

# ZDRAVLJE

Čak i uz suludi život koji vodite (kao mi tokom razvoda), morate voditi iskren dijalog s decom

KIM KARDAŠIJAN



## DOMAĆI DEZODORANS

Postoji jeftin način za borbu protiv neprijatnih mirisa - napravite sopstveni dezodorans. Za osnovni recept vam je potrebno šest kašika kokosovog ulja, po četiri kašike sode bikarbone i kukuruznog škroba, te pet do deset kapi eteričnog ulja po želji. Pomešajte praškaste sastojke i zgnječite ih u kokosovom ulju viljuškom. Mešajte do željene čvrstoće, po potrebi dodajte još praha. Po želji dodajte eterično ulje. Iako ovaj dezodorans može da se nanosi prstima, bolje je staviti ga u stik praznog dezodoransa radi lakšeg nanošenja.



# 8,83

sati dnevno spava prosečan Francuz, najviše u svetu

## GORUŠICA, DOBRE I LOŠE NAMIRNICE

Određena hrana može da pojača refluks kiseline poznatiji kao gorušica, te bi bilo dobro izbegavati hranu koja usporava probavu i duže stoji u vašem želucu - jer što duže stoji, veća je šansa da će se povećati želudačni pritisak i naterati sfinkter jednjaka da se otvori. Izbegavajte: sir, prženu hranu, prerađene grickalice poput čipsa, masno meso poput slanine, čokoladu, ljuto, picu. Jedite više alkalne hrane poput karfiola, krompira, orašastih plodova, banana. Jedite manje obroke sa više vlakana i ograničite unos kafe.



# XX

XX

XXX

XXXX

# XX

XXX

Karcinom jednjaka nalazi se na devetom mestu prema učestalosti svih maligniteta, odnosno čini oko jedan odsto svih dijagnostikovanih karcinoma u svetu i najčešće ne daje nikakve simptome, pogotovo u ranoj fazi, kaže prof. dr Zoran Radovanović, onkolog hirurg i direktor Instituta za onkologiju Vojvodine.

- Jednjak je cevast organ koji spaja usnu duplju sa želudcem i omogućava prolazak hrane i tečnosti. Dva najčešća tipa malignih tumora želuca su skvamozni karcinom, dok je na drugom adenokarcinom jednjaka. Starenjem rizik od pojave ove bolesti raste, a prosečna dob pacijenata u momentu postavljanja dijagnoze iznosi između 60 i 70 godina. Interesantno je napomenuti da se učestalost javljanja skvamoznog karcinoma jednjaka tokom poslednje dve decenije nije značajno promenila, kao i da tri puta češće obolevaju muškarci, dok je učestalost javljanja adenokarcinoma u stalnom porastu i muškarci pet puta češće obolevaju od žena - navodi prof. dr Zoran Radovanović.

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

- Nažalost, u početnom stadijumu karcinom jednjaka najčešće ne daje nikakve znakove, a većina pacijenata se javlja lekaru tek nakon njihove pojave. Najčešći simptom, koji se javlja kod 80 do 90 odsto obolelih, jeste otežano gutanje. Kod polovine, uz otežano gutanje, javlja se i gubitak telesne mase kao posledica nemogućnosti uzimanja hrane i znaka uznapredovale bolesti. Bol u grudima, otežano disanje, promuklost i kašalj javljaju se znatno ređe, ali mogu biti znak da je bolest uznapredovala.

■ **Šta spada u faktore rizika?**

- Glavnim faktorom rizika smatra se loš socioekonomski status. Rizik za razvoj bolesti povećan je 25 puta kod onih koji hronično piju žestoka alkoholna pića i 10

# Otežano gutanje ZNAK ZA UZBUNU

● RAK JEDNJAKA NALAZI SE NA DEVETOM MESTU PREMA UČESTALOSTI, ODNOSNO ČINI OKO JEDAN ODSTO SVIH DIJAGNOSTIKOVANIH MALIGNITETA, ALI MAHOM NE DAJE NIKAKVE SIMPTOME, KAŽE PROF. DR ZORAN RADOVANOVIĆ, ONKOLOG HIRURG I DIREKTOR INSTITUTA ZA ONKOLOGIJU VOJVODINE

**U početnom stadijumu karcinom jednjaka najčešće ne daje nikakve znakove, a većina pacijenata se javlja lekaru tek nakon njihove pojave**



puta kod onih koji težno piju pivo. Takođe, pušenje duvana i cigareta tesno je povezano sa karcinomom jednjaka. Dokazano je da loša ishrana sa smanjenim unosom voća i povrća, a samim tim i oligoelemenata poput

gvožđa, magnezijuma i selen doprinosi razvoju ovog oboljenja. Zanimljiva je činjenica da se porast učestalosti adenokarcinoma objašnjava sve češćom pojavom Baretove bolesti jednjaka. Ova bolest predstavlja prekancerozno stanje uzrokovano prekomernom težinom praćenom pojavom gastroezofagealnog refluksa (vraćanje sadržaja iz želuca u jednjak) i pušenjem.

■ **Kako izgleda dijagnoza, lečenje i kakve su prognoze, kod nas i u svetu?**

- Dijagnoza se postavlja endoskopskim pregledom (ezofagogastroskopijom), koji omogućava vizuelizaciju sluznice jednjaka, kao i uzimanje isečka za patohistološki pregled. Pored toga, postoji niz radioloških pregleda koji nam omogućavaju procenu raširenosti osnovne bolesti. Time je pacijentima moguće obezbediti adekvatno lečenje, a dužina preživljavanja zavisi od stadijuma bolesti. Petogodišnje preživljavanje manje od pet odsto,

kako u svetu, tako i kod nas, govori u prilog asimptomatske bolesti, a samim tim i kasnog obraćanja lekaru. Lečenje ove maligne bolesti sprovodi se kombinacijom hirurgije, zračenja i hemioterapije.

■ **Da li postoje inovativni biološki lekovi za ovu vrstu raka?**

- Već nekoliko godina deo protokola kod lečenja raka jednjaka jeste i imunoterapija, koja se koristi kod lokalno uznapredovale faze, kada se kancer vratio nakon operativnog lečenja ili kada se proširio na druge delove tela. Još uvek se ovaj vid terapije koristi kao druga linija terapije nakon sprovođenja operativnog lečenja, zračenja i hemioterapije.

NATAŠA LAZOVIĆ

# 25

PUTA JE VEĆI RIZIK ZA RAZVOJ BOLESTI KOD OSOBA KOJE HRONIČNO PIJU ŽESTOKA ALKOHOLONA PIĆA I PUŠE

## PREVENCIJA

■ **Da li se na neki način bolest može sprečiti?**

- Redovna fizička aktivnost, pravila ishrana i redukcija telesne mase mogu povoljno uticati na prevenciju raka jednjaka. Takođe, treba izbegavati konzumiranje alkohola i cigareta, i to je dobra prevencija. Međutim, postoji faktor kao što je genetska predispozicija, na koji se ne može uticati. Savet je da se, ako primetite bilo koji od navedenih simptoma, odmah javite svom izabranom lekaru. Posebnu pažnju treba da obrate oni kod kojih je u porodici već bilo obolelih od ove maligne bolesti ili imaju dijagnozu Baretovog jednjaka.

XXXX

XXXX

XXX

XXX