

ZDRAVLJE

Koristim kremu protiv hemoroida ispod očiju kako bih smanjila podočnjake

SANDRA BULOK



MEDENI NAPITAK PROTIV UPALA

Med je zahvaljujući jakom protivupalnom dejstvu izuzetno blagotvoran za organizam, pogotovo u slučaju bolova u grlu ili gorušice. Istovremeno, jabukovo siće otklanja digestivne probleme, pomaže u sagorevanju masti, olakšava bolove u zglobovima. Ako se ova dva sastojka pomešaju u šolji vode, u srazmeri kašika jabukovog sićeta i kašičica meda, efekat će biti višestruko bolji. Da bi se osetilo poboljšanje, napitak treba piti svakog jutra na prazan stomak (do smanjenja ili nestanka simptoma), pola sata pre doručka.

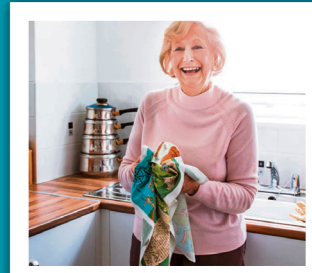


94

odsto ljudi niže je od 187 centimetara

KUĆNI POSLOVI SPREČAVAJU INFARKT

Brzo hodanje ili trčanje nisu jedini način da žene u godinama smanje rizik od razvoja srčanih bolesti. Najnovije istraživanje pokazalo je da već i samo obavljanje uobičajenih dnevnih aktivnosti, poput kućnih poslova, vrtarenja, kuvanja ili tuširanja, mogu značajno da poboljšaju zdravlje srčanog sistema. U poređenju sa ženama koje manje od dva sata dnevno provode u nekoj uobičajenoj aktivnosti one koje provode najmanje četiri sata u takvim aktivnostima imaju čak 43 odsto niži rizik od razvoja srčanih bolesti, infarkta i šloga, zaključili su naučnici.



15



minuta smeha ima iste pozitivne efekte po zdravlje kao dva sata sna

Tumor na mozgu i obrazovanje



Iako narodna izreka da od previše učenja može da se „poludi“ nema osnova, osobe koje su završile fakultet podložnije su dobijanju tumora na mozgu, navodi se u najnovijem istraživanju. Gliom, maligni tumor koji napada nervni sistem, češće se javlja kod muškaraca s visokom stručnom spremom nego kod onih koji su završili samo srednju školu. Kod žena koje su fakultetski obrazovane postoji verovatnoća od 23 odsto da se razvije ovaj tumor. Kako bi objasnili vezu obrazovanja i tumora na mozgu istraživači su rekli da obrazovaniji ljudi češće traže medicinsku pomoć jer su svesniji simptoma.

82 odsto informacija zaboraviće prosečna osoba samo 28 dana nakon što ih pročita



KARCINOM PANKREASA

PODMUKLOST je njegovo drugo ime

● U RANIM FAZAMA KARCINOM PANKREASA NE IZAZIVA SIMPTOME, A KADA SE ONI JAVE, TADA JE BOLEST VEĆ UZELA MAHA, T.J. DALA METASTAZE, I TO NAJČEŠĆE NA JETRI, PLUCIMA...

● KOD OKO 80 DO 90 ODSTO PACIJENATA SE DIJAGNOSTIKUJE U ČETVRTOM, METASTATSKOM STADIJUMU BOLESTI

Karcinom pankreasa je jedan od najagresivnijih, a u prilog tome govori činjenica da su brojke učestalosti i smrtnosti od ove bolesti približne. Podmuklost je njegova glavna osobina, što znači da osobe koje su u riziku treba da vode računa o načinu i stilu života, da idu ne redovne lekarske preglede i da, ukoliko primete ijedan simptom, ne oklevaju, već se obrate nadležnom lekaru, kaže onkolog dr Jelena Vukojević sa Instituta za onkologiju Vojvodine.

- U ranim fazama karcinom pankreasa ne izaziva simptome, a kada se oni jave, tada je bolest već uzela maha, tj. dala metastaze, i to najčešće na jetri, plućima... Kod oko 80 do 90 odsto pacijenata se dijagnostikuje u

četvrtom, metastatskom stadijumu bolesti. Drugi problem je to što i kada daje simptome, radi se o nespecifičnim, opštim tegobama, kao što su slabost, malaksalost, gubitak apetita, gubitak telesne težine, nadimanje, problemi sa varenjem, bolovi u kičmi, svrab kože, tako da pacijenti izgube još više vremena dok se ne posumnja na ovu opaku bolest. Jedan od nespecifičnih simptoma je i depresija, praćena suicidalnim idejama i izraženom nervozom - objašnjava dr Jelena Vukojević.

Pored nespecifičnih, javljaju se i specifični simptomi, kao što su pojašni bolovi, bolovi ispod oba rebarna luka, sa širenjem u leđa, žutica, tamna mokraća (boje „koka-kole“) ili sveta stolica, pojava upale vena u nogama. Novodijagnostikovana šećerna bolest ili promena u vrednosti šećera u krvi kod dugogodišnjih dijabetičara takođe mogu da pobude sumnju, dodaje onkolog.

Učestalost

Prema svetskim podacima iz 2020. godine, karcinom pankreasa zauzima 12. mesto po učestalosti, ali sedmo po smrtnosti na testvi malignih bolesti. Prema podacima Instituta za javno zdravlje Srbije, karcinom pankreasa zauzima peto mesto kod osoba muškog pola, osmo kod žena, dok je po smrtnosti na četvrtom mestu kod oba pola. Broj obolelih je u postepenom porastu, najčešće se javlja kod starijih osoba, ali se u poslednje vreme beleži porast i kod mlađih od 65 godina.

fizička neaktivnost, izlaganje teškim metalima. Manje od 10 odsto maligniteta je povezano sa nasleđem i javlja se i u sklopu određenih genetskih sindroma, odnosno mutacija gena povezanih sa rakom debelog creva, ali i dojke i jajnika, dok familijarna forma naslednog pankreatitisa povećava rizik za nastanak raka 26 do 87 puta.

■ **Da li postoje određene hronične bolesti koje mogu da budu uvod u kancer, poput pankreatitisa?**

- Hronični pankreatitis je jedan od najčešćih faktora rizika za razvoj karcinoma. Tu je i šećerna bolest tip 2, s tim što je treba razlikovati kao nezavisni faktor rizika od dijabetesa

kao ranog simptoma karcinoma.

Zanimljivo je što se u poslednje vreme pojedine bolesti zuba povezuju sa ovim karcinomom, kao i to da osobe sa krvnim grupama A, AB, B češće obolevaju od osoba sa krvnom grupom 0. Takođe

Najčešći faktori rizika su pušenje, konzumiranje alkohola, gojaznost, fizička neaktivnost, izlaganje teškim metalima

MERE PREVENCIJE

Iako se na većinu faktora koji dovode do karcinoma pankreasa ne može uticati, ipak treba povesti računa o načinu i stilu života, kaže onkolog dr Jelena Vukojević.

- Opšte pravilo, koje važi za prevenciju svih bolesti, pa tako i za ovu, jeste umerenost. Voditi zdrav, uravnotežen život, što podrazumeva zdravu šarolikiju ishranu (bogatu voćem, povrćem...), fizičku aktivnost, izbegavati štetne navike kao što su konzumiranje alkohola, gaziranih pića, pušenje... I naravno, ukoliko je to moguće u vremenu u kom živimo, svesti stres na minimum, što više uživati u stvarima koje volimo, provoditi vreme sa ljudima koje volimo... Nikako ne treba zanemarivati tegobe, ne odlagati odlazak kod lekara čekajući da prođu same od sebe, ne pristupati alternativnim načinima lečenja, jer je ovde ipak ključno vreme - poručuje doktorka.

Helicobacter pylori, hepatitis B, i HIV infekcije mogu biti povezane sa razvojem tumora.

■ **Kako izgleda lečenje? Šta može da se preduzme kad se simptomi već jave?**

- U lečenju učestvuju multidisciplinarni onkološki tim koji čine hirurzi, onkolog i radioterapeut. U ranoj fazi bolesti koja je ograničena samo na pankreas pacijenti se operišu, a nakon toga mogu da budu podvrgnuti zaštitnoj hemio i radioterapiji. Ukoliko je bolest granično uznapredovala, može se dati hemioterapija/radioterapija da se bolest smanji i dovede u operabilno stanje, dok se kod pacijenata sa lokalno uznapredovalom i metastatskom bolešću hemioterapija daje radi stabilizacije bolesti. Petogodišnja stopa preživljavanja je oko pet odsto i raste na 20 odsto kod pacijenata kojima je urađena radikalna operacija i primenjeni hemioterapija i zračenje. Nažalost, kod 80 odsto pacijenata nakon operacije i postoperative terapije bolest se vrati. Važno je reći da je veoma bitna i mentalna snaga, volja, koja u velikoj meri utiče na dalji kvalitet života, pa i na sam ishod lečenja. Zato, ukoliko je potrebno, pored lečenja maligne bolesti, ne oklevajte da potražite psihološku podršku.

■ **Koliko se lekova koristi u Srbiji i da li to može da se poboljša?**

- Kod nas se u lečenju koriste svega tri citostatika, pojedinačno ili u kombinaciji u sklopu određenih hemioterapijskih protokola.

Nažalost, nije dostupna ciljana biološka, kao ni imunoterapija koja se daje po svetskim i evropskim preporukama. Tokom ove godine u našoj zemlji značajno je unapređeno lečenje pacijenata sa rakom debelog creva, dojke, bubrega, te se nadam da će uskoro biti napretka u tretmanu karcinoma pankreasa. **NATAŠA LAZOVIĆ**

Sezona gripa je na pragu

Ko bi trebalo da se VAKCINIŠE



Grip je trenutno opasniji od omikrona, a najgora je kombinacija ova dva. Kakva će biti predstojeća sezona gripa, niko u svetu ne može da predvidi, ali postoje naznake da bi mogao da bude jači nego prethodno dve godine. Takođe, postoji bojazan od sudara gripa i korone, te je opšta preporuka da se vakcinisemo, posebno ugrožene grupe, čulo se na stručnom skupu ove nedelje na kome su prisustvovali najpriznatiji stručnjaci iz različitih grana medicine.

- Rizik od hospitalizacije i smrti uzrokovanih gripom raste s godinama starosti. Sa starenjem dolazi do slabljenja imuniteta, tu su često i pridružene bolesti (dijabetes, kardiovaskularna oboljenja, metaboličke bolesti), te se stope hospitalizacije i smrti uzrokovane gripom značajno povećavaju tokom sedme i osme decenije života. Zato su jedna od najvažnijih grupa za vakcinaciju osobe starije od 65 godina - kaže prof. dr Miloš Marković, imunolog sa Instituta za mikrobiologiju i imunologiju Medicinskog fakulteta Univerziteta u Beogradu. Pomalo se zaboravlja da su

gripom ugrožena i deca, koja su glavni izvor, odnosno prenosilac, te SZO preporučuje da se vakcinišu sa navršenih šest meseci.

- Grip je trenutno opasniji od omikrona, a najgora je kombinacija ova dva. Kod dece razorenost traje i po dve nedelje, što je duže nego kod odraslih, a statistike koje su vodili Amerikanci pokazuju da se hitnim službama zbog komplikacija usled gripa javilo čak 43 odsto najmlađih koji su prethodno bili zdravi, tj. nisu imali pridružene bolesti - opominje mr. sci. med. dr Goran Vukomanović, pedijatar-kardiolog sa Univerzitetske dečje klinike „Tiršova“.

Najbolji i najuspešniji način lečenja je prevencija, što podrazumeva i vakcinaciju.

- U posebnom su riziku hronični bolesnici, starije osobe, ljudi oštećenog imuniteta, i osme decenije života. Ali ni oni koji se smatraju zdravim nisu izuzeti od mogućih komplikacija, pa čak i smrti, te je i za njih vakcinacija najbezbedniji način sticanja imuniteta - poručuje prof. dr Goran Stevanović, infektolog i direktor Klinike za infektivne i tropske bolesti UKCS.

U posebnom su riziku hronični bolesnici, starije osobe, ljudi oštećenog imuniteta, trudnice