

Na današnji dan pred 18 leti je bila ena posebna sobota. Sin Branko in Urška sta se poročila, jaz pa sem že zjutraj doživel težek srčni infarkt.

Pa sem se ob tej priliki vprašal, kako sem skrbel za lastno zdravje preden sem pri 59 letih doživel dva težka srčna infarkta in komaj preživel. In kako sem poleg operacije, zdravil in terapij ukrepal jaz sam, da bi si izboljšal kakovost in dolžino življenja. Najprej sem bil začuden, saj vendar nisem kadil ali užival alkohola, tudi gibal sem se kar precej, pomislil sem tudi na službeni stres, toda temu nikoli nisem dajal velikega pomena.

Potem sem se zamislil o svojem zdravju v mladosti pa vse do infarktov. Že v rani mladosti sem imel veliko zdravstvenih problemov: pogoste bolečine v ušesih in zobeh, angine, oslovski kašelj, mumps, debelost itd. Kasneje sem imel pogosta vnetja: herpes na očeh, vnetja grla, ušes, pljuč, danke, imel sem zelo bolečo zlato žilo itd. Bil sem vedno debel, do 116 kg. pri telesni višini 170 cm., kar pomeni ITM 40,1 oziroma skoraj enkrat preveč. Pa bolečine v trebuhu in neredna prebava, kar je zdravnica ocenila kot sindrom razburljivega črevesja. Kar se spominjam sem imel visok holesterol (okrog 6 do 7 mmol/l) in krvni tlak (tudi do 180/120). Spominjam se, da so me pri mojih 19 letih, na krvodajalski akciji vprašali, kako dolgo že kadim, da imam tako visok krvni tlak. Jaz pa nikoli nisem kadil. Pa pogosti »eksn šusi« in bolečine od hrbtenice do pete itd. Sedaj mi je jasno, da sem imel veliko vnetij in zelo slabo imunsko odpornost, kar pa je verjetno imelo za posledico pospešeno mašenje krvnih žil in številne posledice.

Glede na današnje zdravstvene usmeritve o zdravem življenjskem slogu mislim, da so glavni vzroki za prehitro mašenje mojih krvnih žil debelost, nasičene maščobe, sladkosnednost, pasivno kajenje (v mojih mladih letih je oče je kadil v kuhinji, kadili so v avtobusu, kinodvorani, družni, službi, skratka povsod). Med možne vzroke sam dodajam tudi kravje mleko in gluten, ker po ugotovitvah številnih tujih znanstvenikov in raziskovalcev povzročata sistemska vnetja in številne nezdravosti. Pa seveda premalo sadja, zelenjave, oreščkov, zdravih maščob, vode itd. Verjetno je kaj prispevala tudi zastrupljena zgornja in zaprašena spodnja Mežiška dolina, ki si je po sanaciji sicer hitro opomogla, na nas prebivalce pa je verjetno, tako kot na rastlinstvo in živalstvo vplivala škodljivo. In kot posledica vsega tega se je lahko razvil previsok slabi holesterol (LDL), prenizek dobri (HDL), previsok krvni tlak ter do 70% zamašene krvne žile na srcu, dve žili pa tako, da je bila potrebna operacija.

Zadnjih 18 let se držim vodila, da dosledno izvajam navodila in ukrepe zdravnikov in da tudi z lastnimi ukrepi pomagam telesu obvladovati težko srčno žilno bolezen. Najprej sva se z ženo lotila prehrane. Izločila sva živalsko meso in mleko ter začela hrano kombinirati. V nekaj letih se mi je nekoliko znižal holesterol pa tudi telesna teža. Toda postal sem slaboten, izredno sta se mi znižala železo in vitamin B12, pojavljali so se mi krči v nogah, srbela me je koža itd. Po nasvetu kardiologinje sva spet začela uživati meso, večinoma belo in ribje ter jajca, občasno pa tudi fermentirane mlečne izdelke (sir, skuta, jogurt). In mnogo več zelenjave kot kadar koli prej. Pred petimi leti sva izločila še živila, ki vsebujejo gluten in sladkor ter se na sploh izogibava industrijsko pripravljene hrani. Se pa tudi gibljeva, kolikor meni dopušča poškodovano srce, ženi pa umetni kolki in sladkorna bolezen. Pa na cepljenje proti gripi nikoli ne pozabiva saj je neka Brazilska, kasneje pa tudi Italijanska raziskava pokazala, da imajo ljudje, ki se redno cepijo proti gripi kar za 40% manj srčno žilnih zapletov, kot ljudje, ki se nikoli ne

cepijo. Menda zato, ker redna cepljenja preprečijo številna vnetja, ki višajo slabi holesterol in mašijo krvne žile.

Sedaj po 18 letih se lahko z nekaterimi uspehi celo pohvalim. Imam skoraj pravo telesno težo, odlično krvno sliko in imunsko odpornost, po vseh teh letih imam še vedno 70% zamašene krvne žile, kar pomeni, da se mi niso dodatno mašile, krvni tlak mi je padel tako, kot je padala telesna teža in je sedaj okrog 80/130, holesterol od 9 na 4,3 moll skupnega in od 5 na 2,3 moll slabega. Z redkimi pregledi in zdravili obvladujem prostato, z vsakodnevnim gibanjem ohranjam nekaj kondicije in mišične moči, z branjem, pisanjem, delom v Koronarnem klubu, poslušanjem glasbe itd. skrbim, da mi možgani ostajajo živi. Razen seveda spomina, ki počasi a vztrajno pada v nepovratno brezno.

Lahko bi rekel, da sem zdrav kot riba v vodi, toda zaradi dveh infarktov sem zdrav kot riba na suhem. V enem samem jutru mi infarkt obsežno poškodoval srčno mišico, eno zaklopko, srednjo steno srca. Posledično pa tudi operacijo na odprtem srcu, dva žilna obvoda in eno žilno opornico pa še ena zamašitev je ostala, ki mi je še niso uspeli razpreti ter čez 10 let srčni zastoj, začenja se tudi popuščanje srca. Hočem vam povedati, da je misel: »Ko bo treba bom že poskrbel zase« zelo napačna. Kajti tedaj je pri srčnih in številnih drugih boleznih že prepozno, posledice, razen pri redkih posameznih ostanejo do predčasnega konca. Ko pa že doživimo npr. srčni infarkt pa je napačna misel: »Bodo že zdravniki poskrbeli zame«.

Brez ukrepov za skromno in zdravo hrano, zdravo telesno težo, primerne gibanja, opustitve kajenja, alkohola, sladkorja, nasičenih maščob(industrijsko pripravljena hrana, margarina, pečenje, cvrtje) bodo tudi ukrepi zdravnikov manj uspešni. Poglejmo npr. debelost. Zdravniki nimajo čarobne tablete proti temu, vse je v naših rokah. Pa kljub temu jih veliko, tudi srčnih bolnikov ne ukrepa, čeprav vedo, da nam debelost čisto vsako sekundo preobremenjuje srce in ožilje ter prispeva k njegovemu pešanju. A namen te pisarije je, da vas seznanim z nekaterimi svojimi napakami:

-debelost v mladosti verjetno ni moja krivda, toda med služenjem vojske sem celi dve leti imel 84 kg, kar je bilo več kot 10 kg preveč. Kasneje je šlo samo še navzgor. Seveda sem ukrepal, ko smo bili npr. v nekem hotelu je bilo po hodnikih polno ogledal. Zgrozil sem se nad ogromnim trebuhom. Seveda sem ukrepal: »Nikoli več nismo šli v ta hotel«.

-tudi moj odnos do zdravil ni bil ravno vzoren, ko sem npr. imel angino, gripo, herpes, vnetje danke so mi pregledali kri in ugotovili povišan holesterol in krvni tlak. Dali zdravila, tlak se je malenkost znižal in običajno nisem šel po nova. Tako sem imel ob infarktih zelo visok holesterol in tlak, pred tem pa so se mi krvne žile veselo mašile.

-veliko napako sem delal 14 dni pred infarkti. Ob vsakem malo večjem naporu, kot hoja v breg, dvig težjega bremena itd. sem začutil najprej tiščanje nato pa bolečino v prsih. Nisem vedel, da je to angina pectoris oz. napovednik srčnega infarkta. Če bi tedaj šel k zdravniku bi gotovo ugotovil mojo ogroženost in ukrepal, da nebi prišlo do poškodbe srčne mišice in številnih posledic.

-kot krono vseh napak pa sem naredil, ko je infarkt, tisto soboto zjutraj, že potekal. Že v postelji sem imel rahlo bolečino v prsih, potem pa se je počasi krepila. Ko smo bili že pri zajtrku sem sinu in ženi povedal za to. Takoj sta hotela poklicati 112, a nisem pustil, češ: «bo pa že minilo«. Verjetno sem se obiral tudi zato, ker nisem imel bolečin v levo

roko. Vedel sem namreč, da te bolečine lahko opozarjajo na infarkt. Ko se je bolečina začela krepiti sta seveda brez, da bi me vprašala poklicala reševalce. Bolečine so se stopnjevale, žena mi je dala Aspirin 500, povišal se je utrip in pritisk, hlatal sem za zrakom, se znojil, zgubljal prisebnost.

Resnici na ljubo lahko povem, da pa vse to ni imelo samo slabih posledic. Ko sem prišel malo k sebi sem prvič res začel razmišljati o svojem življenju in zdravju. Poleg zdravil, obvodov, stenta, vsaditvenega defibrilatorja (ICD), kar vse srcu preprečuje, da bi se prehitro vdalo, sem prepričan, da sem skupaj z družino poskrbel za veliko bolj zdrav slog življenja in s tem telesu omogočil lažje obvladovanje težke kronične bolezni. In zakaj vam to pišem? Preprosto za to, da vas prepričam, da se kadar koli v življenju splača izboljšati življenjski slog, če pa nas že useka pa, da lahko veliko storimo tudi sami za pomoč poškodovanemu srcu.