

ZDRAVLJE

Pandemija nas je naučila da treba uživati u malim stvarima i biti zahvalan na svakom danu
DŽENIFER ANISTON



UŠI ČISTE BEZ ŠTAPIĆA

Mnogima jako smeta to što im se u ušima stvara ušni vosak (koji ima zaštitnu ulogu) i pokušavaju da uklone sve njegove tragove, što je potpuno pogrešno. Kod nekih ljudi se zaista proizvodi previše voska ili je on gušći nego inače, pa mogu da budu skloni infekcijama. Kod većine ljudi, međutim, to nije tako. Najjednostavniji način da sami ispravno očistite uši je da mokrom maramicom obmotate prst i prođete spoljnim kanalima uha. Ako je potrebno, nabavite neke kapi za čišćenje uha, čija je svrha da omekšaju vosak i podstaknu njegovo izbacivanje.



80

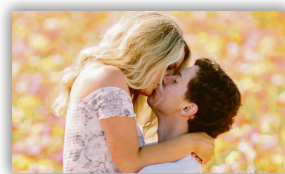
odsto onoga što naučimo svakog dana - zaboravljamo

KALCIJUM PROTIV ALERGIJE

Iako se mnogi od nas raduju letu i odlasku na plažu, sve je veći broj onih koji su alergični na sunce. Kao i uvek, najbolji lek je prevencija. Nosite odeću od laganih materijala i svetlih boja, šešir, naočare i koristite kreme sa zaštitnim faktorom 50. U apotekama možete da pronađete odgovarajuće preparate poput beta karotena (biljni pigment), koji pomažu telu u stvaranju melanina, prirodne zaštite od sunčevih zraka. Uzimajte po jednu tabletu 15 dana pre letovanja, kao i na samom letovanju. Na sličan način možete uzimati i tablete kalcijuma, koji regulišu propusnost krvnih sudova i tako ublažava alergijsku reakciju.



6



kalorija u minutu sagoreva poljubac

Prva pomoć kod toplotnog udara



Ekstremne temperature u letnjim mesecima mogu da izazovu toplotni udar, a posebno su ranjiva deca i stariji ljudi. Simptomi su visoka temperatura (preko 40 stepeni), gubitak svesti, jaka glavobolja, vrtoglavica, crvena, topla i suva koža, slabost mišića ili grčevi, ubrzan rad srca, konfuzija, teturanje, ubrzano i plitko disanje. Ako sumnjate da neko ima toplotni udar, odmah pozovite Hitnu pomoć, a u međuvremenu osobu premestite u hladovinu ili klimatizovanu prostoriju, raskomotite je i rashadite. Stavite paketiće leda ispod pazuha, na vrat, prepone i leđa.

160



kilometara na sat brzina je kretanja vazduha koji ispuštimo kroz nos kada kinemo

VIRUSI I ALKOHOL

Razaraju jetru

Postoje dva tipa ovog tumora - hepatocelularni (HCC), koji se najčešće javlja, kao i karcinom žučnih puteva, koji je daleko ređi i koji ima lošiju prognozu

Prvi nastaje uglavnom na bazi ciroze jetre, a za koju su odgovorni virusi - hepatitis B i C, konzumacija alkohola, autoimune bolesti jetre i masna jetra, upozorava onkolog dr Nemanja Petrović sa Instituta za onkologiju Vojvodine

Karcinom jetre je na šestom mestu u svetu prema broju obolelih, na trećem prema broju preminulih. U Srbiji je na devetom, odnosno sedmom mestu. Postoje dva tipa ovog tumora - hepatocelularni (HCC), koji se najčešće i javlja, kao i karcinom žučnih puteva, koji je daleko ređi i koji ima lošiju prognozu. Prvi nastaje uglavnom na bazi ciroze jetre, za koju su odgovorni virusi - hepatitis B i C, konzumacija alkohola, autoimune bolesti jetre i masna jetra. Kad se pojave prvi simptomi, mahom se već radi o uznapredovaloj bolesti, upozorava onkolog dr Nemanja Petrović sa Instituta za onkologiju Vojvodine. Mnogo je, međutim, toga što sami možemo da preduzmemo da do toga uopšte ne dođe.

Zanimljivo je da su na jetri češće metastaze nego primarni kancer. Jedan od najčešćih karcinoma koji se širi putem krvi i daje metastaze u jetri jeste rak debelog creva, a ova povezanost se objašnjava anatomijom i prokrvljenošću organa - kaže dr Nemanja Petrović.

Šta sve spada u faktore rizika?

Postoje brojni riziko faktori za nastanak HCC. Najčešći uzrok je ciroza, tj. trajno oštećenje i hronično izmenjena jetra koja gubi svoj funkciju. Do ciroze dovode alkohol, virusi (hepatitis B i C), autoimune bolesti jetre, nepoznati uzroci. Sve češće je u mlađoj životnoj dobi prisutna gojaznost, što može imati za posledicu nealkoholnu masnu jetru. Tako izmenjena jetra ne mora da se završi cirozom jetre, već uz sadejstvo drugih faktora rizika dovodi do razvoja karcinoma. Pored toga, šećerna bolest i dugotrajna izloženost aflatoksinima takođe predstavljaju faktore rizika.

Koji su najčešći simptomi, na šta se prvo pacijenti žale?

Simptomi zavise od veličine tumora, broja promena i njihove distribucije u jetri. Pacijent može da bude bez tegoba. Takođe, može da ima nespecifične tegobe koje mogu da se jave u raznim bolestima i kod raznih karcinoma, kao što su: opšta

HRANA ZA ZDRAVU JETRU

Važan faktor u prevenciji bolesti kod osoba koje su pod rizikom svakako je ishrana, smatra dr Nemanja Petrović.

Ona podrazumeva smanjenje unosa namirnica životinjskog porekla, povećan unos voća, povrća i proteina poreklom iz mahunarki i ribe, kao i izbegavanje preslane hrane. Ono što je važno u prevenciji bilo koje bolesti, pa tako i karcinoma jetre, svakako je izbegavanje prerađene hrane (grickalice, slatkiši, sokovi...), koja je prepuna zasićenih masnih kiselina, aditiva, šećera i soli. Umesto toga, treba birati celovitu, svežu, raznovrsnu hranu koja hrani i podržava naš organizam - integralne žitarice, ribu, orašaste plodove, mahunarke, voće, povrće... - naglašava naš sagovornik.



slabost, gubitak na telesnoj masi, gubitak apetita, neurobičajeni umor, mučnina, povišena telesna temperatura (kod trećine bolesnika). Neki simptomi koji su specifični za bolesti jetre jesu bol i osećaj pritiska pod desnim rebrarnim lukom, žutica, svrab ili voda u stomaku.

Kako izgleda lečenje i kakve su prognoze?

Najvažnija stvar nakon dijagnostike jeste određiti stadijum bolesti, te u zavisnosti od radiološke slike videti da li se radi o lokalizovanoj, uznapredovaloj ili raširenoj (metastatskoj) bolesti. Ono što takođe utiče na odabir strategije lečenja jeste broj promena u jetri. Vidovi lečenja jesu transplantacija jetre, hirurģija, radiofrekventna ablacija, kao i interventna radiološka procedura. U slučaju metastaza daje se hemioterapija.

Na jetri su češće metastaze nego primarni kancer. Jedan od najčešćih karcinoma koji se širi putem krvi i daje metastaze u jetru jeste rak debelog creva

S druge strane, lečenje karcinoma žučnih puteva kao i adekvatna terapija pomažu ranom otkrivanju karcinoma jetre. S druge strane, autoimune bolesti zahtevaju kompleksnu dijagnostiku i dug put do dijagnoze. Uz odgovarajuću terapiju bolest može da bude pod kontrolom. Rutinski pregled kod bolesnika bez tegoba i pozadine bolesti jetre podrazumeva osnovne laboratorijske nalaze i kompletnu biohemiju (obavezno izvoditi jetrene enzime AST i ALT), uz UZ pregled abdomena.

U kojoj meri se kancer može sprečiti, šta sve spada u mere prevencije?

U mere prevencije spadaju fizička aktivnost, umerenost i balans pri unosu kalorija, izbegavanje rizične seksualne aktivnosti, korišćenje prezervativa, apstinencija od alkohola... U nekim specifičnim profesijama kao što je medicina (rad sa pacijentima) obavezna je vakcinacija za hepatitis B. Takođe, poslednjih godina, vakcina protiv hepatitisa B uvrštena je u kalendar vakcina za decu. N. LAZOVIĆ

9. mesto zauzima Srbija po broju obolelih, od karcinoma jetre, a na sedmom prema broju preminulih

otkrivamo

TRI NAČINA DA OSTAVITE PUŠENJE



Osim što ugrožava vaše i zdravlje vaših ukućana, duvan je pretinja i za životnu sredinu, a kardiolog prof. dr Petar Borović otkriva tri najlakša načina da postanete nepušač.

Najlakše je ostaviti duvan pomoću preparata na bazi citizina (biljne supstance), koji se kupuje u apoteci. Nema navale na hranu, nema nervoze i za tri do pet dana se postaje nepušač. Za to vreme citizin vezuje nikotinske receptore, te se gasi želja za duvanom, čovek zaboravi da priпали, nekima čak duvan počinje da smrdi. Kutija traje mesec dana, a kako je u pitanju biljni preparat, nema nuspojava - objašnjava dr Borović. Drugi najlakši način jeste da, takođe u apoteci, kupite žvake sa nikotinom.



Postoje one od dva i četiri miligrama, a slabije su i efikasnije zato što ove druge malo peckaju i neprijatne su. Čim se ustane ujutru, sažvače se žvaka dva do tri puta, nikotin ulazi u mozak i želja nestaje. Žvaka se ne baca, čuva se između obraza i desni i žvače na 10 do 12 minuta dok se ne potroši njen ukus, što je oko dva do tri sata. I ovaj metod je dobar, ali su lekovi efikasniji - naglašava naš sagovornik. Ako vam ništa od ovoga ne odgovara, probajte jednogprocentni rastvor srebronitrate.

Kad se pojavi želja da zapalite cigaretu, uzmite rastvor, promućkajte ga u ustima, pljunite i cigareta će imati odvratni ukus. Neće vam pasti na pamet da zapalite. Rastvor, dakle, pomaže, pokazao se vrlo efikasnim, samo ga treba imati kod sebe - poručuje dr Borović.