

vala predolgo. Pri takih bolnikih je navadno tudi že kratkotrajno gibanje združeno z bolečinami. Ven a revmatizma eden izmed osnovnih pogojev zme er razne oblike fizikalne terapije.

Z nadaljnjim zviš: ljujivih vplivov civilizaci še povečalo. Naša prizr kakor v izvajanje vseh bolnikom s sklepnimi o

e in z naraščanjem škod: tov v bodočnosti verjetno erjena tako v preventivo r oskrbi, saj bomo našim gli do zopetnje gibljivosti.

1. Fändrich, W. F.:
2. Brown, A. M.: M
3. Günther, R. Hittr
4. Schoen, R.: predr

18, 81, 1959.  
phia — London, 1953.  
armstadt 18, 299, 1959.  
ien Gesellschaft für innere  
Medizin, Wiesbaden, 1959.

5. Edström, G.: Documenta rheumatologica Geigy No 4, 1954.

## Debelost — vzrok bolezn

Dr. Henrik Neubauer

Zadnja leta se javnost čedalje bolj zanima za vprašanje debelosti. Debelih ljudi je namreč precejšnje število in znanih je nič koliko šal, ki jih ljudje zbijajo na njihov račun. Toda težave, ki izvirajo iz prekomerne debelosti, niso majhne.

In tudi v tem je eden izmed nesmislov današnjega sveta: medtem ko najmanj polovica prebivalstva na svetu trpi zaradi kronične nedohranjenosti, se moramo v tako imenovanem civiliziranem svetu boriti proti prekomerni prehranjenosti, ki pomeni občutno nevarnost za človekov organizem.

Seveda ni vsak debelejši človek tudi že bolnik. Prehodi med zdravim in bolnim debelim človekom so zelo zabrisani. Vendar pa je debelost mnogokrat predhodnica raznih bolezn, saj pospešuje njihov razvoj in potek. Razen tega vpliva tudi uspavajoče na delavnost človeka in družbe. Že pesnik Horac omenja, kako je bilo z dobro pijačo in jedačo pri Rimljanih konec junaštva, pesništva, govorništva in podobnega. »Z nožem in vilicami si je izkopal grob. — Kdor pije, ne da bi bil žejen, in je, ne da bi bil lačen, umrje mlad. — Trebuh je slab svetovalec. — Mnogi uporabijo prvo polovico življenja, da pokvarijo drugo. — Iz sitosti se rodi lenoba«, takih in podobnih pregovorov poznamo nešteto. Premeteni državnik in vojskovodja Cezar pa je izjavil: »Okrog mene naj bodo debelušni ljudje z gladkimi glavami, ki ponoči dobro spijo; ljudje, ki preveč mislijo, so lahko nevarni«.

Kaj hitro se prične pri debelosti tudi tako imenovani zlovešči krog, iz katerega je težko najti izhod: razvijejo se razne bolezni, ki terjajo počitek in izključujejo telesno delo; zato takšen človek, ki se je zaradi večje teže že tako ali tako polenil, še pridobiva težo. Seveda se mu težave s tem še povečajo in tako se ta krog vrti naprej in naprej, dokler nesrečnika ne zmelje.

V Ameriki ugotavljajo pojav debelosti pri več kot eni petini celotnega prebivalstva, v Angliji omenjajo naraščanje bolezenskih stanj zaradi debelosti,

pa tudi pri nas in drugod po svetu zdravniki vsak dan srečujemo ta pojav v ordinacijah in bolnišnicah.

Vzrok debelosti je večinoma v tem, ker uživajo ljudje večje količine hrane, kot jih telo potrebuje. Morda so zares veliki jedci, lahko pa količine zaužite hrane tudi niso večje ali so celo manjše od količin, kot jih zaužijejo ljudje z normalno težo. Toda v tem primeru je pač potreba majhna. Predvsem velja to za ljudi, ki delajo bodisi sedé ali pa delajo malo in se tudi malo gibljejo. Večkrat so sami celo prepričani, da pojedó zelo malo. Seveda ne pomislijo tu na razne sladkarije, po katerih sežejo, kadar le morejo; drugi zopet imajo vsak čas kaj malega v ustih ali pa si poleg normalnih rednih obrokov privošči jo še razne bolj ali manj obilne malice.

Tu seveda vplivajo včasih tudi notranje telesne žleze. Večkrat pa je čezmernemu uživanju hrane vzrok moteno duševno ravnotežje. Saj poznamo ljudi, ki si po raznih razočaranjih v življenju, kot je n. pr. pomanjkanje prijateljstva, ljubezni, osebnega uveljavljenja ipd., iščejo utehe v čezmerni prehrani. K temu jih lahko še spodbuja večkrat prijetni občutek sitosti pri polnem želodcu. Prav takšne duševne motnje pa pri drugih ljudeh povzročé lahko tudi obraten pojav, tako da jim niti ni do jedi.

Že dolga leta upoštevajo zavarovalne družbe pri dosmrtnih zavarovanjih tudi telesno težo zavarovanca. Ugotovili so namreč, da je življenjska doba debelih ljudi dokaj krajša in da nevarnost za zdravje raste obenem s starostjo in stopnjo debelosti. Vsakih 5 kg nad normalno težo pomeni pri ljudeh v starosti nad 45 let za 10 % krajšo življenjsko dobo. Tudi pravi staro pravilo, da vzame človeku eno leto življenja vsak centimeter, za katerega obseg pasu pre-sega obseg prsi.

Tudi če si ogledamo smrtnost prebivalstva, vidimo, da umirajo debelejši ljudje bolj zgodaj in v večjem številu kakor ljudje z normalno težo. Najbolj zdravi so in največjo starost dosežejo povprečno ljudje, ki so celo nekoliko pod normalno težo.

Vzrok zgodnji smrti so razne bolezni in težave, ki so jim debelejši ljudje mnogo bolj podvrženi kakor drugi. Takih bolezni je cela vrsta. Vemo, da nastopa sladkorna bolezen do štirikrat pogosteje pri debelih ljudeh. Večinoma se pojavi debelost že veliko prej in se ji kasneje pridruži še sladkorna bolezen. Večina teh bolnikov je starih nad 30 let. V mnogih takih primerih je pravočasno shujšanje uspešno nadomestilo za razna zdravila in injekcije. Tako so v Grčiji med zadnjo vojno opazili, da se je n. pr. v Atenah zmanjšalo število sladkorno bolnih za desetkrat.

Kakršnokoli povečanje telesne teže je dodatna obremenitev tudi za srce in krvni obtok. Med telesno težo in delovno sposobnostjo srca se kaj hitro razvije neugodno nesorazmerje, ki se konča često z odpovedjo srca in krvnega obtoka, posebno če mora organizem premagovati posebne napore, kot so kake operacije, bolezni z vročino ipd. Navajajo celo, da so razna degenerativna obolenja srca vzrok smrti pri vsakem drugem človeku s prekomerno težo. Raziskave na Norveškem so tudi nedvomno pokazale, da je smrtnost zaradi obolenj srca in obtočil v nekem sorazmerju z letno porabo maščobe na posameznega prebivalca.

Pri debelih ljudeh je pogostnejša tudi arterioskleroza — poapnenje žil. Pri njenem nastanku igra vlogo povsem obilo živalske maščobe, ki jo dobimo s hrano. Posledice poapnenja žil v raznih organih so znane: možganska kap, angina

pektoris s hudimi srčnimi napadi, kronične ledvične bolezni, slaba prekrvljenost udov in podobno.

Znano je tudi pogostno zvišanje krvnega pritiska pri debelih ljudeh. Od štirih ljudi z visokim krvnim pritiskom imajo trije prekomerno telesno težo. S shujšanjem pade krvni pritisk pogosto zopet na normalo,

Predvsem pri debelejših ženah pogosto ugotovimo težave zaradi žolčnih kamnov. Tudi pri porodih debelejših žen pogosto opazimo komplikacije, med njimi zlasti najhujšo, tako imenovano nosečnostno zastrupitev.

Nabiranje maščobe je velika ovira tudi za dihanje. Težko pa obremenjuje predvsem gibala. Pogosto je ploskim nogam vzrok preobtežitvev, zaradi ploskih nog zopet pa se pojavijo razne spremembe in vnetja drugih sklepov na nogah, hrbtenici in sploh razne bolečine in težave v hrbtu in križu. Tudi protinu, ki so ga včasih imenovali bolezen bogatašev, je razen podedovane nagnjenosti k tej bolezni vzrok prekomerna prehrana in pomanjkanje telesnih naporov.

Debelost je nadalje ovira za razne kirurške posege tako s tehnične strani zaradi obilne podkožne maščobe kakor tudi zaradi slabega celjenja ran in pa nagnjenja k trombozi — k začepljenju malih in večjih žil. To nagnjenje k trombozi podpirajo še krčne žile, ki tudi spadajo med pogostne težave debelih ljudi. Posledice tromboze so hude, saj se lahko začepi tudi glavna pljučna žila, kar ni več združljivo z življenjem.

Končno so pri debelejših ljudeh pogostnejše tudi nesreče v industriji, go-spodinjstvu in na cesti. To nam postane razumljivo, če le pomislimo na manjšo gibčnost in okretnost teh ljudi.

Katere ljudi pa imamo za predebele? Saj vemo, da človek velikokrat sodi sam po sebi. Debeluh bo kaj hitro o kom rekel, da se mu zdi presuh, in tudi suhec se bo pogosto čutil debelosti nekoliko težjega človeka. Merilo za debelost bi nam bila normalna teža, kot jo najdemo v raznih tabelah in je odvisna od starosti, spola in višine (glej tabelo na naslednji strani).

Za predebelega štejemo po vsem tem vsakega človeka, ki za več ko 10 % presega normalno težo. Žal pa nobena teh tabel ne zadovoljuje popolnoma. Točnih števil ne poznamo in so to večinoma le približne številke raznih življenjskih zavarovalnic. Tudi poznano pravilo »toliko kilogramov, kolikor centimetrov imaš nad 1 m višine« drži le zelo približno. Manjši ljudje imajo večinoma večjo, večji pa manjšo težo, kot bi veljalo po tem pravilu, ki seveda ne upošteva tudi starosti.

Predvsem bi moral vsak paziti, da po 30. letu življenja, ko normalno dosežemo najugodnejšo telesno težo, v glavnem ne bi več pridobival teže. S tem bomo preprečili nastanek mnogih bolezni. Zato je priporočljivo, da telesno težo redno kontroliramo s tehtanjem. Nenaden porast v teži namreč ni le svarilen znak pred debelostjo, marveč je lahko tudi najbolj zgodnji znak kake bolezni.

Potrebe po hrani se s starostjo zmanjšajo. Zato moramo zmanjšati dnevne obroke hrane, ko pridemo v tako imenovana »srednja leta«. Ljudje, ki so pa normalno telesno težo presegli že za več kot 10 %, se morajo podvreči zdravljenju. Ker je vzrok debelosti, kot rečeno, večinoma v tem, da uživajo več hrane, kot je dejansko potrebujejo, je bistvo zdravljenja v zmanjšanju dnevnih obrokov. Drugi načini, o katerih velikokrat slišimo, so še: zdravila, ki zmanjšujejo apetit; nadalje razna zdravila za nasilno hujšanje, ki so povzročila tudi že

## STANDARDNA TEŽA GLEDE NA SPOL, STAROST IN VIŠINO

### 1. Moški :

Starost	15—19	20—24	25—29	30—34	35—39	40—44	45—49	50—54	nad 55
Višina									
149,9	50,4	53,1	55,3	56,7	57,6	59,0	59,9	60,3	60,8
152,4	51,3	54,0	56,2	57,6	58,5	59,9	60,8	61,2	61,7
154,9	52,1	54,9	57,1	58,5	59,4	60,8	61,7	62,1	62,6
157,5	53,5	56,3	58,1	59,4	60,3	61,7	62,6	63,1	63,5
160,0	54,9	57,6	59,4	60,8	61,7	63,1	64,0	64,4	64,9
162,6	56,3	59,4	60,8	62,1	63,5	64,4	65,3	65,8	66,2
165,1	58,1	61,2	62,6	64,0	65,3	66,2	67,1	67,6	68,0
167,6	60,0	63,1	64,4	65,8	67,1	68,0	69,0	69,4	69,9
170,2	61,7	64,4	66,2	67,6	69,0	69,9	70,8	71,2	71,7
172,7	63,5	66,2	68,0	69,9	71,2	72,1	73,0	73,5	73,9
175,3	65,3	68,0	69,9	71,7	73,5	74,4	75,3	75,8	76,2
177,8	67,1	69,9	71,7	73,9	75,8	76,7	77,6	78,0	78,5
180,3	69,4	71,7	73,9	76,2	78,0	79,4	80,3	80,7	81,2
182,9	71,7	73,9	76,7	78,9	80,7	82,1	83,0	83,5	83,9
185,4	73,9	76,2	79,4	81,7	83,5	84,8	86,2	86,6	87,1
188,0	76,2	78,5	82,1	84,4	86,6	88,0	89,4	89,8	90,3
190,5	78,5	80,7	84,8	87,1	89,4	91,2	92,5	93,0	93,4

### 2. Ženske :

149,9	49,9	51,3	52,6	54,0	55,3	57,2	58,5	59,4	59,9
152,4	50,8	52,2	53,5	54,9	56,3	58,1	59,4	60,3	60,8
154,9	51,7	53,1	54,4	55,8	57,2	59,0	60,3	61,2	61,7
157,5	53,1	54,4	55,3	56,7	58,5	60,3	61,7	62,6	63,5
160,0	54,4	55,8	56,7	58,1	59,9	61,7	63,1	64,0	64,9
162,6	55,8	57,2	58,5	59,9	61,7	63,1	64,4	65,3	66,2
165,1	57,2	58,5	59,9	61,7	63,5	64,9	66,2	67,1	68,0
167,6	59,0	60,3	61,7	63,5	65,3	66,7	68,5	69,0	69,4
170,2	60,8	62,1	63,5	65,3	67,1	68,5	70,3	71,2	71,7
172,7	62,6	64,0	65,3	67,1	69,0	70,3	72,1	73,5	73,9
175,3	64,0	65,8	67,1	69,0	70,8	72,1	73,9	75,3	75,8
177,8	65,8	67,6	68,6	70,3	72,1	73,5	75,3	77,1	78,5
180,3	68,0	69,4	70,3	71,7	73,5	75,3	77,1	78,9	80,3
182,9	70,3	71,2	72,1	73,5	74,8	76,7	78,5	80,3	82,6

Višina v centimetrih brez čevljev.

Teža v kilogramih v običajni obleki brez čevljev.

Za težo golega moškega odštej 4,5 kilograma, ženske 2,7 kilograma.

smrtne primere; razne telesne vaje (pripominjam, da moramo prehoditi okrog 50 km, da zgubimo pol kile maščobe); masaža, parne kopeli in sprememba v načinu življenja. Toda če se resnično hočemo znebiti prekomerne debelosti, nam pač nobeden od teh načinov ne more nadomestiti najpreprostejše, a zelo težavne vaje, ki bi ji rekli: Odrini poln krožnik od sebe!

S tem seveda mislim samo na omejitve v hrani, ne pa da bi se ji popolnoma odrekli, kajti nekatere snovi, kot n. pr. beljakovine, železo, vitamin C itd., so nam nujno potrebne. V glavnem se moramo omejiti na nehranljiva živila, to je na zelenjavo, sadje in pusto meso, ki jih potem lahko uživamo v neomejenih količinah, tako da vendarle dobimo občutek sitosti. Shujševalnih diet je mnogo. Naj podam tu en sam primer! Zajtrk: ena pomaranča ali malo jabolko, eno jajce ali kos opečene slanine, košček kruha. Kosilo: čista juha, malo mesa, jeter ali ribe, veliko zelenjave (izogibamo se fižola, graha, krompirja) in sveže ali vkuhano sadje brez sladkorja. Večerja: košček sira ali malo pustega mesa, solate ali zelenjave po želji, košček kruha. Čez dan si lahko privoščimo še 1/4 l mleka in 20 g surovega masla ali margarine. Priporočljivo je tudi, da se čimbolj omejimo v soli. Povrh pa se moramo izogibati še kakršnih koli sladkih stvari, mesnih omak, suhega mesa in alkohola.

Da ne zaide v nedohranjenost, ki utegne biti za zdravje tudi nevarna, naj bolnik začne s hujšanjem edinole pod zdravnikovim nadzorstvom. Priporočljivo je počasno hujšanje na ta način, da zmanjša telesno težo vsak teden približno za 1 kg. Takšno zdravljenje traja potem tudi več mesecev, a uspeh je dosežen, ko se bolnik približa normalni teži v okviru 10 %, nakar mora pač gledati, da z ustrezno dieto doseženo težo tudi obdrži. Uspeh je odvisen seveda od tega, če resnično želi shujšati in se je v ta namen voljan marsičemu tudi odreči.

Uspešno zdravljenje občutno zmanjša težave raznih prej navedenih bolezni, ki nastopajo v zvezi z debelostjo. Pri sladkorno bolnih običajno izgine žeja, pogostno uriniranje kakor tudi izločanje sladkorja v seču. Tudi potreba po zdravilih preneha ali se vsaj zmanjša. Dihanje je olajšano in s tem se zmanjšajo neprijetnosti v zvezi s prehladi, s kašljanjem in pogostnimi vnetji dihalnih poti. Zmanjšajo se razne trajne bolečine v hrbtenici in sklepih spodnjih udov. Srce in krvni obtok si oddahmeta. Kirurg, ki je prej odlagal potrebne operacije, se jih zdaj z uspehom lahko loti. Bolniki postanejo okretnejši in spretnejši, ni jim več treba globoko zajemati sape, ko se vzpenjajo po stopnicah, in tudi na cesti se uspešneje izogibajo prometu. In končno se bolnik, ko se je iznebil nepotrebni kil, tudi sam počuti boljše, srečnejši je, bolj samozavesten in tudi na zunaj spremenjen, ko so izginile nenormalne obline njegovega telesa: z okretnostjo pa se mu povrne tudi mladostnost, svežina in veselje do življenja.