

# zdravlje

[www.jutarnji.doktor.hr](http://www.jutarnji.doktor.hr)

## Kako protiv znojenja?

pitanje  
tjedna



Odgovara:  
mr. dr. Jadranka  
Sokol,  
dermatovenereolog

HIGIENA,  
ADEKVATNA  
ODJEĆA I  
ODREĐENE  
OTOPINE,  
BOTULINSKI  
TOKSINI /  
MIKROVALOVI  
LJUČE HIPER-  
HIDROZU

### Komplikacije zbg lječja

Uskoro idem na operaciju u općoj anesteziji, a već tri mjeseca pijem Xyzal protiv alergije, tj. svrbeža nepoznatog izvora. Zanima me možda li dođi do komplikacija. Maja S., Zagreb



Ljek koji piše ne bi trebao značiti nizak rizik, ali anesteziološki postupak i slijed je nastavljati umjeti. Ako kod vas lijek ima izraženu nuspojavu umora ili pospanosti, moglo bi se dogoditi da i budenje iz anestezije bude sportiv, ali to neće ugroziti vaše zdravje.

### Kako spriječiti osteoporozu

Moja mama imala jeaku osteoporozu. U strahu sam pa zamislio kako mogu prevenirati osteoporozu. Branka P., Šisak



Kod zdravih žena gustoća kostiju je najveća između 20. i 30. godina, a kada bi trebala ostvariti respektivnu densoometrijsku mjeru, kada se fiziološki počinje smanjivati.

U prvih pet godina menopauze

Noge, ruke i paroha tako mi se smije i išmaju neugodna miris. Što napraviti? Dina M., Zagreb  
Kod simptomatskih hiperhidroze treba liječiti osnovni bolest, provode se higijenske mjeru i preporučuje nošenje prozračne obuće i odjeće od prirodnih materijala. Kod hiperhidrose dlaništa i tabana vrlo je uspiješna terapija, koja se provodi najprije frotiranjem, a učinkovit je i suhoček kože i hlađenje. Kod tvođokornih slučajeva primjenjuje se Butolinum toxin - neurotoksin koji inhibira oslobadanje acetilkolinu. Osim što je gotovo 90% lokaliziranih hiperhidroza - paraha, dlaništa i tabana. Primjenjuje se i tanbinska čestica (koja bolna, a učinak traje 4-6 mjeseci). Kod pojedinih znojenja u početku paroha u kojoj je odobrana primjena mikrovalova (miniDry) koji zagrijavačim tkvama dovode do razaranja zlijedza znojenja. Primjenjuje se za pojačano znojenje u pazuzima.

gubitak kožne mase je način. Brojni su faktori učinak na razvoj osteoporoze - od nanećenja menopauze do životnih navika, kroničnih bolesti, lijekova i dr. U vašem slučaju zrajanjan rizik je naslidjeni faktor, tj. teška osteoporoza u majke. Obratite se svom liječniku oviči prakse ili fizičaru da procijene vam rizike i, ako je potrebno, upozna vam na denzitometrijsko određivanje guscice kostiju (DXA). Tako ćete na vrijeme početi prevenciju ili liječenje.

### Čemu služi koja pretraga

Zašto liječnici nekad preporučuju nešto manjekomnim rezonansom (MRI), a nekad kompjuternom tomografijom (CT), za koju se zna da je starija jer zarađa?

Helena G., Zagreb

Snaga metoda ima prednosti i međutim i neke slabosti. Vrlo je mogućnost postavljanja dijagnoze za određenu bolest, radiolozi odlučuju koju metodu koristiti. MRI je izrazito kvalitetnija u otkrivanju bolesti možgova, leđne moždine, kralježnice i svih zglobova. CT je preciznija kod analize promjena gradijne i krvobane šupljine i krvnih žila. Doza zrajenja kod CT smanjena je strogo kontrolirana i nije opasna za zdravje.

Upravo zrajenjem bolnici svećeni i Ivan u Jankomiru primile su nam 2007. pod dijagnozom povratno depresivnog poremećaja, u stanju teške kliničke depresije. 2003. godine prvi put sam potražila stručnu pomoć psihijatra u jednom zagrebačkom domu zdravlja i dobila dijagnozu depresije i CT-a.



# SVAKA PETA OSOBA U HRVATSKOJ STIGMA PSIHIČKI SHVACAMO IH I BJU

Dvoje izlječenih za Jutarnji list ispričalo je svoju priču o depresiji, teškoj bolesti koju prati duboka patnja

PIŠE SUZANA  
CIBOĆ/DOCTOR U KUĆI  
SNIMIO TOMISLAV  
KRISTO CROPIX

**O**sobe s psihičkim poremećajima u Hrvatskoj često su stigmatizirane, diskriminirane, izolirane i olakši proglasene invalidima, često su hospitalizirane, a najčešće je

rijec o radno najaktnijoj dobroj skupini stanovništva - stigmatizirana bolesnika.

Od mentalnih bolesti u svijetu bojuje 450 milijuna ljudi, a u Hrvatskoj je u posljednjih 20 godina došlo do povećanja broja pacienta s pojmom psihičkog problema ili poremećaja mentalnog zdravlja. Svakih 40 sekundi u svijetu netko počini samoubojstvo...

- Društvo najčešće nemazljevanja za duševnu bol s kojom se suočavaju obitelji i njegova obitelj - ističu u udruži Ludriga, koja ovih dana promovira umjetnički projekt i Zajednicu čiji je cilj inkluzivne politike i promicanja i predstavljanja osvijetljeni potrebu destigmatizacije osoba s mentalnim bolestima.

- Svi smo mi slični, različite stvari, različite osjetljivoće, različiti potražnji, tako prolazimo kroz razne faze života. Misija Ludriga je promicanje psihičke raznolikosti kao nečega što može obogaćiti, a ne ometati zajednicu u kojoj živimo i trebamo biti živeti i živjeti kao 100 posto ljudi - ističu u udruži.

S čim se sve suočavaju

# Vlatka (52): Htjela sam da me nema, a sad živim punim plućima

Otat, majka, posao za odraditi, suprug na liječenju od alkoholizma i briga o djetetu. Nastojala sam svima ugoditi, a nekako se činilo da nitko nije zadovoljan...

**P**rije oboljenja vodila sam sasvim normalni život. Diplomirala sam sociologiju na Filozofskom fakultetu u Zagrebu u roku, zapošljila se u obiteljskom obrtu kožne galerijerije, uđala se, rodila kćer. Daže, živila sam različite uloge u obiteljskom i profesionalnom životu i nastojala biti svačinu u svakoj od njih, a koliko sam u tome uspjevala, je to druga priča. Ugavljeno, silno sam se trudila ispuniti očekivanja okoline i svojih bližnjih u svakoj od tih pojedinačnih uloga.

**Najbolja stvar**

U Psihijatrijskom bolničkom svećeniku Ivanu u Jankomiru primile su nam 2007. pod dijagnozom povratno depresivnog poremećaja, u stanju teške kliničke depresije. 2003. godine prvi put sam potražila stručnu pomoć psihijatra u jednom zagrebačkom domu zdravlja i dobila dijagnozu depresije i CT-a.

antidepressivnog poremećaja. Sada sam 52 godine i živim život punim problemima, vrlo sam zavodljivo sama, seboj se osjećam mizirne duše tvrdim da je to samo se prije 10 godina razbolađila od depresije najbolja stvar koja mi se mogla dogoditi u životu. Tada se s takvom tvrdnjicom, naravno, ne bila slčala. Neke moje prijateljice, koje su živjele slično i ja, oboliole su od kancera, pa smatram da sam imala sreću.

**Godine psihoterapije**

Lijekovala sam se na 10. odsjelu APU-Sveti Ivan u Jankomiru teđno puno tri mjeseca kroz dvije godine, a potom još godinu i pol na grumeti polje u Petrinji. U petrinjskoj klinikama i polje, a potom i u Petrinji sam se s prijateljima, u početku i u vrtiću htjeli znati kako je tamo, što mi tamo rade, uvjerjeni da mora biti nešto strašno. Kad bim ih opisala svoj dan, izgledalo su malo razočarano, da bi potom zaključili da mi nijima ne bi bilo loše poradi-

ti na sebi na nekavoj sličnoj psihoterapijskoj grupi.

Prije 10 godina u relativno kratkom periodu izdogadale su mi se životne situacije s kojima sam se suočavala, a sam se smala, feticirala. Tesila bolest i smrt oca, teska bolest majke, posao koji se mora odraditi, suprug na liječenju od alkoholizma i briga o djetetu. Svakodnevno od njih trebao je my podružku i pomoci, na stojala sam svima ugoditi, a nekako se činilo da nitko nije zadovoljan.

**Progradanje u kaos**

Osjetila sam sličnu potrebu za razgovorom s nekim stručnjakom i neutralnim da mi mogu rasplostiti kaos u kojem sam propadala. Prijetje nisam htjela opterećivati sviom problemima, nisam htjela da se neka stvar učini na samu odluku očiti pravom, da sam odlučila očiti pravom, da sam se lakrem i otvorenom razgovoru, potpori u naročitoj da si možda malo drugačije posložim prioritete. Bilo

# MA DUŠEVNI POREMEĆAJ

# BOLJELIH: NE ZIMO OD NJIH



me užasno sum i nikome nisam o tome pritchala, čak ni sam brija da doktorica opće prakse zna da imam psihiju.

Zog toga sum i odabrala obilježiti dom zdravlja gdje sam mogla dodati specijalista bez uputnice. I dobila sam dijagnosu, antidepresiva i u anksiolitike. Pa sam zaključila da prihvatit s ljudima razgovarajušu sumo u američkim filmovima, a tada sam počela i s terapijom i s vježbama. Iako znam i umijem, u početku je bilo dobro. Tablote koje sam dobivala su mi osjećaj blže nog mira, pa sam savsim dobro funkcionirala. Štoma što mi je s vremenom trebalo sve više tabletu da bim postigao osjećaj smirenosti. Znala sam u kojim lječenjem ulaziti i gradeći se, ali počeli su mi se digitl tabletne za taj mjeri, pa sam si napravila solidnu zalihu, a prihvatrica mi je uredno pisaća nove recepte i sve se činilo u redu.

#### Kako voljeti sebe

Du trenutku kada mi nisu dnevna kolicičina anksiolitika više nije bila dovoljna da moge dojnjem i smirene funkcioniranje. Nervosa, strah, neosna, dezorientirnost, sve to me uplashlo dovoljno da svoju zalihu bacim u smjeđe i odlučim ne uzimati više nista. Oduha me koštala tri mjeseca ovlašćene krize koju sam nekakvo prebrodila. Da bi 2007. godine došlo doček ob sebi i vratiti život i jednostavno dobiti raditi, jesti, pratiti se i izmognuti, na što me je doveo u banjku.

U fankomoru su mi dali tablete, kombinaciju antidepresiva, stabilizatora raspoloženja i anksiolitika. Ali su mi također rekli da tablete nisu jedini lijek za moju bolest i preporučili mi da ih sam poslužujem, na što sam pristala. Kroz drugih sedam godina, nisu mi sam puno o sebi. Dvije godine mi je trebalo da sivljam da voljeti sebe ne znati da si sebičan.

Naučila sam s vremenom voljeti i one djebove sebe za

osobe lijepocene od mentalnih bolesti ispričalo je dvoje članova Ludrage.

Oboje su liječeni od depresije, mentalnih bolesti za koju svjetska zdravstvena organizacija (WHO) predviđa da će za pet godina postati jedan od najvećih svjetskih zdravstvenih problema jer broj depresivnih osoba kontinuirano raste od 1990. godine.

Najmanje svaki deseti ima šansu jednom u životu oboljeti od depresije.

ti tržtu i, kad sam to uspjela, put ka ozdravljenju bio je otvoren. Uz psihičke bolesti obično se vrše velik broj stigmati i predrasuda. I sama sam se stijedljivo priznala da imam prihvatljivo dom zdravlja jer sam se učinila i osmislila misli. U međuvremenu sam naučila da će okolina i meni misliti ono što ja se budi mislim, tako da nemam problema s tim da u javnosti pišćam o svojem laskavstvu.

#### Strah od diskriminacije

Ako me neči da stigmatiziraš, nećeš me negovati problem, a ne radi. Da me u početku nije bio toliko strah, bolje bi se raspisala kojem prihvatiju da se obratim, pa bi se možda i prije opravilo. Poznajem neke lude, uglavnom moje generacije, koji se smatraju potražiti stručnu pomoć zbog straha od stigmatsa.

Tijekom četiri godine, kako nisu mogli da se liječim na psihijatriji, desavala su mi se neke tragomjese, u biti doista nestugovita situacija koju su mi danas kad o njima pričam smiješile. Ali isto tako nakon probitogčića ljudi bi me znali smržnjivo pitati o tome kako je tamo "u drudnicu", a zato bi osjetili potrebu da mi kažem da mnom nismo ići u problem.

Jedan sam od osnivačica Ludrage i trenutno predsjednik udruge. Iako sam po struci profesarica sociologije, 25 godina radila sam u obiteljskom oboru iz potrebe da zadovoljim očekivanja okoline, tako da sam u obiteljskoj mreži rezaljana. Mislila sam da se nisu u životu ne moguće postići, pa je mene iskustvo bolisti dovelo do prilike da napokon uživam u onome što radim.

Statko da nisam imala svoj put, iz mog iskustva članova Ludrage izabrat će se za sebe ono što im se čini korisnim, kao što i ja u vrijeme iskustava to činila. Način na koji sam se način međusobno pomagala, zajedno vježbamo život i u tome je ljeputa Ludrage. •

# MEMORY MENT kapsule

sa \*zeljezom  
za "normalno održavanje kognitivnih (spoznajnih) funkcija - (učenje, pamćenje, zaključivanje)

# EKSTRAKT ZELENE KAVE

i \*Biotin  
\*Biotin doprinosi  
normalnom metabolizmu

Potražite u:  
dm-drogerijama, BIPA i Mulleru.

DARvitalis

[www.darvitalis.hr](http://www.darvitalis.hr)



# LJEPŠI ALI I ZDRAVIJI

**A**ko se riješite suvišnih kilograma i željete i osjećati se bolje ali će te pri tome nešto izgubiti i svoj ljepljivi karakter, ne morate se smiriti. Lekoviti je problem sa lokomotornim sustavom. Studio za njegu tijela Močinč je jedinstven u 25 godina uspešnje ponajbolje u borbi sa suvišnim kilogramima.

Trenutno za rekreaciju nemoj se od tih akcija izostaviti, jer je pogodno okružje i individualni spriječi poteze koje isključuju bol kave, drastične dijetes i gladijanore. Nakon prve treninga rezultati se vide po vagi i centimetru na najkratčem



jam mjestima. Usta objeda ponjave komotna nakon 2 do 3 treninga a 4 do 5 su dovoljne da se osjećate i izgledate objektivno bolje i zdravije.

Osim tremana za rekreaciju i još 100 akcija Studio za njegu tijela Močinč je i međunarodni i nacionalni trener koji ne smržnjuje stražnjici tijela ili mogu smržnjati masne tekospine, celulit, popravljaju tonus ili povlađujući Vas kako na tijelu tako i na licu. Rezultati su nijesljivi i vidljivi u skorim vremenima, a u dugotrajnim i garantiranim rezultatima tremana učinkito ne dođe do smržnjaja obujma na trećemocu područja.

Vile informacija dobiti dobiti na

01-3658-320 ili [www.mocinic.hr](http://www.mocinic.hr)

STUDIO MOČINČ © EPH PROMO

Kupnjom progresivnih naočalnih leča u Optici Čurin  
JOŠ JEDAN PAR DOBIVATE GRATIS!\*

\*O urjetima kupnje pogledajte detaljnije na našoj web stranici  
[www.optika-curin.hr](http://www.optika-curin.hr) ili nazovite na tel. 01 / 2325 273



[www.optika-curin.hr](http://www.optika-curin.hr)

Optika Čurin • Maksimirска 26 • Zagreb

Rezervirajte svoje mjesto jer je ovo idealna prilika da oglasite Vaše novosti, akcije i ostale pogodnosti po vrlo pristupačnim cijenama oglasavanja.

NAZOVITE NA TELEFON/POŠALJITE MAIL:  
01/6173 - 820/ [marketing@eph.hr](mailto:marketing@eph.hr)

# SVI OBOLJELI OD MENTALNIH POREMEĆAJA U HR

**Čak 12% ispitanika zatvorilo bi duševne bolesnike u ustanovu**

Stigmatizirane su sve osobe s mentalnim poremećajima, bez obzira na dijagnozu, a tim da su socijalno najlopozeljniji oboljeli od stigmatizacije.

Uobičajeni stereotipi o ljudima s mentalnim poremećajima su da su opasni, nepredvidljivi, nesposobni i sami krivi za svoj poremećaj, te neželjivi. U dojavi svim istraživanjima u različitim zemljama o stigmi i mentalnim poremećajima pokazuju-

je se visoki stupanj neznanja i pogrešnih informacija o mentalnim poremećajima.

Još uvijek velik broj građana ima izrazito restriktivne stavove. Tako 12,6 posto smatra da je najbolje izbjegi srode s osobama s mentalnim poremećajem, isti postotak (12,1%) smatra da ih je najbolje izbjegi izat zatvorenim vrata, a 12,3 posto lepičanstva izjavljuje da je zastrašujuće i pomislići da osobe s mentalnim poremećajem žive u susjedstvu. •

RAZLOZI ZBOG KOJIH NE BI POTRŽALI POMOC UKOLIKO BI IMALI PsiHIJATRIČKE POTEŠKOĆE:

1 strah da će me netko vidjeti da edazam u psihiyatrušku ordinaciju  
43,6%

2 u zdravstvenoj ustanovi mi ne mogu pomoći  
35,9%

3 stručna pomoći je potrebna samo "slabčima" jer se čovjek treba sam boriti sa svojim problemima  
32,6%

**Alen (43): Rekli su mi - ne pričaj puno o svojim problemima, izgubit ćeš posao**

Tražio sam pomoći kod nekih psihijatara, ali ponudili su mi lijekove. Nisam želio da me netko 'popravi', želio sam razumjeti

**O**drazio sam se ne baš funkcionalnoj obitelji iako to nije bilo željeno. To označuje da je dano rano. U prvom srednjem gotovo sam preko noći osjetio da se u meni "nesto slomilo". Nakon 14 godina radu na psihijatriji i niza sati psihoterapije shvatio sam da se radi o nečemu što je bio u blistavoj slići sebi.

Zivio sam u skladu s ulogom koju sam imao u tvoj obitelji. Bio sam odličan učenik, pristojan, uređan, bez osobitih problema, sprav zivotu i obitelji, ukratio sin na ponos oca i utjeha majači svojoj. Bio sam potpuno nesvjestan sebe! Moj afinitet prema psihij-

atrijarij i općenito psiholoskim temama počeo je dosta ran. U prvom srednjem gotovo sam preko noći osjetio da se u meni "nesto slomilo". Nakon

14 godina radu na psihijatriji i niza sati psihoterapije shvatio sam da se radi o nečemu što je bio u blistavoj slići sebi.

## Svi su bili krvni

Neki bi to nazvali narcistička povreda. No, kako god to zvati, moje ponisanje se preko noći promjenilo. Postao sam ljutiti, frustriran, ogorčen, nabusiti i s malo poštovanja

prema autoritetima, no previše strašljivih da bili jasno izrazio svoj otpor i neslaganje. I dalje sam bio nesvjestan sebe!

Trazio sam pomoći i kod psihijatara, ali mi se nije došao do ruke da mi nuditi. Lijekove i korektivne primedbe nisu bili dovoljni. Nisam želio da me nečemu "popravi" da bih mogao dala igratu svoju ulogu u društву, želio sam razumjeti, ali to je teško i bolno. A zahtijeva i suočavanje sa svojom pravom slikom, što većinom ljudi izbjegava na puno

## ART TERAPIJA Umjetnost poboljšava mentalno zdravlje



## REGIONALNI PROJEKT: PREDSTAVE U TRI ZEMLJE

Tri udruge koje okupljaju korisnike psihijatričkih ustanova Ludruš, Dusa i Fenix iz Hrvatske, Srbije i Bosne i Hercegovine uključene su u regionalni projekt "Plave price", koji je cilj da se pojedinci uključuju u umjetničku aktivnost s osobom sa smodnjem a psihičkim bolestima, a pokrenula ga je umjetnička organizacija ERGetatut iz Beograda.

U projekt se uključeni i dramski umjetnici, volonteri, aktivisti, društveni djelatnici.

Dane su pitanjima kakav je položaj u društvu osoba s psihijatričkim bolestima, koje su, naizostal, u velikoj mjeri stigmatizirani, a njima, pak, omogućuje da budu dio umjetničkog procesa.

Nastale predstave u tri radionice u Beogradu, Zagrebu i Tuzli bit će javno prezentirane kao i rezultati umjetničke instalacije, okrugli stolovi s ciljem podizanja svijesti



o važnosti inkluzije osoba s mentalnim bolestima.

Time otvaraju prostor za dijalog i destigmatizaciju osoba s psihičkim potencijalima i pripadnikima drugih marginaliziranih skupina u cilju njihove što veće uključenosti i afirmacije u široj društvenoj zajednici - ističu dr. Hrvoje Handl, psihijatar i dramski umjetnik iz Psihija-

trijske bolnice Sveti Ivan u Zagrebu, i Vlatka Ročić Peđa, predsjednica udruge Ludruš.

Nakon što je ova "putujuća" umjetnička družina govorila u Beogradu u ožujku, do 28. travnja je u Zagrebu, a u lipnju u Tuzli. Svojevrsni završni dokumentarni film bit će prezentiran u ruhu na festivalu Bitef. ●

Preporučuju:  
HRVATSKO KARDIOLOGSKO DRUŠTVO  
Hrvatsko društvo za hipertenziju

**MOŽDANI UDAR**  
• prevencijom do zdravlja



1) Wolf PA, Abbott RD, Kannel WB. Atrial fibrillation as an independent risk factor for stroke: the Framingham Study. Stroke. 1981; 12:284-8.

2) Steigbig GS et al. Diagnostic accuracy of a Microlife blood pressure monitor for detect atrial fibrillation. J Am Hypertens 2009; 22:445-450

3) Weiss J et al. Detection of Atrial Fibrillation using a modified microlife blood pressure monitor. Am J Hypertens 2009; 22:445-450

Samu u Žejkarmama



# VATSKOJ OSJEĆAJU SE ODBAČENIMA OD DRUŠTVA



kreativnih načina. Završio sam školu, počeo raditi i osjećao nezadovoljstvo tako da sam u desetak godina promjenjivao poslove i mjesto boravka. Naravno da nije bio problem u meni, bio je krv posao, ili poslodavac, ili Zemlja što se okreće...

#### Slomio sam se

Onda sam se zaposlio na psihijatriji kao med. tehničar. I pomalo počeo učiti što ne važi. Zanimljivo je i smatram da je važno naglasiti da sam više naučio od "stručnjaka po

iskustvu" nego od "stručnjaka po obrazovanju". Imao sam dojam da me bolje razumiju, mogao sam biti iskriveniji i očekivati da će mi prijateljski upozoriti, ali da sam na klizavom terenu, da ne pričam puno o svojim problemima jer je koga izgubiti posao. Stekao sam dojam da ljudi s psihičkim teleskočima ne mogu raditi ni psihijatriji. Danas mislim da to nije istina i radi govor o vremenu i iskuštu lječenja koje me je uvekli oslobodilo i da-

lo mi dublji uvid u stanje svijeta ljudi s psihičkim tegobama i načine na koje se oni brane od povreda. Dugo sam osjećao da je "nešto sa mnom nije u redu".

Prijev sam se da taj strel ne postoji, racionalizirao sam i prepoznao i činio sve one kreativne stvari koje ljudi čine da s jedne strane ne moraju pogledati u oglasla, a s druge strane da sačuvaju svoječi i vlastiti integritet.

A onda sam se slomio.

Osjetio sam strahoviti napad

tjeskobe, smetnje s disanjem, lupanje srca i želuž da me ne nema. Čak sam radio i planovao koji način da se ubijem. Potražio sam pomoć psihijatra koji je preuzeuo moju povijest, i to je bio dobar korak. U vidu ili procjenju moje stanje, rješenja konstitucija, životu ili slično. Odmah sam, kao i sve ostale lijekove. Defuzija lječenica ponudila je lječenje kroz dnevnu bolnicu.

#### Isprek rad na sebi

U tva dva mjeseca naučio sam da nemam ni lijeka ni metode, a ni stručnjaka koji će pomoći

či čovjeku da se osjeća dobro u vlastitoj kozi ako on to sam ne poželi. No, sumo poželjeti nije ni izbliza dovoljno. Potrebno je marljiv i ispravan na sebi, na otkrivanju vlastite stvarne slike. No to je, blago rečeno, skriveni početak. I to je tako progrediti stvarno slično i dalje nastaviti ubogavati svoju sliku u opleđala.

Sati i sati psihoterape, razgovora, savjetovanja, analize, prizjećanja, i to sam u blji dobiti slat ber koji je zara

trava opasno iču u taj rudnik.

Meni su se učili nešto

neodgovornosti nisan nikad nosio. Odgovornost za sebe i svoj život, odgovornost za razumijevanje ponašanja ljudi s koljinama živim i radim, odgovornost prema vlastitoj životu i obitelji u kojoj sam se rodio. Često poteljim da nisam prizao tuologovornost, a vlasti, i to je bio dobar korak, i to nešto sedativ i punjava da se stvari dogadjaju samodolje sebe.

Često ne odradim stvari

kojih valja pa si to onda zamjeram, onda to osvijestim pa zamjeram manje.

Učim se, a kad način, već selim se!

Dosta mislim da mi nikad nije bilo teže, ali isto tako nikad nisam lakše disao. Ne tre-

bam ni Ventolin ni anksiolitičku. Nemam ni alergiju ni tjelesku. Ali i to je težak teret, jer uvijek postaje sumnje i nedoumice. Jesam li doista posve združen ili je to samo submanična fazu koja se često jaša na nikon depresiji od koje sam se lječio? Ne znam, zato sam se državala na stražnjici po izkušenju smanjene potencije u 19 sati na grupama podrške i samopomoći.

#### Cvjekojad krv i mesa

Kroz nijehova iskušta ja mogu testirati svoja. To je sigurno mjesto gdje mogu vježbati i razvijati svoje mentalne snage. I to je tako zahtjevno i krevljivo, ali i to je tako zahtjevno i mješavino lječenja učitavajući u mojem profesionalnom radu. Cvjejk sam od krv i mesa, nisam stroj za "ispriavljanje neadekvatnih ponašanja". Ne nudim rješenja, pogotovo ih ne nudišem, ne osjećam obvezu, ali i to je tako zahtjevno i mješavino lječenja učitavajući u mojem profesionalnom radu.

Jedino što mogu ponuditi je vrijeme za razgovor da bismo se bolje međusobno razumijeli, da probamo, obrazujući se međusobno, zajedno potražiti privlažljivo rješenje problema. Iz iskušta znам da je jedino što treba osobi s nedovoljno jasnom slikom o sebi. ■

## PREKINITE BOLNU VEZU SA PROŠIRENIM VENAMA I HEMOROIDIMA

● Od kroničnih bolesti venskog sustava, bilo da se radi o proširenim venama na nogama ili na završetku analnog čvora tzv. hemoroidima, obolijeva sve više populacije. Razlozi to su brojni, a ključni razlog je bol bez učinkovitog tčiva stjenki vene u porečaju funkcija venskih zatiskalika. Zanemarivanje bolesti i nepravorenemo liječenje može dovesti do niza ozbiljnih zdravstvenih komplikacija od kojih su najčešći pojavi otvorenih rana-ulikusa, embolije i duboke varicne tromboze.

#### Za sat vremena bez proširenih vena

Zbog progresivne tendencije razvoja bolesti proširene vena neophodno je primijeniti novomerni način varenje proširenih vena, noćne grčeve, pacijenti bi se trebali odmah javiti u zdravstvene ustanove specijalizirane za liječenje bolesti proširenih vena. Specijalna bolница Arithera već sedam godina s predstavljenim lijepi i boljoliječišteme UGFS metodom tj. skleroterapijom pionjer, a od nedavno primjenjuje unaprijedenu UGFS metodu usavršenom prema standardima Britanskog instituta za vene, vodom u vlasništvo i poduzeće područja fiziolegi.

Arithera liječnik dr Zlatko Čačić je vrhinski hrvatski liječnik certificiran za primjenu unaprijedene UGFS metode liječenja sa poboljšanom rezultacijom, niskim rizikom i inovacionim učinkom u njenoj primjepri i tehnici aplikacije.

Proširene vene liječe se boljoljubivo uz izostanak rez-



Pacijentkinja Katarina S. pripremada je sklopini od gvozdjaka koja je mogla problem prečišćeni vena. Problem je trajao godinu i pol i u SPECIJALNOJ BOLNICI ARITHERA. Korisitoći najmoderniju svjetsku metodu uklanjanja preširenih vena (UGFS metoda), Katarini je potpisana bezboljivo, bez rezova i modifica uklopljenjem vena u jednu i minimalnim nadopuštanjem lječiće povrećeni hemoroidalni čvorovi. To je najmanje invazivna i za bolesnike najmanje neugodna metoda. Osimlije-

va, očišćenja ili očišćenja na koži, a pacijent se neponeđa nakon zahvata koji traje maksimalno sat vremena, nekontrolirano vrati svakodnevno. Život je u potpunosti okrenut u novoj tragi između 30 i 40 minuta. Da bi se dodano omanjila nelagoda, operacija se izvodi u lokalnoj potenciranoj anesteziji. Nakon kraćeg post-operacijskog promatranja, koje obuhvaća kontrolu bolesti i postoperativne crpne oboljenje, pacijenti se određuju za kućnu njega. Većina operiranih može se vratiti svakodnevno aktivnostima već za 1-2 dana, a potpuna sanacija nastaje nakon 6-8 tjedana.

Tehničke i uzročne obilježje Centra za bolesti vena i hemoroida u Arithera su: minimalno invazivno, i bez bolja, koja se manifestira proljevom, tj. ispadanjem hemoroida ili analne sluznice, uspješno i rješavanju DGHAL + RAR metodom.

Tinute uspešno operiranje i boljoljubivo uz izostanak i manje komparativne kliničke studije ukazuju da je metoda DG-HAL trenutno najbolje doseganje rješenje u liječenju hemoroidalne bolesti. Tom minimalno invazivnom metodom uklanjanja preširenih lječiće povrećeni hemoroidalni čvorovi. To je najmanje invazivna i za bolesnike najmanje neugodna metoda. Osimlije-

na je tako da rješava uzrok nastanku čvora. Kako nema rezanja i otećenja tčiva, funkcija hemoroidalnog čvora ne može u potpunosti okrenuti u novu tragu između 30 i 40 minuta. Da bi se dodano omanjila nelagoda, operacija se izvodi u lokalnoj potenciranoj anesteziji. Nakon kraćeg post-operacijskog promatranja, koje obuhvaća kontrolu bolesti i postoperativne crpne oboljenje, pacijenti se određuju za kućnu njega. Većina operiranih može se vratiti svakodnevno aktivnostima već za 1-2 dana, a potpuna sanacija nastaje nakon 6-8 tjedana.

Tehničke i uzročne obilježje Centra za bolesti vena i hemoroida u Arithera su: minimalno invazivno, i bez bolja, koja se manifestira proljevom, tj. ispadanjem hemoroida ili analne sluznice, uspješno i rješavanju DGHAL + RAR metodom.

Tinute uspešno operiranje i boljoljubivo uz izostanak i manje komparativne kliničke studije ukazuju da je metoda DG-HAL trenutno najbolje doseganje rješenje u liječenju hemoroidalne bolesti. Tom minimalno invazivnom metodom uklanjanja preširenih lječiće povrećeni hemoroidalni čvorovi. To je najmanje invazivna i za bolesnike najmanje neugodna metoda. Osimlije-



**ARITHERA**  
SPECIALNA BOLNICA

Fizička medicina i rehabilitacija

Ortopedija

Centar za bolesti i ozljede krtežnjice

Abdominalna kirurgija

Etestetska kirurgija

Centar za bolesti vena

Praktologija

Interna medicina

Kardiologija

Dermatologija

Kozmetologija

Sistematski pregledi

Dentalna medicina

Laboratoriј

Bukovačka cesta 1, Zagreb  
tel: 031 851 2304 074  
www.arithera.hr