

O₂ za vsakega

Martina Babič

Da je kajenje zdravju škodljivo, čivkajo že vrabci na strehi. Kako škodljivo je pasivno kajenje, kateremu smo dnevno nehoti izpostavljeni, se zaveda malokdo. Z namenom razširitve tovrstnega znanja smo se skupina petih študentov MFMB udeležili izobraževanja z naslovom: O₂ za vsakega. Izobraževanje je organiziralo Društvo študentov medicine Slovenije ob pomoči številnih strokovnjakov in društev, ki se ukvarjajo s to problematiko in z zdravljenjem odvisnosti od kajenja. Na okoli 5 ur trajajočem seminarju smo bili seznanjeni z mnogo informacijami o škodljivosti kajenja.

Ali veš?

- Da se zasvojenost z nikotinom pojavi že po nekaj dneh ali tednih po začetku kajenja.
- Da kajenje spremeni izgled mladega kadilca, daj spremeni izgled kože in zob.
- Da kajenje NE zmanjša občutka stresa.
- Da je kajenje dejavnik tveganja za razvoj impotence pri moškem v vseh starostnih obdobjih.
- Da se predvsem pri kadilkah telesna maščoba prerazporedi centralno – poveča se torej obseg pasu in s tem tudi izgled.
- Da se pri mladih kadilcih pogosteje pojavljajo kašelj, povečano izločanje sluzi, piskanje in oteženo dihanje, pogostejše in resnejše pa so tudi okužbe dihal.
- Da kajenje pri mlademu kadilcu privede do zmanjšane telesne zmogljivosti.
- Da je 80 – 90 % odraslih kadilcev postalo rednih kadilcev pred odraslo dobo.

Helena Koprivnikar, predstavnica Inštituta za varovanje zdravja RS, nam je na tem izobraževanju predavala o vplivih kajenja na zdravje kadilca s poudarkom na kratkoročnih vplivih na zdravje kadilca mladostnika. Nekaj zanimivih dejstev, ki jih je povedala, bom tukaj izpostavila:

Kajenje povzroča številne bolezni:

Rakava obolenja: pljučni rak, rak ustne votline, glasilk, žrela, obnosnih votlin, nosne votline, požiralnika, želodca, trebušne slinavke, jeter, ledvic, sečnega mehurja, sečevodov, materničnega vratu in levkemija. Kadilci imajo v primerjavi s tistimi, ki niso nikoli kadili, dvakrat večje tveganje, hudi kadilci pa trikrat večje tveganje za smrt zaradi raka.

Bolezni srca in ožilja: koronarna srčna bolezen, srčni infarkt, možganska kap, ateroskleroza in bolezensko razširjenje trebušne aorte. Kadilci imajo v primerjavi z nekadilci 1, 5 do 2 krat večje tveganje za smrt zaradi teh bolezni.

Bolezni dihal. Cigaretetni dim povzroča stalno vnetje dihalnih poti. Tveganje za smrt zaradi katerekoli bolezni dihal je pri kadilcih 3 - 5 krat večje kot pri tistih, ki niso nikoli kadili. Kajenje je najpogostejši vzrok za nastanek emfizema (propadanje sten pljučnih mehurčkov in posledično zmanjšanja elastičnosti pljuč) in kroničnega bronhitisa, kar skupno imenujemo kronična obstruktivna pljučna bolezen. Le-ta v končni obliki vodi do kroničnega odpovedovanja dihanja. Umrljivost zaradi te bolezni je pri kadilcih kar 14 – 24 krat večja kot pri tistih, ki niso nikoli kadili. Pri kadilcu se pogosteje pojavljajo znaki kot so kašelj, povečano izločanje sluzi, piskanje in oteženo dihanje pa tudi pogostejše in resnejše okužbe dihal, vključno s pljučnico. Kajenje privede tudi do prezgodnjega in pospešenega upada pljučnih funkcij.

Kajenje je vzročno povezano tudi s pojavom sive mreže, nizke kostne gostote, zlomov kolka in razjede želodca pri osebah, ki so okužene z bakterijo *Helicobacter pylori*.

Pri ženskah kajenje privede do zmanjšane plodnosti. Kajenje matere med nosečnostjo povzroča zmanjšano rast še nerojenega otroka in nizko porodno težo, prezgodnji porod in zmanjšanje pljučne funkcije pri otroku. Kajenje matere med nosečnostjo in kasneje je vzročno povezano tudi z nenadno smrtjo dojenčka.

Kajenje ima številne kratkoročne učinke na zdravje kadilca mladostnika:

Med posledice kajenja, ki se pojavijo kmalu, ne uvrščamo samo slabega zadaha iz ust, vzdraženih oči in grla, smrdu obleke in las. Sem sodijo številne spremembe, ki vplivajo na razvoj s kajenjem povezanih bolezni v kasnejšem obdobju:

- Zasvojenost z nikotinom se lahko razvije že po nekaj dneh ali tednih po začetku kajenja.
- Kajenje privede do prezgodnjega gubanja kože, koža postane tanjša in slabše prekrvavljena. Pojavijo se značilne gube okoli ust in oči. Kadilci izgledajo starejši. Ženske kadilke so bolj dovzetne za te spremembe.
- Barva kože pri kadilcih je rumeno-siva. Kadilčevi prsti in nohti se obarvajo rumeno.
- Kajenje povečuje občutke stresa.
- Kajenje povzroča obarvanje zob, umetnih zob in popravljenih zob. Kadilci imajo več zobnega kamna, neprijeten zadah iz ust in zmanjšano ostrino vonjanja in okušanja.
- Kajenje je dejavnik za razvoj impotence pri moškem v vseh starostnih obdobjih.
- Predvsem pri kadilkah se telesna maščoba prerazporedi centralno. Poveča se torej obseg pasu in s tem tudi izgled.
- Kajenje upočasni rast pljuč in pljučnih funkcij v otroštvu in v adolescenci ter povzroči prezgodnji začetek upadanja pljučnih funkcij
- Zmanjšana telesna zmogljivost, posebej pri mladih kadilcih moškega spola.

Mnogi se sicer zavedamo, da pasivno kajenje škoduje zdravju, vendar se premalokrat zavedamo, da smo dnevno izpostavljeni škodljivemu cigaretne dimu, ko gremo recimo v kavarno na kavo ali pa v gostilno na kosilo. Prezračevalne naprave ne uspejo odstraniti vseh škodljivih snovi, ki se nahajajo v cigaretne dimu. Na ta problem nas je še posebej opozoril asist. Mag. Tomaž Čakš, dr. med, ki je predaval o vplivu pasivnega kajenja na zdravje in o vlogi zdravstvenih strokovnjakov.

Tobačni dim iz okolja (TDO) ali tobačni dim, ki ga nehote vdihavajo nekadilci, vsebuje veliko toksičnih substanc od nikotina, ogljikovega monoksida, iritantov in različnih karcinogenov. Dejansko ljudje, ki so izpostavljeni TDO, vdihavajo strupene sestavine in te lahko določimo v njihovi krvi in v urinu. Akutni vplivi TDO na pasivnega kadilca so predvsem v nastanku senzornih reakcij kot sta občutljivost na smrad ter draženje oči in zgornjih dihalnih poti. Med kroničnimi vplivi je dokazano, da TDO povzroča raka pljuč in povečuje tveganje za umrljivost zaradi bolezni srca. Pri otrocih je pasivno kajenje vzročno povezano s povečanim tveganjem za nastanek infekcij spodnjega respiratornega trakta (bronhitis, pljučnice); povečano prevalenco vnetij srednjega ušesa; znaki draženja zgornjega respiratornega trakta; majhno, vendar pomembno zmanjšano pljučno funkcijo; povečano prevalenco in resnostjo astme. TDO povezujejo tudi s sindromom nenedne smrti dojenčka. Zmanjšanje kajenja v domačem okolju, razširitev prepovedi kajenja na javnih mestih in šolah bi lahko zmanjšalo delež TDO in vpliv na pasivnega kadilca. Pri vsem tem so zelo pomembni zdravstveni strokovnjaki in njihova združenja, s tem, da opozarjajo na probleme povezane z aktivnim in pasivnim kajenjem ter osveščajo svoje paciente in jih opozarjajo na nevarnosti obeh.

Seznanjeni smo bili tudi o bodoči spremembi tobačnega zakona, ki bo prepovedal kajenje na javnih mestih, tudi v restavracijah, barih, bifejih; skratka povsod tam, kjer se srečujejo kadilci in nekadilci. Po javnomnenjski raziskavi (Slovenska zveza za tobačno kontrolo) se z tem zakonom strinja 68,5% vprašanih. V roku enega leta lahko pričakujemo, da bo ta zakon stopil v veljavo in bomo lahko povsod dihali sveži zrak. Do takrat pa smo si zadali cilj, da čim bolj osvestimo javnost tudi o škodljivosti pasivnega kajenja. S tem namenom smo Društvo študentov medicine Maribor osveščali ljudi v Mariboru, Društvo študentov medicine Slovenije pa so to storili še v Ljubljani in v Piranu.

V Mariboru smo delili letake in knjižice o škodljivosti pasivnega kajenja na Medicinski fakulteti v Mariboru, na Visoki zdravstveni šoli Maribor in na mariborskih ulicah. V okviru akcije O₂ za vsakega so bili organizirani tudi prvi nekadilski »žuri« v Mariboru, Ljubljani in Izoli. Tudi sami smo se v Mariboru prepričali, da je lahko zelo dobra zabava tudi brez motečega cigaretne dima. Tisti večer namreč, ni nihče prižgal cigarete. V pepelnike smo postavili papirnate rožice, ki so zaščitni znak protikadilske akcije O₂ za vsakega. To pa je šele začetek številnih akcij, ki bodo sledile.

Za konec še nasvet: uprite se pasivnemu kajenju in zahtevajte sveži zrak za vašo pljuča!

S HIV-om okuženih 40,3 milijona ljudi

New York/
Ljubljana -
RTV SLO/
STA/
Reuters

Svet se z različnimi akcijami spominja svetovnega dneva boja proti aidsu in virusu HIV, s katerim je okuženih 40,3 milijona ljudi.

Združeni narodi so sprožili akcijo Izjemni odgovor, s katero države pozivajo k večjim vlaganjem za boj z boleznijo.

AIDS so prvič diagnosticirali na današnji dan leta 1981. Do danes je po svetu zaradi bolezni umrlo 25 milijonov ljudi.

Letošnja številka obolelih je največja doslej. Največ jih ima Južnoafriška republika, v kateri je bilo konec leta 2004 s HIV-om okuženih 6,3 milijona ljudi, med njimi 3,3 milijona žensk in več kot 100.000 dojenčkov. Po številu obolelih sledi Indija, ki ima 5,13 milijona okuženih.

Kitajska ozavešča migrante

Kitajska ima uradno zabeleženih le 135.000 obolelih, kar je 52 odstotkov več kot pred letom dni. Strokovnjaki sicer menijo, da je okuženih veliko več.

Država je napovedala ostro politiko v boju proti bolezni, da bi s tem število obolelih do leta 2010 obdržali pod mejo milijon in pol. Med drugim izvaja obsežno izobraževalno akcijo med prebivalci, ki se v mesta selijo s podeželja.

Na Japonskem je nevarnost širjenja aidsa predvsem med mladimi, saj imajo japonski mladostniki zelo zgodaj spolne odnose, ki velikokrat niso zaščiteni. Japonski zdravstveni delavci ljudem delijo kondome, medtem ko Indija mlade o nevarnosti bolezni obvešča z igrkami na mobilnih telefonih.

V Sloveniji 188 okuženih

V Sloveniji naj bi bilo po podatkih Inštituta za varovanje zdravja s HIV-om okuženih 188 ljudi, bolezen pa naj bi se razvila pri 47 ljudeh. V zadnjih dveh letih število prepoznanih okužb s HIV-om narašča. Letos naj bi se na novo okužilo 31 ljudi, od tega le dve ženski. Za aidsom naj bi zbolelo 12 ljudi.

Za okužbo še vedno ni zdravila, ki bi lahko uničil HIV in ozdravil okuženega. Letošnja kampanja, ki jo vodi Agencija ZN-a za boj proti aidsu, bo potekala pod geslom Držimo obljubo, ustavimo aids. Geslo bo v uporabi do leta 2010.



Zaradi aidsa je doslej umrlo že 25 milijonov ljudi. Med najbolj izpostavljenimi so uživalci drog. Foto: EPA

INDIJA – dežela tisočerih skrivnosti

(prostovoljno delo v hiši Matere Tereze)

Nadja Bradič

Sediš ob cesti, na nizki, leseni klopci in čakaš na svoj chai (-chai je indijski čaj, za katerega je značilen zelo sladek okus in dodano mleko). Medtem ko samo sediš in čakaš, pa je življenje na ulicah v Kalkuti neprestano v popolnem teku. Zvonjenje rikšarjev, ki te z majhnimi a glasovno prodornimi zvonci »vabijo« na vožnjo po mestu, trobljenje taksijev, ki si v prometnem kaosu po prepolnih ulicah utirajo pot do cilja, vzklikanje uličnih prodajalcev, ki te nenehno nagovarjajo, da pogledaš njihovo trgovino... » please Madam just look, not buy, just look Madam...«, prošnje številnih beračev, tako žensk kot otrok, ki bi na vsak način radi od belega turista iztisnili kakšno rupijo... in seveda krave, psi in ostale majhne živali, vse to se odvija pred tvojimi očmi kot kakšen dokumentarec s prizori iz resničnega življenja. Mestni utrip je značilen za vsako veliko mesto, vendar je utrip Kalkute nekaj povsem drugega od utripa drugih zahodnih mest, kjer sediš na klopci in opazuješ mesto, ulice, ljudi, ki popolnoma nezavedno hodijo mimo tebe, ti pa sediš tam, sam, in samo opazuješ... V Kalkuti to drugačnost delajo ljudje, ki so vedno željni pogovora, ki radi ugibajo iz katere dežele prihajaš, ljudje, ki vedno najdejo besedo ali dve, da te samo pozdravijo ali pa, da ti pokažejo kaj prodajajo, ljudje, ki bi se nenehno pogovarjali in se jim nikamor ne muči, ljudje s katerimi preprosto moraš poklepetati, spiti chai ali dva in jim znova in znova povedati, da Slovenija leži v Evropi.

Medtem ko sem čakala na svoj chai, sem od starejšega rikšarja dobila ponudbo, da me za nekaj rupij odpelje do hiše Matere Tereze. Ker je po nepredvidljivi Indiji tako bolje popotovati, če nimaš natančnega načrta, sem se odločila, da sprejemem njegovo ponudbo in si ogledam hišo Matere, ki se je odločila, da bo svoje srce in pomoč namenila najbolj revnim med revnimi. Hiša v kateri je pokopana Mati Tereza in v kateri bivajo ostale sestre usmiljenke, ki so oblečene v značilno modro belo »uniformo«, je popolnoma preprosta, a za Kalkuto izredno čista hiša. Številni plakati razobešeni po stenah prikazujejo kronološko življenje Matere in njena dobra dela. V eni izmed sob je marmorna krsta svetnice Matere Tereze, čisto preprosta, kot je bila Mati sama, na kateri je napis, »Love one another as I have loved you« (Ljubite drug drugega, kot sem jaz ljubila vas.).

Po ogledu znamenite hiše sem slučajno naletela na zelo zgovorno in simpatično Irko Meg, ki skrbi za nove prostovoljce, ki vsak dan prihajajo v različne domove, pomagat številnim pomoči potrebnim. Povedala mi je, da imajo več različnih objektov, kjer lahko pomagam. Nirmal Hriday oz. Kaligate je dom umirajočih, Shanti Nagar je poslopje, kjer so ljudje oboleli za gobavostjo, Nirmala Shishu Bhavan je dom otrok oziroma sirotišnica, Prem Dan je dom, kjer pomagajo mentalno bolnim ljudem... Odločila sem se za delo v dveh različnih objektih.

Prvih nekaj dni sem posvetila otrokom v sirotišnici. Delavnik prostovoljca se prične že ob šesti uri z neobvezno mašo, ki je odprta za vse ljudi, ne glede na vero in prepričanje. Število vseh mladih, ki pomagajo, me je popolnoma osupnilo. Prostovoljci iz Japonske, Koreje, Avstralije, Belgije, Francije, Amerike, Irske in ostalih držav so bili v ogromnem številu zbrani ob sedmi uri zjutraj na zajtrku. Kdo bi si mislil, da je toliko mladih, ki namenjajo svoj prosti čas prostovoljnemu delu.

Viktor iz Honkonga mi je povedal, da je celo študijsko leto varčeval, da si je med počitnicami lahko privoščil letalsko karto do Kalkute, kjer zdaj že tretji mesec pomaga »ekipi«, ki vsak dan pobira bolne in nemočne ljudi iz ulice. Ko sem ga vprašala, če se je za to odločil, zaradi kakšnih (študijskih) ugodnosti v svoji državi, je odločno zanikal. Povedal mi je tudi, da se je po treh mesecih odločil ostati in delati v Kalkuti celo leto, in da bo študij moral še malo počakati, kajti kaj pa je eno leto pomoči in predavanja za druge v primerjavi z njegovim celim življenjem, ki ga bo preživel v izobilju, daleč stran od umirajočih ljudi na ulicah. Njegove misli so me spremljale vso pot do t. i. sirotišnice za otroke, kjer takoj ko vstopiš v otroško igralnico nate plane trop majhnih in malo večjih otrok, ki si neskončno želijo tvoje pozornosti. Otroci v Shishu Bhavanu živijo veliko boljše kot otroci na ulicah, vendar so pogoji v premajhni sirotišnici vseeno dokaj klavni. Delo se začne s hranjenjem in nato

umivanjem otrok, kjer je vedno premalo prostovoljcev, ki bi se lahko popolnoma posvetili enemu otroku. Tako da otroci jokajo, ker poleg njega hraniš tudi njegovega soseda, se vstajajo, ker bi radi med hranjenjem sedeli v tvojem naročju, pljuvajo, bruhamo ali kako drugače zahtevajo tvojo pozornost. Sledi igranje v igralnici, kjer malčki stari okoli dveh let nerodno postopajo po igralnicah, brez plen in tu in tam naredijo kakšno lužo ali kupček. To smo prostovoljci pridno čistili in jih vedno znova preoblačili. Medtem pa so otroci plezali po nas in nas z jokom rotili, da naj jih vzamemo v naročje. To je bilo prepovedano, kajti ko mi odidemo, ni nikogar, ki bi jih neprestano pestoval in tako ostanejo sami, vedno znova razočarani. Po dopoldanski malici smo ponavadi na ravnih strehah obešali gore perila, ki so ga otroci vsak dan znova umazali. Ena izmed upraviteljic tega doma, mi je povedala, da bodo vsi ti otroci čez leto ali dve posvojeni, kajti Indija ima sklenjen dogovor o posvojitvi njenih državljanov s petimi Evropskimi državami (Švico, Španijo, Belgijo...). Španski par, je leto in pol urejal različne papirje v zvezi s posvojitvijo, zdaj pa se je pripravljal, da domov odpelje enega izmed otrok. Samo enega izmed mnogih, ki jokajo in stokajo in kličejo pozornost, ljubezen in toplino. Le enemu je bila sreča naklonjena, mnogi še čakajo. Spoznanje, da te otroke čaka neka prihodnost, lepša ali ne, to je relativno, me je navdajalo še z večjim zanosom pri mojem delu.

Od kričečih otrok v Shisi Bhavanu sem se podala v tihi, stokajoči dom umirajočih (House of dying) – zadnja postaja pred smrtjo. Že prihod v ta dom je nekaj posebnega. Tudi tu smo začeli z delom ob osmi uri, vendar je najprej sledila molitev in petje pesmi, ki smo ju dobili na listu napisani v angleškem jeziku. Peti in moliti se mi je sprva zdelo odveč in nič kaj prijetno, ker nerada mešam verske zadeve z delom, vendar me je vstop v veliko sobo, kjer leži več kot petdeset bolnih, umirajočih ljudi tako šokiral, da sem spoznala, da vsi ti prostovoljci, ki več mesecev delajo v domu, le tako ohranijo upanje in vnemo za delo. V eni sobi moški, v drugi ženske. Ležijo na nizkih ležalnikih, z uvelim licem in srepim pogledom in čakajo na smrt. Umirajo. Umirajo pred mojimi očmi, pred očmi mnogih sester in prostovoljcev, pred očmi celega sveta. Popolnoma zmedeno sem hodila iz ene sobe v drugo, iz kuhinje v pralnico in nikakor nisem vedela česa naj se lotim. Teh ljudi me je bilo strah... strah njihovega pogleda, njihovega shujšanega telesa, gobavih nog in različnih ran po telesu... strah me je bilo smrti, ki je odsevala iz njihovih postav. Kako naj jaz pomagam tem ljudem, ki samo čakajo, ki ne vedo če Jutri bo, ki ne štejejo več časa, ampak samo čakajo.

Nekako sem se po začetni krizi uspela zbrati in posnemala ostale prostovoljce, ki so zagnano že začeli z delom. Najprej je bilo na vrsti hranjenje. Ženska, ki sem jo hranila je bila popolnoma nemočna in je le mukoma požirala hrano. Na levi strani njenega ležišča je ležala druga ženska, ki je zavračala vsakršno hrano in se ni premikala iz skrčenega položaja. Dva zdravnika – prostovoljca – sta jo preobrnila in ugotovila, da krvavi in ima nekakšne rane, zato sta jo na hitro sešila. Kar tako, hitro in preprosto, brez narkotikov, posebnih priprav ali sterilnih gaz. Jaz pa sem medtem komaj pomirjala želodec in poskušala nadaljevati s hranjenjem »svoje pacientke«. Vendar me je vsak pogled na bolno žensko navdajal z občutkom nemoči, z občutkom krivde... ljudje umirajo, nekateri zaradi povsem »banalnih« bolezni, mi pa se igramo »Bolnišnico upanja«. Sledilo je pranje perila in čiščenje ležalnikov, kjer smo uporabljali klorovo raztopino, ki naj bi razkužila vsa oblačila in ležalnike. Prali smo v velikih kotlih, eni so namakali, drugi so z nogami teptali perilo in ga na tak način čistili, tretji so ožemali, četrti obešali... Veriga prostovoljcev in sester je delovala povsem usklajeno in po nekaj urnem delu smo si utrujeni od naporov, vročine in neznosne vlage, na vrhu strehe odpočili ob prigrizku in čaju. Prostovoljci smo klepetali, se šalili in preprosto odmisli spodnje sobe polne umirajočih ljudi, ki se neprestano izmenjavajo. En dan je eden, drug dan drugi... ležalnik ni nikoli prazen, vsak dan najdejo za umrlega zamenjavo. Po prigrizku na strehi sledi ponovno delo. Tokrat sem veliko lažje in pogumneje pomagala, čistila in hranila ljudi. Že sam »team« prostovoljcev in lesk ter toplina v očeh sester, ki so vsakega pacienta tako skrbno negovale, me je navdajal s pozitivnimi občutki.

V domu umrlih delaš za sedanost, za trenutek. Prihodnosti ni. Vsi pacienti bodo umrli, danes, jutri ali pojutrišnjem... pa vendar je ta trenutek, ki ga posvetiš samo njim, nadomestilo za prihodnost, ki je ne bodo dočakali. Kajti vsak človek je vreden, umreti na dostojanstven način - čist in sit. Prav to je želela pokojna mati Tereza, ko je ustanovila Nirmal Hriday. In prav to se trudijo vsi prostovoljci v domu umirajočih. Sedanost... prihodnost... karkoli... pomoč sočloveku je vedno potrebna.

In ko spet sedim ob cesti in srebam vroč indijski čaj, bogatejša za izkušnjo, se pred mojimi očmi ponovno odvija že dobro znani »dokumentarec« krav, rikšarjev in ljudi...

In svet se vrti dalje.