

Manjša višina, a večje težave

Martini Petek s Ptuja so upokojsko življenje, še preden se ga je dobro navadila, zmotile bolečine. Mislila je, da ima revmo, a je meritev kostne mase pokazala na osteoporozo. Ker so bolečine kljub zdravljenju in ustreznim prehranskim dodatkom vztrajale, se je po pomoč zatekla še k elektromagnetni terapiji, in sicer takšni za domačo uporabo.

Piše Andreja Paljevca

Včasih je delala kot slaščičarka in se pozneje prekvalificirala v poslovodkinjo v prodaji. Po predčasni upokojitvi pri 51 letih je tako sprva zelo pogrešala službo, kjer je bila veliko med ljudmi. Ko je ostala doma, si je, kot pravi, uteho iskala v pretiranem čiščenju stanovanja in v prodaji prehranskih dopolnil, čistil in kozmetike, čeprav ji to ni prineslo pretiranega zaslužka. Z možem imata dva sinova, na katera sta ponosna, in dva vnuka, ki sta jima v veliko veselje.

Krhka brezskrbnost

Njeno upokojsko življenje so leta 1995 zmotile prve bolečine, ki jih opisuje kot trganje v kosteh. Nato so se težave le še stopnjevale in leta 2001 so ji na preiskavi ugotovili osteoporozo. Hkrati so ji izmerili tudi telesno višino. Ta se je zaradi posedanja vretenc zmanjšala s 157 na 152 centimetrov. Sprva je v pravilnost rezultatov kar malce podvomila, a ponovno merjenje je pokazalo enako. Če bo nadaljevala v takem tempu, bo na pregledu čez eno leto že gledala izpod mize,

se je takrat sicer pošalila, a stanje je bilo nadvse resno.

Predpisali so ji različna zdravila za osteoporozo in poleg njih še kalcij z vitaminom D. Svetovali so ji tudi prehrano z veliko mleka in mlečnih izdelkov, zeleno listnato povrtnino, lešnike, orehe ... vse, da bi nehala tako hitro izgubljati kostno maso. Njena telesna višina se je nazadnje ustavila pri 150 centimetrih. "Zdravila so mi pomagala, a bolečine so kljub temu ostale," pove.

Za dobro počutje in ohranjanje gibljivosti vsak dan prehodi od šest do osem kilometrov – v hitri hoji, pojasni. Telovadba ji ni tako zelo pri srcu in tudi zdravniki so ji povedali, da ne sme pretiravati z naprežanjem. Z nasmehom pove, da ji to včasih nudi dober izgovor. Namesto da doma telovadi in razgibava roke in noge, gre raje vsak dan ven na svež zrak.

Magnetna spodbuda

Ker se bolečina ni umirila, je iskala še druge možnosti zdravljenja, za eno od njih pa je po naključju izvedel njen sin – in sicer za pulzirajočo elektromagnetno terapijo. Predstavil jima

jo je Srečko Šorli, svetovalec za wellnes v Termah Ptuj. Domenili so se, da lahko posebno magnetno blazino za domačo uporabo, ki sta jo zasnovala družinski terapevt Janko Štifter iz Centra zdravja Magus iz Ljubljane in Branko Čulig iz podjetja Status iz Metlike, najprej preizkusi. V blazino je vgrajenih šest tuljav (prevodnikov), skozi katere teče električni tok, ki ustvari umetno magnetno polje. Generator impulzov ustvarja različne električne impulze, ki jih blazina spreminja v pulzirajoče magnetno polje. Za različna obolenja so na voljo različni programi z razponom pulzirajočih frekvenc med 1 Hz do 21 Hz.

"Testirala sem jo šest tednov in po tem času sem na željo Srečka Šorlija šla na novo meritev kostne mase. Poklicala sem zdravnico in že vnaprej sem vedela, kaj bo rekla. Na preiskavi sem bila namreč februarja, takrat pa je bil april. Prosilila sem jo, če bi lahko to naredili, ker kupujem magnetno blazino. Zdravnica je menila, da merjenje ne bo pokazalo nič novega in da je zanj škoda denarja, ker je minilo premalo časa." Vseeno

je vztrajala in vendarle šla na novo preiskavo.

In izid? Kostna masa se je povečala za 1,2 odstotka, pove Marina Petek. "Zdravnica kar ni mogla verjeti. Še enkrat je preverila in še enkrat je pokazalo isto. Tako da je sama rekla, da je res nekaj na tem."

Bolečina je popustila

Ko je magnetno blazino uporabljala 12 tednov vsak dan zjutraj in zvečer po pol ure, po posebnem programu za osteoporozo, so bolečine hitro začele popuščati, se spominja. Uporabljala je tudi program za okrevanje po zlomih kosti in proti bolečinam ter program za sprostitvev, pri katerem naj bi jo obhajali prav blaženi občutki. "Imam občutek, da mi blazina oddaja neko toploto, kot da je pod menoj nekaj toplega. Po programu za sprostitvev telesa se umiriš. Čudovito je. Kot da te nekaj zaziblje v sen. Tako zvečer večkrat nisem bila več zmožna izklopiti blazine. Možu sem naročila, naj jo izklopi, ko bom zaspala."



Foto Andreja Plajevac

spol: ženski

starost: 70 let

začetek težav: pred devetimi leti

znaki: bolečine v kosteh in pozneje tudi v sklepih in mišicah

diagnoza: osteoporoza, polimialgija

zdravljenje: klasična medicina, elektromagnetna terapija

počutje danes: vesela je, da se je pospešeno izginevanje kostne mase ustavilo. Počuti se precej bolje in bolečine niso več tako hude.

Za zdravljenje osteoporoze še vedno jemlje tudi zdravila. Do danes jih je zamenjala že veliko, a žal niso brez stranskih učinkov. Kot opisuje, še zlasti trpi njen želodec, saj ima kronično vnetje želodčne sluznice. Zaradi tega ugotavlja, da ji že skoraj vsako zdravilo škoduje, tudi antibiotiki.

Stres je odpri nove rane

Vendar se je osteoporozi pred petimi leti pridružila še ena tegoba. Pravi, da jo je izzval močan stres zaradi krivice, storjene njenemu sinu. Nova težava se je imenovala polimialgija, in razložili so ji, da je to vnetje vseh sklepov in mišic.

Začelo se je z bolečinami v

ključnici, kot da bi ji nekdo lomil kosti, se spominja. Pet mesecev je imela zvišano temperaturo. Poslabšala se ji je krvna slika, ki je kazala na vnetje, in sicer je imela povišano sedimentacijo na 190 (pri ženskah je normalna do 25) in povišane vrednosti C-reaktivnega proteina na 210 miligramov na liter (normalne so do 20).

Duševno je bila čisto strta, otopela, vsakogar je odganjala od sebe in ni mogla več niti hoditi. Vzorce krvi so pošiljali na preiskave v Ljubljano, a niso mogli najti vzroka njenih težav. Vsi izvidi naj bi kazali, da je zdrava. Testirali so jo celo za aids. Selila se je iz bolnišnice v bolnišnico. Najprej je bila dva tedna in pozneje še enkrat tri tedne v ptujski bolnišnici ter nazadnje kar mesec in pol še v mariborski.

Tam ji je ena od zdravnic predpisala zdravilo z učinkovino metilprednizolon, ki je glukokortikoid, deluje protivnetno in zavira delovanje imunskega sistema. "Rekla mi je, da mi mora to zdravilo v treh dneh vsaj delno odpraviti bolečine in da bo vročina padla. In res, ko so mi prvič dali zdravilo, mi je vročina padla in se ni več pojavila, potem ko sem jo imela prej pet mesecev. Nato sem zdravilo jemala dve leti vsak dan. Začela sem z manjšo količino in to stopnjevala ter potem spet prešla z večje količine na manjšo. Zaradi uživanja zdravila sem postala čisto zabuhla." Nazadnje so ji svetovali, da z jemanjem zdravila preneha. "Sedimentacija se mi je znižala, zdaj imam vrednosti včasih tudi pod 10 in do 20 ali malo čez."

Treba je vztrajati

A zaradi bolečin v mišicah še vedno trpi. Prav tako zadnje besede še ni rekla osteoporoza. Najbolj ima prizadeto medenično kost, kolke in še posebej jo boli v medeničnem pregibu. Kolke so ji tudi slikali in ji povedali, da jo v bližnji prihodnosti čaka operacija, a Martina Petek pravi, da zanjo še ni zrela.

Kot pravi, na svoje tegobe najbolj pozabi, ko pride med ljudi. Zaradi vseh omenjenih težav zdaj spet redno uporablja magnetno blazino, vsako jutro po pol ure. Po šestih tednih terapije naredi šest tednov odmora. Med terapijo pije tudi veliko vode, po dva do tri litre na dan. Upa, da bo vse to preprečilo nadaljnje izgubljanje kostne mase in da ji sčasoma ne bo treba več jemati zdravil.

A v družini ni edina, ki ji nagajajo bolečine. Tudi njen mož, po poklicu pekovski mojster, je moral zaradi težav s hrbtenico (hernija diska) zadnjih 15 let prejšnje delo zamenjati za pi-

sarniško. Tudi on je poskusil z magnetno blazino, a je potarnal, da ga je potem še bolj bolelo. Martina je prepričana, da je šlo za normalno reakcijo in da bi moral pri terapiji vztrajati. In res, zdaj ko vidi, kako blazina pomaga njegovi ženi, bo še enkrat poskusil.

Sonce spet sije

Z možem imata majhen vikend na njegovi domačiji v bližini Drave, kamor zelo rada hodi. Martina tam uživa v naravi in sončnih žarkih, saj ji ti zagotavljajo tudi primerno količino vitamina D za zdrave kosti. Življenje si z možem popestrita tudi s kakšnim potovanjem, privoščita si ga skoraj vsako leto, le letos bo, kot pravi, namesto počitnic na vrsti prenova stanovanja. Sinova z družinama živita v Mariboru, in tudi njiju večkrat nagovarjajo, naj se še sama preselita tja, a se za zdaj še nista odločila.

Martina Petek je vesela, da se je pospešeno izginevanje kostne mase ustavilo. "Dosti bolje se počutim, ne čutim več takšnih bolečin, a ne bi mogla dati roke v ogenj, da mi je pomagala samo magnetna blazina. V kombinaciji z zdravili se je očitno nekaj zgodilo. Tudi zdravnici sem povedala, da nimam več tako hudih bolečin." ■

Spoštovane bralke in bralci

Želite tudi vi povedati vašo resnično zgodbo? Pokličite nas ali nam pišite na naslov:

**Revija Zdravje,
Resnične zgodbe,
Dunajska 5,
1509 Ljubljana**

ali na e-naslov:
zdravje@delo-revije.si.