

ZDRAVLJE

Dok sam radila kao hostesa, nisam se osećala nimalo pametnom. Na kraju sam dala otkaz

MEGAN MARKL



SEKS POMAŽE DA IZBACITE KAMEN

Stavko ko se samo jednom susreo sa izbacivanjem kamena u bubregu, zna koliko je to bolno i neprijatno. Nalaze se obično u bubregu ili mokraćnoj cevi, a ukoliko se ne leče, mogu da dovedu do infekcija ili oštećenja bubrega. Zbog jakih bolova većina će učiniti bilo šta, a pored toga što bi trebalo da piju što više vode, stručnjaci veruju da je koristan i seks tri puta nedeljno. Urolozi u Indoneziji primetili su da kontrakcije i opuštanje vrata bešike - što se događa tokom orgazma i ejakulacije - takođe mogu da pomognu u prolasku kamena. Kako se mišići opuštaju, urin lakše prolazi kroz mokraćnu cev, zajedno sa kamenom u bubregu.



85

odsto radno sposobnog stanovništva u Srbiji koristi internet

JAJA NAJBOLJA ZA DECU

Niti pahuljice, niti voće, najzdravija namirnica koju možete ujutru da pripremite svojoj deci jesu jaja. Ovo su rezultati najnovijeg istraživanja koje je obuhvatilo prehrambene navike 48 mališana ne starijih od 10 godina. Studija je pokazala da deca koja ujutru jedu jaja, za ručak unesu 70 kalorija manje od onih koji, na primer, doručuju ovsenu kašu. Kajgana ili jaja na oko mogu lako da utole glad, pa su deca sita gotovo do ručka. Osim toga, puna su proteina, zbog kojih neće imati potrebu za dodatnim kalorijama.



4 TOP SAVETA da se ne ugojite

1. Jedite sporije

Ljudi koji brzo jedu, brzo se i debljaju. Razlog tome je što mozak ne može da registruje da ste siti, jer mu treba 20 minuta za to



2. Spavajte duže

Nedostatak sna povećava rizik od nastanka gojaznosti za 55 odsto kod odraslih osoba



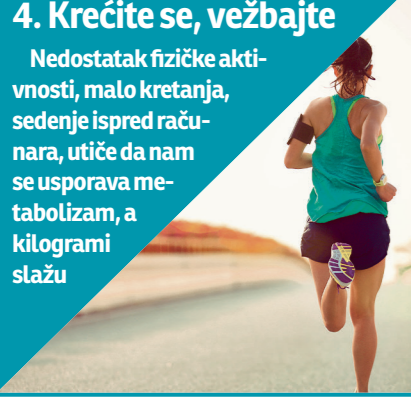
3. Opustite se

Stres i negativne emocije mogu da dovedu do prejedanja jer ljudi koji su tužni ili pod stresom jedu kako bi se osetili srećno



4. Krećite se, vežbajte

Nedostatak fizičke aktivnosti, malo kretanja, sedenje ispred računara, utiče da nam se usporava metabolizam, a kilogrami slažu



KARCINOM TANKOG CREVA

ZDRAV ŽIVOT JE NAJBOLJA PREVENCIJA

• Kao i većina malignih bolesti, i ova dugo ostaje nema, tj. asimptomatska ili daje opšte tegobe tipa slabosti, malaksalosti, hroničnog umora

• Stoga, ne zapostavljajte sebe i svoje zdravlje - držite se pravila za zdrav život, jer je to najbolji način da sprečite bolest

Tanko crevo je jedan od vitalnih organa, ali, na sreću, karcinomi ove vrste spadaju među retke. Problem je, međutim, kao i sa većinom malignih bolesti, u tome što dugo ostaju nemi, odnosno asimptomatski ili daju opšte tegobe, te se slabost, malaksalost i hronični umor vrlo često pripisuju premoru ili stresu. Ukoliko ste u povišenom riziku, najbitnije je da idete na redovne preventivne preglede, smatra onkolog dr Jelena Radić sa Instituta za onkologiju Vojvodine i preporučuje da se držite pravila za zdrav život, jer tako i sami možete da se zaštitite.

Manje od jedan na deset slučajeva tumora organa za varenje jeste onaj na tankom crevu, a u odnosu na sve tumore, ova vrsta karcinoma javlja se manje od jednom na 100 slučajeva. Češća je kod muškaraca, mahom u petoj ili šestoj deceniji, i kao i kod svih malignih bolesti, učestalost je u porastu. S obzirom na vrste tkiva koje se nalaze u tankom crevu, postoji nekoliko tipova tumora, s tim što su takozvani adenokarcinomi (mahom na dvanaestopalačnom crevu) najučestaliji - objašnjava dr Jelena Radić.

Koji simptomi bi trebalo da nas odvedu kod lekara?

Kao i većina malignih bolesti, i ova dugo ostaje nema, tj. asimptomatska ili daje opšte tegobe tipa slabosti, malaksalosti, hroničnog umora, što se vrlo često pripisuje premoru, stresu, pa se tako i tretira. Gubitak apetita i telesne težine su takođe mogući simptomi, kao i poremećaj ritma pražnjenja, zatvor, proliv ili grečeviti bolovi u stomaku. Poznato je da bol najčešće natera pacijenta da se javi lekaru. Pojava žutice takođe može biti jedan od znakova. Ne tako retko, simptomi mogu biti u vidu ozbiljnih, akutnih stanja kao što su akutna krvarenja iz gastrointestinalnog trakta, u vidu

crne stolice kao katran ili povraćanja krvi, što liči na povraćanje sadržaja sličnog talogu crne kafe. Takođe, zapetljaj ili uvrtanje creva mogu biti jedan od simptoma.

Šta sve spada u faktore rizika? Koliku ulogu igra genetika?

Faktori rizika mogu da se podele na nepromenljive i promenljive. U prve spadaju pol, rasa (češće se javlja kod osoba crne rase), godine i nasleđe, koje je odgovorno za oko 20 odsto tumora tankog creva. S druge strane, promenljivi faktori rizika se odnose na način i stil života, a to su gojaznost, neadekvatna ishrana, konzumiranje alkohola, pušenje, kao i profesionalna izloženost određenim materijama. Tu spadaju nuklearni radnici, obučari, osobe koje rade sa konstrukcijskim metalima, moleri i drugi građevinski radnici, monter mašina i zavarivači, kao i ljudi sa redovnom profesionalnom izloženosti organskim rastvaračima i bojama za zaštitu od rđe koje sadrže olovo.

Da li određene bolesti, sindromi i stanja mogu da povećaju rizik?

Bolesti kao što su inflamatorne bolesti creva, polipoze i celijakija svakako povećavaju rizik za nastanak ovih tumora. Takođe, jedna kancerološka studija dokaza-

Značaj psihološke podrške

Obolelim osobama dr Jelena Radić preporučuje, pre svega, da potraže psihološku podršku.

Jedan od najbitnijih segmenata u lečenju onkoloških pacijenata jeste očuvanje emocionalnog zdravlja. Dijagnoza karcinoma u korenu menja život, ali iz tog iskustva treba i učiti i izvući najbolju moguću pouku. Tek nakon dijagnoze ljudi počnu da obraćaju pažnju na prave vrednosti, da uživaju u malim stvarima koje čine život, u toploj reči, zagrljaju, poljupcima... Život je tako dragocen, nemojte ga olako shvatati i trošiti vreme na nebitne stvari - poručuje naša sagovornica.

Faktori rizika su gojaznost, neadekvatna ishrana, konzumiranje alkohola, pušenje

la je veću ušestalost ovih tumora kod osoba sa kamenjem u žučnoj kesici.

Kako izgleda lečenje i koliko je uspešno?

Lečenja zavisi od stadijuma i tipa bolesti. Kao i kod svih maligniteta, imamo četiri stadijuma. Prvi i drugi se smatraju lokalnom bolešću i leče se operacijom.

Treći stadijum podrazumeva i zahvatanje limfnih čvorova i tu takođe u obzir dolazi operacija, i u zavisnosti od karakteristika tumora, zaštitna, takozvana adjuvantna terapija. U određenim situacijama može da bude primenjena i kombinacija hemio i zračne terapije. Četvrti stadijum bolesti je metastatski i podrazumeva sistemsko lečenje hemioterapijom, biološkom i imunoterapijom. Otrprike 32 odsto

pacijenata dobija dijagnozu u četvrtom stadijumu bolesti, kada već imaju metastaze. Adenokarcinomi najčešće metastaziraju u limfne čvorove, jetru, trbušnu maramicu, pluća... Za lokalizovanu bolest petogodišnje preživljavanje je relativno visoko, oko 85 odsto, dok je u četvrtom stadijumu tek 42 odsto. Pored toga, stope recidiva (povratka bolesti) nakon operacije takođe su visoke.

Da li se u Srbiji koristi biološka terapija?

Nažalost, kod nas je lečenje ovih vrsta tumora dosta ograničeno. Samo lečenje tumora tankih creva u velikoj meri se poklapa sa lečenjem tumora debelog creva, ali u našoj zemlji to nije slučaj.

U kojoj meri se bolest može sprečiti, šta sve možemo sami da uradimo?

Jedite raznovrsno voće, povrće i integralne žitarice. Oni sadrže vitamine, minerale, vlakna i antioksidante, koji mogu da pomognu u smanjenju rizika od raka i drugih bolesti. Izbegavajte alkohol i pušenje, ili ako već pijete, ograničite količinu na najviše jedno piće dnevno. Budite fizički aktivni i vežbajte nekoliko dana nedeljno ili najmanje 30 minuta dnevno. Takođe, održavajte zdravu telesnu težinu. Za osobe sa povišenim rizikom najbitnije je da idu na redovne preventivne preglede. Ne zapostavljajte sebe i svoje zdravlje - držite se pravila za zdrav život, jer je to najbolji način da sprečite bolest.

N. LAZOVIĆ

Šta je zdravije...

ČIJA ILI LANENO SEME?



Ukoliko želite da pojačate unos omega-3 masnih kiselina, izaberite lan, a za pojačan unos kalcijuma izaberite čija seme

Godinama unazad svedoci smo najezde supernamirnica, a čija seme (poreklom iz Meksika i Gvatemale) smatra se jednom od njih.

Mlađi svet, naročito oni koji vode računa o svom zdravlju, skoro obavezno će je uvrstiti u svakodnevnu ishranu. Oni nešto stariji, koji su skloniji tradicionalnim savetima, ipak će se odlučiti za laneno seme (poreklom sa Bliskog istoka). Čija i lan su sličnog sastava i osobina. Pošto im je najveća razlika u ceni, mnogi se pitaju da li je ipak čija seme zdravije od lanenog, a dilemu razrešava nutricionistkinja Dijana Radetić.

Oba semena imaju široku paletu hranljivih materija. Laneno je nešto kalorije, ima više masti i rastvorljivih vlakana. U prednosti je kada je reč o tiaminu, magnezijumu, bakru i kalijumu, ali ima manje seleno, gvožđa i kalcijuma u odnosu na čija seme, dok su fosfor i cink u ravnoteži. Oba semena sadrže i poveću količinu omega-3 masti, 30 grama lanenog semena sadrži 6.388 miligrama, dok ista količina čija semena sadrži 4.915 mg. Ukoliko, recimo, želite da pojačate unos omega-3 masnih kiselina, izaberite lan, a za pojačan unos kalcijuma izaberite čija seme - savetuje nutricionistkinja.

pozitivna dejstva

Regulišu nivo krvnog pritiska i nivo glukoze u krvi. Sadrže nerastvorljiva vlakna, pa su odlični saborci u borbi protiv zatvora. Laneno seme sadrži više rastvorljivih vlakana, što pomaže kod regulisanja dijareje.

Kao dobar izvor biljnih vlakana, umanjuju rizik od nastanka karcinoma. Međutim, laneno seme sadrži veću količinu antioksidanata sa antikancerogenim dejstvom, pa se u ovom slučaju daje prednost lanu.

Laneno seme sadrži više rastvorljivih biljnih vlakana, koji su efikasniji u regulisanju gladi i apetita.

Sve u svemu, oba semena imaju sličan sadržaj hranljivih materija, a razlike su male. Međutim, čini se da laneno seme ipak ima malu prednost, naročito kada je u pitanju regulisanje osećaja gladi i apetita, te u smanjenju rizika od nastanka karcinoma. Većina navedenih svojstava, međutim, važi samo ukoliko se unosi kašika-dve čija ili lanenog semena svakoga dana

Kako koristiti?

Oba semena su blažeg ukusa, pa ih je lako uvrstiti u svakodnevnu ishranu. Mogu se dodati u jogurt, smuti, ovsenu kašu ili u peciva. Oba semena su odlična za zgušnjavanje jela ili kao zamena za jaje. Premda oba semena mogu da se jedu kao celo zrno, najbolje je da se samelju, jer se tako lakše apsorbuju hranljive materije.

poručuje Dijana Radetić.

32

ODSTO PACIJENATA DOBIJA DIJAGNOZU U ČETVRTOM STADIJUMU BOLESTI, KADA VEĆ IMAJU METASTAZE