

**DOKTORE,
UMIREM LI?**

Dr Kristofer Keli
Dr Mark Ajzenberg

DOKTORE, UMIREM LI?



ISCRPAN PRIRUČNIK:
VAŠI SIMPTOMI I
ŠTA VAM JE ČINITI

Prevela Tatjana Milosavljević

Naslov originala

Cristopher Kelly, M. D.

Marc Eisenberg, M. D., F. A. C. C.

AM I DYING?

A COMPLETE GUIDE TO YOUR

SYMPTOMS – AND WHAT TO DO NEXT

Copyright © 2019 by Christopher Kelly, M.D., and

Marc Eisenberg, M.D., F.A.C.C.

Translation Copyright ©2019 za srpsko izdanje, LAGUNA

*Posvećeno Liji, Beks, Bler i Brajsu.
Zahvaljujući vama, nikad ne moram
da se pitam: Da li živim?
- K. K.*

*Mojoj mami Hani, tati Alanu i mom
čtvoronožnom prijatelju Maksu.
Uvek ću vam biti zahvalan na
vašoj beskrajnoj ljubavi i podršci.
- M. A.*



Kupovinom knjige sa FSC oznakom pomažete razvoj projekta odgovornog korišćenja šumskih resursa širom sveta.

NC-COC-016937, NC-CW-016937, FSC-C007782

© 1996 Forest Stewardship Council A.C.

SADRŽAJ

<i>Uvod</i>	13
-----------------------	----

GLAVA I VRAT

Glavobolja	19
Umor	28
Nesanica	36
<i>Savet lekara: Lekovi za spavanje</i>	43
Nesvestica	47
Zaboravnost	55
<i>Savet lekara: Da li rešavanje ukrštenih reči sprečava pojavu demencije</i>	60
Povrede glave	63
Crvene ili bolne oči	67
Oštećenje sluha i bol u ušima	76
Kvrge i kvržice na vratu	85

Upala grla	91
<i>Savet lekara: Grip – istine i zablude</i>	<i>94</i>

GRUDNI KOŠ I LEĐA

Bol u grudima	103
Ubrzan ili nepravilan rad srca	109
<i>Savet lekara: Usporeni rad srca</i>	<i>115</i>
Otežano disanje (dispneja)	121
Kašalj	129
Bol u leđima	136
<i>Savet lekara: Tablete protiv bolova</i>	<i>144</i>

TRBUH (ABDOMEN)

Bol u truhu	151
Neplanirani gubitak telesne težine	167
<i>Savet lekara: Neplanirani porast telesne težine</i>	<i>171</i>
Nadimanje i gasovi	176
<i>Savet lekara: Da li da uzimate probiotike?</i>	<i>179</i>
Mučnina i povraćanje	184

ŽENSKI ORGANI

Čvorić u dojci	195
<i>Savet lekara: Koliko često vam je potrebna mamografija?</i>	<i>198</i>

Sekret iz bradavice	200
Vaginalno krvarenje i sekret	206
<i>Savet lekara: Vaginalna suvoća i bolni snošaj</i>	<i>209</i>

MUŠKI ORGANI

Krv u semenjnoj tečnosti	217
Čvorić na testisu	222
<i>Savet lekara: Testikularni bol</i>	<i>225</i>
Erektivna disfunkcija	227
<i>Savet lekara: Jednostavno se ne možete suzdržati</i>	<i>232</i>

MUKE U TOALETU

Krv u mokraći	237
<i>Savet lekara: Ružan zadah mokraće</i>	<i>243</i>
Bol prilikom mokrenja	246
<i>Savet lekara: Da li sok od brusnice sprečava pojavu infekcija urinarnog trakta?</i>	<i>251</i>
Učestalo mokrenje	252
<i>Savet lekara: Kad slavina neće da se otvori</i>	<i>255</i>
<i>Savet lekara: Može li bešika pući ako se ne isprazni?</i>	<i>260</i>
Dijareja (proliv)	261
Konstipacija (zatvor)	268
<i>Savet lekara: „Očistite“ samo novčanik</i>	<i>272</i>

Krv u stolici	275
<i>Savet lekara: Holivudski momenat</i> <i>vašeg debelog creva</i>	281

NOGE I RUKE

Grčevi i bolovi u nogama	287
Otečena stopala	294
Tremor	299
Bolovi u mišićima i zglobovima	305

KOŽA I KOSA

Prekomerno znojenje	319
<i>Savet lekara: Uporna temperatura</i>	323
Svrab i osip	328
Gubitak kose	342
<i>Savet lekara: Kosa u bočici (lekova)</i>	345
Prekomerno krvarenje ili pojava modrica	350
<i>Savet lekara: Kad vam se krv suviše lako zgrušava</i>	359

<i>Ispostavilo se da ste dobro</i>	363
<i>Dodatni detalji</i>	369
<i>Posebna zahvalnost</i>	371
<i>O autorima</i>	373

Knjiga sadrži savete i informacije iz oblasti zdravstva. Trebalo bi je koristiti kao dopunu, a ne kao zamenu za savete vašeg lekara ili drugog sertifikovanog lica medicinske struke. Ukoliko znate ili sumnjate da imate zdravstveni problem, preporučujemo da se obratite svom lekaru pre nego što se podvrgnete bilo kakvom medicinskom programu ili lečenju. Uložen je maksimalan napor da se osigura da informacije sadržane u knjizi budu validne na dan objavljivanja. Ovaj izdavač i autor ne prihvataju odgovornost ni za kakve medicinske ishode koji mogu nastati kao rezultat primene metoda predloženih u ovoj knjizi.

Gde god je to bilo moguće, za lekove i medicinska sredstva koji se pominju u knjizi navedeni su komercijalni nazivi pod kojima su zavedeni u Agenciji za lekove i medicinska sredstva Srbije.

UVOD

Jedino pitanje na koje naši pacijenti zaista žele da dobiju odgovor. Pitanje koje im noću ne dopušta da zaspe, koje ih natera da prvi put posle ko zna koliko godina zakažu pregled kod lekara. Pitanje koje im ne dozvoljava da ne obraćaju pažnju na onaj neobični novi simptom, koji verovatno nije ništa, *ali blagi bože, šta ako to ipak jeste nešto i šta ako je rani pokazatelj nečega ozbiljnog, i to nešto vrlo ozbiljno pretili da me snađe?*

DOKTORE, UMIREM LI?!

Odgovor, razume se, glasi... da. Od trenutka kad se rodite! Pravo pitanje je, međutim, sledeće: Hoće li se to dogoditi pre no što ste očekivali?

Srećom, za većinu novih simptoma se ispostavi kako to nije ništa strašno. Ponekad, međutim, glavobolja nije obična glavobolja i zapravo je znak oboljenja opasnog po život, poput moždanog krvarenja. U gluvo doba noći, čak i samo jedan procenat šansi za strašni ishod počne da izgleda kao devedeset osam procenata. Niko od nas ne želi da ignoriše problem koji može značiti da nam je odzvonilo.

Prema tome, ako imate neki novi simptom, da li da se izbezumite ili da iskulirate? Da li se ponašate kao hipohondar ili ste potpuno razumni? U ovoj knjizi, obradićemo neke najčešće simptome i posavetovati vas šta vam je činiti – da li da sipate sebi koktel, uzmete telefon i zakažete lekarski pregled, ili da najvećom mogućom brzinom odjurate u urgentni centar.

Dabome, možete naprosto da guglate svoje simptome. Samo napred, slobodno. Sačekaćemo. O, kaže da je vaš zapušen nos simptom kancera? Au. Primate naše saučešće. (Nego, koji je medicinski fakultet, beše, završio doktor Gugl?)

Ispostavlja se da većina vebajtova namerno stvara paniku kod svojih čitalaca, kako bi oni nastavili da ređaju klikove ili ispoverteli keš za čudesni lek. Mi vam, s druge strane, kažemo kako jeste. Posavetovaćemo vas kao što bismo posavetovali članove svoje porodice (barem one koji su nam dragi). U velikoj većini slučajeva, možete mirne duše sipati sebi onaj koktel.

Nemoguće je, razume se, obuhvatiti sve moguće scenarije i možda se u ovoj knjizi ne navodi situacija koja po svemu odgovara vašoj. Kad ste u nedoumici, pitajte lekara. Takođe, sem ukoliko ne kažemo drugačije, polazimo od pretpostavke da ste generalno zdrava odrasla osoba i da vam zasad nije ustanovljena dijagnoza direktno povezana s vašim simptomima. Ako vas muči snažan bol u grudima, a pre dve nedelje vam je operisano srce, molimo vas, smesta se obratite svom lekaru! Ne uvlačite nas u to! A ako ste predostrožni dvanaestogodišnjak i čitate ovu knjigu, molimo vas da imate na umu da ono što se nalazi u knjizi ne obuhvata decu i adolescente (ali znajte da nastavak

sledi). Naposljetku, ako preporučujemo neki lek, a vi znate da ste alergični na njega, molimo vas, ne uzimajte ga! (Da vam vaš lekar opšte prakse napiše na receptu da skočite s mosta u reku, da li biste to uradili?“)

Nadamo se da će vam naši saveti biti od koristi i da ćete dobiti pomoć (ili ohrabrenje) koje vam je potrebno. Ako želite da podelite s nama svoju priču ili imate predlog za novo poglavlje, molimo vas da nas posetite na www.amidying.com ili da nam pišete na docs@amidying.com.

PRVI DEO



GLAVA I VRAT

GLAVOBOLJA

Većini nas je poznat onaj osećaj bolnog damaranja na kraju duge nedelje, kada kafa više ne pomaže, zidovi se primiču i počinjemo da zagledamo gde je najbliži sto da se zavučemo pod njega. Gadna glavobolja često je odgovor na ono dosadno pitanje: može li ovaj dan ikako postati još gori?

Ali šta ako je ova glavobolja drugačija? Šta ako je to... ona glavobolja? Šta ako su vaš šef, partner ili deca konačno doveli do pucanja one aneurizme, baš kao što ste stalno govorili da će se desiti?

Pre no što se uspaničite, hajde da pogledamo neke činjenice. Mnogi ljudi imaju ponekad glavobolju dovoljno jaku da odu u urgentni centar; štaviše, svaki peti pacijent službe za hitnu pomoć javlja se zbog glavobolje. A ipak, većina tih ljudi preživi, i (verovatno) ćete i vi. Što reče jednom prilikom Arnold Švarceneger: „Nije tumor!“*

* Sad već čuvena replika iz filma *Policajac iz vrtića* (kada lik koji tumači Švarceneger – izbezumljeno kaže, s приметnim nemačkim naglaskom: „Nije tumor!“ (Prim. prev.)

Ili možda jeste? Ponekad su glavobolje prvi simptom nekog primarnog medicinskog problema, možda čak nekog opasnog po život. Uz to, mnogi ljudi nepotrebno pate od povremenih glavobolja, što bi se moglo rešiti ispravnim lečenjem. Kako, dakle, da znate da li je vreme da odete da vam pregledaju glavu?

Iskulirajte

Glavobolja vam je koncentrisana u predelu čela ili lica, a nedavno ste imali simptome nazeba, poput temperature i curenja iz nosa. Po svoj prilici se sluz nagomilala i začepila sinus, koji je suviše otečen da bi se pravilno drenirao. Možete pokušati da razredite sluz udisanjem toplih isparjenja. Ako ste hrabri, isperite sinuse irigatorom za sinuse. (Preporučujemo da to *ne* radite ni pred kim koga biste želeli da vidite bar još nekad u životu.) Naposletku, možete uzeti neki od lekova na bazi ibuprofena (brufen i sl.), kao i dekongestive (oralne ili nazalne) na bazi pseudoefedrina ili fenilefrina (rinasek, adrianol i sl.). (U SAD morate pokazati neki lični dokument da biste kupili preparat koji sadrži pseudoefedrin: naime, prodaja tih preparata je ograničena zato što se taj preparat može preraditi u kristal-metamfetamin, „kristal met“.) Ukoliko se bol stalno pogoršava i potraje više od nedelju dana, moguće je da su vam potrebni antibiotici; zakažite pregled kod svog lekara.

Imate i temperaturu, bolove u telu, bolove u mišićima i upalu grla. Po svoj prilici imate grip. Nažalost, čak ni vakcina protiv gripa ne obezbeđuje stoprocentnu zaštitu od ove infekcije. Ukoliko su se vaši simptomi pojavili pre

manje od dva dana, vidite sa svojim lekarom da vam propiše oseltamivir (tamiflu), koji može skratiti trajanje bolesti. (Lečenje je manje efikasno ako se kasnije započne.) U suprotnom, najbolje lečenje jeste mirovanje, uzimanje što više tečnosti i, po potrebi, neko sredstvo na bazi paracetamola (febricet, paracetamol, panadol i sl.).

Nedavno ste se sasvim odrekli kafe. Da li ste uopšte i pomislili da bi vaša dijagnoza mogla glasiti „apstinencija“? E pa – čestitamo! Kofein se često koristi u lečenju glavobolje, ali nagli prekid redovnog unosa kofeina može dovesti do pojave apstinencijalne glavobolje. Moraćete naprosto da izdržite, možda uz pomoć nekog leka protiv bolova, poput onih na bazi ibuprofena.

Muči vas glavobolja i čini vam se kao da vam se obruč zateže oko lobanje, ali osećate se bolje pošto se malo odmorite i uzmete nešto na bazi paracetamola. Ti simptomi su tipični za tenziona glavobolja, najčešći i najmanje opasan tip glavobolja. Naziv im u potpunosti odgovara, iz dva razloga. Prvo, osećate ih kao tenziju ili pritisak oko glave. Drugo, izaziva ih tenzija u vašem životu – poput stresa i nedostatka sna. Ove glavobolje ne zahtevaju medicinsku pomoć, sem ako se ne dešavaju toliko često da vam ometaju život.

Bol je neprijatan ali podnošljiv, nailazi postepeno i nije povezan ni sa kakvim drugim simptomima. Neke glavobolje ne uklapaju se ni u kakv specifični obrazac, ali istovremeno nemaju nikakvih drugih alarmantnih karakteristika. Popijte neko sredstvo protiv bolova s velikom čašom vode i ležite u tihu sobu. Dajte leku najmanje sat ili dva da počne da učini svoje. Trebalo bi da se uskoro osetite bolje. Ukoliko

se bol i dalje pogoršava ili postane redovniji, pogledajte sledeće podnaslove.

Zakažite pregled kod svog lekara

U poslednje vreme imate česte ili intenzivne glavobolje, kakve vas ranije nikad nisu mučile. Visok nivo stresa, loš san ili naglo smanjenje unosa kofeina mogu prouzrokovati akutne napade glavobolje kod onih koji ih inače nemaju. Međutim, ako ne postoji nikakvo očigledno objašnjenje, trebalo bi da posetite lekara. U zavisnosti od obrasca vaših glavobolja, možda je potrebno uraditi određene analize. Kod osoba starijih od pedeset godina ili onih s ugroženim imunitetom (usled HIV-a ili hemoterapije) prisutan je povećani rizik od ozbiljnog problema.

Povremeno imate pulsirajuće glavobolje čiji se intenzitet pojačava tokom nekoliko sati ili dana, praćene mučninom i pojačanom osetljivošću na svetlost i zvuk. Ovaj obrazac je tipičan za migrene. Te glavobolje umeju da budu izuzetno bolne, ali obično nisu opasne. Migrene su češće kod žena nego kod muškaraca, često se javljaju u dvadesetim ili tridesetim godinama života. Bol je tipično (ali ne uvek) na jednoj strani glave. Migrene se neretko javljaju kao reakcija na specifične okidače, kao što su stres, glad, jaki mirisi, pa čak i loše vreme. Kod nekih ljudi napadu migrene prethodi aura, koja može da se sastoji od čudnih mirisa, bleskajućih svetala ili drugih znakova upozorenja.

Ako mislite da imate migrenu, obratite se lekaru, da potvrdi dijagnozu i propiše vam odgovarajuće lekove. Za

povremene migrene obično se propisuju samo sredstva protiv bolova na bazi paracetamola ili ibuprofena. Važno je uzeti te lekove na samom početku glavobolje (ili aure), inače će biti manje delotvorni. Češći ili izuzetno jaki napadi zahtevaju lekove na bazi sumatriptana (imigren, amigren, sumatriptan, sapphirex i sl.) Ukoliko imate veoma česte migrene, možete (1) zvanično proglasiti sebe za „migrenaša“, pripadnika najmanje poželjnog kluba na svetu i (2) uzimati lekove koji sprečavaju napade (umesto što naprosto leče posledicu).

Povremeno imate osećaj da vam neko zakucava ekser u jednu očnu duplju. Na istoj strani na kojoj osećate bol, oko vam se zacrveni i otekne, nos vam se zapuši ili procuri, a čelo bude vruće i znojavo. Taj posebni krug pakla, poznat kao klaster glavobolja, nepodnošljiv je u toj meri da je neke svoje žrtve naterao da počine samoubistvo. (Ozbiljno.) Pojavljuje se redovno, katkad i više puta u toku dana. I ne pomišljajte na pokušaj da ovaj problem rešite sami. Pored toga, vaš doktor će verovatno uputiti na CT skeniranje glave,* da proveriti da nije slučajno reč o moždanom tumoru, budući da neki od ovih tumora mogu imati ovakve simptome.

* Kompjuterizovana tomografija (CT) i magnetna rezonantna tomografija (MRT) jesu dve tehnologije napredne slikovne dijagnostike, pri čemu obe kao rezultat daju poprečne prikaze određenih segmenata ljudskog tela, ali te preseke proizvode putem različitih tehnologija. Kompjuterizovana tomografija (CT) koristi X-zrake, koji se propuštaju iz različitih uglova i tako pružaju poprečni, trodimenzionalni presek određene regije. Magnetna rezonanca koristi magnetna polja i radio frekvenciju.

Zbog razlike u načinu funkcionisanja, ove dve tehnike isti organ prikazuju na različiti način. Odluka o izboru snimanja se donosi na osnovu pretpostavke o mogućoj dijagnozi. (Prim. prev.)

Stariji ste od pedeset godina, teme vas boli kad se češljate, a vilica se zamori posle nekoliko minuta žvakanja. Moguće da bolujete od temporalnog arteritisa, oboljenja koje dovodi do sužavanja arterija na bočnim delovima lica. Glavni simptomi uključuju glavobolju, bolnu osetljivost temena, zamor vilice posle žvakanja i zamućenje ili slabljenje vida. Ukoliko se ova bolest blagovremeno ne dijagnostikuje i ne leči, može doći do potpunog gubitka vida. Što pre se obratite lekaru.

Smesta u urgentni centar

Govor vam je takođe otežan ili osećate slabost ili utrnulost u ruci, nozi i/ili jednoj strani lica. Moguće je da je posredi moždani udar, do koga dolazi u slučaju iznenadnog zastoja dotoka krvi u mozak. Neophodno je da budete prevezeni u bolnicu u najkraćem mogućem roku. Kako mi medicinari kažemo, kada doživite moždani udar „vreme je mozak“. Ukoliko na vreme stignete u bolnicu, lekari će možda uspeti da vam daju lekove koji će pojačati dotok krvi u mozak. (Zašto još čitate ovaj pasus? Idite smesta u bolnicu!)

Osećate se ošamućeno i čini vam se da nešto nije u redu s vama. Glavobolja povezana sa zbunjenošću, izrazitom pospanošću ili promenama raspoloženja može ukazivati na visok pritisak u mozgu, usled infekcije, tumora ili krvarenja. Sve to iziskuje stručnu medicinsku pomoć. (Nasuprot tome, ako vam se prvo prispava iz savršeno normalnog razloga, a tek potom dobijete i glavobolju, po svojoj prilici je reč samo o tenzionoj glavobolji i nema razloga za uzbunu.)

Temperatura vam je povišena i boli vas vrat. Moždana infekcija, poznata kao meningitis, izaziva visoku temperaturu, glavobolju i ukočenost/bol u vratu. Neki ljudi postanu i osetljivi na bleštavo svetlo. Ukoliko se u što kraćem roku ne započne lečenje antibioticima, meningitis može da dovede do konvulzija, kome i smrti. Takođe je i izuzetno zarazan, stoga preskočite oproštajne poljupce dok vas unose u ambulantna kola.

Glavobolja započne naglo i žestoko. Te glavobolje, koje za svega nekoliko minuta stignu od nula do deset, poznate su kao gromovite glavobolje. Često su simptom ozbiljnog i brzo progredirajućeg problema, poput moždanog krvarenja. Idite bez odlaganja u urgentni centar, zbog hitnog CT skeniranja glave.

Dobili ste jak udarac u glavu. Povreda glave praćena svežešćom glavoboljom može biti znak potresa mozga ili nekog po život opasnog problema poput moždanog krvarenja. Opširnije o tome, videti poglavlje „Povrede glave“, na strani 63.

Glavobolja se javila dok ste vežbali. Ako pokušavate da impresionirate narod u teretani, a onda se najednom osetite kao da vas neko udara u lice šilom za led, moguće je da vam je prsnuo krvni sud u glavi ili vratu. Ukoliko se vaša najintenzivnija fizička aktivnost sastoji od trčanja u toalet za vreme reklama, može vam se desiti da vas ovaj problem snađe i u toku manje napornog vežbanja, poput trčanja na traci. Pošto moždano krvarenje može veoma brzo izazvati smrt, trebalo bi da smesta odete u urgentni centar.

Glavobolja se javila za vreme ili posle seksa. Ukoliko za vreme snošaja osetite iznenadnu, više nego snažnu glavobolju, bilo bi dobro da učtivo zamolite za odlaganje, obučete se i uputite u urgentni centar. Baš kao i vežbanje, seks može dovesti do pucanja krvnog suda u mozgu, što prouzrokuje veoma jak akutni bol. Ako pak uočavate da vam seks izaziva manje, glavobolje koje se postepeno pogoršavaju kako se približate vrhuncu, ne morate odmah zvati hitnu pomoć, ali bi svakako trebalo da se u narednih nekoliko dana obratite lekaru. Verovatno vam je potrebno skeniranje glave, budući da ove simptome umeju katkada da prouzrokuju tumori i druge anomalije.

Doživljavate postepeno zamućenje vida na jednom ili oba oka. Postoji više različitih oboljenja koja mogu prouzrokovati glavobolje i zamućenje vida. Gotovo sva iziskuju hitnu medicinsku pomoć. Povećani pritisak u mozgu može uklještitu nerve povezane s očima, što dovodi do zamućenja vida. Kao što smo već opisali, začepljenje arterija koje snabdevaju krvlju oči i lobanju može dovesti do zamućenja vida, glavobolje, bolne osetljivosti temena (npr. kad se češljate) i zamora vilice posle žvakanja. Akutni glavkom (problem sa cirkulacijom tečnosti u oku) takođe može imati za posledicu zamućen vid, crvenilo oka i snažnu glavobolju. U retkim slučajevima, i migrene se mogu manifestovati gubitkom vida pre ili za vreme glavobolje; međutim, sem ako ne patite odranije od takvih migrena, svaka glavobolja praćena promenama kvaliteta vida zahteva neodložno i neizostavno obraćanje lekaru.

Ostali članovi domaćinstva takođe imaju glavobolju, najzgod bez ikakvog razloga. Da li ste se setili da promenite

baterije u detektoru ugljen monoksida? Pootvarajte prozore i smesta izađite napolje. Ugljen monoksid nema ni miris ni boju. Može da curi iz gasnih instalacija u vašem domaćinstvu, da dolazi iz garaže ukoliko je motor ostao uključen a vrata garaže zatvorena, te da vam napuni dom ako ste upalili vatru ali niste otvorili dimnjak. Trovanje ugljen monoksidom izaziva glavobolju, dezorijentisanost, mučninu, plitko disanje i naposljetku smrt. Leči se udisanjem čistog kiseonika, koji ubrzava eliminaciju ugljen monoksida iz krvotoka. Teško trovanje zahteva lečenje u specijalnoj staklenoj komori u koju se pod veoma visokim pritiskom ubacuje čisti kiseonik.*

Upravo ste uzeli kokain ili metamfetamin. Niste valjda mislili da ćete tim drogama popraviti svoje zdravstveno stanje? Štaviše, samo ste znatno povećali svoj rizik od moždanog udara ili krvarenja. Ukoliko posle uzimanja ovih droga dobijete snažnu glavobolju, smesta idite u bolnicu. Najozbiljnije, *to da li ćete se time uvaliti u nevolju trebalo bi da vam bude poslednja rupa na svirali.* Vaš život je neuporedivo važniji od toga. Uz to, ambulante hitne pomoći najčešće su pune ljudi pod dejstvom narkotika. Pod uslovom da se ne ponašate agresivno i ne dovodite u opasnost druge ljude (ili sebe), *krajnje* je neverovatno da će lekar uopšte pozvati policiju.**

* Hiperbarična komora. (Prim. prev.)

** Po zakonu koji važi u Srbiji, to da pacijent možda koristi narkotike spada u domen lekarske tajne; razume se, agresivno ponašanje prema osoblju medicinske ustanove i/ili drugim pacijentima je nešto drugo i izuzeto je od pravila čuvanja lekarske tajne. (Prim. prev.)

UMOR

Da li ste sporiji od ispaljenog metka? Niste u stanju da preskačete solitere?

Ne možemo uvek očekivati da se osećamo kao super-heroji. Život je prepun zahteva i po svoj prilici ne uspevate uvek da odspavate propisanih osam sati. Ponekad naprosto morate da radite od jutra do sutra za svog neorganizovanog šefa psihopatu, ili da probdite noć tešeći svoje uplakano dete.

Ali da li se osećate umorni sve vreme, bez ikakvog očiglednog razloga, uprkos tome što naizgled sasvim dovoljno spavate? Drugačije nego što ste se osećali pre nekoliko godina? Ponekad je teško opisati taj osećaj, ali ljudi koriste izraze poput „smožden“, „iznuren“, „slab“ i „dekoncentrisan“ – sve u svemu, čovek naprosto nije sav svoj. Ako vaši simptomi traju duže od šest meseci, mogu se smatrati hroničnim. (Valja napomenuti da hronični umor ne mora obavezno značiti da patite od specifičnog oboljenja poznatog kao sindrom hroničnog umora.)

Moguće je da vam je naprosto potrebno da spavate više i kvalitetnije. Takođe je moguće da je kod vas reč o nekom prikrivenom oboljenju koje vam iscrpljuje duh. Pa, šta ćemo – novi dušek ili sveobuhvatni sistematski pregled?

Iskulirajte

Spavajmo, sanjajmo... Jeste li sigurni da dovoljno spavate? To što vaše kolege na poslu uspevaju da napabirče i po šest sati sna u toku noći, ne znači da to i vama polazi za rukom. Postoji obilje dokaza da je nekim ljudima, da bi bili u stanju da daju svoj maksimum, naprosto potrebno više sna nego drugima. Ukoliko se vaši simptomi uvek povuku posle jedne ili dve nedelje odmora – to jest, dovoljno vremena da otplatite nešto zaostalog duga snu – tada je najverovatnije dovoljno da u svoju radnu nedelju ubacite nekoliko sati spavanja više.

Ponestalo vam je goriva. Jeste li upravo započeli neku veoma strogu dijetu? Neki režim detoksikacije organizma koji dopušta samo sokove od povrća i voća? Ili ste odjednom, naprečac eliminisali iz ishrane neku bitnu grupu namirnica, poput ugljenih hidrata? Ako ste već relativno vitki, moguće je da nemate mnogo rezervi koje biste sagorevali. Ekstremna dijeta (izrazito smanjen unos kalorija) ili dijeta tipa „izgladnjivanje i prejedanje“ (nema jela do večeri ili jelo samo svakog drugog dana) doprineće da vaše snabdevanje energijom bude neredovno i često nedovoljno. Ako želite da oslabite, opredelite se za realno smanjenje unosa kalorija (deset do dvadeset odsto ispod normale), raspoređeno podjednako na sve obroke u toku dana.

Budite uporniji. U nedostatku redovne fizičke aktivnosti, vaš organizam preći će silom prilika na režim funkcionisanja na niskom nivou energije. Nastojte da većinom dana ubacite najmanje trideset minuta brzog hodanja ili džogiranja (idealno bi bilo više od pet puta nedeljno).

Obožavate pinja koladu? Alkohol vam možda pomaže da brzo zaspate, ali čim njegovo sedativno dejstvo prestane, verovatno ćete biti ponovo budni. Takođe, alkohol povećava proizvodnju urina, čime izaziva dehidraciju i česte odlaske u toalet tokom noći. Čak i ako narednog jutra niste preterano mamurni, ipak ćete biti usporeni. Kad god je moguće, ograničite se na jedno do dva pića, ne više od tri čak ni u specijalnim prilikama.

Uzimate tablete za spavanje. Tablete za spavanje obično su dugog dejstva, kako bi vam pomogle da prespavate noć, ali ako ih popijete suviše kasno, to dejstvo osećaćete i sledećeg prepodneva. Tablete uzmite čim legnete, najmanje osam sati pre no što morate da ustanete. Ukoliko ne želite da uzmete tabletu sve dok ne budete sigurni da drugačije nećete zaspati, zamolite svog lekara da vam propiše neki lek kraćeg dejstva. Opširnije, vidite poglavlje „Savet lekara“ na strani 43.

Lekovi koje uzimate usporavaju vas. Mnogi lekovi – a naročito antihistaminici (protiv alergija), sredstva protiv bolova, anksiolitici i antidepresivi, kao i neki lekovi koji obaraju krvni pritisak (pogotovo beta blokatori) – mogu izazivati umor. Ukoliko ste u poslednje vreme izgubili u težini, možda je potrebno smanjiti doze pojedinih lekova. Zamolite svog lekara da proveri da li je potrebno prilagoditi vaš

režim lekova; molimo vas da ne menjate doze i ne ukidate sebi lekove na svoju ruku!

Zakažite pregled kod svog lekara

Možda ste deprimirani zbog svog života ili životne perspektive. Depresija može izazvati brojne različite simptome, među kojima su opšti osećaj umora, razdražljivost, gubitak interesovanja za uobičajene aktivnosti, otežana koncentracija, promene apetita ili težine, gubitak seksualne želje i teškoće sa snom. Upamtite, i superheroje muči depresija. (Da se ne lažemo – Betmen je *superdeprimiran!*). Ako mislite da možda patite od depresije, porazgovarajte sa svojim lekarom o brojnim opcijama lečenja koje postoje, a koje mogu imati izuzetno pozitivan uticaj na kvalitet vašeg života.

Komšije se žale kako ne mogu da spavaju od vašeg hrkanja. A od njih vas dele četiri ara dvorišta. Apneja u spavanju je česta i ozbiljna bolest, kod koje se vaše grlo povremeno zatvara dok spavate. Rezultat su glasno hrkanje i kratkotrajni periodi apneje – prestanka disanja – zbog kojih se na nekoliko sekundi trgnete iz sna. Možete se tako probuditi i doslovno sto puta u samo jednoj noći, a da se ujutru uopšte ne sećate toga. Nimalo iznenađujuće, bićete iscrpljeni. Ako znate da hrčete i izjutra se budite umorni, a ujedno ste gojazni, stariji od pedeset godina, imate debeo vrat i/ili povišen krvni pritisak, tada bi svakako trebalo da se javite nekom od specijalista koji se bave poremećajima spavanja. Ukoliko se ispostavi da zaista patite od apneje, lečenje može izrazito poboljšati vaš kvalitet sna i nivo energije.

Mnogi ljudi noću koriste masku koja potpomaže disanje, tako što uduvava vazduh u pluća.* Ako ste gojazni, nekoliko kilograma manje može značajno smanjiti ispoljavanje ovih simptoma.

Najmanje šest meseci muči vas osećaj izrazitog umora, koji se posle naprezanja pogoršava, a ne osećate se nimalo bolje ni posle prospavane noći. Sindrom hroničnog umora ili CFS (od engleskog *chronic fatigue syndrome*) još nije u celosti objašnjen i teško se dijagnostikuje.

Ukoliko vam je energija značajno smanjena, umor toliki da ometa svakodnevno funkcionisanje, a sve to traje više od šest meseci, moguće je da patite od ovog sindroma. Ponekad CFS započne posle nazeba ili neke druge manje infekcije. Umor se obično pogoršava neposredno posle naprezanja, a san ne donosi poboljšanje (budite se ne osećajući se okrepljeni). Među ostalim simptomima su loša koncentracija, vrtoglavica posle ustajanja iz sedećeg položaja, glavobolja i bolovi u mišićima i zglobovima.

Ako vaš lekar sumnja da je kod vas posredi CFS, važno je da se prvo ispitaju ostali mogući uzroci umora. Pošto se oni isključe i dijagnoza potvrdi, kombinacija razgovorne terapije i plana fizičkog vežbanja može vam dramatično poboljšati život.

Dobili ste na težini i muči vas zatvor i, mada je sredina leta, stalno vam je hladno. To može značiti da je vaša štitna

* Reč je o tzv. CPAP (od eng.: *Continuous Positive Airway Pressure*) aparatu, maski koja se stavlja na nos i obezbeđuje da bolesnik prestane sa prekidima disanja kao i sa hrkanjem. Ako je prekid disanja duži od deset sekundi, CPAP reaguje ubacivanjem odgovarajuće zapremine ovlaženog vazduha i disanje se normalno nastavlja. (Prim. prev.)

žlezda, koja pomaže u regulisanju telesnog metabolizma, počela da posustaje. Nekoliko jednostavnih analiza krvi dovoljno je za postavljanje dijagnoze hipotireoze (tj. nedovoljno aktivne štitne žlezde), koja prouzrokuje umor, dobijanje na težini, zatvor i netoleranciju hladnoće. Uzimanje suplemenata hormona štitne žlezde obično je dovoljno da vratite organizam u normalno stanje.

Takođe, gubite dah i očas posla se zadišete. Moguće je da krvotok ne doprema dovoljno kiseonika u vaše mišiće i srce. Najčešći uzrok toga je anemija – nedovoljan broj crvenih krvnih zrnaca – koja se dá ustanoviti običnom analizom krvi. (Pronalaženje *uzroka* anemije može biti nešto komplikovanije i ponekad obuhvata i kolonoskopiju, budući da je krvarenje iz debelog creva veoma čest uzrok, pogotovo među starijim odraslim osobama.) U ostale potencijalne uzroke spadaju bolesti srca, koje pogađaju krvotok, i bolesti pluća, koje ometaju prenos kiseonika iz vazduha u vašu krv.

Svakog časa trčkate da mokrite i pijete mnogo vode. Moguće je da imate dijabetes, koji se javlja kad vašem organizmu potroši insulin ili prestane da reaguje na njega. Kao rezultat, vaš organizam više nije u stanju da normalno prerađuje šećer, koji vam se tada nagomilava u krvi. Vaši bubrezi proizvode litre i litre urina ne bi li izbacili bar deo tog šećera u klozetsku šolju. Posledica svega toga su dehidracija, umor i osećaj žeđi. Ako imate navedene simptome, obratite se lekaru što pre – koliko danas, ako je ikako moguće – pošto vam je po svoj prilici potrebna insulinska terapija. U slučaju da je sve to praćeno i vrtoglavicom ili mučninom, naprosto se odmah uputite u urgentni centar.

Povremeno imate povišenu temperaturu, što je praćeno gubitkom telesne težine i/ili noćnim preznojavanjem.

Moguće je da vam neka infekcija iscrpljuje organizam ne izazivajući nikakve druge vidljive simptome. Među najčešćim krivcima su srčane infekcije (endokarditis), HIV i tuberkuloza. Neki tipovi kancera, poput limfoma, takođe umeju da se manifestuju takvim simptomima. Odmah se obratite lekaru.

Patite od bolesti bubrega, ili ste otečeni i poslednjih dana niste naročito mnogo mokrili.

Bubrežna insuficijencija* prouzrokuje brojne tegobe koji mogu doprinosti osećaju umora. Na primer, izaziva anemiju (manjak crvenih krvnih zrnaca), pogoršanje apetita, pojavu tečnosti u plućima (što smanjuje nivo kiseonika) i nagomilavanje toksičnih hemikalija sedativnog dejstva. Dodatni znaci bubrežne insuficijencije obuhvataju visok krvni pritisak i otok lica i nogu. Ako vam nije dijagnostikovana nikakva bolest bubrega, ali imate navedene simptome, smesta se obratite lekaru. Ukoliko vam je pak već ranije dijagnostikovana bolest bubrega, sve izraženiji umor može ukazivati na potrebu za promenom terapije ili započinjanjem dijalize.

Beonjače su vam požutele. Oboljenje jetre može izazivati žuticu (žutilo očiju i kože), svrab i nagomilavanje toksičnih hemikalija koje prouzrokuju konfuznost, umor i napoljetku komu. Prvi znaci konfuznosti povezane s jetrom su jedva primetni – umor, usporeno reagovanje, kratak raspon pažnje i razdražljivost. Potom slede oni uočljiviji,

* Slabljenje ili prestanak jedne ili više funkcija bubrega, može biti akutno ili hronično. (Prim. prev.)

poput dezorijentisanosti, nerazgovetnog govora i ošamućenosti. Vidljivi pokazatelj uznapredovalog oboljenja jetre jeste nesposobnost da podignete ruke i okrenete dlanove od sebe, kao da biste da zaustavite saobraćaj, i da izdržite više od nekoliko sekundi pre no što vam se šake saviju u zglobu. (Kad dotle dođe, verovatno više nećete čitati ovu knjigu.) Obratite se svom lekaru koliko danas.

Smesta u urgentni centar

Ošamućeni ste i dezorijentisani bez ikakvog očiglednog razloga. Dobro, ako ste u takvom stanju, sva je prilika da ne čitate ovu knjigu. Ali možda ste do ovog pasusa došli zbog nekoga drugog. Izražen umor i konfuznost mogu biti posledica mnogih opasnih bolesti, među kojima su infekcija mozga (encefalitis), moždani udar, predoziranje lekovima (na primer, sredstvima protiv bolova), trovanje ugljen monoksidom, teška infekcija (sepsa) i mnoge druge. Pozovite hitnu pomoć pre no što bude prekasno.