

## Kako ići k doktoru

### Primjer iz prakse

Dolazi žena srednjih godina na liječnički pregled radi dugotrajnoga kašlja. Predvečer povremeno ima blago povišenu temperaturu. Kašlje već dugo. Blijeda je, umorna, iscrpljena... Vidim da ju trebam ozbiljno shvatiti.

Potrebno je znati važne podatke: Pitam je ima li u obitelji kakvih teških bolesti. Odgovara mi niječno. Pitam jesu li joj živi roditelji: Jesu, kaže, ali su u oboje u krevetu. Nastavlja da joj otac ima amputiranu nogu radi teške šećerne bolesti. Majka joj je nedavno operirana radi zloćudnoga tumora na maternici i odvoze je u Zagreb na zračenje. Brat koji živi u istom domaćinstvu ima tešku astmu i svakodnevno upotrebljava lijek u spreju (pumpici) radi lakšega disanja. Njegov sin, koji je star 20 godina, ima padavicu...

No nitko u obitelji „nije teže bolestan...”

Trebam podatke o njezinoj bolesti: Ne zna mi reći točno koliko dugo je bolesna. Ne zna kašlje li suho - podražajno ili vlažno - iskašljavajući ispljuvak. Kaže da ima povišenu temperaturu, ali ju nije mjerila. Uzima ponekad protiv kašlja „bijele, okrugle tablete.“ Ne zna mi reći koliko puta tjedno ili mjesečno ima povišenu temperaturu. Dok se svlačila da joj poslušam pluća kaže da je prije dva dana bila na snimanju pluća. Tražim nalaz, no veli da ga je pospremila u noćni ormarić u svojoj spavaćoj sobi. Pitam ju za rendgensku snimku pluća. Kaže da joj je u automobilu na stražnjem sjedalu, na udaljenom parkiralištu...

### Nekad

Prije nekoliko desetljeća gospodin doktor je sâm vodio brigu o zdravlju svojega bolesnika. Mogao mu se posvetiti koliko je trebalo, bio je njegov savjetnik i pratitelj u bolesti, gotovo poput ispovjednika, ali za probleme tijela i psihe. Takvo je razdoblje, na žalost, minulo.

### Danas

Danas se traži partnerstvo između bolesnika i liječnika. Obojica su ravnopravni, bolesnik je sve više sâm odgovoran za svoje zdravlje, osobito što se tiče zdravoga načina života (to se odnosi na navike prehrane, uzimanja alkohola, pušenja cigareta, fizičke aktivnosti, održavanja normalne tjelesne težine, pridržavanja liječničkih uputa i uzimanja lijekova). Liječnik je danas omeđen na deset minuta koje može pri pregledu posvetiti svome bolesniku. U tih deset minuta uračunat je pregled, postavljanje dijagnoze, odluka o liječenju i kuckanje po tipkovnici kompjutera.

### Bolesnici!

Ako želite maksimalno i ozbiljno iskoristiti svojih deset minuta u ambulanti, morate doći spremni. To znači sljedeće:

Zapišite si zbog čega idete k liječniku, od kada ste bolesni, kakve ste znakove (simptome) bolesti opazili: bol i njegova lokacija, kvaliteta boli: probadanje, povremena ili dugotrajna bol, oštra ili tupa bol, bol po danu ili po noći, bol u mirovanju ili nakon napora; povišena temperatura, kašalj, otežano disanje, promuklost, glavobolja, otekline zglobova ili limfnih žlijezda, apetit, mučnina, povraćanje, podrigivanje, žgaravica, vrtoglavica, nesvjestica, iscjedak iz uha, nosa, dojke, rodnice, muškog spolovila, promjene na koži: boja kože, osip, svrbež, žutica, požuťjele bjeloočnice, krvni podljevi na koži, madeži koji mijenjaju oblik i boju, učestalost stolice, boja stolice: smeđa, vrlo svjetla poput gline, sa primjesama crvene krvi, crna poput katrana. Imate li hemoroide ili učestale vjetrove? Jesu li vam očne jabučice ispupčene i pojačano sjajne, imate li kod gutanja osjećaj čvora u grlu. Učestalost mokrenja, dizanje noću radi mokrenja, isprekidani mlaz mokrenja kod muškaraca, količina mokraće, boja mokraće (bezbojna, žuta, tamna poput tamnoga piva). Nepravilno krvarenje iz rodnice kod žena.

Recite doktoru kako se hranite, uzimate li alkohol, gazirana pića, kavu, pušite li cigarete ili uzimate droge. Kako spavate. Jeste li stalno pod stresom. Jeste li tugaljivi, plačljivi i depresivni. Jeste li stalno napeti, nervozni, eksplozivni. Gubite li na težini uz normalnu ishranu. Zapišite si od kojih bolesti bolujete od ranije. Jeste li bili na kakvoj operaciji. Koje lijekove stalno uzimate. Ne zaboravite kapljice za oči ako ih stalno uzimate. Navedite i one lijekove koje kupujete u ljekarni bez recepta ili dodatke prehrani u obliku šumećih tableta koje kupujete u samoposluživanjima. Zapišite i one lijekove koje uzimate na preporuku svoje susjede i koji su „na biljnoj bazi.“

Ako si sami mjerite krvni tlak, ponesite notes u koji si to bilježite.

Ako ste šećeraš i sami si mjerite razinu šećera, ponesite svoje zabilješke.

Ako ste bili na pretragama i snimanjima, ponesite snimke i dosadašnje nalaze specijalista.

Recite liječniku ako u obitelji imate nasljednih bolesti: rak, srčane bolesti, moždani udar, šećernu bolest, astmu, alergije, reumu, osteoporozu, bubrežne bolesti, depresiju, padavicu, migrenu, psihičke bolesti.

Ako koristite naočale za čitanje, imajte ih sa sobom, jer inače nećete moći pročitati što ste si kod kuće zapisali.

U zdravstvenim prostorijama obično je ugodno toplo. Zato se obucite slojevito. Debeli skijaški pulover nije vam potreban, a bit će vam i nepraktičan. Za pregled si obucite praktičnu, komotnu košulju koju možete lako raskopčati. Izaberite takvu da lako podignete rukave u slučaju vađenja krvi ili mjerenja krvnoga tlaka. Nakit ostavite kod kuće. Žene neka ne stavljaju rumenilo na lice ili usnice, niti lak na nokte. Prirodna boja usnica i noktiju važne su ako imate srčanu bolest. Imajte praktične cipele (bez vezica) koje možete lako skinuti i ponovo obući. Nemojte obući uske hlače. Žene neka imaju komotnu suknju da liječnik može pogledati eventualne oteke na potkoljenicama. Imajte svježe opranu kosu da možete ići na eventualno električno snimanje mozga (EEG). Ponesite si paketić vlažnih maramica i malu bočicu vode. Ako ne volite da vas nepoznati, a znatiželjni bolesnici u čekaonici ispituju o vašim bolestima, ponesite si kakvu malu knjižicu i čitanjem si olakšajte čekanje i suzbijte nervozu.

Ako osjećate veliku nelagodu uoči pregleda, povedite sa sobom prijateljicu ili prijatelja. Oni će bolje zapamtiti liječnikove upute.

### Bolesnici!

Ambulanta je mjesto za ozbiljne razgovore o vašem životu i vašoj budućnosti. Zato i vi budite ozbiljni i iskreni. Nemojte pred liječnikom glumiti klauna, umanjujući svoje simptome ili bagatelizirajući svoju bolest. Time pokazujete da od liječnika želite praviti budalu. Nemojte ga zanovijetati svojim dosjetkama i vicevima.

Danas se u Hrvatskoj bolesnici, više nego ikad ranije, dijele na bogate i one ostale! Bogati si mogu priuštiti liječenje u privatnim bolnicama koje su kod nas doista vrhunske, ali i vrhunski skupe.

Danas u Hrvatskoj ima sve više bolesnika! To je zato što je ljudski vijek sve dulji, neke bolesti, koje su ranije bile smrtonosne, svedene su na kronične oblike, postoji sve više efikasnih lijekova, u rodilištima gotovo da više da nema pomora, jer se svako rizično dijete uspijeva spasiti. Dobra procijepljenost mnogo je doprinijela eliminaciji teških dječjih bolesti od kojih se ranije umiralo.

Danas u Hrvatskoj ima sve manje liječnika! Ne samo zato što su mnogi otišli u inozemstvo, već i zato što je studij medicine naporan, skup i dugotrajan. Ima regija u Hrvatskoj gdje roditelji svjesno odvrćaju svoju djecu od studija medicine. Oni žele da se njihovi potomci što prije

prime unosnoga, naprednoga i isplativoga obrađivanja plodne zemlje (npr. krumpirači, uzgajivači ljekovitoga bilja, bobičastoga voća, maslina, vinograda).

Danas u Hrvatskoj zbog svega toga pregledi u ambulanti traju sve kraće! Kompjutori i zahtjevna medicinska birokracija gutaju liječnikovo vrijeme. Zbog toga se, kao bolesnik, morate informirati o svojoj bolesti i dobro surađivati sa svojim doktorom.

#### Pitajte

Ako imate nejasnoća u vezi vaše bolesti, pitajte doktora ili medicinsku sestru. Pitajte vašu ljekarnicu. Potražite u ljekarni edukativne letke i časopise za bolesnike. Posjetite savjetovalište za bolesnike. Pitajte svoju terensku patronažnu sestru. Pitajte socijalnog radnika o svojim bolesničkim pravima. Uključite se u udrugu bolesnika koji boluju od vaše bolesti. Ako nema udruge, a postoji više bolesnika sa sličnom bolesti, osnujte sami vlastitu udrugu. Ne čekajte da to netko drugi učini za vas. Na taj način ćete pomoći sebi i drugima.

I na kraju, budite svjesni da je vaša odgovornost u očuvanju vašega zdravlja svakim danom sve ozbiljnija i sve - veća.