

ZDRAVLJE

Žene žele karijeru, decu, društveni život, da brinu o sebi, putuju. Teško je sve to izbalansirati

NINA SENIČAR



JABUKA JAČA IMUNITET

Studija sprovedena na Univerzitetu Kornel pokazala je da jedinjenje poznato po imenu terpen, koje se nalazi u kori jabuke, može da spreči ili ubije postojeće celije raka i stimuliše imunostimulaciju u laboratorijskim uslovima. U praktičnoj primeni u tu svrhu može da posluži čaj od kore jabuke. Potrebni su vam šaka kore, od tri do četiri šolje vode, pola kašičice cimeta, kašika meda i kašika limunovog soka. U posudu stavite sve sastojke, osim meda, i kuvajte oko 15 minuta. Procedite, dodajte med, a možete i led (kada se čaj ohladi) i uživajte u savršeno zdravom napitku.

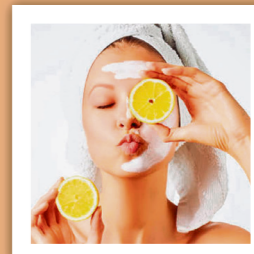


70

odsto kiseonika koji udišemo dolazi iz okeana, a ne iz prašuma, kako se često misli

LIMUN LEČI AKNE

Ljubav prema limunu možete iz kuhinje da preselite u kupatilo. Kako ovaj agrum ima antibakterijska i antigljivična svojstva, pomaže kod problema s aknama i odstranjuje mitesere. Jednostavno uzmite krišku limuna i njome natrljajte lice. Ili možete dodati nekoliko kapi meda pomešanih sa sokom od pola limuna i naneti direktno na područja gde imate mitesere. Sačekajte od pet do 10 minuta i isperite hladnom vodom. Savet plus: kada smo kod limuna, probajte sledeći trik - ubacite jednu krišku u mašinu za sudove i uključite je kao i obično. Sudovi će biti bez mrlja.



I ENERGETSKA PIĆA IZAZIVAJU GLAVOBOLJU

Glavobolju mogu da izazovu različite stvari: stres, alergija, dehidracija, pa čak i ishrana. Nutricionista Sidni Grin za „Eat This“ otkriva da i neka pića mogu da budu uzrok glavobolje, poput energetskih napitaka, vina, piva, voćnih sokova i kafe, a sporni sastojci su šećer, alkohol i kofein. Energetska pića, recimo, puna su dodatnih šećera, kofeina i dodataka za koje se smatra da povećavaju energiju. „Iako će vam takva pića možda dati podsticaj za sat ili dva, pad energije koji će uslediti nakon toga može dovesti do glavobolje i umora zbog dehidrirajuće pri-



rode kofeina i šećera“, objasnila je. „I svaki alkohol je diuretik, što znači da podstiče gubitak vode i elektrolita“, ističe Sidni Grin. Za razliku od žestokih pića kojima se može dodati led, pivo i vino mogu imati veći diuretski potencijal, ističe nutricionista.

Kancer debelog creva BOLEST MODERNOG ČOVEKA

● U SRBIJI OKO PET HILJADA LJUDI GODIŠNJE OBOLI OD RAKA DEBELOG CREVA, ŠTO NAS SVRSTAVA MEĐU 25 NAJRIZIČNIJIM ZEMALJA SA NAJVEĆOM STOPOM OBOLELIH

● SMRTNOST OD OKO 55 ODSTO JE VISOKA JER SE MAHOM OTKRIVA U UZNAPREDOVALOM STADIJUMU, KAŽE HIRURG PROF. DR MLAĐAN PROTIĆ SA INSTITUTA ZA ONKOLOGIJU VOJVODINE

Rak debelog creva (kolorektalni karcinom ili KRK) peti je po učestalosti, ali treći po smrtnosti, odmah posle malignih promena na dojčkama i plućima. U svetu godišnje oboli oko dva miliona ljudi, u Srbiji oko 5.000, što je svrstava među 25 najrizičnijih zemalja sa najvećom stopom obolelih. Smrtnost - oko 55 odsto - visoka je jer se mahom otkriva u uznapredovalom stadijumu, kaže hirurg prof. dr Mlađan Protić sa Instituta za onkologiju Vojvodine, što znači da je dijagnostika sprovedena tek kada su nastupile komplikacije. Ipak, i u poslednjoj fazi bolesti ima nade u izlječenje.

Faktori rizika koji dovode do bolesti mogu da se podelu na promenljive i nepromenljive. Oni na koje ne možete da utičete stećeni su i nasledni, od životnog doba do ličnih i porodičnih istorija bolesti - polipoze, zapaljenskih bolesti creva, raka debelog creva... Ona na koje možete da utičete jesu ishrana, prekomerna telesna težina, fizička aktivnost, alkohol i pušenje, određeni medikamenti i hormoni, kao i infektivni faktori - kaže prof. dr Mlađan Protić.

Od svih faktora rizika najinteresantnija i najbolje proučena veza je između unosa određene vrste hrane i stepena obolevanja, dodaje doktor. General-

no gledano, zapadnjački način ishrane bogate mastima i kalorijama pogoduje nastanku karcinoma, dok unos hrane bogate vlaknima deluje preventivno.

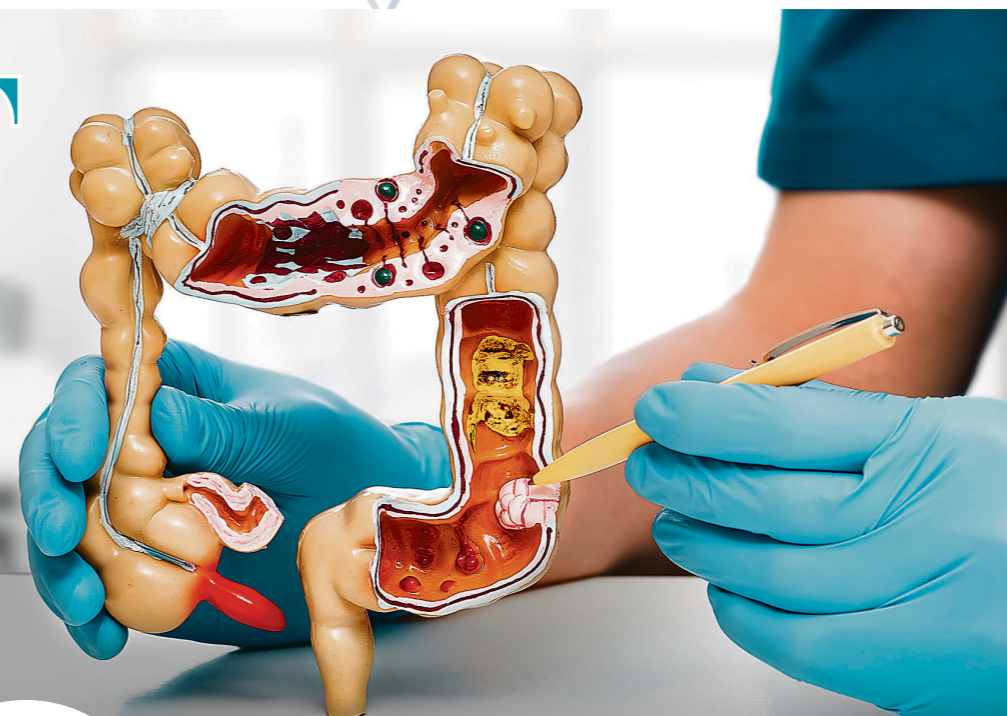
●●● Koji su najčešći simptomi, šta prvo dovede pacijenta kod lekara?

- Za karcinom debelog creva karakteristična je čitava lepeza nespecifičnih simptoma koji mogu biti opšti, kao slabost i malaksalost, ili u vezi sa digestivnim traktom. Upravo ovo odsustvo specifičnosti dovodi do kasnog otkrivanja kod bolesnika koji se nisu podvrgli skriningu. Velika većina se, nažalost, otkrije tek kada nastupe komplikacije. Ipak, i pored nespecifičnosti postoje razlike u simptomima u odnosu na lokalizaciju bolesti. Za tumor na desnom kolonu karakteristična je anemija, dok ređe sami bolesnici mogu da napipaju promenu u desnoj polovini stomaka. Tumor leve polovine kolona se najčešće manifestuje makroskopskim krvarenjem i pristusvom sluzi u stolici kao i promenama u ritmu pražnjenja creva.

To podrazumeva periodično smenjivanje opstipacije i dijareje, osećaj nepotpunog pražnjenja, lažne pozive na stolicu, bol u karlici, stolicu koja je tanka i oskudna.

●●● Da li se sprovođi skrining i šta obuhvata taj pregled?

- Iako postoji preporuka da se radi skrining kod svih osoba starijih od 50 godina, u vidu pregleda stolice na skrivena krvarenja, to se u stvarnosti ne radi. Svi koji imaju pozitivan test na krvarenje treba da urade kolonoskopiju. Takođe, svi kojima je neko u porodici obolio od kolorektalnog karcinoma treba da urade kolonoskopiju 10 godina pre



Voće da, meso ne!

U većini studija je dokazano da konzumiranje voća i povrća dovodi do smanjenja rizika od nastanka kolorektalnog karcinoma, kaže prof. dr Mlađan Protić.

- Ova uloga se najčešće pripisuje vitaminu B6, folatima (zeleno lisnato povrće), kalcijumu, antioksidansima, selenu i magnezijumu. S druge strane, unos crvenog mesa, mesnih prerađevina, roštilja i prženog mesa decenijama se smatra činiocem koji povećava rizik od obolevanja. Smatra se da je rizik povećan između 14 i 40 odsto ukoliko je dnevni unos crvenog mesa i mesnih prerađevina veći od sto grama. Kada je reč o mastima i mleku, podaci nisu sasvim jasni. Poznato je samo da omega-3 masne kiseline umanjuju šanse za nastanak bolesti - navodi doktor Protić.



Zapadnjački način ishrane bogate mastima i kalorijama pogoduje nastanku karcinoma, dok unos hrane bogate vlaknima deluje preventivno

●●● Kakve su prognoze i od čega najviše zavise?

- Stadijum bolesti je najbitniji prediktivni faktor ishoda za obolele od kolorektalnog karcinoma. Bolesnici u prvom stadijumu bolesti imaju odličnu prognozu i petogodišnje preživljavanje od skoro 95 odsto nakon hirurške intervencije. U drugom stadijumu petogodišnje preživljavanje je između 70 i 80 odsto, a u trećem 40-60 odsto. Bolesnici u četvrtom stadijumu imaju mnogo manje petogodišnje preživljavanje, mada napominjem da i neki bolesnici iz ove grupe mogu biti izlečeni čak i ako postoje metastaze ovog karcinoma. To se posebno odnosi na neke bolesnike koji su bili dovedeni u stadijum da se njihove metastaze mogu hirurški ukloniti nakon lečenja hemioterapijom.

●●● Šta je donela nova, ciljana terapija i da li postoje lekovi koji nam nedostaju?

- Od pre mesec dana smo izjednačeni sa uslovima za lečenje metastatskog karcinoma sa najrazvijenijim zamljama u svetu. Očekuje se da pomenuta terapija dovede do produženog preživljavanja ovih bolesnika. Naravno da postoje lekovi koji nam nedostaju za određene grupe pacijenata, na primer imunoterapija.

●●● Šta je najbolja preventiva?

- Zdrav način života, redovne kontrole i blagovremeno javljanje lekaru na pojavu simptoma. Oboleli treba da slušaju savete svog lekara i da ne odustaju od lečenja, jer ima mnogo mogućnosti da se pomogne ovim bolesnicima, čak i kada su otkriveni u uznapredovalim stadijumima bolesti.

NATAŠA LAZOVIĆ

Bakterije i gljivice

Infekcije vrebaju leti



Sunce prži, vi se znojite, bakterije i gljivice se razmnožavaju i eto bolesti od kojih su neke manje, a neke više opasne. U letnjim mesecima ove „samoinfekcije“ najčešće nastaju zbog toplote i vlage koja pogoduje razvoju pojedinih mikroba, a među najčešćim su one kožne, ali i polne, kaže lekar opšte prakse dr Aleksandra Pantović.

- Kod gojaznih osoba leti mogu da se javi odeli između butina izazvani trenjem i u tom slučaju zahvaćeno mesto treba očistiti i posuti talkom, odnosno truditi se da stalno bude suvo. Eventualne komplikacije mogu da budu bakterijske i gljivične infekcije - navodi dr Pantović.

Od kožnih infekcija tu je i kandidijaza, gljivična infekcija koja se javlja usled pojačanog znojenja na prevojima između nožnih prstiju, pazuha, prepona, prevojima na

prednjoj strani lakta i zadnjoj strani kolena. Prepoznate je po crvenilu sa okolnim perutanjem uz neprekidan svrab, a često je udružena sa bakterijskom infekcijom. Po pojavi simptoma treba se javiti dermatologu, dodaje naša sagovornica.

- Leti su učestalije i polne infekcije, iz jednostavnog razloga jer je i seksualna aktivnost u to doba godine veća. S obzirom na to da se ove bolesti prenose kontaktno, jedina prava i odgovarajuća zaštita jeste upotreba kondoma. Po pojavi prvih simptoma u vidu promenjenog (obim, boja, miris) sekreta ili svraba javite se svom ginekologu - sugeriše dr Aleksandra Pantović.



www.erohigh.com 061/200-22-33
JAČA EREKCIJA-BOLJA POTENCIJA-PRODUŽENO DEJSTVO-SIGURAN PO ZDRAVLJE

Poboljšajte erekciju

ERO-HIG je gel za intimnu higijenu muškaraca, koji redovnom upotrebom pospešuje potenciju, jača erekciju, povećava seksualnu stimulaciju i, što je jako važno, sprečava prenošenje infekcija na osobe suprotnog pola. Ovaj gel je potpuno bezbedan po zdravlje, mogu da ga koristite svi muškarci bez obzira na godine i zdravstveno stanje, a mogu ga upotrebljavati dijabetičari, kao i osobe sa srčanim tegobama i povišenim krvnim pritiskom.

Preparat takođe doprinosi svakodnevnoj higijeni intimne regije. Prvi rezultati blagotvornog delovanja gela na erekciju mogu se očekivati već nakon nekoliko dana. Jedno pakovanje ERO-HIG gela traje oko dva meseca pri svakodnevnoj upotrebi. Analizu ispravnosti i kvaliteta gela ERO-HIG izvršio je Institut za javno zdravlje Vojvodine.



Bolesnici u prvom stadijumu bolesti imaju odličnu prognozu i petogodišnje preživljavanje od skoro 95 odsto