

# Dr Ristic

Dom zdravlja



365 dana uz Vas već 17 godina

## NA NOVOM TALASU

Mikrotalasna rezonantna terapija

### LJULJAŠKA DAHA

Alergijski rinitis

### KAD ZAKAŽE FABRIKA ZDRAVLJA

Metabolički sindrom i masna jetra

Glaukom vodi i u slepilo

### BOLEST IZ SENKE

### HAOS U ORGANIZMU

Herpes virusne infekcije



# KARUSEL

DOGOVOR, ljubav, kompromis, ravnoteža, zaborav... više sinonima, a jedna formula za ŽIVOT. Suprotno: konflikt, laž, strahovi, destrukcija, bol... BOLEST, posledično SMRT. Proleće (kao početak, cvetanje, energija, sunce...) jednako kao i jesen (korak do kraja, opadanje lišća, magla...) pokreće niz egzistencijalnih pitanja. Da li ih postavljati i da li tražiti odgovore? Iako je, pre svega, misaono biće, čoveku je lekovitiji i bliži ZABORAV.

Tako bar misli Emir Kusturica, naš proslavljeni reditelj, a odskora i pisac. "Čovjek je sklon zaboravu,...", piše on u autobiografskom romanu "Smrt je neproverena glasina" i nastavlja: "...a tehnika zaboravljanja, vremenom, postaje presudna ljudska vještina. Kada zaborav, taj car, ne bi znao da zasjeni ostrašćene misli i preda ih pameti na raspoređivanje, mozak bi postao običan kontejner." A, onda se pita: "Da li bi naredni dan uopšte mogao da počne bez zaborava? Šta bi bilo ako bismo patnju morali da pratimo kao neprekidnu emisiju iz središta naše duše i ako zaborav ne bi zasjenio tešku istoriju našeg života, kao što oblak prekrije Sunce?" Na kraju zaključuje: "Ne bismo preživjeli. Isto je sa stvarima koje čine veliku radost. Ako ih ne bi anestezirao zaborav, mi bismo poludjeli od sreće."

I, tako nekako i ovog proleća, razmišljajući o zdravlju dobro će nam doći neke od tema u ovom broju. Pažnju, poštovni čitaoci, usmerite, pre svega, na temu broja i dva teksta o metaboličkom sindromu, bolesti novog doba, kako ističu autorke. No, iako spoj dve komplikovane reči, metabolički sindrom se svodi na masnu i preobilnu ishranu, alkohol, cigarete i nekretanje, a posledično na niz oboljenja kao što su kardiovaskularne bolesti i dijabetes tipa dva. Proleće je, dakle, idealno za detoksikaciju, pročišćavanje organizma od svega štetnog što se nataložilo tokom zime u našem organizmu. U taj korpus ulazi i nov odnos prema svemu onom što doprinosi konfliktu u našem okruženju, pa obratite pažnju i na tekst „Anatomija destrukcije“, koji donosi niz praktičnih saveta kako uspešno izaći iz konfliktnih situacija.

Naravno, ništa manje nisu zanimljivi prilozi o glaukomu, alergijskom rinitisu, kvantnoj medicini... Svi su deo mozaika, koji će vas uputiti da redovno proveravate i negujete zdravlje. A, zaboravite i ostavite iza sebe sve ono ružno iz prethodnog perioda. Jer, sva je prilika da je ZABORAV ključna reč OPSTANKA.

I, na kraju BONUS: stihovi pesme „Nikad nećeš koračati sam“, koja je nastala 1945. godine, sa snažnom porukom koja je mnogima davala snagu da prevaziđu teške trenutke poslednje godine rata. Muziku je napisao Ričard Rodžers, a tekst Oskar Hamerštajn za brodvejski mjuzikl "Karusel". Danas je to himna engleskog fudbalskog kluba Liverpool.

„Dok koračaš kroz oluju, podigni glavu visoko i ne plaši se tame. Na kraju oluje je zlatno nebo i slatka srebrna pesma. Koračaj kroz vetar, koračaj kroz kišu i slatku zvonku pesmu radosti. Koračaj, koračaj s nadom u srcu i nikad nećeš koračati sam." Neka ova pesma bude i vaša himna ovog proleća! Jer, život je pomalo i karusel (ringišpil) i zaborav (anestezija)!

REDAKCIJA

## Sadržaj

broj XIX mart 2011.

<b>Slučajnost ovde "ne stanuje"</b>	<b>3</b>
<i>Kontrola kvaliteta rada u laboratoriji</i>	
<b>Ljulaška daha</b>	<b>4-5</b>
<i>Alergijski rinitis</i>	
<b>Na novom talasu</b>	<b>6-7</b>
<i>Mikrotalasna rezonantna terapija</i>	
<b>Kad zakaže fabrika zdravlja</b>	<b>8-9</b>
<i>Metabolički sindrom i masna jetra</i>	
<b>Sunđer za masti</b>	<b>9</b>
<i>Nutricionisti savetuju</i>	
<b>Haos u organizmu</b>	<b>10</b>
<i>Herpes virusne infekcije</i>	
<b>Igra staklenih perli</b>	<b>11</b>
<i>Efikasnost četkice za zube</i>	
<b>Bolest iz senke</b>	<b>12-13</b>
<i>Glaukom vodi i u slepilo</i>	
<b>Plač što kvari radost</b>	<b>14</b>
<i>Bebama ne prijaju grčevi</i>	
<b>Anatomija destrukcije</b>	<b>15</b>
<i>Konflikti i kako ih izbeći</i>	

## Impressum

- **Osnivač:** Fond za javno zdravlje „Dr Milutin Ristić“ Narodnih heroja 38, Novi Beograd
- **Glavni i odgovorni urednik:** Dr Slobodanka Ristić
- **Redakcija:** Marija Matić, Sanja Mrđanov
- **Saradnici u ovom broju:** mr ph Željka Stjepanović / dr Milena Pavlović / dr Slavica Bošković / dr Veselinka Jovanović / Dragana Miljković / dr Saša Božović / dr Vukašin Belojica / dr Ana Geogrjević-Nenadić / dr Gordana Timić / Milica Petrović
- **Dizajn i prelom:** AvantGarde desing
- **Štampa:** Politika A.D.
- **Kontakt:** zcentar@dr-ristic.com / www.dr-ristic.com tel +381 11 2693 287 lok 122 fax +381 11 2693 287 lok 133
- **Tiraž:** 10.000 primeraka

CIP - Каталогизација у публикацији  
Народна Библиотека Србије, Београд  
613/614  
DOM zdravlja „Dr Ristić“ : interni  
časopis / glavni i odgovorni urednik  
Slobodanka Ristić. 2006, br. 1 -  
Beograd : Dom zdravlja „Dr Ristić“, 2006 -  
(Beograd : Politika). - 30 cm  
COBISS.SR - ID 223194631

## Kontrola kvaliteta rada u laboratoriji

# SLUČAJNOST OVDE "NE STANUJE"

"Dva puta meri, jednom seci" – stara je mudrost, koju neprikosnoveno primenjuju u laboratoriji u Domu zdravlja Dr Ristić

MEDICINSKA struka se u jednom slaže da laboratoriji pripada značajan deo u dijagnostici različitih oboljenja. Ali, pitanja, koja se nameću, upravo zbog toga, zaposlenima u laboratorijama često zahtevaju visok nivo odgovornosti. Da li ste pogledali vrednosti normalne kontrole? Da li su vrednosti patološke kontrole odgovarajuće? Da li je serija rezultata dobra? Da li je kontrola za Latron u redu? Da li su u redu rezultati kod kontrolnih krvi? Da li je provera tačnosti instrumenata za analizu PSA tumor markera u redu?

Zato, želimo da vas upoznamo sa svakodnevnim radom biohemijske - hematološke laboratorije Doma zdravlja „Dr Ristić“ i načinom kontrole svih postupaka do momenta izdavanja laboratorijskih rezultata. Prijem pacijenata počinje strogo utvrđenom procedurom i tu se puno puta iznova upoznajemo pitajući za ime i prezime, adresu, godište, matični broj, itd. Kod uzimanja neophodnih uzoraka krvi, urina ili briseva još jednom nam ponavljate vaše ime i prezime, a mi uzorke uredno obeležavamo bar kod nalepnicama i prosleđujemo u laboratoriju na detaljnu obradu.

Radni dan započinjemo obradom kontrolnih uzoraka i proverom ispravnosti rada svih aparata, koje stručno nazivamo – analizatorima. Kontrolni uzorci sadrže različite parametre sa tačno određenim koncentracijama. Biohemijski kontrolni uzorci od parametara sadrže šećer, ureu, kreatinin, holesterol, trigliceride, gvožđe, itd. Jednom rečju, sve parametre, koji spadaju u biohemijske analize. Kontrolni uzorci mogu biti normalni i patološki, što bi značilo da postoje dve ili više vrsta kontrolnih uzoraka – kod prvih su vrednosti u okviru referentnog intervala, dok su kod drugih vrednosti iz grupe patoloških. Dakle, van opsega referentnog intervala.

Biohemijski analizator proveravamo puštanjem i normalnog i patološkog kontrolnog uzorka dva puta dnevno. Dobijanjem traženih vrednosti započinjemo sa rutinskim radom. Kontrolni uzorci za krvne slike sadrže sve parametre za analizu krvne slike – vrednost hemoglobina, broj eritrocita, leukocita, trombocita, leukocitarne formule, itd. Dobijanjem zadatih vrednosti iz normalnih i patoloških kontrolnih uzoraka započinjemo sa redovnim radom i obradom uzoraka krvi. Na potpuno isti način započinje se rad i na ostalim analizatorima, gde po istom principu proveravamo vrednosti - kontrola hormona, tumor markera, elektrolita, fibrinogena, protrombinskog vremena, itd.

Dakle, rutinski rad započinjemo tek kada su potvrđni odgovori na navedena pitanja kao i na čitav niz veoma sličnih, uz napomenu da istu priču ispričamo dva puta dnevno kako bi bili što sigurniji u ispravnost dobijenih rezultata.



Priključili smo se i takozvanoj spoljašnjoj kontroli rada, kako na republičkom tako i na međunarodnom nivou. To znači da dobijamo uzorak iz koga treba da obradimo sve analize kao da je pacijent u pitanju. Dobijene rezultate posmatramo na potpuno isti način kao i za svaki obrađeni uzorak krvi. Dakle, kao što izdajemo vrednosti analiza za svakog našeg korisnika, tako šaljemo povratnu informaciju organizatorima navedenih kontrola gde navodimo koje vrednosti smo dobili, na kom aparatu su obrađene, kojom metodom su urađene i kojim tipom reagensa. U predviđenom vremenskom roku dobijamo rezultat našeg rada, jer nam organizatori dostavljaju izveštaj koja vrednost je očekivana za sve navedene informacije i time poredi „našu“ vrednost za svaku pojedinačnu analizu sa „očekivanom“ vrednošću. Izveštaje ne čuvamo u tajnosti.

Cilj nam je da budemo sigurni u ono što radimo, dakle da sa najvećom mogućom sigurnošću obradimo sve uzorke i izdamo tačan i precizan laboratorijski rezultat, kao i da ispoštujemo osnovne principe našega rada: preciznost i tačnost, pouzdanost dobijenih rezultata i sigurnost. Otvoreni smo za svaki vid saradnje, pa vas ujedno molimo da nas slobodno pitate, da nam sugerisete i date savete kako bismo bili još bolji.

Mr ph Željka Stjepanović

ORL

Alergijski rinitis

# LJULJAŠKA DAHA

Upalu nosne sluznice mogu izazvati različiti poleni, ali i buđ, grinje, životinjska dlaka... Oboleli su umorni, loše spavaju, imaju zapušten nos, svrab u nosu i curenje sekreta niz grlo, a često suzenje, svrab i crvenilo očiju. Uz izbegavanje alergena i redovna terapija

ALERGIJA (grčka reč alos znači promenjen, a ergeia simbolizuje reakciju) je nasledna sklonost nekih osoba da na materije iz spoljašnjeg okruženja reaguju burno, ponekad i dramatično. Te materije zovu se alergeni i po načinu na koji dospevaju u organizam: nutritivni putem hrane, respiratorni udisanjem, a kontaktni u dodiru s kožom. Oko 30 odsto populacije ima sklonost ka alergijskim manifestacijama, a taj broj je i dalje u porastu. A, oko 20 procenata populacije ima ispoljene razne alergijske bolesti kao što su astma, alergijski rinitis, ekcemi na koži.

## SEZONA CVETANJA

Najveći efekat lekovi imaju kad se uzmu minimum dve nedelje pre početka cvetanja. Ako se bolest ne leči simptomi se tokom godina pojačavaju i javljaju se alergije i na druge, nove alergene. Na našem području, sezona cvetanja polena počinje u martu sa cvetanjem stabala, nastavlja se cvetanjem trava u periodu maj – jul, a korovi cvetaju od kraja jula do oktobra..

## SABOTERI U VAZDUHU

Alergijske bolesti respiratornog sistema su najčešće, iako to zavisi od uzrasta. Kod beba od trećeg meseca do godinu najčešći je alergijski ili atopijski dermatitis kao i gastrointestinalna alergija sa preosetljivošću na mleko, jaja ili druge nutritivne alergene. U pubertetu najčešći je alergijski rinitis (deset do petnaest odsto odraslog stanovništva). Astma se javlja obično između druge i treće godine, a zahvata pet do sedam procenata odraslih ljudi.

Kad organizam preosetljive osobe dođe u kontakt sa alergenom za nekoliko minuta ili sati dolazi do ispoljavanja tipične kliničke slike: koža - crvenilo, osip, otek, svrab; oči - crvenilo, suzenje, svrab; nos - kihanje, zapuštenost, obilan vodenast sekret, svrab; grlo - osećaj slivanja sekreta, grebanje; pluća - suvi kašalj, otežano disanje, gušenje. Osnovna funkcija nosa je priprema udahnutog vazduha iz spoljne sredine za ulazak u pluća. Nos ima funkciju filtera, rezonatora, ovlaživača i grejača. Nos zagreje vazduh na oko 37 stepeni, vlaži ga do sto odsto, te eliminiše sve čestice veće od pet do šest mikrometara. Nos omogućava da se vazduh optimalno prilagođava za donje disajne puteve i alveole kako bi se omogućila optimalna razmena gasova, tj. da kiseonik uđe u organizam, a CO2 da se eliminiše. Ako je nos „bolestan“ u pluća neće dospavati kvalitetno pripremljen vazduh te postoji veća mogućnost razvoja astme. Važno je reći da se kod oko jedne trećine do jedne polovine bolesnika sa rinitisom razvija astma.

Alergijski rinitis je hronično upalno oboljenje, koje dominantno zahvata sluznicu gornjih respiratornih puteva, tj. nosa. Normalno se naš imuni sistem bori protiv stranih supstanci s kojima organizam dolazi u stalan kontakt. Ali, kod nekih ljudi imuni sistem ne funkcioniše normalno pa se bori protiv bezopasnih supstanci i pritom izaziva alergijski odgovor.

Kad osoba prvi put dođe u kontakt sa alergenom

aktiviraju se T i B limfociti, koji proizvode antitela - imunoglobuline E(IgE), a antitela se vezuju za receptore na zapaljenskim ćelijama - mastocitima i eozinofilima, koje pokreću alergijski odgovor oslobađanjem medijatora zapaljenja - histamini, prostaglandini, leukotrijeni. Oni dovode do ispoljavanja tipične kliničke slike i do pojave simptoma. Kod alergijskog rinitisa javlja se zapuštenost nosa, curenje nosa, svrab u nosu i curenje sekreta niz grlo što je često praćeno i suzenjem, svrabom i crvenilom očiju. Simptomi su često udruženi, u 70 odsto slučajeva.

## POLEN OTEŽAVA DISANJE

Alergijski rinitis poznajemo kao sezonski i perenijalni, za tim blagi, umereni, teški i vrlo teški.

Sezonski je prisutan u određenom dobu godine, a izazivaju ga različiti poleni. Perenijalni se javlja tokom cele godine, a izazivaju ga buđ, grinje, životinjska dlaka. Alergijski rinitis bitno smanjuje kvalitet života pacijenta utičući na njihov emotivni i socijalni status. Oni se često žale na loš san, dnevni umor, smanjenu produktivnost na poslu i u školi. Često je udružen sa drugim bolestima gornjih disajnih puteva poput upale sinusa, uha ili s nosnom polipozom.

## PLES NA KIŠI

Neki od praktičnih saveta su: Šetati nakon kiše, rano ujutru, kad nema vetra. Provetravati stan kad nema vetra. Po ulasku u kuću promeniti odeću i oprati kosu. Ukloniti biljke cvetnice iz stana. Pratiti koncentraciju polena tj. kalendar cvetanja - [www.nspolen.com](http://www.nspolen.com).

Svi simptomi prestaju nakon prekida izlaganja odgovarajućem alergenu u roku od nekoliko sati ili dana ili nakon dejstva odgovarajućih lekova. U lečenju se koriste preventivne mere i terapijski postupci. Preventivne mere su mere izbegavanja alergena i poboljšanje životnih uslova ili promena sredine u kojoj živimo.

Terapijski postupci su imunoterapija i medikamentozna terapija. Najbolji način da se promeni alergijski status organizma, tj. da se deluje etiološki (uzročno), a ne samo simptomatski je specifična imunoterapija ili alergijska vakcinacija. Uslov je da postoji preosetljivost samo na jednu grupu polena ili na jedan celogodišnji alergen. Nakon sprovedene imunoterapije kod većine bolesnika tegobe se smanjuju i proređuju, a kod nekih i nestaju. Radi se o unošenju alergena na koji je osoba preosetljiva potkožnim injekcijama pri čemu se razvija tolerancija na taj alergen. Danas se rastvor alergena može aplikovati i ispod jezika, a u razvoju je i oralna imunoterapija (u tabletama). Za sada postoje tablete samo za specifičnu imunoterapiju na polen trava.

Kada se imunoterapija ne može primeniti, primenjuje se medikamentozno lečenje. Najvažniju grupu čine antihistaminici. Takođe se koriste topikalni kortikosteroidi, koji zbog lokalne primene ne ispoljavaju sistemске neželjene efekte.

dr Milena Pavlović, spec. otorinolaringologije

# NA NOVOM TALASU

Možemo li da proizvedemo sopstvene lekove? Prepozna je li naš organizam sam neprijatelje zdravlja i može li sam da se izbori sa njima? Kakvi su to elektromagnetni talasi, koji struje našim organizmom? Kako smo to izgubili moć za samoizlečenjem? Na sva ova pitanja pokušava da odgovori kvantna medicina, koja se primenjuje i u Domu zdravlja Dr Ristić

LJUDSKI organizam je komplikovan kibernetički sistem sa veoma razvijenom energetsko - informativnom mrežom, integrisan na više nivoa. Odnosi ćelija – organ – organizam podrazumevaju projekcije i na horizontalnim i na vertikalnim nivoima. To znači da bolest prepoznaju ne samo ugrožene ćelije i organi, već sve ćelije čitavog organizma te su sposobne da ga brane preko mnogostrukih i veoma komplikovanih mehanizama samoregulacije.

Kvantna medicina kao nova medicinska disciplina upravo se zasniva na poznavanju energetskog polja organizma. U terapijske svrhe primenjuju se dva tipa aparata, sa uskospektralnim i širokospektralnim dejstvom sa frekventnim opsegom od 53 do 78 GHz, što se podudara sa najčešće poremećenom mikrotalasnom frekvencijom tela.

## SAMOODBRANA

Najbolja ilustracija sposobnosti ljudskog organizma da sam aktivira mehanizme samoregulacije jeste primer povišene tele-

sne temperature. Naime, povišena temperatura signalizira da se organizam bori protiv "uljeza", a mi, obično, tada "pomažemo" uzimajući neke od hemijskih lekova, koji snižavaju temperaturu. Međutim, na taj način, organizmu "brišemo" svest o postojanju problema u organizmu. Štaviše, opterećujemo njegov suptilni sistem da prerađuje strane hemijske supstance, umesto da mu pomognemo da se sam izbori sa "agresorom", pokrećući ili podižući samoodbranu i samoisceljenje na viši nivo.

Preko imunostimulacije i oslobađanja sopstvenih medijatora, tj. supstanci, koje se luče, pomoć će se organizmu da prevaziđe bolest. Tako i kvantna medicina reguliše poremećaj frekvence, pokreće imunološki sistem i pokreće sopstvenu unutrašnju laboratoriju za proizvodnju supstanci, koje će se izboriti sa bolešću. Te sopstvene supstance – vlastiti "medikamenti", aktivni su i pomažu u znatno manjoj količini, a višestruko su aktivniji od farmakopreparata i bez neželjenih dejstava. Nema alergijskih reakcija, nema predoziranja, a to nije zanemarljivo. Normalizacijom stresogenih i adaptivnih hormona,

koagulacionih potencijala krvi, normalizacijom Ph i mnogih metaboličkih procesa, organizam sopstvenim snagama prevazilazi bolest.

To je upravo suština delovanja kvantne medicine i njenih neograničenih mogućnosti u preventivi, ali i lečenju mnogih oboljenja čiji je uzročnik nepoznat. Pritom, valja naglasiti da je snaga signala, kojim se deluje na organizam, krajnje niska, što potvrđuje da nije reč o fizičkom delovanju na organizam, već samo o informaciji koju on dobija da bi se sam pokrenuo ka izlečenju (nema neželjenih efekata). Evidentan je efekat produženog dejstva, uzlazna linija ozdravljenja posle svake seanse, a posebno posle završene terapije. Kvantna terapija koriguje ne samo dinamičke procese, koji bi izmenili sam defekt, već i bolest u celini.

Ovom terapijom postiže se normalizacija na fizičkom nivou i u mentalno - emotivnoj sferi pacijenta, što znači da se prevazilazi psihosomatska priroda oboljenja.

## RESETOVANJE

"Kvantna fizika živih sistema" Sergeja Pantelemonovića Sitka iz bolnice "Vidkuk" u Kijevu govori o tome da su svi živi sistemi, a ne samo ljudski, sposobni da prepoznaju za 0,01 odsto promenjenu frekvenciju elektromagnetnog talasa i da to registruju kao bolest. Znači, organizam je zdrav kad u njemu postoji stabilna frekvencija elektromagnetnog talasa. Odstupanje od normalne frekvencije organizam registruje kao bolest. Dok je stabilna frekvencija garant za stabilne biohemijske procese u organizmu i očuvanje zdravlja, promenjena frekvencija kanališe

## TIMSKI DO USPEHA

Mikrotalasna rezonantna terapija se koristi kod svih oboljenja gde lekovi nisu postigli uspeh, kod pacijenata preosetljivih na lekove ili gde želimo (u dogovoru sa pacijentom) da ih lečimo savremenom metodom. MRT u DZ Dr Ristić će se raditi u saradnji sa lekarima DZ i uz konsultacije ordinirajućeg lekara. Nakon postignutih željenih efekata – poboljšanja opšteg stanja pacijenta, gubitka simptoma, pa i same bolesti, u dogovoru sa ordinirajućim lekarom i terapeutom, koriguje se terapija pacijenta. Prvi efekti MRT, kod pojedinih pacijenata, se mogu pratiti, pre svega subjektivno - gubitak simptoma osnovne bolesti, nakon dve do tri terapije. Objektivno, pacijenta moramo testirati odgovarajućim laboratorijskim i drugim dijagnostičkim postupcima ordinirajućeg lekara. Za pojedine bolesti optimalno je šest terapija, a maksimalno deset.

biohemijske procese na pogrešnu stranu, u bolest. Drugim rečima, gde nastane devijacija elektromagnetnog talasa, gde je prekid protoka energije, nastaje bolest. Vraćanje poremećene frekvence u normalu, ili bar približavanje normalu, moguće je putem milimetarske talasne terapije zvane MRT – Mikrotalasna rezonantna terapija. Elektromagnetni talas daje informaciju, koja se unosi u ćeliju, a ova dalje širi po organizmu. Zamislite to kao da organizam kroz veoma komplikovanu energetsko - informativnu mrežu resetuje svoj sopstveni sistem. Generator se deluje preko kože na akupunkturne tačke, jer su one osetljivije od drugih mesta na koži i brže prenose informacije.

dr Slavica Bošković, infektolog  
praktičar mikrotalasne rezonantne terapije

## Endokrinologija

### Metabolički sindrom i masna jetra



# KAD ZAKAŽE „FABRIKA“ ZDRAVLJA

Od bolesti masne jetre ne obolevaju samo odrasle gojazne osobe nego i 7,5 odsto gojazne dece u uzrastu od sedam do petnaest godina, oko 19 procenata adolescenata i čak 29 odsto mladih u životnoj dobi od 20 do 30 godina. Brza hrana, zaslađeni napici, slatkiši, manjak fizičkih aktivnosti, a višak kalorija modernom čoveku donose višestruke štete

IAKO se čovek milionima godina borio za svaki zalogaj hrane, poslednjih sto godina našao se suočen sa prehrambenim izobiljem kome teško odoleva, a bez potrebe da se fizički troši kao nekada, te je taj višak kalorija i zasićenih masti doveo do niza funkcionalnih poremećaja u organizmu.

Dakle, savremeni način života dovodi do jednog kompleksnog stanja nazvanog metabolički sindrom, koji objedinjuje najučestalije bolesti savremene civilizacije, pre svega kardiovaskularne bolesti i diabetes melitus tipa 2 od kojih, nažalost, oboleva oko 20 do 25 odsto populacije. Kod ovih osoba je tri puta veći rizik od srčanog i moždanog udara, a dva puta se češće ta stanja završavaju smrtnim ishodom.

U osnovi patofiziološkog mehanizma metaboličkog sindroma je insulinska rezistencija, odnosno stanje u kome insulin ne ispunjava svoje normalne biološke efekte u organizmu te se javljaju brojni poremećaji u metabolizmu masti, ugljenih hidrata i proteina što se klinički najčešće manifestuje povišenim vrednostima glikemije i poremećajem lipida. Organizam u pokušaju da savlada nastali problem, aktivira kompenzatorni mehanizam, odnosno beta ćelije pankreasa da stvaraju veću količinu insulina dovodeći do tzv. hiperinsulinemije, koja pred-

stavlja patofiziološku osnovu u razvoju brojnih oboljenja kao što su diabetes melitus tipa 2, arterijska hipertenzija, dislipidemija, ateroskleroza, sindrom policističnih jajnika i dr.

Insulinska rezistencija nastaje usled poremećaja iskoristavanja glukoze od perifernih tkiva, što dovodi do njenog povećanja u krvi, a taj višak biva pretvoren u masti u jetri. Rezultat tog procesa su povišene vrednosti triglicerida, koje su česte kod insulinske rezistentnih bolesnika. Takođe, kod insulinske rezistencije se dešavaju i poremećaji masnih ćelija, dolazi do pojačane lipolize, odnosno oslobađanja velikog broja slobodnih masnih kiselina, koje se transportuju u jetru, što dovodi do pojačane produkcije triglicerida i VLDL čestica. Pored toga, javljaju se i strukturne promene lipoproteinskih čestica, posebno značajne HDL i LDL, usled čega nastaju male i guste HDL i male i guste LDL čestice, koje imaju značajnu ulogu u aterogenezi.

Rano prepoznavanje metaboličkog sindroma je od izuzetnog značaja zbog toga što odmah po njegovom početku dolazi do aterogeneze, koja u kombinaciji sa genetskim faktorima, faktorima spoljne sredine, ishranom i fizičkom neaktivnosti dovodi do potpune promene arhitekture krvnih sudova što predstavlja osnov kardiovaskularnih bolesti.

### MEDITERANSKE ĐAKONIJE

Na osnovu dugogodišnjeg iskustva lekara sa Instituta za endokrinologiju u Beogradu primenom mediteranskog jelovnika kod pacijenata sa metaboličkim sindromom postižu se zadovoljavajući rezultati. Mediteranska ishrana koriguje gojaznost i sprečava nastanak diabetesa, snižava povišen krvni pritisak, nivo masnoća u krvi, posebno triglicerida i LDL, čime prevenira aterosklerozi i vaskularne komplikacije. Mediteransku ishranu karakteriše hrana bogata dijetetskim vlaknima i složenim ugljenim hidratima iz voća, povrća, žitarica kao i mononezasićene masnoće iz maslinovog ulja i omega 3 masne kiseline iz ribe. Može se primeniti i kod zdravih osoba radi prevencije. Ovakvom ishranom postižu se dobri rezultati i u lečenju nealkoholne masne bolesti jetre.

Oko definicije metaboličkog sindroma još nije usvojen jedinstven stav, ali se smatra da je neophodna jednostavna metodologija za njegovo dijagnostikovanje, jer ga je neophodno što ranije prepoznati. Prva i osnovna komponenta bez koje se to stanje ne može dijagnostikovati je centralna gojaznost (obim struka muškaraca veći od 102 centimetra i obim struka žena veći od 88 centimetra) ili indeks telesne mase veći od 30 odsto, zatim povišene vrednosti triglicerida (više od 1,7 mmol/l), HDL kod muškaraca manji od 1,03 mmol/l, a kod žena od 1,29 mmol/l, povišen krvni pritisak (veći od 130/85 mmol/l) i povišena glikemija natašte (prema novim parametrima bazna vrednost veća od 5,6 mmol/l). Dijagnoza metaboličkog sin-

droma se može postaviti ukoliko su pored centralne gojaznosti prisutna još dva od pomenutih parametara.

Posledica navedenih metaboličkih poremećaja je remećenje normalne razgradnje masti u jetri, pre svega triglicerida te dolazi do njihovog nakupljanja u jetrinim ćelijama. Kada masnoća premaši pet odsto od ukupne mase jetre govorimo o masnoj jetri ili steatozi jetre. Radi se o stanju, koje dugo ostaje neprimećeno, jer uglavnom nije praćeno tegobama, za razliku od alkoholne masne jetre, koju obično karakterišu tupi bolovi ispod desnog rebarnog luka, temperatura i žutica. Dijagnoza se postavlja tokom rutinskih kontrola, a na osnovu laboratorijskih analiza, UZ ili CT pregleda.

U novijim istraživanjima otkriveno je prisustvo masne nealkoholne bolesti jetre čak i u najmlađoj populaciji gojaznih i procentualno je zastupljena u oko 7,5 odsto gojazne dece uzrasta od sedam do 15 godina, oko 19 odsto kod adolescenata od 16 do 20 godina i kod čak 29 odsto mladih u životnoj dobi od 20 do 30 godina. Ako se na vreme prepozna i leči ova bolest se može izlečiti. Lečenje, pre svega, podrazumeva uklanjanje uzroka, koji su doveli do ovog stanja, a to je savremeni način života, nepravilna ishrana i smanjena fizička aktivnost. Restorane brze hrane, čiji smo, nažalost, česti posetioci, karakteriše hrana bogata zasićenim masnoćama životinjskog porekla, pržena ili pohovana, koja vodi u ubranu aterosklerozi. Takođe je povećan unos slatkiša i zaslađenih napitaka, koji su bogati prostim ugljenim hidratima, pri čemu je nedovoljan unos dijetalnih vlakana iz voća, povrća, žitarica kao i mononezasićenih masnih kiselina iz maslinovog ulja. Dakle, uz pravilnu ishranu i pojačanu fizičku aktivnost rezultati ne izostaju.

dr Veselinka Jovanović,  
spec. interne medicine - endokrinolog

## Nutricionisti savetuju

# SUNĐER ZA MASTI

METABOLIČKI sindrom je bolest novog doba, koju sasvim iverno uzrokuje načina života savremenog čoveka: neredovna, hiperkalorijska i nepravilna ishrana, fizičke neaktivnosti, gojaznost, malo sna i izloženost stresu. To je jedna od najčešćih hroničnih nezaraznih bolesti u svetu. U SAD svaka četvrta odrasla osoba ima metabolički sindrom, u evropskim zemljama učestalost se procenjuje na deset do 25 odsto, a najviše zabrinjava sve veći broj dece sa ovim sindromom.

Metabolički sindrom objedinjuje više zdravstvenih poremećaja, kao što su nepovoljan odnos dobrog i lošeg holesterola, povećane vrednosti triglicerida i povišen arterijski pritisak. U osnovi ove bolesti je insulinska rezistencija i abdominalni tip gojaznosti. Oboleli imaju povećan rizik od kardiovaskularnih bolesti, pre svega od srčanog i moždanog udara. Odmah po postavljanju dijagnoze neophodno je promeniti način života – redukovati telesnu težinu uz dijetetski režim ishrane kako bi se postigao BMI (Body Mass Index, odnosno indeks telesne mase) ispod ili oko 24,9. Savetuje se i prestanak pušenja i izbegavanje alkohola kao i redovne fizičke vežbe.

Zdrava ishrana može da pomogne i treba da bude u skladu sa piramidom ishrane. Osnov ishrane treba da budu integralne žitarice, voće i povrće (što više u svežem obliku), dok unos koncentrovanih ugljenih hidrata (šećera, slatkiša, itd.) i ukupnih

masti treba da bude smanjen.

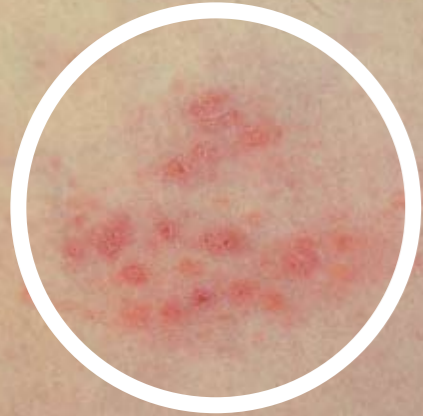
Preporučuju se mleko i mlečni proizvodi sa manjim procentom masti, riba i belo meso. Hrana se priprema sa hladno ceđenim uljima biljnog porekla, a izbegavaju se margarina i prženje hrane. Treba smanjiti unos kuhinjske soli na tri grama dnevno. Integralne žitarice, voće i povrće su najznačajnije namirnice, jer su bogate biljnim vlaknima, vitaminima, mineralima i antioksidansima. Biljna vlakna, i rastvorljiva i nerastvorljiva, povećavaju masu stolice, vezuju vodu i olakšavaju redovno pražnjenje creva i time skraćuju vreme zadržavanja hrane u crevima.

Ishrana bogata biljnim vlaknima deluje preventivno i na nastanak dijabetesa tipa dva. Kod ovog oblika dijabetesa postoji rezistencija ili otpornost glukoze na insulin, pa nivo hormona insulina enormno raste u krvi. Neke osobe, koje boluju od dijabetesa dobijenog u zrelih godinama, mogu držati pod kontrolom nivo šećera samo konzumirajući biljna vlakna kao dodatak ishrani.

Mnoga istraživanja su dokazala da biljna vlakna, osim što ne dozvoljavaju nagli porast glikemije posle obroka, usporavaju prolaz hrane kroz tanko crevo, direktno utiču na rezistenciju na insulin. Rastvorna biljna vlakna deluju i na smanjenje nivoa holesterola i triglicerida u krvi, što znači da usporavaju aterosklerozi i samim tim su bitni u prevenciji od koronarnih bolesti.

Dragana Miljković, nutricionista

# HAOS U ORGANIZMU



Herpes Zoster ili zonski –  
pojasasti herpes signal da  
nesto nije u redu sa  
imunitetom. Uravnotežena  
ishrana, briga o zdravlju,  
fizičke aktivnosti,  
raspoloženje – herpesu ne  
daju šansu da se razvije

HERPES virusne infekcije su česta oboljenja među ljudima. Reč herpes ima grčko poreklo i znači puzanje. Izazivači su herpes virusi, kojih ima više vrsta, a mogu izazvati oštećenje skoro svakog organa u ljudskom organizmu. Uzročnici su brojnih oboljenja: ovčjih boginja, herpes zoster, herpetične angine, herpesne groznice na usnama, ospe, infektivne mononukleoze, uvećanja limfnih žlezda, zapaljenja mozga i moždanica, genitalnog herpesa, a povezuju ih i sa sindromom hroničnog umora i nekim malignim oboljenjima. Svako od nas je došao u kontakt sa većinom virusa iz ove grupe, ali se u prvom kontaktu bolest ne mora ispoljiti. Herpes virusi mogu da se pritaje u organizmu na određenim mestima, a onda pri padu imuniteta dolazi do njihove reaktivacije. Način na koji se ovo dešava nije potpuno razjašnjen. Težina oboljenja varira od sasvim lakih do veoma teških, u zavisnosti od mogućnosti imunog sastava osobe da se sa virusom izbori.

U uslovima u kojima se današnji čovek bori za egzistenciju, kad je tempo života ubrzan, pritisak na pojedinca ogroman, a hronične i maligne bolesti u porastu, imunitet je taj koji strada. Virus kao da jedva čekaju ove trenutke kako bi izazvali bolesti. Jedna od čestih manifestacija Varicela Zoster herpesne infekcije je oboljenje poznato pod imenom Herpes Zoster ili zonski - pojasasti herpes, bolest odraslih, najčešće starijih osoba, ali neretko i adolescenata, a u poslednje vreme i dece. U početku se bolest teško prepoznaje, jer pacijent obilazi lekare zbog bolova u određenim delovima tela. Bolovi mogu biti različite jačine poput paljenja i žarenja, kao i osećaja mravinjanja po telu, a nekada i veoma jakih probadajućih bolova. Nastaju zbog toga što su zahvaćeni nervi, koji kontrolišu tačno određeni deo mišića i kože. Dok ne izbije ospa, mehurići ispunjeni bistrom tečnošću, „kao kapi rose“ na crvenoj podlozi, na ovo oboljenje se obično i ne posumnja. Sadržaj mehurića se zamućuje, pa potom prelazi u krastu. Promene su uvek jednostrane, zahvataju jednu polovinu tela. Oboljenje se može manifestovati i bez ospe, a kod ozbiljnijeg pada imuniteta ospa može izbiti po čitavom telu.

Lekovi, koji se primenjuju za lečenje su antivirusni, ali je vrlo važna i simptomatska terapija: lekovi protiv bolova, polivitaminaska terapija, sredstva za podizanje imuniteta, sredstva za saniranje promena na koži, ali je ponekad neophodna primena i antibiotika i fizikalne terapije u slučaju oslabljenosti mišića koje kontrolišu zahvaćeni nerv.

Na sreću, bolest obično prolazi bez težih komplikacija, ali je moguće da osećaj mravinjanja i slabih bolova zaostane i duže vreme po povlačenju promena sa kože. Bolest ima tendenciju ponavljanja pa pacijent, koji je jednom oboleo i sam prepozna početne simptome.

U svakom slučaju, ukoliko je imunitet u dobrom stanju, ishrana uravnotežena, čovek zdrav, nasmejan i raspoložen, a uz to ima i redovnu fizičku aktivnost, velike su šanse da se neće susresti sa ovom bolešću.

dr Saša Božović, infektolog

# IGRA STAKLENIH PERLI

Za adekvatnu oralnu higijenu potrebno je najmanje dva puta dnevno temeljno pranje i čišćenje zuba odgovarajućom četkicom, pastom kao i pomoćnim sredstvima poput konca za zube

ČETKICA za zube je jedno od osnovnih sredstava za održavanje oralne higijene. Koristi se za mehaničko odstranjivanje svih stranih materija sa površine zuba, desni i jezika. Procena je da se četkicom može očistiti oko 60 do 70 odsto zubnih površina, pa se za efikasnije čišćenje koriste i dodatna sredstva, kao što su: konac za zube, interdentalni stimulator, trake za poliranje, čačkalice i dr. Četkica se koristi u kombinaciji sa pastom za zube sa fluoridima.

Da bi se sprovela zadovoljavajuća oralna higijena, potrebno je da se koristi adekvatna četkica za zube, da se primenjuje pravilna tehnika pranja zuba, da se zubi peru dovoljno često i da pranje zuba traje dovoljno dugo.

Preporučuje se da se koriste četkice za zube sa mekim, veštačkim vlaknima, jednake dužine, koja su zaobljena na krajevima, jer jedino takva četkica neće oštetiti zube i desni. Veličina i oblik glave četkice mora odgovarati osobi koja je koristi. Pravilna tehnika pranja zuba je neophodna za uspešno čišćenje, kako zuba tako i okolnog zubnog mesa, odnosno desni.

Kada govorimo o učestalosti pranja zuba preporuka je da se zubi peru dva puta dnevno, mada bi idealno bilo prati ih posle svakog obroka. Učestalost, kao i dužina pranja zuba, da bi dovele do željenih rezultata, trebale bi da se razlikuju od osobe do osobe u zavisnosti od broja, položaja i oblika zuba. Ipak, prihvatljivo vreme za uspešno uklanjanje dentalnog plaka je prosečno pet minuta.

U zavisnosti od dužine upotrebe, mesta čuvanja i načina održavanja, četkice za zube mogu biti kontaminirane različitim mikroorganizmima. Četkicu za zube treba zameniti novom svaki put kad postane istrošena, budući da deformisana vlakna potpomažu akumulaciju i opstanak različitih mikroorganizama. Pored toga, kako kontaminirana četkica može biti uzrok infekcije i reinfekcije usne duplje, treba je čuvati na mestu i u uslovima gde će biti zaštićena od spoljašnje kontaminacije. Preporučeno je zameniti četkicu posle svake, i najmanje infekcije, gornjih disajnih puteva, a posebno kod dece, iako je korišćena manje od dva do tri meseca.

Danas smo u mogućnosti da pored četkice za zube koristimo različita i brojna sredstva za održavanje dentalne higijene kao što su: vodice za ispiranje usta, gelovi za masažu desni, osveživači daha, konac, naravno i pasta.

Pranjem zuba sa četkicom možemo očistiti samo tri površine zuba (griznu, vestibularnu i oralnu) od ukupno pet. Jedino koncem možemo očistiti preostale dve površine (mezijalnu i distalnu) te je neophodno da ga koristimo svaki dan. Važno je da koncem prođete između zuba pre pranja sa četkicom. Tako ćete ukloniti deliće hrane i plak i posle toga fluoridi iz zubne paste mogu da deluju na gleđ između zuba. Postoji nekoliko



vrsta konca za zube: sa voskom ili bez, deblji ili tanji, superflos ili obični. U svakom slučaju, konac mnogo doprinosi dobroj oralnoj higijeni i uspešnoj borbi protiv karijesa.

Pogrešno je mišljenje da je dovoljno da zubni konac upotrebimo samo ponekad. Uradite to svaki dan! Zubne naslage se veoma brzo skupljaju i, ako ih redovno ne odstranjujete, bitka sa pokvarenim zubima i bolesnim desnim je izgubljena. Sa zubnim koncem je potrebno oprezno očistiti i predele ispod ivica desni. Ako to ne uradite napravili ste nepotpuno delo. Mnoge zubne naslage, koje mogu prouzrokovati obolele desni, ostanu tako netaknute. Ako vam se žuri, čišćenje zuba koncem nećete obaviti kako treba. Istina je da ste čistili, ali ne i očistili zube. Za temeljno čišćenje zuba koncem potrebno najmanje dva do tri minuta.

Koristite i tečnost za ispiranje usta! Zahvaljujući antiseptičkom dejstvu ona smanjuje količinu bakterija u ustima, popravljajući dah, smanjuje zapaljenje desni i kvarenje zuba. Tečnost treba koristiti nakon pranja zuba.

Posećujte redovno stomatologa, jednom u tri do šest meseci kako bi se sve promene dijagnostikovale na vreme i lako lečile. Jer, bolje je sprečiti nego lečiti!

dr Vukašin Belojica, stomatolog

## Oftalmologija

Glaukom vodi i u slepilo

## BOLEST IZ SENKE

U početku glaukom je bez vidljivih simptoma te je zato i važno redovno odlaziti na preglede kod oftalmologa i kad ne postoje nikakve tegobe. Ukoliko je već oštećen vidni živac predstoje doživotne terapije bez mogućnosti regeneracije. Rano otkrivanje glaukoma najbolja preventiva



GLAUKOM je bolest vidnog živca, tzv. optička neuropatija, koja, ukoliko se ne leči, dovodi do oštećenja vidnog živca, što se u početku bolesti manifestuje gubitkom dela vidnog polja u vidu mrlja ili skotoma, kasnije suženjem vidnog polja, a nekada čak i potpunim gubitkom vida. Najčešće se javlja na oba oka. Drugi je uzrok slepila u svetu. Procenjeno je da je od glaukoma širom sveta na oba oka slepo oko 6,7 miliona ljudi, a oko 66,8 miliona ima smanjen vid.

## KONTROLA NAJBOLJI LEK

Glaukom nastaje zbog poremećaja oticanja tečnosti (očne vodice) iz oka. Očna vodica se stvara u samom oku i odlazi iz oka kroz deo, koji se naziva komorni ugao. Specifičnosti u

izgledu i građi komornog ugla su uzrok nastanka glaukoma. Povišen očni pritisak (veći od 21 mmHg) je samo faktor rizika, jer postoje ljudi, koji imaju povišen očni pritisak, a nemaju promene na vidnom živcu i u vidnom polju - to je okularna hipertenzija. I obrnuto, neki ljudi, koji imaju normalan očni pritisak (10 do 21 mmHg) mogu bolovati od glaukoma - to je normotenzivni glaukom. Pored spomenutog povišenog očne pritiska u faktore rizika se ubrajaju i starost (iznad 60 godina), postojanje glaukoma u porodici, kratkovidost i crna rasa, a prema nekima i šećerna bolest (diabetes mellitus), povišen krvni pritisak (arterijska hipertenzija), upotreba lekova iz grupe kortikosteroida, povreda oka i tanja rožnjača (prednji, providni deo oka).

Postoje dve osnovne grupe glaukoma prema izgledu komor-

nog ugla: glaukom otvorenog i glaukom zatvorenog ugla. Kod ljudi, koji imaju glaukom zatvorenog ugla mogu se javiti sledeći simptomi: bol i crvenilo jednog oka sa smanjenim vidom, halo oko izvora svetla, glavobolje, nekad i mučnina i povraćanje. Međutim, ljudi koji imaju glaukom otvorenog ugla (ima ga oko šest odsto belaca), u početku nemaju nikakve očne simptome. To znači da čovek ne zna da ima glaukom, a njegov vidni živac polako propada. Tek kad primeti da slabije vidi, to bude uznapredovala faza bolesti.

Glaukom se javlja i zbog nekih očnih bolesti kao što su: upala oka (uveitis), katarakta, tumori oka, neležene očne komplikacije šećerne bolesti ili zapuštenih krvnih sudova očne dna, ali i nakon povrede oka ili posle upotrebe nekih lekova (kortikosteroida).

## OPREZ U STAROSTI, ALI...

Najčešći je kod starijih ljudi, obično nakon 60. godine kod belaca, retko pre 40. godine. Ukoliko postoje neke očne bolesti (npr. uveitis, katarakta, tumori oka, povreda oka i sl.) može se javiti i ranije. Međutim, nekada se javlja i u detinjstvu. To je urođeni glaukom, prisutan kod jednog od 10.000 dece i nešto je češći kod dečaka. Može se javiti već na rođenju, što znači da se beba rodi sa povišenim očnim pritiskom. To je tzv. pravi urođeni glaukom. Najčešći simptom su izrazito krupne oči bebe sa zamućenom rožnjačom, što i bude razlog da roditelji odvedu dete na očni pregled. Kod neke dece se glaukom javlja do treće godine i to je infantilni glaukom. Juvenilni glaukom se razvija kod dece između treće i 16. godine.

Obzirom da glaukom u početnoj fazi najčešće ne daje nikakve očne simptome, jako je važno redovno odlaziti na očne preglede, čak i kada ne postoje nikakve očne tegobe, a naročito ukoliko postoje faktori rizika. Ovde se pod očnim pregledom podrazumeva ne samo ispitivanje vidne oštine i određivanje dioptrije, već i pregled prednjeg dela oka na biomikroskopu, merenje očne pritiska (najbolje aplanacionim tonometrom) i pregled očne dna (najbolje u širokoj zenici). Ako se uradi samo ispitivanje vidne oštine, to u početku bolesti ne isključuje glaukom, jer je kod mnogih pacijenata vidna oština 100 procentna, a glaukom postoji.

Dijagnoza glaukoma se postavlja prvo kompletnim očnim pregledom, kojim se ustanove vrednosti očne pritiska, izgled vidnog živca na očnom dnu i izgled komornog ugla, a potom kompjuterskim ispitivanjem vidnog polja, koje pokazuje promene u vidnom polju. Takođe je potrebno uraditi i dnevnu krivu očne pritiska, da bi se videlo koliko je variranje očne pritiska u toku dana i merenje debljine rožnjače, tzv. pahimetriju, jer debljina rožnjače utiče na vrednost očne pritiska, kao i pregled samog vidnog živca na očnom dnu pomoću konfokalne scanning laser oftalmoskopije (Heidelberg Retinal Tomograph ili HRT).

Lečenje najčešće podrazumeva svakodnevno ukapavanje kapi u oči, često doživotno. Međutim, nekim pacijentima je potrebno uraditi i lesersku intervenciju, naročito ako imaju glaukom zatvorenog ugla, dok se kod nekih pacijenata radi i operacija. Često se ove metode lečenja dopunjuju. Operaciji glaukoma se kod starijih ljudi pristupa kada lečenje kapima i/ili laserom ne daje zadovoljavajuće rezultate, odnosno kad očni pritisak nije dovoljno spušten, a vidni živac nastavlja da propada i promene u vidnom polju se povećavaju. Kod urođenog glaukoma operacija se najčešće planira odmah po postavljanju di-



## REDOVNA PROVERA

Rano otkrivanje glaukoma je najbolja preventiva. Prvi očni pregled bi trebalo da se obavi već u prvoj godini života, sledeći sa tri do četiri godine, pa pred polazak u prvi razred, zatim tokom školovanja i u dvadesetim i tridesetim godinama povremeno, najbolje jednom na tri do pet godina, zatim na svake dve godine nakon 40. godine, a posle 50. godine jednom godišnje.

jagnoze, kao prvi izbor terapijskih opcija. Treba napomenuti da mnogi pacijenti posle operacije nastavljaju da ukapavaju antiglaukomne kapi, odnosno da operacija ne znači ukidanje kapi iz terapije i prestanak odlazaka na očne kontrole, niti da je operacijom završeno lečenje glaukoma.

Najčešće, glaukom se ne može izlečiti, već se samo stavlja pod kontrolu. Cilj lečenja je da se proces propadanja vidnog živca zaustavi. To znači da pacijenti, koji imaju glaukom moraju redovno odlaziti na očne kontrole tokom života i ukoliko imaju propisane očne kapi moraju ih ukapavati svakodnevno. Važno je naglasiti da vidni živac nema sposobnost regeneracije, tako da je svako oštećenje definitivno, odnosno ne može se nikakvim lekovima, laserom ili operacijom popraviti. Zato je važno da se glaukom otkrije što ranije, kako bi se lečenje započelo dok su oštećenja vidnog živca mala, a pacijentov vid očuvan.

dr Ana Georgijević Nenadić, spec. oftalmologije

## Pedijatrija

## PLAČ ŠTO KVARI RADOST

Ne postoji dokazani lek za grčeve. Nezrelost bebinog digestivnog trakta, netolerancija na laktozu, stres roditelja – beba odgovara plačem i grčevima u stomaciću. Strpljenje najbolji lek

SVAKA peta beba pati od grčeva. Pravi lek ne postoji, ali neki saveti mogu pomoći da se grčevi ublaže. Sve bebe plaču, ali one koje plaču duže od tri sata, više od pet dana nedeljno imaju infantilne kolike, odnosno stomachne grčeve. Infantilne kolike ispoljavaju se nekontrolisanim produženim plačem bebe, koja je inače zdrava i dobro uhranjena. Grčeve podjednako mogu da imaju dečaci i devojčice, bebe koje se hrane majčinim mlekom ili adaptiranim. Nešto su češći kod prvorođene i ranije rođene dece. Obično počinju kad beba napuni dve do tri nedelje, a smanjuju se ili potpuno prestaju do kraja četvrtog meseca. Pravi uzrok kolika nije do kraja razjašnjen. Moguće je da nastaju zbog nezrelosti digestivnog trakta. Nakupljeni gas, koje dete guta prilikom dojenja ili hranjenja se gomila u crevima i izaziva neprijatan osećaj. Kako funkcija varenja sazreva, beba postaje tolerantnija. Drugi mogući uzrok je nezrelost bebinog nervnog sistema, pa su preosetljive i burno reaguju na obične stimulanse kao što su zvuk, svetlo, promena položaja. Zabrinutost roditelja može pogoršati stanje, jer bebe osećaju njihov stres, postaju i same nespokojne i sve se završava napadom plača. Osnovni simptom je konstantan plač bez vidljivog razloga u dužem periodu, prodorniji od normalnog, a naročito izražen uveče. Bebe sa kolikama podižu glavu, savijaju kolena prema trbuhu, zacrvene se u licu, prave grimase i ispuštaju gasove. Kolike se pogoršavaju posle hranjenja. Nekada se javljaju u toku

## LJUBAV "LEČI" GRČEVE

Držite bebu uspravno ili na trbuhu da bi podrignula. Nosite je u „kengur“ nosiljci i provozajte u kolima, jer vibracije i kretanje mogu da je umire. Pustite tihu muziku u zamračenoj sobi i sedite sa bebom u stolici koja se ljulja. Duže kupajte bebu, jer joj topla voda može prijati. Lagano masirajte i zagrejte bebin stomacić. Uvek je dobro uzeti bebu u naručje i utešiti je, jer tako pokazujemo bebi da je volimo i da smo tu zbog nje.

hranjenja pa bebe prekidaju obrok. Grčevi otežavaju usplavljanje i remete bebi san. Između tih epizoda, bebe su dobro, dobro jedu, dobro napreduju i ne pokazuju nijedan znak bolesti. Roditeljima se preporučuje strpljenje. Bez obzira kako dramatično izgledalo, grčevi nisu ozbiljno stanje. Glavni problem je stres i zabrinutost, koji se stvaraju u kući. Roditelji teško izlaze na kraj sa neprekidnim plačem i važno je pružiti im podršku. Kolike ne zahtevaju medicinski tretman. Pregled pedijatra će eliminisati drugi uzrok ovakvog ponašanja bebe. Dobićete savet od pedijatra da ne postoji dokazani lek za grčeve, ali neka pomoćna sredstva mogu biti od koristi. Majke, koje doje treba da izbegavaju da jedu hranu, koja može

da pogorša grčeve kod bebe, a to je pre svega hrana koja nadi- ma, kao kupus, karfiol, brokoli, paškanat, pasulj, crni i beli luk, citrusno voće, začinjena hrana, kofein i alkohol. Decu na prirodnoj ishrani treba dojiti što duže, jer odbijanje može pogoršati kolike.

Ako postoji porodična preosetljivost na mlečni šećer (laktozu), majka bi mogla da obično kravlje mleko isključi iz ishrane. Ponekad bebe nisu u stanju da vare laktozu, ali se to poboljšava kad postanu starije. Bebe, koje se hrane bočicom, treba hraniti u budnom stanju, sa lako podignutom glavicom. Posle hranjenja treba da podrignu i izbace višak vazduha. Korisni efekti u



regulaciji infantilnih kolika postignuti su adaptiranim formula- ma, koje sadrže hidrolizovane proteine surutke i redukovanu laktozu, jer se lakše vare.

dr Gordana Timić, spec. pedijatar

## Psihologija

Konflikti i kako ih izbeći

## ANATOMIJA DESTRUKCIJE

Sukob interesa, potreba i želja najmanje dve osobe stvara konfliktnu situaciju iz koje je moguće izaći kompromisno ili destruktivno, sa lošim posledicama za sve sudionike konflikta

ČOVEČANSTVU su oduvek poznati konflikti, konstruktivni i destruktivni. Svaki konflikt može da bude konstruktivan, a ako se strane, koje su u konfliktu, ne angažuju na adekvatan način, može da bude i destruktivan. Kakav će ishod konflikta biti zavisi od samih aktera, njihovih potreba i želja, kao i spremnosti za kompromise. Svaki konflikt nastaje zbog sukoba interesa, potreba i želja. Postoje konflikti dvostrukog odbijanja (kad nijedna opcija nije prihvatljiva), dvostrukog privlačenja (kad su obe opcije skoro podjednako primamljive) i istovremenog odbijanja i prihvatanja. Iz konfliktne situacije potrebno je izaći sa što manje neprijatnih posledica, po mogućstvu, sa ostvarenim željama i obavezno izbeći pogoršanje situacije. Deluje gotovo nemoguće...

U konfliktu učestvuju najmanje dve osobe, koje imaju potrebe i želje, koje se međusobno sukobljavaju. Konstruktivno rešenje bi bilo postizanje kompromisa sa kojim bi obe strane bile zadovoljne. Najčešći konflikt u porodici je sukob u vezi provođenja slobodnog vremena u stanu: da li će se gledati određeni TV program, slušati određena muzika... Kako u isto vreme zadovoljiti želje partnera, dece različitog pola i uzrasta, starijih članova porodice? Ovo pitanje je posebno bitno kad su u pitanju neka važna medijska dešavanja poput Svetskog prvenstva u fudbalu ili Evrovizije, ... Muški deo porodice bi pratio fudbalsku utakmicu, deca bi gledala crtani film, ženski deo porodice bi odgledao „nešto za svoju dušu“, film, omiljenu seriju, ... A, samo je jedan TV i jedan daljinski upravljač! Poželjno bi bilo da iz ovog sukoba interesa i potencijalno konflikta izađete na konstruktivan način. Ali, kako? Ukoliko postoji mogućnost nabavite još jedan TV. Moguće su i manje investicije: u svoj računar instalirajte TV karticu.

Sportska dešavanja je interesantnije gledati u opuštenom i navijački raspoloženom društvu. Zainteresovani za sport bi mogli otići kod prijatelja (ili organizovati u svom stanu) i zajednički pratiti mečeve. Ili, u svakoj bašti kafića postoji TV i većina gostiju prati sportske događaje. Udružite prijatan ambijent, veselo društvo i dobar meč.

Ako ovakva rešenja nisu od pomoći, jer niko ne želi da investira niti da svoju omiljenu fotelju (ili krevet) zameni nečim drugim, ostaju vam druge opcije. Jedna je da se svako drži svojih želja i potreba i da za njihovo zadovoljenje nađe niz opravdanih razloga, ali to neminovno vodi u destruktivno rešenje. Drugi način rešavanja je da se započne sa konstruktivnom komunikacijom i pronalaženjem kompromisa.

Jasno iznesite partneru šta vam smeta, bez nepotrebnog vraćanja u ranije situacije, koje su, takođe, bile konfliktne. Jasno definišite šta vam ovog momenta ne odgovara. Objasnite razloge zbog kojih vam to smeta i kakve to ima posledice po vas. Potrebno je izneti sopstveno mišljenje povodom nastale



situacije, kao i ponuditi rešenja o kojima bi se moglo razgovarati. To nikako ne treba da budu obrazloženja poput „to mi je jedino zadovoljstvo“, jer to nije razlog za promene u stavu i ponašanju druge osobe.

Svako konstruktivno rešenje u sebi treba da sadrži jasan zahtev (ili jasno neslaganje), koje se odnosi na konkretnu situaciju, a ne na aktere. Može nam smetati nečije ponašanje, stavovi, ali to ne znači da nam i sama osoba ne odgovara. U konstruktivnom rešenju nema ličnih uvreda niti komentara, koji se odnose na ličnost (već samo na situaciju). Takvo rešenje podrazumeva uvažavanje potreba druge osobe uz isticanje lične želje i nuđenje određenog rešenja.

Da li treba u datom momentu gledati fudbalsku utakmicu ili seriju i šta će se od toga gledati, zavisi od vašeg umeća pozitivnog ponašanja, koje ne vodi u produbljanje konflikta niti u nervozu, bes, histeriju, povređenost ili depresiju. Sva druga rešenja su rizik za neko od negativnih osećanja (bes, povređenost, ...), koja će ostati i posle utakmice (ili serije) i naneti štetu postojećem partnerskom odnosu.

Zato, „izvagajte“ sa jedne strane ono što je predmet konflikta i ono što možete narušiti: trenutna zadovoljstva u odnosu na dugotrajnije planove – onda odlučite: fudbal ili serija.

Milica Petrović, spec. psihologije

# Svakog meseca akcije!



Dom zdravlja Dr Ristić  
brine o Vašem zdravlju

Narodnih heroja 38, 11070 Novi Beograd, 011 26 93 287, 063 205 764



## Januar

do 20% popusta za rendgenska i mamografska snimanja



## Februar

za neurološki, reumatološki i program fizikalne medicine dajemo do 50% popusta



## Mart

je tradicionalno mesec u kome su svi pregledi za dame upola jeftiniji



## April

do 50% niže cene oftalmološkog programa ("očno")



## Maj

je mesec u znaku srca. Tokom maja dajemo do 50% popusta na kompletan kardiološki program



## Jun

od 01. do 30. juna za 10% su niže cene laboratorijskih usluga



## Jul

do 50% popusta na pregled urologa, tradicionalno za penzionere internistički pregled sa EKG-om upola cene



## Avgust

do 50% popusta za program kožnih i veneričnih bolesti



## Septembar

Dom zdravlja dr Ristić nudi do 50% niže cene za ultrazvučne preglede



## Oktobar

Oktobar smo posvetili ginekologiji kada su do 50% niže cene za kompletan ginekološki program



## Novembar

do 50% niže cene paketa pregleda za gospodu i tradicionalno endokrinološki program



## Decembar

do 50% niže cene za pregled uha, grla i nosa, ispitivanje centra za ravnotežu, audiometriju



## Pedijatrija

od 01. do 07. svakog meseca su niže cene za decu. (pregledi, UZ kukova...)