

# Medicina naj bo po meri človeka

Zdravnica zaprisežena medicini, s poslanstvom, da za vsakega bolnika najde rešitev, pravo zanj.

Avtor: Maja Škulj

**Z**e dobrih 30 let ste zdravnica, specialistka. Se spomnite, kdaj je v vas nastala želja, da se udeležujete v medicini?

Bolezen in smrt mame sta me zelo zaznamovali, nato številne bolezni v ožji družini. Želela sem vedeti, od kod in zakaj. Želela sem prepoznati vzroke in želela sem odkriti načine zdravljenja, ki ne škodijo. Tega mi ortodoksna medicina ni odkrila v celoti, zato sem vzporedno raziskovala in se učila številnih vzhodnih in alternativnih tehnik zdravljenja (tradicionalna kitajska medicina, ajurveda ...). In od nekdanj želim pomagati, najti rešitev za vsakega, ki je v stiski.

**Ljudi obravnavate po načelih integrativne medicine. Kaj to pomeni v praksi?**

Prave integrative pri nas uradno ni, ker je na naših fakultetah ne učijo. Sama sem se celostnega pristopa in deloma integrative učila v tujini, zato je moj pristop v praksi pač drugačen. Mnogokrat je integrativna medicina opisana kot sodelovanje med ortodoksno in komplementarno medicino. Naj bi (ob uradni medicini) vključevala in združevala tudi terapije, znanja, izkušnje in spoznanja iz komplementarne medicine, ki so se v praksi izkazali kot učinkoviti. Integrativno medicino zaznamuje povezovanje šolske in komplementarne medicine - premik v korist bolnikov. Moje načelo je: zdravnik mora najti terapijo, ki bo bolniku ustrezala, četudi je to samo pogovor, stisk roke ali sprehod.

Zdravila in invazivni postopki imajo seveda pomembno mesto v medicini, a jih je treba pravilno in smiselno uporabljati.

**Slovenci smo znani, da hitro posežemo po zdravilih, kot da se ne bi povsem zavedali, da imajo ta tudi stranske učinke. Morda se to še najbolj vidi pri zdravilih proti zgagi, ki jih glede na podatke iz lekarn jemljemo kot bonbone.**

Predvsem smo premalo pozorni na stranske učinke vseh teh „bonbonov“. Nekdo si je pomagal z nečim in sedaj bo isto zdravilo pomagalo sodelavcem, sosedom, sorodnikom ... To seveda ni prav in je pogosto celo škodljivo, zagotovo tudi strokovno sporno. Sporno zato, ker mnoga vsebujejo tudi aluminij, ki je lahko v velikih odmerkih zelo škodljiv, celo kancerogen.

**Podobna zgodba je pri statinih. Zdaj bi morali že preventivno jemati sintetične statine, kljub vsem znanim možnim stranskim učinkom. Ali ne bi bilo bolje, da bi v take namene uporabljali naravne, biostatine, ki so sicer šibkejši, a brez tovrstnih stranskih učinkov?**

Vsekakor imajo statini svoje mesto v terapiji, vendar je to v medicinski doktrini (smernicah) bistveno bolj definirano kot v praksi. Vloga zdravnika ni le predpisovanje zdravil, v ospredju bi moralo biti zdravljenje. A pravo zdravljenje zahteva veliko časa in dela z bolnikom, tega pa normativi Zavoda za zdravstveno zavarovanje ne dopuščajo. Naravni

statini in ekstrakti kvasovk rdečega riža imajo zagotovo svoje mesto in so vredni v terapiji (prav tako tudi drugi naravni pripomočki), so več kot uspešni, če jih pravilno uporabljamo. Zlasti so pomembne prave kombinacije, pravi odmerki, čas jemanja ter dobro in načrtovano vodenje bolnika.

**Vse več ljudi, ki za zdravje skrbijo preventivno, posega po naravnih učinkovinah. Kako prepoznati, kateri naravni izdelki so dobri, kakovostni?**

V poplavi izdelkov na trgu, v poplavi reklam, ki jih nihče ne nadzoruje, je na hitro zelo težko prepoznati dobre izdelke. Vsi certifikati tudi niso jamstvo, da je izdelek dober in kakovosten. Pogledati je treba vsebino in količino učinkovine v enem odmerku, sestavo in izvor, preveriti manj pomembne (dodatne) sestavine tega izdelka ... Potrebovali bi resen neodvisen strokovni organ, ki bi nadziral izdelke in tudi jamčil za vse tiste, ki se pojavijo na tržišču. Enako bi moralo veljati za reklame in oglaševanje prehranskih dopolnil. Žal, a nič od tega Slovenci nimamo in prav tega dela bi se morali ustrezni organi čim prej lotiti.

**Kje po vašem mnenju pri skrbi za zdravje največkrat delamo napake?**

Premalo se znamo opazovati, vse predolgo odpravimo ali negiramo

ali zmanjšujemo pomen določene zdravstvene težave. Še zmeraj velja, da moramo potrpeti in gremo po nasvet k zdravniku šele, ko je res hudo. Zame osebno je zelo moteče, da ljudje iščejo pomoč pri tistih, ki se sami okličejo za poznavalce, da izvide tolmačijo fitnes mojstri in trenerji, in to kar na facebooku. Da lahko zdravi pravzaprav vsak in ljudje na slepo zaupajo nekemu, ki nima potrebnega znanja, ampak le izkušnjo. To je tako, kot če bi jaz, ki sem že bila v sodni dvorani, kar začela razsojati in soditi - saj imam vendar izkušnjo s sodišča. To je nedopustno, a pri nas vendarle dopustno! Zdravje kot vrednota v našem okolju ni dovolj cenjeno.

**Ste tudi pionirka anti-aging medicine pri nas. Lahko poveste kaj več o tem?**

Pojem „anti-aging and regenerative medicine“ smo v slovenščino prevedli kot medicina proti staranju, a ni posrečeno. Bolje bi bilo regeneracija, revitalizacija ali holistična medicina. Osebno najraje uporabim izraz „medicina po meri človeka“, saj je to v resnici medicina z vsemi svojimi znanji in tehnikami, hkrati pa pomeni dejansko nenehno spremljanje in vodenje, ki mora biti za bolnika sprejemljivo. Sem sodijo številne spremembe v vedenju, dojemanju in vzorcih obnašanja - spremembe v prehrani in gibanju, spanje in

delovne navade, odmor in počitek, dopust in tehnike sproščanja, hkrati s številnimi podpornimi postopki kitajske tradicionalne medicine, tradicionalnih in novodobnih prehranskih dopolnil, v anti-aging sodijo tudi nam identični ali bioidentični hormoni. V osnovi je namen ohraniti in povrniti dobro počutje in polno zdravje posameznika. To ni glajenje gub, ampak gre za kakovost življenja.

**Ravno v povezavi z zaviranjem staranja se veliko omenja molekula resveratrola. Ima res take čudežne učinke na zdravje naši celic?**

Resveratrol je snov, ki jo rastline izločajo in izdelujejo z namenom obrambe proti boleznim iz okolice (plesen, vlaga). Imenujemo ga fitoaleksin (stilben) - najpogosteje je to obrambni mehanizem rastline, nastane kot obramba proti glivičnim okužbam. Glivične okužbe so pogostejše na hladnih območjih, zato je grozdje, ki hraste v hladnem okolju, bolj bogato z resveratrolom. V različnih raziskavah je bilo ugotovljeno, da pomaga v procesih programirane smrti nezdravih in rakavih celic, da spodbuja aktivnost gena za kalorično restrikcijo in mobilizacijo maščob (vzdrževanje telesne teže in hujšanje), vplival naj bi na počasnejše staranje celic, pomagal vzdrževati zdravje srca in ožilja ... Danes vemo, da nikakor ni možno

Zdravnica, specialistka fizikalne in rehabilitacijske medicine z mednarodnimi licencami za anti-aging in regeneracijo, za spolno zdravje, športno medicino, nutricionistiko/prehrano in prehranska dopolnila, spec. akupunkturo in TCM, mednarodna wellness svetovalka, sodna izvedenka medicinske stroke za področje fiziatrij. Deluje v Zdravstvenem zavodu Flis, v Mariboru. S celovitim pristopom na osnovi medicinskih, etičnih in ostalih veščin želi prav vsakemu zagotoviti gibanje in življenje brez bolečin, zlasti pa kakovostno in aktivno življenje v vseh starostnih obdobjih. Več na spletni strani [www.dr-flis.si](http://www.dr-flis.si).

Ivica Flis Smaka, dr. med., specialistka.

zadostnih količin resveratrola dobiti s pitjem rdečega ali črnega vina, dobimo jih lahko le s prehranskimi dopolnili. Načeloma je treba dodajati vsaj 100 mg resveratrola na štiri ure, a tudi tukaj se študije med seboj razlikujejo. V praksi ga ljudje zelo hvalijo, vendar je objektivno zelo težko izmeriti vpliv resveratrola na počasnejše staranje ali na izboljšanje počutja. Vsekakor je ena izmed molekul, ki veliko obetajo.

**Leta 2017 ste prejeli naziv najzdravnica leta. Kaj vam pomeni to priznanje?**

Zaljubljena v medicino in v ljudi - sem le ena izmed mnogih, ki opravljamo to poslanstvo. Lastne izkušnje so dale dodatno perspektivo, tako da sem nenehno med zaljubljena v medicino in zasvojena z njo. Rada opravljam ta poklic, čeprav mi kdaj zmanjka besed, včasih ne znam skriti žalosti, nemoči in sočutja ... In so trenutki, ko z znanjem ne gre potolažiti ali nahraniti vseh stisk in strahov. Ta poklic dojemam kot poslanstvo, ki je etično in moralno zapriseženo človeku. Zadovoljni bolnik je nagrada, je kot opoj, ki povrne energijo in da elan za nadaljnje delo. Ta akcija nas kliče in poziva, da skupaj z bolniki gradimo moralne vrednote in svet, kjer se ve, kaj je dobro in kaj je prav. ●