

# ZDRAVLJE

Nikada nisam držala dijete jer ne mogu da istrajem do kraja  
ŠAKIRA



## PICA KOJA LEČI

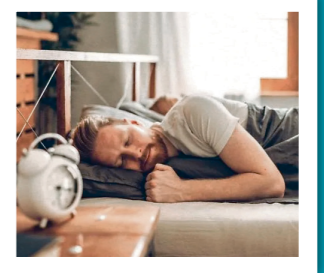
Italijanski naučnici i kuvari tvrde da su napravili picu koja štiti od raka i srčanih oboljenja. Na paskalini ili „lekovitoj pici“ nema ni sira ni mesa, ali zato ima paradajza, maslina, brokolija, ekstradevičanskog maslinovog ulja, belog luka i ljutih papričica. Izabrani sastojci smanjuju rizik od kardiovaskularnih bolesti i nekih vrsta raka digestivnog trakta, uključujući i rak debelog creva. Naučnici iz Nacionalnog instituta za tumor u Milanu izjavili su da ovu picu možete jesti dva puta nedeljno.



14 milijardi insekata dolazi na svakog pojedinačnog čoveka na zemlji

## SAN I ZDRAVLJE

Svi znamo da nam je neophodno 7-9 sati sna, ali se mnogi od nas oglašuju o to. Stručnjak za spavanje Olivija Arekolo navodi da se oko 70 odsto hormona rasta proizvodi u dubokom snu, a san je odgovoran za zdravlje kože, kao i svake ćelije u telu. Naš mozak se oslobađa neurotoksina dok spavamo, a oni su krivac za gubitak pamćenja, čak i za Alchajmerovu bolest. „Dugoročni efekat nedostatka sna je još gori. On nosi 45 odsto veći rizik od kardiovaskularnih bolesti, dijabetesa tipa 2 i anksioznih poremećaja“, navodi dr Arekolo.



XX

XXXXXX  
XXXXXXXXXX

### GSP kao dijeta

Odlazak n

X

XXXXXX  
XXXXXXXXXX

KARCINOM ZELUCA

# BOL KOJI NE SMETE DA IGNORIŠETE

Karcinom želuca je četvrti po učestalosti maligni tumor sa oko milion novoobolelih godišnje na globalnom nivou. Postoji više vrsta, ali su najčešći adenokarcinomi, koji čine preko 95 odsto. Mahom obolevaju starije osobe, dva puta češće muškarci, a ukoliko se ne otkrije na vreme, šanse da preživite narednih pet godina su manje od 20 odsto. S druge strane, zdrav način života i odlazak kod lekara blagovremeno, pri pojavi prvih simptoma, najbolja su prevencija i vode ranom dijagnostikovanju, kaže hirurg dr Aleksandar Đermanović sa Klinike za hiruršku onkologiju Instituta za onkologiju Vojvodine.

- Simptomi ovog tumora u ranom stadijumu bolesti su, nažalost, vrlo oskudni i nespecifični. Najčešći klinički znaci su bol u gornjem delu stomaka (epigastrijum), gubitak apetita i telesne težine, malaksalost, anemija i bol pri gutanju. Najčešći razlog za odlazak kod lekara je, inače, osećaj punoće u gornjem stomaku, koji postaje konstantan - objašnjava hirurg dr Aleksandar Đermanović.

■ **Koji su faktori rizika? Da li je delom nasledan?**

- Loše navike u ishrani, kao što su preterana konzumacija dimljenog i sušenog mesa, slane ribe, masti, ulja, industrijskog šećera i preterana upotreba soli predstavljaju faktor rizika. U velikoj meri utiču i konzumacija alkohola,

● **SIMPTOMI OVOG TUMORA U RANOM STADIJUMU BOLESTI SU, NAŽALOST, VRLO OSKUDNI I NESPECIFIČNI**

● **NAJČEŠĆI KLINIČKI ZNACI SU BOL U GORNJEM DELU STOMAKA, GUBITAK APETITA I TELESNE TEŽINE, MALAKSALOST, ANEMIJA I BOL PRI GUTANJU, OBJAŠNJAVA HIRURG DR ALEKSANDAR ĐERMANOVIĆ**

pušenje, gojaznost i fizička neaktivnost. Dosadašnje najznačajnije saznanje, međutim, kada je reč o uzrocima jeste prisustvo hronične Helicobacter pylori infekcije. Blagovremeno otkrivanje prisustva ove bakterije u želucu i njeno eliminisanje lekovima jesu značajna prevencija. Kada je reč o genetici, mađa se većina karcinoma želuca javlja sporadično, oko osam do deset odsto slučajeva ima naslednu komponentu. Pozitivna porodična anamneza je

značajan faktor, koji povećava rizik za nastanak karcinoma za dva do deset puta.

■ **Postoje li određene bolesti koje mogu da budu uvod u karcinom?**

- Pored hronične infekcije Helicobacter pylori, hronični atrofični gastritis, hronični ulkus (čir) želuca, polipi želuca, Menetrijerova bolest i gastrektomija (hirurško uklanjanje dela ili celog želuca) tokom života predstavljaju bolesti i stanja koja mogu dovesti do pojave karcinoma.

Blagovremeno otkrivanje i lečenje infekcije helikobakterijom, hroničnog gastritisa i ulkusa želuca takođe spadaju u mere prevencije

Preterana konzumacija dimljenog i sušenog mesa, slane ribe, masti, ulja, industrijskog šećera i preterana upotreba soli predstavljaju faktor rizika

cinoma. Izuzetno je važno da pacijenti sa prethodno navedenim oboljenjima budu redovno praćeni od strane lekara radi ranog otkrivanja i blagovremenog lečenja.

■ **Da li se bolest može otkriti na vreme, preventivnim pregledima?**

- Rezultati laboratorijskih ispitivanja krvi, nažalost, ne upućuju na prisustvo karcinoma želuca sve dok on ne dospe u uznapredovali stadijum. Pored toga, anemija, pozitivan test na okultno (nevidljivo golim okom) krvarenje u stolici i povišene vrednosti tumor markera mogu biti prisutni i kod benignih želučanih oboljenja. S druge strane, postoji više (osam) senzitivnih metoda za otkrivanje ove bolesti, od kontrastne radiografije do laparoskopske ultrasonografije.

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

- Odluku o lečenju donosi tim sačinjen od hirurga, interniste-onkologa i radijacionog onkologa. Onkološko lečenje podrazumeva primenu neoadjuvantne onkološke terapije (primenjuje se pre hirurške intervencije), operativno hirurško lečenje i adjuvantna onkološka terapija (primenjuje se nakon hirurške intervencije). Prognoza zavisi od mnogobrojnih faktora, kao i od zemlje do zemlje. Dobru prognozu imaju pacijenti kod kojih se bolest otkrije u ranom stadijumu. U Japanu petogodišnje preživljavanje iznosi 90 odsto za rani karcinom želuca, a 50 odsto za uznapredovali stadijum. U zemljama Zapada petogodišnje preživljavanje iznosi od 20 do 30 odsto, što predstavlja dosta lošije rezultate u odnosu na Japan. U Srbiji je situacija dodatno lošija u odnosu na zemlje Zapada.

■ **Da li postoje inovativni lekovi za ovu vrstu karcinoma i da li ih ima kod nas?**

- Pored standardne hemioterapije, dostupne u Srbiji od strane Republičkog fonda za zdravstveno osiguranje, postoje inovativni lekovi, kao što su target biološka terapija i imunoterapija. Ove terapije su pokazale znatno bolje preživljavanje pacijenata, sudeći prema najnovijim studijama.

N.LAZOVIĆ

Bolje sprečiti

Lična odgovornost prema zdravlju podrazumeva brigu o samom sebi, poručuje dr Aleksandar Đermanović. - Veoma je bitno da svako od nas poboljša kvalitet svog života adekvatnim načinom ishrane uz redovnu fizičku aktivnost, prestanak pušenja i umerenu konzumaciju alkohola. Time smo već poprilično uradili i smanjili rizik od nastanka karcinoma želuca. Vrlo je bitno i da pacijenti koji imaju pozitivnu porodičnu anamnezu redovno posećuju nadležnog lekara radi ranog skrininga i adekvatnog praćenja. Blagovremeno otkrivanje i lečenje Helicobacter pylori infekcije, hroničnog gastritisa i ulkusa želuca takođe spadaju u mere prevencije. Pored toga, pri pojavi prvih navedenih simptoma obavezno obavestite nadležnog lekara radi blagovremene terapije - savetuje hirurg.

