

Niewinne objawy poważnych problemów

Wiele chorób wysyła nam z pozoru nieistotne sygnały ostrzegawcze. Na jaki trop powinny Cię one nakierować?

Masz pogrubiałą i nieco ciemniejszą skórę na łokciach? To może być objaw niedoczynnej tarczycy! Kiedy produkuje ona mniej hormonów, skóra robi się suchsza, a łokcie mają tendencję do rogowacenia. Jeśli jeszcze do tego masz suchą skórę głowy, zaparcia, kłopoty z pamięcią, koncentracją, jest Ci ciągle zimno i tyjesz, zbadaj krew pod kątem zdrowia tarczycy. To ważne, bo niedoczynna tarczyca wywołuje zaburzenia poziomu cholesterolu i trójglicerydów i związane z tym ryzyko szybkiego rozwoju miażdżycy! Inne łatwe do przeoczenia objawy tej choroby to obniżenie się głosu i zmiana rysów twarzy na nieco bardziej toporne.

Nie masz apetytu na mięso? Wręcz Cię od niego odrzuca? Uwważaj: mięsowstręt może być jednym z wczesnych objawów raka żołądka. Jeśli często jadasz potrawy peklowane, wędzone, pleśniowe czy zakwaszane, jesteś w grupie ryzyka. Podobnie, gdy zażywałeś leki hamujące wy-

tworzenie soków żołądkowych czy zmagasz się z zakażeniem bakterią *Helicobacter pylori*, odpowiedzialną za wrzody żołądka. Odwiedź szybko lekarza, jeśli masz nawracające bóle w nadbrzuszu. Trzeba będzie zrobić gastroskopię.

Od jakiegoś czasu wstajesz w nocy 2-3 razy „na siusiu”? Może to być objaw rozwijającej się niewydolności serca! Nie daje ono rady tłoczyć płynów tak efektywnie jak kiedyś, więc nadrabia tę słabość, gdy leżysz – w tej pozycji łatwiej mu tłoczyć płyny; gdy stoisz, robi to „pod górkę”. Niewydolność możesz podejrzewać zwłaszcza wtedy, gdy puchną Ci nogi, gorzej znosisz wysiłek. Zbadaj serce.

Spuszczając wodę w sedesie, zobaczyłaś, że odchody są cienkie? W medycynie to się nazywa „ołówkowaty kształt”. Prawidłowy stolec powinien wyglądać jak serdelki, a nie jak cienkie parówki. Ołówkowate stolce mogą być objawem polipów w okrężnicy lub nawet raka tej części



Brak energii, uczucie ciąglego zmęczenia może być objawem m.in. niedoczynności tarczycy lub zmniejszenia wydolności serca.

jelita grubego. Trzeba zrobić kolonoskopię, czyli wziernikowanie jelit, by obejrzeć i usunąć zmiany. Możesz też sama zrobić test na krew utajoną w kale (test kupisz w aptece).

Twoje dłonie się zmieniają? Palce są grubsze, a paznokcie wypukłe, jak szkiełko od zegarka. Palce jak „pałeczki dobo-sza” (równomiernie walcowate, bez przewężeń i wystających elementów) i wypukłe paznokcie świadczą o chorobie serca lub płuc. Taki kształt paznokci mówi, że do palców dociera za mało tlenu – nie wiadomo, czy z powodu słabszej pracy serca czy płuca pracują mniejszą powierzchnią. Ponieważ w grę wchodzi niewydolność serca i nawet rak płuc, musisz się szybko zbadać! Pokaż dłonie lekarzowi, powiedz, co cię nie-

pokoji, a dostaniesz skierowanie na odpowiednie badania.

Przed oczyma latają Ci jasne błyski? Sądziś, że oślepiło Cię słońce. Tymczasem takie błyski mogą być oznaką groźnych chorób. Pierwsza to odklejenie się siatkówki. Jeśli Twój bliscy mieli problemy z odklejającą się siatkówką, masz dużą wadę wzroku albo miałaś jakikolwiek uraz oka czy inne problemy ze wzrokiem, szybko udaj się na oddział okulistyki. Zwłaszcza jeśli po jasnych błyskach pojawił się przed oczyma „czarny deszcz”. Błyski oczne mogą być też objawem zaburzeń rytmu serca. Możesz podejrzewać tę przypadłość, jeśli dodatkowo masz bóle i/lub zawroty głowy, przewlekłe zmęczenie, jesteś senna i gorzej Ci się myśli. Trzeba zrobić badania serca.

Może to nie przeziębienie, a borelioza?

• W lecie dopadła cię infekcja z gorączką i dreszczami? Zakładasz, że to skutek przewiania zimnym powietrzem klimatyzacji. A może to być pierwszy sygnał boreliozy! Pomyśl, czy w ciągu dwóch tygodni przed infekcją nie ukąsił Cię kleszczy? Jeśli tak, zbadaj krew pod kątem zakażenia.

A nawet jeśli nie zauważyłaś tego pasożyta, ale przebywałaś w tym czasie na łonie natury, obejrzyj dokładnie całe ciało. Jeśli znajdziesz rumień o średnicy ok. 5 cm, będzie to znak zakażenia boreliozą. Chorobę tę przenoszą też nimfy, małe formy kleszcza (wielkości kropki po długopisie). Łatwo je przeoczyć.

