zadnja zvečer** telefon in ko ste v stiski, ko ga nimate pri sebi;
- > raba telefona **odžira čas** za stvari, ki jih sicer radi počnete;
- > se po dolgotrajni rabi telefona, ko se izgubite v medmrežju, **počutite slabše** kot pred tem;
- > čutite, da **se izgubljate v informacijah in mnenjih**, ko svoje življenje in sebe vselej primerjate z drugimi in nimate več občutka, da je OK, če ste samosvoji in dobri takšni, kot ste.





NAČRT ZA RAZMREŽENJE

- 1. Aplikacije**, ki jih (pre)pogosto uporabljate, **premaknite** z glavnega menija v bolj skrito mapo. To dokazano zmanjša rabo aplikacij.
- 2. Izklopite obvestila** (notifications), ki prihajajo na vaš telefon iz aplikacije. Tako vas sporočila ne bodo motila in vas ne bo vselej potegnilo v vrtinec, ki mimogrede požre nekaj ur.
- 3. Določite točno uro in trajanje rabe** družbenih omrežij. Lahko si tudi nastavite, da vas telefon opozori po pretečenem času.
- 4. Vsaj en dan na teden** 24 ur ne odprite (pre)pogosto uporabljene aplikacije in ta čas uporabite za drugo priložnostno dejavnost.
- 5. Oblikujte »cone« brez telefona**, na primer za jedilno mizo, v otroških sobah ali spalnici.
- 6. Ukrepov se lotite skupaj s partnerji**, prijatelji, otroki. Tako vam bo lažje, saj boste drug drugega podpirali in se opominjali.

Kako preživeti družbena omrežja brez »prask«

Ker na telefonu večino časa porabimo za družbena omrežja, se jim posvetimo nekoliko bolj od blizu.

Podoba o sebi ustvarjamo skozi to, kako se na nas odziva okolica, tudi če je ta okolica družbeno omrežje. Če ste sprejeti v fizični družbi, je vaše počutje bistveno drugačno, kot če vas družba zavrača, zatira. Zelo podobno dožemanje sebe občutite pri pojavljanju na družbenih omrežjih in spremljanju teh omrežij. Vendar pa vaši možgani pri ustvarjanju slike o vas samih ob nastopanju na družbenih omrežjih ne upoštevajo, da:

- > okolje omrežij krojijo algoritmi, zato ne morejo biti primerno ogledalo, skozi katerega bi sodili o sebi;
- > je okolje družbenih omrežij bistveno bolj površno, manj poglobljeno in doživeto kot resnično življenje;
- > pojavljanju na družbenem omrežju manjka bistvena komponenta, doživljanje z vsemi čuti; človeka, ki stisne všeček, ne vidimo in ne moremo presoditi, o čem zares razmišlja.

Dokler so družbena omrežja le zabava in ne nujna potreba, ni s takšno popestritvijo življenja nič narobe. Če se spremljanje družbenih omrežij sprevrže v osnovno potrebo, ki jo moramo zadovoljiti, da lahko navidez izpolnjeno živimo naprej (potreba po bližini, druženju, ljubezni, sprejetosti ...), pa je zaradi zgoraj naštetih razlogov lahko to pot v težave.

V povprečju se 38 dni v letu, več kot en mesec, na telefonu sprehajamo po blodnjaku mreže digitalne družbe.

Se vam zdi misel o vsaj delnem odklopu smiselna? S poskusom nič ne izgubite, morda pa lahko veliko izgubite, če ne poskusite.

Vrtiljak čustev, na katerega sedemo vsakič, ko opremo aplikacijo za družbena omrežja, močno vpliva na duševno počutje.

Izkrivljenost digitalnega sveta

Bistvena razlika je, če na družbenih omrežjih spremljate novosti le zaradi zabave in zanimanja ali če novosti spremljate zato, da sebe in svoje razmišljanje nenehno primerjate z drugimi.

Vi živite v realnem življenju, podoba ljudi, ki nastopajo na družbenih omrežjih, pa je prepogosto povsem nerealna, zato kakršnekoli primerjave niso merodajne, kaj šele zdrave. Tako vas povsem nehoti posrka v izkrivljene predstave o življenju drugih in v napačno podobo o samem sebi. Še bolj zrazito je to pri mladih, ki svoj značaj in samopodobo šele gradijo. Le od človeka in njegove čustvene odpornosti ter izoblikovanosti značaja pa je odvisno, kako globoke so posledice.

Vrtiljak čustev, na katerega sedemo vsakič, ko opremo aplikacijo za družbena omrežja, močno vpliva na naše duševno počutje. Tudi številne znanstvene raziskave so potrdile, da je pretirana raba družbenih omrežij močno povezana z motenim ali prekratnim spanjem, tesnobnimi občutki, občutki osamljenosti ter nemir in depresijo.

Svet družbenih omrežij stoji na precej nerealnih temeljih. Študija New York Timesa je, zanimivo, pokazala, da samo četrtnina ljudi v resnici prebere informacije, ki jih delijo na družbenih omrežjih, kar 70 odstotkov ljudi pa s tem, kar delijo, želi ustvarjati svojo podobo. Še bolj zanimivo dejstvo pa je odkrila študija Univerze v Teksasu. Ugotovili so, da se nam zdi, da o tematiki vemo veliko več,

kot vemo v resnici, tudi če preberemo le naslov novice, ki jo delimo. To pa lahko vpliva na našo »napihnjeno« samopodobo, s tem pa na naše vedenje in na podobo, ki jo imajo drugi o nas. Se vam zdi misel o vsaj delnem odklopu že bolj smiselna?

Bi se radi odklopili?

Popolna abstinenca od rabe telefona je za večino nepredstavljiva in večinoma nesmiselna. Veliko reči je lažjih s telefonom. A če se vam je v misli že vrinila skrb o lastni rabi telefona ali pa so vas na pretiravanje celo opozorili drugi, je morda zdaj čas, da poskusite s precej preprosti prijemi.

Zagotovo vam bo samoomejitev koristila. S poskusom nič ne izgubite, morda pa lahko veliko izgubite, če ne poskusite.

Če ste močno navezani na telefon in še posebno na rabo družbenih omrežij, bodite pri samoomejevanju prizanesljivi do sebe. Začnite z majhnimi koraki. Tako boste postopoma in neboleče verjetno spoznali, koliko v resnici potrebujete telefon. Če ugotovite, da pretirano hlepate po njem, je morda čas za bolj strogo razmreženje. Do tega je – podobno kot pri vseh odvisnostih – sicer malo težja pot, a se da. Če po drobnih ukrepih ugotovite, da telefon v resnici potrebujete manj, kot se vam je zdelo, in da se morda celo počutite bolje, pa uživajte v novopridobljeni svobodi in času.

KAKO OHRANITI ZOBE DO POZNE STAROSTI?

Ob pravilni skrbi za zobe nas večina teoretično ne bi nikoli potrebovala proteze oziroma implantatov. Se zdi ta trditev drzna? Morda, če vemo, da se stanje zobovja s starostjo praviloma slabša. Malo manj drzna pa je, če vemo, da lahko na razvoj dogodkov v ustni votlini močno vplivamo in posebno skrb za zobe razumemo kot vseživljenjski projekt.



- > **Ljudje z manjkajočimi zobmi** ali povsem brez svojih zob svoje zdravstveno stanje ocenjujejo slabše kot njihovi vrstniki, ki imajo vse svoje zobe.
- > **Tisti, ki zobozdravnika obiskujejo redno**, imajo manj kariesa in manjkajočih zob ter tako tudi boljše izide zdravljenja.
- > **Slabo stanje v ustih** je lahko tudi vir za razvoj ali poslabšanje drugih bolezni v telesu, med drugim upada tudi učinkovitost imunskega sistema.



KLJUČ DO ZDRAVEGA ZOBOVJA v pozni starosti je ukvarjanje z zobmi od rojstva dalje. Pomembno je, da že otroci, vsekakor pa odrasli usvojijo in ponotranjijo trikotnik zdravja ustne votline: temeljito čiščenje zobnih ploskev – temeljito čiščenje medzobnih prostorov – redni pregledi pri zobozdravniku.

Zakaj nastanejo težave z zobmi?

Rednim preventivnim pregledom po mnenju zobozdravnika Staša Solmana, dr. dent. med. iz centra **Dental Solman**, odrasli namenamo odločno premalo pozornosti. So pa ključni. »Zdravje našega zobovja je sicer deloma pogojeno z genetsko zasnovano ter z morebitnimi sistemskimi oziroma kroničnimi boleznimi, denimo sladkorno boleznijo,« pravi. »A če spremljamo zobno zdravje in težave saniramo že v začetnih fazah, je možnost, da ohranimo svoje zobe, neprimerno večja kot sicer.«

Če ni težav prej, se te lahko začnejo pospešeno pojavljati po 60. letu starosti, ko se količina sline v ustih zmanjša, s tem pa se poveča tudi možnost nastanka kariesa. Globoki kariesi pa so poleg parodontalne bolezni, ki se lahko razvija že od mladosti, temeljni razlog za majavost in posledični izpad zob.

Poleg čiščenja je bistven tudi nadzor

Učinkovita rešitev proti izpadu zob je zelo preprosta: redna in temeljita higiena ter preventivni obisk zobozdravnika najmanj enkrat letno. A pri preventivnih obiskih smo Slovenci slabi. Nacionalna raziskava o ustnem zdravju odraslih iz leta 2019 (NIJZ) kaže, da nas kar 75 odstotkov ne obišče zobozdravnika, dokler ne zaznamo potrebe. K zdravniku gremo torej šele, ko se težava že razvije.

»Tokrat je že lahko prepozno in zoba več ni mogoče ohraniti v ustih,« pravi zobozdravnik Solman. »Želimo si namreč, da se težave sploh ne začnejo oziroma da jih odkrijemo dovolj hitro za učinkovito ukrepanje.«

Kot opozarja NIJZ, raziskave jasno kažejo, da imajo odrasli, ki obiščejo zobozdravnika le ob težavah, slabše ustno zdravje. Pogosteje tudi potrebujejo nujno oskrbo kot tisti, ki zobozdravnika obiskujejo redno. Slednji imajo manj kariesa in manjkajočih zob ter tako tudi boljše izide zdravljenja.

Koristi ohranjanja lastnih zob

Ohranjanje svojih zob čim dlje v starost močno vpliva na kakovost življenja in splošno zdravje. Dokazano je, da ljudje, ki jim manjkajo zobje, uživajo manj sadja, zelenjave in vlaknin ter so, zanimivo, manj telesno dejavni. Hrano slabše prežvečijo in imajo lahko težave s prebavo in napihovanjem. Zato ni čudno, da tudi svoje splošno zdravstveno stanje ocenjujejo slabše kot njihovi vrstniki, ki imajo svoje zobe.

Slabo stanje v ustih je lahko tudi vir za razvoj ali poslabšanje drugih bolezni v telesu, med drugim upada tudi učinkovitost imunskega sistema. Bakterije, ki so sicer prisotne v ustih, so po besedah dr. Solmana našli celo v hrbtenjači.

Skrb za zdravje zob in nadomeščanje izpadlih zob sta zato bistvena. To je pomembno tudi za ohranjanje družabnega življenja. Še najbolj pa je, da že v mladih in srednjih letih močno in redno mislite na svoje zobe čez 10 ali 20 let ter z ustreznim ravnanjem že danes poskrbite za jutri.

Ne plačujte več, kot je treba

Slovenci iz žepa plačamo kar četrtno vseh stroškov za zobno zdravje, s starostjo pa ti stroški le naraščajo. Ni pa treba, da je tako. **Zavarovanje Zobje+** poleg nadstandardnih materialov krije tudi storitve preventive in protetike, tudi implantate.

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



BALZAM ZA HRBTENICO

Kolikokrat na dan poskrbite za svoj hrbet, ga raztegnete, mu privoščite počitek? Če mu vsako budno uro namenite dve minuti pozornosti, je to na koncu dneva le pol ure. Zdaj pomislite, koliko časa dnevno porabite za nenujno uporabo telefona ali računalnika. Se zdi »žrtvovanje« pol ure za hrbet še vedno tako nemogoče? Sploh, če to vpliva na vaše splošno dobro počutje, ki vam omogoča, da ste bolj zadovoljni, bolj učinkoviti pri delu in manj utrujeni?

Rešitve ne morejo biti nemudne in hitre.
Vendar pa nad hrbtom nikoli ne obupajte!
Za izboljšanje ni nikoli prepozno.

RAZMISLEK JE SMISELN. Skrb za hrbet bi morala biti del osnovne »higijene«, del osnovnih potreb. Prej ko ponotranjite to misel, bližje boste počutju, ki ga ne bo določal vaš hrbet. Vendar pa je ta žal in hkrati na srečo eden tistih delov telesa, na katerega lahko vplivamo že z drobnimi ukrepi.

Kaj hrbet potrebuje?

Največ težav v hrbtu povzročajo prisilna drža med dolgotrajnim sedenjem ter trajne ali trenutne preobremenitve. Hrbet se torej odzove, če ga obremenjujete premalo in mu ne privoščite gibov, ki jih potrebuje. Odzove pa se tudi, če ga obremenjujete preveč in predvsem nepravilno.

Izvor težav je pogosto že v otroštvu. Če v mladosti ni poskrbljeno za močne hrbtne in notranje trebušne mišice, ki omogočajo pokončno držo, se lahko že takrat začne valiti kepa težav.

Slabi gibalni vzorci in navade pa se počasi in najpogosteje začnejo kazati v odrasli dobi, ko se seštejejo v začetke degenerativnih sprememb. Dr. Martin Zorko, dr. med., specialist fizikalne in rehabilitacijske medicine iz **ambulante Zdravje**, poudarja, da se njihovi učinki najpogosteje začnejo kazati med 30. in 50. letom starosti.

Tudi zato rešitve kasneje ne morejo biti nemudne in hitre. Vendar pa nad hrbtom nikoli ne obupajte. Za spremembe na bolje ni nikoli prepozno. Ne stanejo veliko, so pa neprecenljive.

Hrbet kot izvor in posledica težav

»Genetsko nismo najbolje prilagojeni za pokončno držo, zato ni sama po sebi umevna in se moramo zanjo truditi.« pojasnjuje dr. Zorko. »So pa bolečine v hrbtu bistveno bolj zapletena in kompleksna težava, kot se zdi na prvi pogled.«

Posebno takrat, ko očitnih fizioloških okvar hrbta ni, je namreč težko določiti, kateri so vsi seštevnici v vsoti bolečine v hrbtu.

Pogosto lahko bolečina povzroči eksponentno poslabšanje stanje. Če vas boli križ, se v bolečini še dodatno zakrčite in lahko se pojavijo bolečine tudi drugje. Morda vas zaradi pretiranega vračanja medenice, ker

imate preslabe trebušne mišice, bolijo noge, kolki ali kolena, zato se še bolj zakrčite v nepravilnem položaju. Bolečine v hrbtu so tako lahko bodisi vzrok bodisi posledica.

Na naše fizične bolečine, tudi bolečine v hrbtu, pogosto vplivajo tudi druge kronične bolezni in celo psihično stanje. »Poglejte primer nekoga, ki se spopada z depresijo,« pravi dr. Zorko. »Zaradi slabega duševnega počutja ali pa samo zaradi utrujenosti nima energije za pokončno držo. Ko se počutimo slabo, se namreč sključimo. Poleg tega pa lahko v slabem psihičnem stanju enak dražljaj povzroča močnejše občutenje bolečine. Tako lahko denimo bolečine v hrbtu izvirajo tudi iz simptomov depresije, iz nenaspanosti, pomanjkanja energije.«

Ker v vsakdanjem življenju opravljamo toliko različnih del in smo nanje tako osredotočeni, je najlažje pozabiti na držo. Pogosto se na hrbet spomnimo šele, ko začne boleti. Vendar pa je pot iz tega navidez začaranega kroga preprostejša, kot se zdi na prvi pogled. Morda le ne pijete dovolj in ste zato utrujeni. Morda imate preveč natrpan urnik in si morate le prizanesti in podariti pol ure povsem prostega časa na dan. Morda

KDAJ K ZDRAVNIKU?

Bolečine v hrbtu niso vedno nedolžne.

- > **Pri otrocih in mladostnikih** gre običajno za prehodne bolečine ali bolečine, povezane s preobremenitvami. Je pa treba k zdravniku, če se pri njih pojavijo bolečine v križu.
- > **Odrasli** moramo k zdravniku, ko bolečine omejujejo naše gibanje, predvsem in nemudoma pa takrat, ko se pojavijo fiziološki izpadi spodnjih okončin (popolna nezmožnost ali oslabele premikanje posameznih sklepov, najpogosteje stopala) ter urinska, redkeje celo fekalna inkontinenca. To so znaki za alarm, da je v hrbtenici nekaj zelo narobe.

se preveč osredotočate na to, kar morate, in premalo na to, kar bi bilo koristno za vas. Bolečine so pogosto tudi opozorilo na težave, ki z bolečim delom telesa nimajo nič skupnega.

Da pomirite neprijetne občutke v hrbtu, niso vedno potrebni drastični ukrepi, ki vas morda strašijo že, ko pomislite nanje. Pogosto je dovolj, da se odzovete na sporočila, ki vam jih pošilja z bolečino in zategnjenostjo. Več ljubeče pozornosti, kot je boste namenili hrbtu, več vam bo vračal.

Zato premislite, kdaj se pojavljajo bolečine v hrbtu, in poskusite ugotoviti, kaj vašemu hrbtu ustreza in kaj ne.

Drobna skrb za hrbet, velika nagrada za vas

Je pa vendarle nekaj ukrepov, ki bodo za vaš hrbet pravi balzam, ne glede na izvor bolečin v njem.

Temelj ukrepov za hrbet je močan trup, ki bo lahko vzdrževal pokončno držo. Če imate težave s tem, bo krepitev od vas zahtevala nekoliko več angažmaja. Je pa to dobra naložba, pred katero se je vendarle koristno posvetovati s fizioterapevtom ali kineziologom. Ta vam bo svetoval primerne načine krepitve.

Če s pokončno držo nimate težav in vas hrbet opozori nase le takrat, ko predolgo sedite ali ga ne obremenjujete pravilno, lahko hrbtu prizanesete z zelo preprostimi ukrepi – s pravilnim dviganjem, nošenjem, hojo in občasnim prekinjanjem dolgotrajnega sedenja. Seveda pa bo vzdrževanje normalne telesne teže in redno ukvarjanje s športom bistveno prispevalo k »odpornosti« hrbtenice na morebitne obremenitve.

Hrbet potrebuje predvsem uravnoteženo rabo. Zato pomislite nanj, preden boste kaj dvignili ali nesli in ko (pre)dolgo sedite ali ležite. Privoščite si, da v dnevnem urniku najdete košček prostora tudi zanj, zase. Bogato vam bo povrnil skrb že danes, posebno pa v zrelih letih.

Poiščite izvor težave

Pomembno je, da ob bolečinah v hrbtu ugotovite izvor svoje težave. To vam lahko pomagajo odkriti le strokovnjaki. Z **zavarovanjem Specialisti+** lahko hitro pridete do diagnoze in obravnave pri fiziatru oziroma fizioterapevtu.

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

KAKO BITI DOBER PRIJATELJ SVOJEMU HRBTU?



Gibanje

Vsaka vrsta gibanja, posebno, če je to zmerno, je boljše kot nič. Izrazito slabe vadbe za hrbet ni, seveda pa je vadbo dobro prilagoditi morebitnim težavam. Težave lahko povzročajo predvsem ponavljajoči se nepravilni gibi.

> **Vadba za krepitev trupa** (mišice trupa prevzamejo del obremenitev in omogočajo pokončno držo)

> **Vadba za povečano gibljivost sklepov** za spodnje ude in prsno hrbtenico

> **Priporočena športa:** hoja in plavanje



Sedenje pri mizi

> **Stol naj hrbtenico podpira vsaj v ledvenem**, če je mogoče, pa tudi v vratnem delu.

> **Kot, ki ga zavzemajo kolena** in kolčni sklep, naj bo **večji od 90 stopinj**. Če je treba, podprite noge s pručko.

> **Roke naj počivajo** na ročajih stola v **kotu 90 stopinj**. Tudi na mizi naj počivajo pod takšnim kotom.

> **Ekran računalnika** naj bo v **višini oči**. Če ni, ga podstavite.



Dviganje in nošnja bremen

> **Bremena dvigujte** in nosite **blizu trupa**.

> **Preden dvignete** in ko nosite breme, **stisnite hrbtne in trebušne mišice**. (Te bodo prevzele del sile, ki bi sicer delovala na hrbtenico.)

> **Dvigujte in nosite z ravno hrbtenico**.

> **Če lahko**, bremena, ki so nizko oziroma na tleh, **dvigujte iz počepa**.

> **Bremena na ramenih** nosite **na obeh ramenih** enakomerno.



Pravilna drža

Nevtralna drža ni pomembna le za **hrbtenico**. Bistvena je tudi za to, da vse mišice obremenjujemo približno enako. Če jih ne, so nekatere mišice zategnjene in jih je treba raztežati, druge pa so prešibke (preveč raztegnjene) ter jih je treba okrepiti in s tem skrajšati. Tako nastane neravnovesje in se lahko težave pojavijo drugje kot pri izvoru (hrbtu).

> **Hrbtenica naj bo v nevtralnem položaju**, brez zvrčanja medenice naprej in nazaj. (Če hrbet prislone ob steno, mora biti pri ledvenem delu za dlan prostora.)

> **Glavo vzravajte**, vrat pa potisnite nekoliko nazaj, kot bi hoteli narediti podbradek.

ZAKAJ

Pepelnato siva koža je običajno znamenje slabše prekrvitve, morda celo bolezn. Zato ni čudno, da simpatična rdeča lička po navadi povezujemo z zdravjem. Vendar pa je barva kože na obrazu zelo odvisna tudi od našega čustvenega stanja.

ČUSTVA BARVAJO KOŽO

ZARDEVANJE, RDEČENJE OBRAZA, je sicer za večino ljudi, ki ga doživlja, precej neprijetno. Sproži se ob jezi, sramu, razburjenju, vznurjenju in drugih močnih čustvih. Telo je takrat v stanju »boja ali bega«, zato izloči adrenalin, ta pa med drugim razširi žilice in pojavi se rdečica na licih, kjer so žilice blizu površja.

Enako se zgodi celo v želodcu! Njegova stena je v vznurjenem stanju še močneje prekrvljena in tako tudi želodec »zardi«.

Ker je zardevanje tako neločljivo povezano z našim čustvenim stanjem in s tem tudi z možgani, velja, da je zardevanje mogoče ukrotiti le, če se mu čim manj posvečamo. S tem možgane nekako pretenamo in postopoma naučimo, da ni treba reagirati tako burno.

A ker naši odzivi koreninijo globoko v psihi in naših vzorcih odzivanja, je najboljši način za omejitvev pretirane rdečice manj čustveno obremenjeno sooča-

nje s situacijami. Prej ko to storimo, manj težav bo z zardevanjem. Če trpite za eritrofobijo, strahom pred zardevanjem, pa je verjetno bolje, da se posvetujete s strokovnjakom.

Na srečo pa okolica zardevanje dojema bolj pozitivno kot tisti, ki zardeva. Nizozemska študija je namreč, zanimivo, pokazala, da zardevanje pri drugih ljudeh vzbuja zaupanje v človeka, ki zardeva. Zardevanje očitno instinktivno razumemo kot iskreno čustveno reakcijo in zato tudi človeka, ki zardeva, dojemamo kot iskrenega.

To je bil tudi eden od razlogov, da so se z rdečili začeli ličiti že v starem Egiptu, izdatno pa so to tradicijo nadaljevale predvsem ženske. Antropologi menijo, da so ženske s tem poudarjale svojo nedolžnost in so bile zato tudi privlačnejše za poroko. No, v srednjem veku so to prakso opustile, saj so rdeča lica povezovali predvsem s prostitucijo.

Zardevanje instinktivno razumemo kot iskreno čustveno reakcijo. Zato tudi človeka, ki zardeva, dojemamo kot iskrenega.



MISEL ZA KONEC



Klavdija Zver Zahwi

UNIV. DIPL. PSIHOLGINJA, INTEGRATIVNA PSIHOTERAPEVKA

VSE JE V TVOJI GLAVI

»Nekega dne sem začutil bolečino v spodnjem delu hrbtenice. Dnevi so minevali, vse bolj me je skrbelo, ker se je bolečina razširila višje po hrbtenici. Pregledi pri zdravnikih niso pokazali nič, moje težave so se stopnjevale in nihče mi ni znal odgovoriti, kaj je z mano narobe. Počutil sem se vse bolj nemočnega, prestrašenega in jeznega, ker se nisem mogel več rekreirati in delati drugih stvari. Postajal sem vse bolj obseden s tem, kje vse me boli in zakaj.«

PRIPOVED MLADEGA MOŠKEGA KAŽE, kako se oseba počuti, ko ne dobi organskega dokazila, da je njegova bolečina »resnična«. Pojavi se sum, da ima težava psihološki izvor, tako pa se zmanjša vrednost njenega doživljanja: »Saj je samo v glavi, ni tako resno.« Toda vsako bolečino je treba jemati resno, ne glede na njen izvor. Razlogi za bolečino v križu, želodcu in glavi so lahko tako psihosocialni kot biološki.

Oseba, katere psihične težave se izražajo s telesnimi simptomi, se ne zmore soočiti z občutki, s psihološkim bremenom in prepričanji, ki so ukoreninjena v njeno psiho. Gre za obrambne mehanizme, ki se jih naučimo v najzgodnejšem obdobju. Ti nas ščitijo pred občutenjem neprijetnih čustev, a hkrati onemogočajo njihovo doživljanje, izražanje in uporabo v odnosu. Tako le skozi telesno bolečino komuniciramo s svetom, ker je to edini varni način za izražanje počutja.

Katera čustva so »dovoljena« in katera ne, se naučimo že v otroštvu. Stereotipno je prepričanje, da so čustva odsev nezrelosti in nestabilnosti. Tako imenovana »negativna« čustva obravnavamo kot nekaj patološkega, kar potrebuje kontrolo. Raziskava ameriškega Nacionalnega inštituta za zdravje je pokazala, da so čustva namenjena olajšanju zavedanja, imajo funkcijo usmerjanja in spodbujajo prilagoditveno vedenje.

Človek je celota, ki jo sestavljajo misli, čustva in telo. Močan čustven odziv na stres se lahko odraža kot bolečina v želodcu, razdražljivo črevesje ali glavobol pa tudi kot druge vrste telesne bolečine, ki lahko postanejo celo kronične.

V pripovedovanju mladega moškega z bolečinami v križu opazimo, kako postaja vedno bolj tesnoben, razmišljanju, od kod bolečina, posveti veliko časa. Njegove misli so obremenjujoče in čustvovanje je spremenjeno. To telesne težave še poslabša, hkrati pa bolečina stopnjuje tesnobo. Njegova anksioznost se ni začela z bolečinami v križu, ampak je njegov mehanizem soočanja s težkimi situacijami že od prej. S psihoterapijo se pokaže, da je depresivno razpoložen že nekaj časa in splošno nezadovoljen z življenjem.

Na psihoterapiji se tako učimo prepoznavati situacije, ki v nas vzbudijo različne emocije. Čustva poskusimo opisati in jih izraziti. Spoznavamo tudi telesne reakcije v času čustvenega odziva, kot so kepa v želodcu, napetost v ramenih, spremenjeno dihanje, drža telesa ... Prepoznavamo pa tudi misli, ki spremljajo čustvovanje. Če so te vesele, se pogled na svet spremeni in probleme doživljamo kot bolj obvladljive, posledično se tudi čustvovanje spremeni v bolj lahko, popravi se drža telesa in vse to se nato odraža v vedenju. Zato je pomembno, da ne poskrbimo samo za uravnavanje čustev, ampak da si dovolimo tudi ozavestiti, kaj čutimo, in to nato konstruktivno izrazimo.



Življenjska
zavarovanja.

Življenje je vztrajnost. Zavarujte ga.

Fleksibilne zavarovalne vsote
ob nizkih premijah.

triglav

Vse bo v redu.
triglav.si

Janja Garnbret

Janja
Garnbret



Zobje
Zobje+

Poslušajte svoje telo.

Povračilo stroškov pri
vašem zobozdravniku.

triglavzdravje

Vaš partner za zdravje.
triglavzdravje.si

