



Ste skrátka nebezpečný

Ak si neliečite cukrovku či vysoký krvný tlak, môžu vás pripraviť o prácu. Doslova.

TEXT Veronika Daničová FOTO Shutterstock

Možno je to stres a únava, alebo aj choré srdce, tlak, cukrovka...

Naša odborníčka



► MUDr. ALEXANDRA FROLKOVIČOVÁ
všeobecná lekárka

Nestávalo sa, aby bol Milan celé dni doma. Sused tušil, že sa deje niečo zlé, no to, čo sa dozvedel, ho šokovalo. Hoci Milanov príbeh nie je až taký výnimočný, ako by sa na prvý pohľad zdalo.

Nič vážne?

Milan robí v rafinérii ako operátor. Nemá ľahkú prácu, ale zvykol si. Aj na zodpovednosť, aj na riziká, aj na prácu na zmeny

a rozhádzaný biorytmus. Z roka na rok nejaké to kilo navyše mu neprekážalo. Bral ho ako nevyhnutnú daň práci a veku. „Neviem si predstaviť, že narobený z práce si idem zabehať. A že na večeru si dám nejakú burinu namiesto chleba,“ priznáva štyridsiatnik, ktorému lekár už pred pár rokmi radil, že by mal schudnúť. V robote musí absolvovať lekárske prehliadky každý rok a práve na nich mu nameľali aj vyššie hodnoty cukru

v krvi aj krvného tlaku. „V zásade nič vážne,“ mávol rukou bez toho, aby tušil, čo riskuje.

Bez pečiatky

Správu z vyšetrenia od pracovného lekára Milan aj po roku našiel tam, kde ju v deň prehliadky položil. „Zabudol som ju odniesť obvodnému. S jedným papierom je to na celý deň čakania,“ ospravedlňoval sa sám pred sebou otec dvoch detí. V tom čase už pomaly zrely

Načo sú dobré prehliadky u pracovných lekárov? Nie je to len preháňanie, zbytočné šikanovanie a byrokracia?

na infarkt. „Lekár mi pohrozil, že už nestačí iba schudnúť, ale treba ísť k diabetológovi a absolvovať 24-hodinové meranie krvného tlaku. Vraj budem musieť užívať lieky na tlak a možno aj na cukrovku,“ zľakol sa. Ale obavy sa rovnako rýchlo rozplynuli na večernom pivku s kamarátmi. Tými, čo sa rozumejú nielen hokeju, futbalu a politike, ale aj medicíne. „Veď ma nič nebolí. A že niečo vážim? No aspoň sa nikto nebude báť, že pochovávajú prázdnu truhlu!“ žartoval. No predsa len začal zvažovať diétu. Bez klobásy a piva však nevydržal sotva mesiac. Potom už len dúfal, že jeho zamestnávateľ vymení lekára za nejakého menej dôsledného. Takého, ktorý by mu dal pečiatku, že je spôsobilý práce. No nestalo sa.

Ochrana, šikanovanie

Prešiel ďalší rok a lekár nezodpovednému Milanovi zakázal nočnú prácu a prácu vo výškach. „Vraj mám cukor taký vysoký, že možno budem musieť byť prechodne na inzulíne. Späť do práce ma pustia, až keď sa začnem liečiť na tlak a stabilizujem aj hladinu cukru v krvi. A to tak rýchlo nebude,“ hnevá sa Milan, ktorému to pred Vianocami urobilo nemalý škrt cez rozpočet. A hnevá sa aj jeho šéf, ktorý nemá koho dať na Milanovu zmenu. „Načo sú vlastne dobré preventívne prehliadky pri práci? Nie je to len preháňanie, zbytočné šikanovanie a byrokracia?“ pýtajú sa

obaja. No zákon hovorí jasne. Zamestnancov, ktorí vykonávajú nočnú prácu, musí raz za rok vidieť a vyšetriť všeobecný lekár. Vyberá ho pre nich zamestnávateľ. „Staráme sa o to, aby zamestnancom práca nepoškodila zdravie. Chránime ich a zároveň zamestnávateľovi pomáhame znížiť počet pracovných úrazov a chorôb z povolania, ktoré by mohli finančne zlikvidovať najmä menšie firmy,“ objasňuje zmysel svojej práce doktorka Frolkovičová.

Chorí z práce

„Mnohí zamestnanci chápu, že ich životný štýl, to, ako sa stravujú či koľko vážia, sa plne podpisuje pod ich zdravotný stav, a podľa toho sa aj správajú. Potom je skupina, ktorá tomu nie celkom rozumie, ale je ochotná si to dať vysvetliť, a následne začne spolupracovať. No a sú aj takí, ktorí nebudú nič meniť a majú pocit, že sa má o všetko postarať lekár. Chcú len pokoj a pečiatku,“ hovorí lekárka, podľa ktorej sa však nespolupracovať nevypláca. Ak svoj zdravotný stav dovediete do takého štádia ako Milan, nemôže lekár urobiť nič iné, iba vám

nepodpísať papiere o spôsobilosti vykonávať rizikóvu prácu. To znamená, že vás zamestnávateľ nepustí do práce. Najčastejšie sú na vine neliečené následky nadhmotnosti a obezity: vysoký krvný tlak, cukrovka či choroby pečene. Tieto tiché zabijaky nebolia, ale jedného dňa vás môžu zabiť. A keby len vás...

Tik-tak

Reči o tom, že vysoký krvný tlak je časovaná bomba, nie sú ani trochu prehnané. Spôsobuje srdcový infarkt, cievnu mozgovú príhodu, dokonca aj nezvratné poškodenie zraku či obličiek. A to najmä, ak sa neliečite, lebo máte pocit, že vám nič nie je. To „tikanie“ v žilách nepočujete. No ak sa k tomu pridá únava z nočnej práce alebo sa vám hlava zamotá pri práci na rebríku... „Liečiť by ste sa mali bez ohľadu na to, kde pracujete. Ale ak robíte v noci a vo výškach, bez správnej liečby riskujete okrem zdravia aj svoju prácu,“ zdôrazňuje doktorka Frolkovičová. A podobne

**Rozumiete svojmu
lekárovi?**

ZDRAVÁ RADA

**Hodinová
prechádzka
denne vám
nielen pomôže
schudnúť,
ale zníži aj
nepriaznivý
vplyv nočnej
práce.**

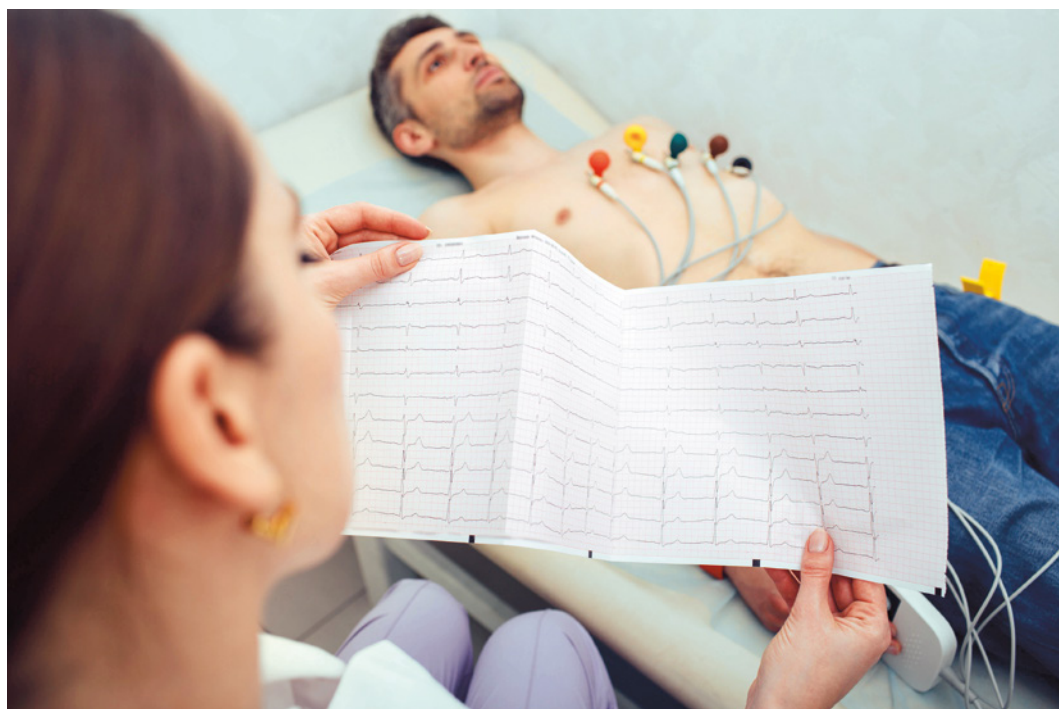


V PRÁCI

nebezpečná je cukrovka, pri ktorej vám hrozia ešte aj poruchy vedomia.

Má to význam!

Lekári, ktorí sa venujú pracovnému lekárstvu, väčšinou nebojú s inými neuhmi, ako tí ostatní. Len s tým rozdielom, že zatiaľ čo k bežnému lekárovi človek ide, až keď ho niečo bolí, na preventívnu prehliadku pri práci skrátka ísť musí. „Vo fabrikách možno máme o niečo viac nespolupracujúcich pacientov ako kolegovia so vzdelanejšou klientelou,“ zamýšľa sa všeobecná lekárka, ktorú v práci naozaj málokto zdržuje a zaťažuje podnetmi od doktora Googla. No o to ťažšie mnohí jej pacienti prijímajú fakt, že zloženie stravy a pohyb sú životne dôležité. „Závisí od prístupu zamestnávateľa, ale s jedným sa nám extra darí. Namiesto prednášok, na ktoré aj tak prídu väčšinou len administratívni pracovníci, chodíme po fabrike a školíme desaťčlenné skupinky. Bavíme sa s nimi aj hodinu o vysokom tlaku, odpovedáme na otázky, ktoré by sa pred kolegami v oblekoch nikdy nespýtali. Nesmierne ma teší, keď po čase príde schudnutý človek, ktorý mi neveril, že diéta môže fungovať. Alebo keď mi



No a potom sú tu tí, ktorí nebudú nič meniť a majú pocit, že sa má o všetko postarať lekár. Chcu len pokoj a pečiatku.

To tikanie v žilách nemusíte počuť.

odovzdá pozdrav od svojho internistu, ktorý mu vysadil tretí liek na tlak a pochválil ho, že si oddialil cukrovku.“

O desať rokov

Štatistiky sú desivé: sedem z desiatich mužov a šesť z desiatich žien v produktívnom veku trpí kilami navyše a chorobami, ktoré s tým súvisia. Sú tak nebezpeční nielen pre seba, ale aj pre ostatných a pri obsluhu autobusov či rafinérie sa z nich razom môžu nechcena stať masoví vrahovia. „Pritom už zhodenie piatich

kíl vám môže zlepšiť zdravotný stav. Menej alkoholu preukázateľne vylepší pečeňové testy, pokles hladiny cholesterolu úpravou stravy zníži riziko infarktu... Aj poctivé užívanie predpísaných liekov a pravidelné kontroly u ošetrojúcich lekárov zlepšujú vyhliadky,“ radí Alexandra Frolkovičová. Ak však nie ste ochotní robiť nič, je len otázka času, kedy to vybuchne. Päť až desať rokov pred dôchodkom možno prídete o prácu a ocitnete sa v extrémne ťažkej životnej situácii, lebo úvery vám ostanú a do nového zamestnania sa ťažko dostanete. „Vo väčšine prípadov sa pri spolupráci pacienta dá takejto situácii úplne zabrániť alebo ju odsunúť o desať rokov, čo výrazne zníži nepriaznivé následky,“ tvrdí lekárka. 🚫

Dobrá chuť

- Už schudnutie piatich kíl sa priaznivo odrazí na vašom zdraví.
- Namiesto klasického jedla večerajte polievku.
- Medzi jedlami si dajte len zeleninu alebo ovocie.
- Z troch hlavných jedál nech je najchudobnejšia večera.



Pozor, ak ste pred dôchodkom!

