

Dr Kristofer Keli
Dr Mark Ajzenberg

DOKTORE, UMIREM



ŠTA DA RADITE KADA
VAM NIJE DOBRO

Prevela Tatjana Milosavljević

— Laguna —

Naslov originala

Cristopher Kelly, M. D.

Marc Eisenberg, M. D., F. A. C. C.

AM I DYING?

**A COMPLETE GUIDE TO YOUR
SYMPTOMS – AND WHAT TO DO NEXT**

Copyright © 2019 by Christopher Kelly, M.D., and
Marc Eisenberg, M.D., F.A.C.C. All rights reserved.

Translation Copyright ©2020 za srpsko izdanje, LAGUNA



Kupovinom knjige sa FSC oznakom pomažete razvoj projekta
odgovornog korišćenja šumskih resursa širom sveta.

NC-COC-016937, NC-CW-016937, FSC-C007782

© 1996 Forest Stewardship Council A.C.

*Posvećeno Liji, Beks, Bler i Brajsu.
Zahvaljujući vama, nikad ne moram
da se pitam: Da li živim?
- K. K.*

*Mojoj mami Hani, tati Alanu i mom
čtetvoronožnom prijatelju Maksu.
Uvek ću vam biti zahvalan na
vašoj beskrajnoj ljubavi i podršci.
- M. A.*

SADRŽAJ

Uvod	13
----------------	----

GLAVA I VRAT

Glavobolja	19
Umor	28
Nesanica	36
<i>Savet lekara: Lekovi za spavanje</i>	43
Nesvestica	47
Zaboravnost	55
<i>Savet lekara: Da li rešavanje ukrštenih reči sprečava pojavu demencije</i>	60
Povrede glave	63
Crvene ili bolne oči	67
Oštećenje sluha i bol u ušima	76
Kvrge i kvržice na vratu	85

Upala grla	91
<i>Savet lekara: Grip – istine i zablude</i>	<i>94</i>

GRUDNI KOŠ I LEĐA

Bol u grudima	103
Ubrzan ili nepravilan rad srca	109
<i>Savet lekara: Usporeni rad srca</i>	<i>115</i>
Otežano disanje (dispneja)	121
Kašalj	129
Bol u leđima	136
<i>Savet lekara: Tablete protiv bolova</i>	<i>144</i>

TRBUH (ABDOMEN)

Bol u trbuhu	151
Neplanirani gubitak telesne težine	167
<i>Savet lekara: Neplanirani porast telesne težine</i>	<i>171</i>
Nadimanje i gasovi	176
<i>Savet lekara: Da li da uzimate probiotike?</i>	<i>179</i>
Mučnina i povraćanje	184

ŽENSKI ORGANI

Čvorić u dojci	195
<i>Savet lekara: Koliko često vam je potrebna mamografija?</i>	<i>198</i>

Sekret iz bradavice	200
Vaginalno krvarenje i sekret	206
<i>Savet lekara: Vaginalna suvoća i bolni snošaj</i> . . .	209

MUŠKI ORGANI

Krv u semenjoj tečnosti	217
Čvorić na testisu	222
<i>Savet lekara: Testikularni bol</i>	225
Erektivna disfunkcija	227
<i>Savet lekara: Jednostavno se ne možete suzdržati</i>	232

MUKE U TOALETU

Krv u mokraći	237
<i>Savet lekara: Ružan zadah mokraćé</i>	243
Bol prilikom mokrenja	246
<i>Savet lekara: Da li sok od brusnice sprečava pojavu infekcija urinarnog trakta?</i> . .	251
Učestalo mokrenje	252
<i>Savet lekara: Kad slavina neće da se otvori</i>	255
<i>Savet lekara: Može li bešika pući ako se ne isprazni?</i>	260
Dijareja (proliv)	261
Konstipacija (zatvor)	268
<i>Savet lekara: „Očistíćete“ samo novčanik</i>	272

Krv u stolici	275
<i>Savet lekara: Holivudski momenat</i> <i>vašeg debelog creva</i>	281

NOGE I RUKE

Grčevi i bolovi u nogama	287
Otečena stopala	294
Tremor	299
Bolovi u mišićima i zglobovima	305

KOŽA I KOSA

Prekomerno znojenje	319
<i>Savet lekara: Uporna temperatura</i>	323
Svrab i osip	328
Gubitak kose	342
<i>Savet lekara: Kosa u bočici (lekova)</i>	345
Prekomerno krvarenje ili pojava modrica	350
<i>Savet lekara: Kad vam se krv suviše lako zgrušava</i>	359

<i>Ispostavilo se da ste dobro</i>	363
<i>Dodatni detalji</i>	368
<i>Posebna zahvalnost</i>	369
<i>O autorima</i>	370
<i>Stručni saradnici</i>	371

Knjiga sadrži savete i informacije iz oblasti zdravstva. Trebalo bi je koristiti kao dopunu, a ne kao zamenu za savete vašeg lekara ili drugog sertifikovanog lica medicinske struke. Ukoliko znate ili sumnjate da imate zdravstveni problem, preporučujemo da se obratite svom lekaru pre nego što se podvrgnete bilo kakvom medicinskom programu ili lečenju. Uložen je maksimalan napor da se osigura da informacije sadržane u knjizi budu validne na dan objavljivanja. Ovaj izdavač i autor ne prihvataju odgovornost ni za kakve medicinske ishode koji mogu nastati kao rezultat primene metoda predloženih u ovoj knjizi.

Gde god je to bilo moguće, za lekove i medicinska sredstva koji se pominju u knjizi navedeni su komercijalni nazivi pod kojima su zavedeni u *Agenciji za lekove i medicinska sredstva Srbije*.

UVOD

Jedino pitanje na koje naši pacijenti zaista žele da dobiju odgovor. Pitanje koje im noću ne dopušta da zaspe, koje ih natera da prvi put posle ko zna koliko godina zakažu pregled kod lekara. Pitanje koje im ne dozvoljava da ne obraćaju pažnju na onaj neobični novi simptom, koji verovatno nije ništa, *ali blagi bože, šta ako to ipak jeste nešto i šta ako je rani pokazatelj nečega ozbiljnog, i to nešto vrlo ozbiljno pretili da me snađe?*

DOKTORE, UMIREM LI?!

Odgovor, razume se, glasi... da. Od trenutka kad se rodite! Pravo pitanje je, međutim, sledeće: Hoće li se to dogoditi pre no što ste očekivali?

Srećom, za većinu novih simptoma se ispostavi kako to nije ništa strašno. Ponekad, međutim, glavobolja nije obična glavobolja i zapravo je znak oboljenja opasnog po život, poput moždanog krvarenja. U gluvo doba noći, čak i samo jedan procenat šansi za strašni ishod počne da izgleda kao devedeset osam procenata. Niko od nas ne želi da ignoriše problem koji može značiti da nam je odzvonilo.

Prema tome, ako imate neki novi simptom, da li da se izbezumite ili da iskulirate? Da li se ponašate kao hipohondar ili ste potpuno razumni? U ovoj knjizi, obradićemo neke najčešće simptome i posavetovati vas šta vam je činiti – da li da sipate sebi koktel, uzmete telefon i zakažete lekarski pregled, ili da najvećom mogućom brzinom odjurate u urgentni centar.

Dabome, možete naprosto da guglate svoje simptome. Samo napred, slobodno. Sačekaćemo. O, kaže da je vaš zapušen nos simptom kancera? Au. Primate naše saučesće. (Nego, koji je medicinski fakultet, beše, završio doktor Gugl?)

Ispostavlja se da većina vebajtova namerno stvara paniku kod svojih čitalaca, kako bi oni nastavili da ređaju klikove ili ispoverteli keš za čudesni lek. Mi vam, s druge strane, kažemo kako jeste. Posavetovaćemo vas kao što bismo posavetovali članove svoje porodice (barem one koji su nam dragi). U velikoj većini slučajeva, možete mirne duše sipati sebi onaj koktel.

Nemoguće je, razume se, obuhvatiti sve moguće scenarije i možda se u ovoj knjizi ne navodi situacija koja po svemu odgovara vašoj. Kad ste u nedoumici, pitajte lekara. Takođe, sem ukoliko ne kažemo drugačije, polazimo od pretpostavke da ste generalno zdrava odrasla osoba i da vam zasad nije ustanovljena dijagnoza direktno povezana s vašim simptomima. Ako vas muči snažan bol u grudima, a pre dve nedelje vam je operisano srce, molimo vas, smesta se obratite svom lekaru! Ne uvlačite nas u to! A ako ste predostrožni dvanaestogodišnjak i čitate ovu knjigu, molimo vas da imate na umu da ono što se nalazi u knjizi ne obuhvata decu i adolescente (ali znajte da nastavak

sledi). Naposletku, ako preporučujemo neki lek, a vi znate da ste alergični na njega, molimo vas, ne uzimajte ga! (Da vam vaš lekar opšte prakse napiše na receptu da skočite s mosta u reku, da li biste to uradili?)

Nadamo se da će vam naši saveti biti od koristi i da ćete dobiti pomoć (ili ohrabrenje) koje vam je potrebno. Ako želite da podelite s nama svoju priču ili imate predlog za novo poglavlje, molimo vas da nas posetite na www.amidying.com ili da nam pišete na docs@amidying.com.

PRVI DEO



GLAVOBOLJA

Većini nas je poznat onaj osećaj bolnog damaranja na kraju duge nedelje, kada kafa više ne pomaže, zidovi se primiču i počinjemo da zagledamo gde je najbliži sto da se zavučemo pod njega. Gadna glavobolja često je odgovor na ono dosadno pitanje: može li ovaj dan ikako postati još gori?

Ali šta ako je ova glavobolja drugačija? Šta ako je to... *ona* glavobolja? Šta ako su vaš šef, partner ili deca konačno doveli do pucanja one aneurizme, baš kao što ste stalno govorili da će se desiti?

Pre no što se uspaničite, hajde da pogledamo neke činjenice. Mnogi ljudi imaju ponekad glavobolju dovoljno jaku da odu u urgentni centar; štaviše, svaki peti pacijent službe za hitnu pomoć javlja se zbog glavobolje. A ipak, većina tih ljudi preživi, i (verovatno) ćete i vi. Što reče jednom prilikom Arnold Švarceneger: „*Nije tumor!*“*

* Sad već čuvena replika iz filma *Policajac iz vrtića* (kada lik koji tumači Švarceneger – izbezumljeno kaže, s приметnim nemačkim naglaskom: „Nije tumor!“ (Prim. prev.)

Ili možda jeste? Ponekad su glavobolje prvi simptom nekog primarnog medicinskog problema, možda čak nekog opasnog po život. Uz to, mnogi ljudi nepotrebno pate od povremenih glavobolja, što bi se moglo rešiti ispravnim lečenjem. Kako, dakle, da znate da li je vreme da odete da vam pregledaju glavu?

Iskulirajte

Glavobolja vam je koncentrisana u predelu čela ili lica, a nedavno ste imali simptome nazeba, poput temperature i curenja iz nosa. Po svoj prilici se sluz nagomilala i začepila sinus, koji je suviše otečen da bi se pravilno drenirao. Možete pokušati da razredite sluz udisanjem toplih isparenja. Ako ste hrabri, isperite sinuse irigatorom za sinuse. (Preporučujemo da to *ne* radite ni pred kim koga biste želeli da vidite bar još nekad u životu.) Naposljetku, možete uzeti neki od lekova na bazi ibuprofena (brufen i sl.), kao i dekongestive (oralne ili nazalne) na bazi pseudoefedrina ili fenilefrina (rinasek, adrianol i sl.). (U SAD morate pokazati neki lični dokument da biste kupili preparat koji sadrži pseudoefedrin: naime, prodaja tih preparata je ograničena zato što se taj preparat može preraditi u kristal-metamfetamin, „kristal met“.) Ukoliko se bol stalno pogoršava i potraje više od nedelju dana, moguće je da su vam potrebni antibiotici; zakažite pregled kod svog lekara.

Imate i temperaturu, bolove u telu, bolove u mišićima i upalu grla. Po svoj prilici imate grip. Nažalost, čak ni vakcina protiv gripa ne obezbeđuje stoprocentnu zaštitu od ove infekcije. Ukoliko su se vaši simptomi pojavili pre

manje od dva dana, vidite sa svojim lekarom da vam propiše oseltamivir (tamiflu), koji može skratiti trajanje bolesti. (Lečenje je manje efikasno ako se kasnije započne.) U suprotnom, najbolje lečenje jeste mirovanje, uzimanje što više tečnosti i, po potrebi, neko sredstvo na bazi paracetamola (febricet, paracetamol, panadol i sl.).

Nedavno ste se sasvim odrekli kafe. Da li ste uopšte i pomislili da bi vaša dijagnoza mogla glasiti „apstinencija“? E pa – čestitamo! Kofein se često koristi u lečenju glavobolje, ali nagli prekid redovnog unosa kofeina može dovesti do pojave apstinencijalne glavobolje. Moraćete naprosto da izdržite, možda uz pomoć nekog leka protiv bolova, poput onih na bazi ibuprofena.

Muči vas glavobolja i čini vam se kao da vam se obruč zateže oko lobanje, ali osećate se bolje pošto se malo odmorite i uzmete nešto na bazi paracetamola. Ti simptomi su tipični za tenziona glavobolja, najčešći i najmanje opasan tip glavobolja. Naziv im u potpunosti odgovara, iz dva razloga. Prvo, osećate ih kao tenziju ili pritisak oko glave. Drugo, izaziva ih tenzija u vašem životu – poput stresa i nedostatka sna. Ove glavobolje ne zahtevaju medicinsku pomoć, sem ako se ne dešavaju toliko često da vam ometaju život.

Bol je neprijatan ali podnošljiv, nailazi postepeno i nije povezan ni sa kakvim drugim simptomima. Neke glavobolje ne uklapaju se ni u kakav specifični obrazac, ali istovremeno nemaju nikakvih drugih alarmantnih karakteristika. Popijte neko sredstvo protiv bolova s velikom čašom vode i ležite u tihu sobu. Dajte leku najmanje sat ili dva da počne da čini svoje. Trebalo bi da se uskoro osetite bolje. Ukoliko

se bol i dalje pogoršava ili postane redovniji, pogledajte sledeće podnaslove.

Zakažite pregled kod svog lekara

U poslednje vreme imate česte ili intenzivne glavobolje, kakve vas ranije nikad nisu mučile. Visok nivo stresa, loš san ili naglo smanjenje unosa kofeina mogu prouzrokovati akutne napade glavobolje kod onih koji ih inače nemaju. Međutim, ako ne postoji nikakvo očigledno objašnjenje, trebalo bi da posetite lekara. U zavisnosti od obrasca vaših glavobolja, možda je potrebno uraditi određene analize. Kod osoba starijih od pedeset godina ili onih s ugroženim imunitetom (usled HIV-a ili hemoterapije) prisutan je povećani rizik od ozbiljnog problema.

Povremeno imate pulsirajuće glavobolje čiji se intenzitet pojačava tokom nekoliko sati ili dana, praćene mučninom i pojačanom osetljivošću na svetlost i zvuk. Ovaj obrazac je tipičan za migrene. Te glavobolje umeju da budu izuzetno bolne, ali obično nisu opasne. Migrene su češće kod žena nego kod muškaraca, često se javljaju u dvadesetim ili tridesetim godinama života. Bol je tipično (ali ne uvek) na jednoj strani glave. Migrene se neretko javljaju kao reakcija na specifične okidače, kao što su stres, glad, jaki mirisi, pa čak i loše vreme. Kod nekih ljudi napadu migrene prethodi aura, koja može da se sastoji od čudnih mirisa, bleskajućih svetala ili drugih znakova upozorenja.

Ako mislite da imate migrenu, obratite se lekaru, da potvrdi dijagnozu i propiše vam odgovarajuće lekove. Za

povremene migrene obično se propisuju samo sredstva protiv bolova na bazi paracetamola ili ibuprofena. Važno je uzeti te lekove na samom početku glavobolje (ili aure), inače će biti manje delotvorni. Češći ili izuzetno jaki napadi zahtevaju lekove na bazi sumatriptana (imigren, amigren, sumatriptan, sapphirex i sl.). Ukoliko imate veoma česte migrene, možete (1) zvanično proglasiti sebe za „migrenaša“, pripadnika najmanje poželjnog kluba na svetu i (2) uzimati lekove koji sprečavaju napade (umesto što naprosto leče posledicu).

Povremeno imate osećaj da vam neko zakucava ekser u jednu očnu duplju. Na istoj strani na kojoj osećate bol, oko vam se zacrveni i otekne, nos vam se zapuši ili procuri, a čelo bude vruće i znojavo. Taj posebni krug pakla, poznat kao klaster glavobolja, nepodnošljiv je u toj meri da je neke svoje žrtve naterao da počine samoubistvo. (Ozbiljno.) Pojavljuje se redovno, katkad i više puta u toku dana. I ne pomišljajte na pokušaj da ovaj problem rešite sami. Pored toga, vaš doktor će vas verovatno uputiti na CT skeniranje glave,* da proverí da nije slučajno reč o moždanom tumoru, budući da neki od ovih tumora mogu imati ova-ke simptome.

* Kompjuterizovana tomografija (CT) i magnetna rezonantna tomografija (MRT) jesu dve tehnologije napredne slikovne dijagnostike, pri čemu obe kao rezultat daju poprečne prikaze određenih segmenata ljudskog tela, ali te preseke proizvode putem različitih tehnologija.

Kompjuterizovana tomografija (CT) koristi X-zrake, koji se propuštaju iz različitih uglova i tako pružaju poprečni, trodimenzionalni presek određene regije. Magnetna rezonanca koristi magnetna polja i radio frekvenciju.

Zbog razlike u načinu funkcionisanja, ove dve tehnike isti organ prikazuju na različiti način. Odluka o izboru snimanja se donosi na osnovu pretpostavke o mogućoj dijagnozi. (Prim. prev.)

Stariji ste od pedeset godina, teme vas boli kad se češljate, a vilica se zamori posle nekoliko minuta žvakanja. Moguće da bolujete od temporalnog arteritisa, oboljenja koje dovodi do sužavanja arterija na bočnim delovima lica. Glavni simptomi uključuju glavobolju, bolnu osetljivost temena, zamor vilice posle žvakanja i zamućenje ili slabljenje vida. Ukoliko se ova bolest blagovremeno ne dijagnostikuje i ne leči, može doći do potpunog gubitka vida. Što pre se obratite lekaru.

Smesta u urgentni centar

Govor vam je takođe otežan ili osećate slabost ili utrnulost u ruci, nozi i/ili jednoj strani lica. Moguće je da je posredi moždani udar, do koga dolazi u slučaju iznenadnog zastoja dotoka krvi u mozak. Neophodno je da budete prevezeni u bolnicu u najkraćem mogućem roku. Kako mi medicinari kažemo, kada doživite moždani udar „vreme je mozak“. Ukoliko na vreme stignete u bolnicu, lekari će možda uspeti da vam daju lekove koji će pojačati dotok krvi u mozak. (Zašto još čitate ovaj pasus? Idite smesta u bolnicu!)

Osećate se ošamućeno i čini vam se da nešto nije u redu s vama. Glavobolja povezana sa zbunjenošću, izrazitom pospanošću ili promenama raspoloženja može ukazivati na visok pritisak u mozgu, usled infekcije, tumora ili krvarenja. Sve to iziskuje stručnu medicinsku pomoć. (Nasuprot tome, ako vam se prvo prispava iz savršeno normalnog razloga, a tek potom dobijete i glavobolju, po svojoj prilici je reč samo o tenzionoj glavobolji i nema razloga za uzbunu.)

Temperatura vam je povišena i boli vas vrat. Moždana infekcija, poznata kao meningitis, izaziva visoku temperaturu, glavobolju i ukočenost/bol u vratu. Neki ljudi postanu i osjetljivi na bleštavo svetlo. Ukoliko se u što kraćem roku ne započne lečenje antibioticima, meningitis može da dovede do konvulzija, kome i smrti. Takođe je i izuzetno zarazan, stoga preskočite oproštajne poljupce dok vas unose u ambulantna kola.

Glavobolja započne naglo i žestoko. Te glavobolje, koje za svega nekoliko minuta stignu od nula do deset, poznate su kao gromovite glavobolje. Često su simptom ozbiljnog i brzo progredirajućeg problema, poput moždanog krvarenja. Idite bez odlaganja u urgentni centar, zbog hitnog CT skeniranja glave.

Dobili ste jak udarac u glavu. Povreda glave praćena sve žešćom glavoboljom može biti znak potresa mozga ili nekog po život opasnog problema poput moždanog krvarenja. Opširnije o tome, videti poglavlje „Povrede glave“, na strani 63.

Glavobolja se javila dok ste vežbali. Ako pokušavate da impresionirate narod u teretani, a onda se najednom oselite kao da vas neko udara u lice šilom za led, moguće je da vam je prsnuo krvni sud u glavi ili vratu. Ukoliko se vaša najintenzivnija fizička aktivnost sastoji od trčanja u toalet za vreme reklama, može vam se desiti da vas ovaj problem snađe i u toku manje napornog vežbanja, poput trčanja na traci. Pošto moždano krvarenje može veoma brzo izazvati smrt, trebalo bi da smesta odete u urgentni centar.