

“Utrujenost je stanje izčrpanosti in zmanjšane sposobnosti za telesno in umsko delo. Občasno jo občuti vsak človek in nikakor ni vedno znak bolezni. Pogosto je posledica stresa, pomanjkanja počitka, slabih življenjskih navad in enoličnega, obremenjujočega dela. Kronična utrujenost pa zahteva skrbno obravnavo in sodelovanje z zdravnikom.”



Asist. Darinka Klančar, dr. med. spec. splošne medicine
Zdravstveni dom
dr. Božidarja Lavriča, Cerknica



Utrujenost kot razlog za obisk pri zdravniku navaja kar tretjina vseh bolnikov. Najpogosteje se pojavlja v najbolj ustvarjalni življenjski dobi, med 20. in 40. letom, in v obdobju, ko se človek postara, torej po 75. letu. Pogostejša je pri ženskah, zlasti pri zaposlenih materah malih otrok. Sklepano lahko, da se utrujenost pojavi vedno, ko smo telesno ali duševno preobremenjeni.

Kratkotrajna utrujenost ni zaskrbljujoča, saj je normalen pojav po telesni ali duševni obremenitvi, ko organizem preprosto potrebuje svoj počitek, čas za regeneracijo. Človeško telo si lahko predstavljamo kot mobilni telefon, brez katerega si ne znamo več zamišljati svojega življenja: kljub vsem tehničnim zmožnostim in dovršenosti mu moramo vendar vsakih nekaj dni napolniti baterijo. Tudi naše telo potrebuje po vsakem naporu dejavnost, ki mu povrne moči. To ni nujno ležanje ali spanje, lahko je katerokoli opravilo, ki nam da nov zagon in v njem uživamo. Pogost vzrok kratkotrajne utrujenosti je tudi infekcija (utrujenost spremlja večino stanj z zvišano telesno temperaturo – npr. gripa ali pljučnica).

Podaljšana utrujenost

Pri bolnikih s stalno utrujenostjo največkrat (v dveh tretjinah primerov) odkrijemo vzrok, ki je telesna bolezen ali duševna motnja. Najpogosteje gre za bolezní ščitnice, sladkorno bolezen, kronične jetrne in pljučne bolezni, bolezni srca, slabokrvnost, mišična in revmatološka obolenja, bolezni zaradi motene odpornosti organizma, depresijo ter številne duševne motnje, ki se zrcalijo v telesnih znakih. Pogosto je utrujenost posledica uživanja zdravil ali zlorabe pomirjeval ter alkohola.

Za natančno opredelitev vzroka utrujenosti je osnovnega pomena dobra komunikacija med zdravnikom in bolnikom, ki izgradita trajen in kakovosten odnos. Če bolnik zdravniku ne zaupa, bo zahteval vedno nove preiskave v strahu, da je v ozadju njegove utrujenosti vendarle resna bolezen. Na drugi strani zdravnik, pretirano usmerjen v iskanje posamezne bolezni, kaj hitro spregleda bolnika kot psihosocialno (celostno) bitje in dokazuje svoje znanje s pretiranimi, dragimi in zamudnimi preiskavami. Te bolniku ne koristijo, temveč le poglobljajo njegovo zmedenost in strah. Zato je pomembno, da zdravnik in bolnik skupaj izdelata načrt, po katerem bosta poskušala najti pravi vzrok utrujenosti in ga tudi odpraviti. Za to zadostuje nekaj povsem preprostih krvnih preiskav, včasih pa že temeljit pogovor o bolnikovih predstavah in željah glede aktivnosti in počitka. Možno je, da od svojega telesa preprosto zahtevamo preveč in mu ne omogočimo, da bi si “napolnilo baterije”.

.....

Žal pri tretjini bolnikov vzroka utrujenosti ne odkrijemo. V tem primeru je odločilnega pomena, da bolnik in zdravnik ohranita odnos, v katerem moramo vedno znova “metati mrežo”, ponavljati nekatere preiskave in bolnika napotiti k specialistu, če je to potrebno. V tem obdobju ni dobro, da bolnik izgubi zaupanje in začne ubirati številne postranske poti, ki jih ponavadi tudi drago plača. V vsakem primeru je prav, da za bolnikovo odločanje o alternativnih pristopih zdravljenja ve tudi njegov zdravnik.

.....

Kronična utrujenost

O sindromu kronične utrujenosti govorimo, če utrujenost traja več kakor šest mesecev in ni posledica telesne bolezni, duševne motnje ali hudih telesnih naporov. Gre za težko stanje, ki človeka povsem onesposobi za vsakodnevne dejavnosti: delo v službi in doma, druženje z znanci, konjičke, načrtovanje aktivnosti ...

Znaki sindroma kronične utrujenosti:

- ▶ huda utrujenost, ki je ne počitek ne spanje ne ublažita in onemogoča osnovne življenjske dejavnosti,
- ▶ bolečine v žrelu,
- ▶ bolečine v mišicah,
- ▶ bolečine v sklepih,
- ▶ boleče bezgavke,
- ▶ glavoboli,
- ▶ utrujenost po običajnem naporu traja več kakor 24 ur,
- ▶ motnje spomina in koncentracije.



Ukrepi zoper utrujenost in naveličanost:

- zdrav življenjski slog (prehrana, gibanje, dovolj počitka),
- duševna sprostitiv — ukvarjanje z dejavnostmi, ki nam dajejo navdih in občutek smisla ter krepijo notranjo energijo,
- iskreno sodelovanje z lečečim zdravnikom in upoštevanje njegovih navodil ob dolgotrajni utrujenosti ter ustrezno zdravljenje boleznin in stanj, ki utrujenost sprožajo oz. povzročajo.

Ob hudi utrujenosti, ki je ne omilita ne spanje in ne počitek, ta sindrom označujejo simptomi, ki človeka še dodatno omejujejo in mu povzročajo še večje dvome in strahove pred resno boleznijo. Ustvari se začaran krog, iz katerega izredno težko izstopi bolnik, pa tudi njegov zdravnik. Bolnikova prepričanost v neozdravljivo bolezen raste, zdravnik pa pogosto “dvigne roke”. Bolnik, ki zdravnika vedno znova preizkuša, mu ne zaupa in je poleg tega še iz dneva v dan bolj bolan, postane težaven in pogost obiskovalec ambulante. Kako brezupen je položaj, pove podatek, da se sicer stanje postopoma izboljša, vendar manj kakor deset odstotkov bolnikov zares ozdravi.

Kako preprečimo nastanek sindroma kronične utrujenosti

Preprečevanje nastanka kronične utrujenosti ima izreden pomen, saj to stanje močno okrne kakovost našega življenja. Nikakor ne moremo pričakovati, da nam bo zdravnik, še zlasti, če mu ne bomo zaupali svojih življenjskih okoliščin, predpisal čudežni eliksir, s katerim bo vsa naša izčrpanost in naveličanost izginila. Ker kar dve tretjini primerov podaljšane utrujenosti lahko razjasnimo, je osebnemu zdravniku vredno zaupati. Ta mora pri svojem delu ohraniti zdrav razum in predvsem videti bolnika kot psihosocialno bitje, naseljeno v minljivem, starajočem se telesu, ki mnogokrat zrcali njegove notranje boje.

Da do nastanka utrujenosti sploh ne bi prišlo, je nujno, da imamo v življenju jasne cilje in vrednote. Poznati moramo svoje telo, biti iskreni in kritični do svojih zmogljivosti. Ljudje smo enkratna bitja. Vsak nosi s seboj kopico čudovitih lastnosti, ki jih žal ponavadi zabrišejo lažne predstave o vlogi našega bivanja v nekem okolju. Na vsak način želimo ugajati idealu, ki si ga pogosto zarišemo povsem neskladno z našim poslanstvom in sposobnostmi. Izberemo partnerja, ki je naše živo nasprotje, in že po nekaj letih nam začnejo vse lastnosti, ki so bile prej tako čarobne in vabljive, nenadoma presedati. Izučimo se za poklic, ki nas v resnici ne veseli. Mnogokrat smo tako neiskreni do sebe, da niti ne vemo, kaj nas veseli ali pa nas je tega sram. Vzgojimo si otroke, da bi ugajali drugim, in pri tem pozabimo, kaj ugaja nam, sploh pa nas ne zanima, kaj ugaja našemu malčku, ki bi bil rad samo nagajiv smrkavec. Pozabimo, da je naša osnovna dolžnost, da ga naučimo razmišljati z lastno glavo in ne nuditi mu vseh bleščečih stvari tega sveta. Spomini, za kaj vse smo bili sami prikrajšani v naši preteklosti, in očitanja, česa vsega nam bližnji, nehvaležni, ne vračajo, so odlično gojišče, na katerem bo naše nezadovoljstvo, naveličanost in utrujenost pognalo kot visoko drevo z globokimi koreninami.

Tako se preprečevanje naveličanosti in utrujenosti začne že z otrokovim rojstvom. Vzgojimo jih v ustvarjalna in ponosna bitja, ki znajo ceniti svoje darove, cilje in ideale ter se zanje tudi potruditi.

Seveda pa ni vse v filozofiji in darovih. Večkrat se moramo ustaviti in prisluhniti svojemu telesu. Ne pozabimo mu dati vode, ko je žejno, kruha, ko je lačno, ljubezni, ko je osamljeno, in nuditi postelje, da leže k zasluženem počitku. Ne mučimo se z dietami, temveč čimveč energije izkoristimo za dejavnosti, v katerih uživamo, nas navdihujejo in napolnjujejo z novimi močmi.

Sprostimo vajeti, na katere smo vpeli svoja telesa in duše. Če pa nas utrujenost kdaj pa kdaj le doleti, poskušajmo čimprej ugotoviti njen vzrok, ga odpraviti s pravo mero razuma in napolniti naše telo na ventilu, ki je popustil. Zakaj bi celo življenje umirali od skrbi, da smo zboleli? Ko bomo umirali, bomo spoznali, da smo pozabili živeti.

Torej: z bogom utrujenost, zunaj je življenje!

Naravni izvlečki in prehranska dopolnila

Če je vzrok utrujenosti slabokrvnost, je modro izbrati dober železov dodatek, ki ne povzroča prebavnih težav in poskrbi za dobro kri z dodatnimi vitamini. Zares odličen železov dodatek najdemo v obliki **tonika Floradix Floravital** in **tableta Floradix**, izdelki so primerni tudi za nosečnice, otroke in vse z občutljivejšimi želodčki (tonik). Ker se železove zaloge polnijo počasi, železove dodatke uživajte vsaj 6 tednov.

Utrujenost in mišična oslabelost je pogosta sopotnica kroničnih bolezni (srca, pljuč), okrevanja in starosti, vse pogostejša pa je tudi pri mlajših, ki izgorevajo ob prevelikih obremenitvah — pomagajmo si s kapsulami **Fidi koencim 10**. Poleg vitaminov C in E ter minerala selena vsebujejo koencim Q₁₀, ki pomembno sodeluje pri nastajanju celične energije, deluje kot antioksidant in stabilizira membrane. Priporočamo ga v obdobjih izčrpanosti in oslabelosti (2 do 3 kapsule na dan). Ob kroničnih boleznih in po 50. letu je najboljša dolgotrajno jemanje brez prekinitev (1 do 3 kapsule na dan).

Kot krepčilo za telesno in duševno počutje je znan **Ginseng** (kapsule, 2 x 180 mg na dan).

Za daljšo krepitev imunske odpornosti je ob zgornjih izdelkih dobro pomisliti tudi na krepke kombinacije antioksidantov (**FidiProtekt** — 1 kapsula na dan) ali multivitaminov (**CentraMed** — 1 tableta na dan).

Floradix Floravital

popolnoma naraven tonik z železom, vitamini in zelišči
Za železno zdravje!



Floradix tablete

železo z vitamini in zelišči
v obliki tablet



Fidi koencim 10

zdravilo s koencimom Q₁₀
in antioksidanti
Krepi srce in daje moč!



Ginseng

Starodavna moč korenine življenja
za čilost telesa in duha!

