

Miasteczko

Zwłoki Romualda znalezione przypadkiem w rzece niedaleko jego domu. Musiał tam leżeć co najmniej kilka godzin, ale ciało zahaczyło o gałęzie, a okolica była mało uczęszczana. Znalazł go syn gosposi, trochę nierozgarnięty i ciamajdowaty chłopak, który często włóczył się bez celu po okolicy.

Wieść rozniosła się po miasteczku błyskawicznie. W malutkim Słomkowie niewiele się działo. Był co prawda niewielki rynek, kilka sklepów, kościół, ale kino przestało dawno istnieć, a teraz pełniło funkcję domu kultury, do którego czasem zaglądali objazdowi artyści, żeby pokazywać wątpliwej jakości repertuar. Odbywały się jarmarki, dni miasteczka, odpust, święto dyni, ale morderstwa nie było chyba nigdy.

Plotki i domysły nabrały tempa. Romuald przeprowadził się do miasteczka kilka miesięcy temu. Był człowiekiem znikąd – niektórzy przysięgali, że słyszeli go mówiącego po niemiecku i że przyjechał z Wiednia, miał też być zubożałym niegdyś milionerem ze Śląska i artystą z Krakowa. Lubili go wszyscy, ale nikt nie umiał o nim powiedzieć zdania, którego byłby pewien, a sam Romuald był bardzo skryty. Mieszkał w niewielkim domu na skraju

miasteczka, właściwie już poza nim. Kupił tę małą rudę i w szybkim czasie wyremontował, zamykając jednak całkowicie jej część i mieszkając tylko w jednym z trzech pokoi. Sam jednak nie za bardzo ogarniał sprzątanie i gotowanie, więc zatrudniał do tego gosposię – starszą panią Marię, wyjątkowo wścibską, uwielbiającą wsadzać nos w nieswoje sprawy.

To ona także była pierwszą osobą, która była pewna, że Romuald został zamordowany. Miała już nawet dwa typy. Mimo że teoretycznie miała nie wchodzić do dwóch zamkniętych pokoi, to zaglądała tam praktycznie każdego tygodnia. Jednego poranka wyrzebała w komodzie zdjęcie sporo młodszego Romualda z jakąś kobietą. Dojrzała na ich rękach obrączki i była całkowicie przekonana, że byli małżeństwem (mimo że gospodarz przemilczał jej wypytania). W tej samej szufladzie znalazła podarte i posklejane taśmą zdjęcie innej kobiety. Jak wywnioskowała – musiała to być kochanka, która doprowadziła do rozpadu małżeństwa.

Pani Maria tak przylgnęła do swojej teorii, że absolutnie nie zaakceptowałaby innej wersji. Wydało jej się także oczywiste, że Romuald pojawił się znikąd, bo uciekał i myślał, że żadna zemsta żona nigdy go nie

znajdzie, ale gdy jej się to udało – postanowiła go zamordować.

Kolejna była sklepikarka, u której Romuald codziennie kupował gazetę. Uważała go za inteligenta zadzierającego nosa (do sklepu przychodziło 10 egzemplarzy dużego dziennika, gdyby nie on, musiałyby zwracać wszystkie, nie tylko dziewięć). Pani Grażynka była z kolei przekonana, że mordercą jest któryś z mężów z miasteczka, zazdrosny o to, w jak zalotny sposób Romuald traktował kobiety. Na przykład taki Kazek – gdy kiedyś pijanego w sztok zabierała go z baru Carmen jego żona, mała i cicha Ania, a Kazek darł się wniebogłosy i ją obrażał, to Romuald stanął w jej obronie i roztrzęsioną zabrał na herbatę, przekonując, żeby zostawiła śpiącego męża na knajpianym stole. Zresztą u Robercika też sobie nagrał – kiedyś zaferował jego żonie zabranie jej aż pod dom z zakupami, które sama targała. Po tej akcji kilka dni ludzie plotkowali, że pewnie kroi się romans.

Mężczyźni podejrzewali, że Romuald ma się za lepszego od nich, bo w miasteczku prawie nikt nie miał średniego wykształcenia, a ten ciągle laził gdzieś z książką, za to nigdy nie pojawiał się w Carmen. Po jego śmierci głośniej też plotkowano o tym, że pewnie był gejem, a już na pewno – gangsterem albo uczestnikiem

tego grubego przeważu finansowego, o którym ktoś tam mówił całkiem niedawno. No bo skąd w sumie samotny mężczyzna chciałby ot tak przyjechać do małego miasteczka, z którym nic go wcześniej nie łączyło?

Lawina plotek była niesamowita – Romuald miał być zamordowany siekierą, otruty, powieszony, a dla niepoznaki wrzucony do rzeczki, dźgnięty jedenaście razy nożem... Gdy żył, lubili go wszyscy, gdy umarł, wszyscy znaleźli naprędce powody, dla których był niezasługującym na ich sympatię odmieńcem, który na pewno zasłużył na swój los swoim niecnym zachowaniem.

Po dwóch tygodniach do miasteczka przyjechała młoda kobieta. Spakowała rzeczy Romualda, przejrzała książki i zapiski. Była to jego córka. Przekazała też gosposi, że sekcja wykazała zawał, po którym najprawdopodobniej potknął się i wpadł do rzeczki. Wyściskała też ją i powiedziała, że ojciec przeniósł się do miasteczka, żeby odpocząć od miejskiego gwaru i napisać książkę – pierwotnie planował zostać tylko kilka tygodni, ale tak oczarowała go życzliwość mieszkańców i to, jak ciepło go przyjęli, że postanowił się przeprowadzić na dłużej.

ZDROWIE

Nogi jak z waty, czyli opuchnięte kostki

Każdemu z nas czasem się zdarza, że po długim, ciężkim dniu spędzonym na stojąco lub w biegu wracamy do domu ze spuchniętymi nogami. Nie ma w tym nic dziwnego – to skutek ruchu i zmęczenia. Na zwykłe zmęczenie stóp pomaga odpoczynek z uniesionymi wysoko nogami albo ich kąpiel w letniej wodzie. Jednak obrzęk nóg może być też objawem wielu chorób, czasem poważnych – nerek, żył czy serca. Wtedy konieczna jest wizyta u lekarza.

Jeśli zbyt długo stoimy lub siedzimy w jednej pozycji, źle działa tzw. pompa mięśniowa, czyli pracujące mięśnie nóg, które kurcząc się, uciskają żyły głębokie, umożliwiając prawidłowy przepływ krwi. Gdy jesteśmy w ruchu – chodzimy czy biegamy – działają sprawnie. W przeciwnym razie w żyłach zwiększa się ciśnienie i powstają obrzęki. Obrzęki nóg są skutkiem przesiąkania wody pochodzącej z krwi do tkanek poprzez ścianę naczyń. Na przykład nogi puchną w czasie upałów, ponieważ żyły się rozszerzają, by „oddać” część ciepła zgromadzonego w ciele i ochłodzić je.

CZYNNIKI RYZYKA

Najczęściej na puchnięcie stóp skarżą się osoby z nadwagą i w podeszłym wieku. W ich przypadku serce nie jest na tyle silne, aby pompować dostateczną ilość krwi, która dotlenia tkanki. Skutkiem tego jest podwyższone ciśnienie i zatrzymanie krwi w naczyniach krwionośnych w okolicach kostek. Aby pomieścić nadmierną ilość krwi, żyły rozciągają się, a zastawki nie domykają. Krew przedostaje się do tkanek, wywołując obrzęk.

Inną częstą przyczyną puchnięcia stóp jest picie w ciągu dnia zbyt małej ilości wody. Wskutek jej niedoboru organizm zaczyna

gromadzić ją w tkankach, by uniknąć odwodnienia. Za obrzęki może również odpowiadać zbyt duże spożycie soli – jednak nie chodzi o tę, którą dodajemy do potraw, tylko tę, która znajduje się już w gotowych produktach, m.in. wędlinach. Na baczności powinni się mieć również palacze, cukrzycy i ciśnieniowcy.

RODZAJE POWIKŁAŃ

Opuchnięte kostki mogą wskazywać na zakrzepicę żył głębokich, której istotą jest powstawanie zakrzepów w obrębie naczyń krwionośnych, głównie kończyn dolnych. Pierwszym objawem zakrzepicy jest gwałtowny skurcz mięśni, jednak w przeciwieństwie do zwykłego skurczu ból nie ustępuje, lecz wzmacnia się przy zginaniu stopy i naciskaniu na podeszwę. Obrzęk towarzyszący tej chorobie występuje nagle, dotyka jedną kończynę i najczęściej pojawia się w okolicy kostki, czasem na całym podudziu, ale zawsze poniżej zakrzepu. W następnym etapie dochodzi zaczerwienienie i nadmierne ucieplenie obrzęku, które są skutkiem stanu zapalnego naczyń i zwiększonego przepływu krwi w naczyniach włosowatych. Chorzy przeważnie mają stan podgorączkowy, ale bywa, że gorączka dochodzi nawet do 40°C i jest jedynym objawem choroby.

Opuchlizna może być również oznaką przewlekłej niewydolności żyłnej i obrzęku limfatycznego. W przypadku niewydolności krew zalega w żyłach, rozciąga je i utrudnia im prawidłowe funkcjonowanie. Jej odczuwalnymi objawami są ból i uczucie ciężkości nóg, przewlekłe obrzęki kończyn, a w ostrzejszym przebiegu choroby – brązowe zabarwienie skóry i czasem owrzodzenie. W chorobie limfatycznej, zwanej też słoniowacizną, obrzęk tkanek jest wywołany zastojem limfy wskutek

wad wrodzonych lub nabytego uszkodzenia naczyń chłonnych. Zaawansowany obrzęk może nawet doprowadzić nawet do amputacji kończyn, w których obrębie dochodzi do jego rozwoju. Choroba ta rozwija się stopniowo, dopiero gdy obrzęk przybierze zaawansowaną formę, pojawiają się: ogromna, ciągle powiększająca się opuchlizna, stwardniała skóra, grudkowate narośla, uczucie ciężkości i problemy z poruszaniem kończyną.

W przypadku gdy opuchlizna kostek jest objawem poważniejszych, wspomnianych już chorób, należy wybrać się do lekarza. Powinniśmy się zaniepokoić, jeśli obrzęk pojawia się codziennie, od samego rana, jest niesymetryczny, czyli dotyczy tylko jednej nogi, a także wtedy, gdy nie ustępuje po wypoczynku lub sprawia nam ból.

SPOSOBY NA OPUCHLIZNĘ

Jeśli spędzamy w pracy wiele godzin w jednej pozycji, stojąc lub siedząc, mniej więcej co godzinę powinniśmy się przespacerować. Jeśli nie jest to możliwe, możemy też kilka razy wspiąć się na palce, opuścić na pięty lub wykonać kilka przysiadów. Starajmy się też ruszać stopami – zginać je w kostce w przód i w tył lub wykonywać nimi okrężne ruchy. Co jakiś czas napinajmy też mięśnie łydek. Niezdrowym zwyczajem jest siedzenie z nogą założoną na nogę, ponieważ dodatkowo zaburza to prawidłowy przepływ krwi. Usprawnimy krążenie krwi i pracę żył, wykonując w domu proste ćwiczenia. Skuteczny jest na przykład popularny „rowerek”, podczas którego kładziemy się na plecach, unosimy nogi i kręcimy nimi jak w czasie jazdy na rowerze. Pomocnymi ćwiczeniami są też wykonywane w tej samej pozycji „nożyce” oraz zginanie i prostowanie obu nóg.



ARCHIWUM

Innym domowym sposobem na zmniejszenie opuchlizny jest położenie się na pewien czas z uniesionymi nogami. Można je oprzeć o ścianę, podłożyć pod nie poduszkę czy zwinięty koc albo kupić specjalne poduszki ortopedyczne, zapewniające ich właściwą pozycję. Należy unieść nogi na wysokość ok. 15 centymetrów powyżej klatki piersiowej. Tym sposobem ułatwimy odpływ płynów nagromadzonych w tkankach. Sprawdzone domowym sposobem, który przyniesie ulgę spuchniętym nogom i stopom, jest także wymoczenie ich w wodzie z dodatkiem soli. Ważne, by sól rozpuścić w ciepłej wodzie, a dopiero później dolać do niej zimnej.

Może to wydać się dziwne, ale by pozbyć się nadmiaru wody z organizmu, należy wypijać jej dużo w ciągu dnia. Gdy nie dostarczamy organizmowi płynów, ten w obronie przed odwodnieniem zaczyna je magazynować w tkankach. Poza tym brak wody zaburza sprawne funkcjonowanie nerek i sprawia, że nie mogą one pozbyć się nadmiaru toksyn z organizmu. Najlepiej pić niegazowaną wodę mineralną przez cały dzień, a na czczo wypijać szklanke ciepłej wody z dwiema łyżkami soku z cytryny.