

ZLATNA ŽETVA

ŽETVI je narod oduvek posvećivao naročitu pažnju, pa su tako nastale i brojne narodne mudrosti poput one najpopularnije, koja je opstala vekovima – "Kako si posejao tako ćeš i da žanješ!" ili kraće "Kakva setva, takva žetva!".

Iako se ova narodna umotvorina, pre svega, odnosila na žito i ljudsku potrebu da se obezbede dovoljne količine hleba za ishranu, s vremenom je dobijala na značenju kao asocijacija na ukupno delanje čovečanstva te se danas često upotrebljava i kao mantra ili, još gore, kletva. Jer, suština ljudskog bitisanja se zaista svodi ne dve, na prvi pogled, jednostavne radnje kao što su setva i žetva. Ali, posledično, duboko smo svesni da jedna bez druge naprosto ne opstaju.

Da li ste vredno i pošteno započeli posao? Temelji li se vaša ljubav na čestitoj, iskrenskoj potrebi da volite čisto i iskreno, celim bićem, ponekad i više no što vam je uzvraćeno tog trenutka? Merite li prijateljstvo sitnim apotekarskim tasom ili uživete u svakom trenutku, koji delite sa nekim? A, u sopstveni opstanak i zdravlje ulažete li dovoljno i na vreme sve ono što prečesto spoznate prekasno? Sve su to pitanja, koja direktno aludiraju na osnovnu misao. Jer, zaista, kako smo posejali tako ćemo i da žanjemo.

Zadatak nimalo lak, rekli bi rezignirani, koji su i pored velikih napora u setvi požnjeli ne baš mnogo. Koliko je to večita potraga za ravnotežom govore i mnoga predanja. Narod je kroz vekove posvećivao veliku pažnju prvo setvi, znajući da od nje umnogome zavisi budući prinos. Tako su u južnoj Srbiji seme u oranice prvo ubacivale najstarije žene, odevene u svoje najlepše nošnje, a kad bi došlo vreme za setvu priređivala bi se bogata gozba i svi bi se tog jutra osećali svečano. Ali, da ne zaboravimo i onaj dugi period između setve i žetve. Bilo je to vreme iščekivanja, ali i pažljive brige i nege useva. Seme se prvobitno nosilo i u crkvu da se blagoslovi, ali i prvi klasovi i zrna su prinošeni na božji oltar kao znak zahvalnosti. Narod je polagao nade i u svetitelje poput Svetog Ćirila ili Svetog Simeona, a posebno se strahopoštovao Sveti Ilija. Ali, i vredno se radilo, jer ni bog ni sveci ne pomažu ako sve prepustite slučaju.

Ni danas, zadatak nimalo lak. Osvajanje sreće, osvajanje zdravlja, osvajanje prijateljstva i, zašto ne, bogatstva (kome je po volji samo materijalnog, drugi razmišljaju o bogatstvu duha kroz obrazovanje, putovanja, učenje raznih veština,...), pre svega ovisi o nama, našim ulaganjima, željama i naporima. Dobro zrno daće i dobar plod!

U redakciji časopisa Doma zdravlja Dr Ristić upravo iz broja u broj razmišljamo kako da čitaocima, uz stručnost naših lekara, upozorimo, edukujemo i informišemo o najboljim načinima preventivnog delanja na zdravlju svakog pojedinca, bilo da je reč o adekvatnoj ishrani, nezi tela, vežbama ili o pravovremenom prepoznavanju simptoma neke bolesti.

Da bi u tome uspeli, iz broja u broj podelimo sa vama, poštovani čitaoci, i neka zrna umnih rečenica i misli nama znanih i nezvanih umetnika, književnika i naučnika, koji su oplemenili civilizaciju, a uvek iznova nas mogu naučiti suštini života. Tako smo i za ovaj broj izdvojili nekoliko lepih misli:

"Mnogi ljudi gube male radosti nadajući se velikoj sreći." (Perl Bak)
 "Život se može razumeti samo gledajući unatrag, ali se može živeti samo gledajući unapred." (Kjerkegard)

"Vreme je veoma sporo za one koji čekaju, veoma brzo za one koji žure, veoma dugo za one koji pate, veoma kratko za one koji slave... Ali, za one koji vole, vreme je večnost..." (Šekspir)

"Nikad se ne može dobro odgovoriti čoveku na sva pitanja koja ga muče, ali mu se može pomoći da nađe odgovor u sebi." (Galileo Galilei)

"Ljubav je duboka kao more. Što više dajemo, više primamo." (Šekspir)
 Mislite o tome! Leto je idealno da shvatimo šta smo to posejali. Žetva će pokazati. Ali, ostaje nam nova prilika, za novu setvu!

REDAKCIJA



Sadržaj

broj XX jun 2011.

Pijaca na trpezi	3
<i>Ishrana tokom leta</i>	
Vodič za muškarce	4-5
<i>Oboljenja prostate</i>	
Alergeni pod kontrolom	6
<i>Novo u Domu zdravlja Dr Ristić</i>	
Rudnik po meri organizma	7
<i>Značaj elektrolita</i>	
Lovac na uljeze	8-9
<i>Epikutano (patch) testiranje</i>	
Uhvati ritam!	10-11
<i>Koleno nas pokreće</i>	
Jastuk prepun tajni	12-13
<i>Poremećaji spavanja</i>	
Pouzdana i tačno	14
<i>Ultrazvuk abdomena i doppler bubrežnih arterija</i>	
Život je kao luk	15
<i>„BOLJI ŽIVOT IZ DANA U DAN“, dr Olge Hadžić i Tanje Šešum</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:** Dragana Miljković / dr Branislav Vukmanović / dr Jelena Stojković / dr Danka Forcan Jovović / dr Nada Tatić / dr Miodrag Zorić / dr Nikola Trajanović / dr Helena Maksimović / dr Ljubica Prodanović
- **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

Preventivna medicina

PIJACA NA TRPEZI

Hrana leti treba da nas rashladi, štiti od štetnog zračenja, da se brzo i lako vari, da nam nadoknadi minerale i vitamine i pomogne da se osećamo fit. Voće i povrće su letnji izbor

OSVEŽENJE U BOJI

Narandžasto, žuto i crveno voće i povrće sadrži biljne pigmente, koji podstiču pigmentaciju i ujedno poseduju antioksidativno delovanje. Zato je tokom leta korisno uživati u kajsijama, breskvama, dinjama, lubenicama, šargarepi i ostalom raznobojnom voću i povrću. Voćna salata za desert, čaša trešanja ili šejk od hladnog jogurta i voća će pomoći da se osvežite tokom visokih temperatura.

TOKOM vrelih letnjih dana najvažnije nam je da se rashladimo, osvežimo i oslobodimo viška kilograma, koje smo dobili tokom praznika i zime. Leto je upravo idealno doba da se rešimo suvišnih kilograma, jer nam nije više potrebno da jedemo kaloričnu i jaku hranu da bismo zagrejali telo. Hrana bi trebala da bude lagana, bazirana na svežem voću, povrću, puno tečnosti, a umerenom unosu posnih vrsta mesa, ribe i mlečnih proizvoda sa niskim procentom masti. Osnovno pravilo je - izbaciti masnu, prženu hranu i suhomesnate proizvode.

Čuvajte se, takođe, skrivenih kalorija i masoća! U jednom obroku povrća je poznato koliko ima kalorija i znamo da je niskokalorični obrok. Ali, ako tom povrću, npr. salati, dodamo neki salatni dressing kao što je pavlaka, majonez, kečap, masni sir ili kikiriki, dobijemo kaloričan obrok.

Ako je na ambalaži istaknuto da je proizvod bez dodatka masti ili šećera, s manje kalorija ili da je "light", to ne znači da ga možete pojesti ili popiti dvostruko više. „Light“ znači da ima 30 odsto kalorija ili masti manje. Namirnice, koje imaju skrivene kalorije i masnoće, koje treba izbaciti ili imati meru su: majonez, peciva, grickalice (čips, krekeri), koštunjavo voće, pavlaka, šlag, itd.

Letnja ishrana bi morala da bude bogata svim vrednim nutrientima, koji služe kao štiti od štetnog zračenja. Oni pomažu u prevenciji raka kože i sprečavaju boranje i prevremeno starenje kože.

U letnjim mesecima, voće i povrće su dragocene namirnice, jer sadrže visok udeo vode i važne elektrolite, koje gubimo

znojenjem. Takođe, pomažu nam da se osećamo lako i aktivno neposredno i posle obroka.

Salata pripremljena od različitih vrsta povrća je lagan obrok, pun vitamina i minerala, koji osvežava i ima malo kalorija. U salate možete dodati i druge sastojke kao što su testenina, mladi sir, pileće belo meso ili riba. Začinite ih maslinovim ili nekim drugim hladno ceđenim uljem.

Voće je obavezni letnji obrok. U letnjoj ishrani ima važnu ulogu, a, na svu sreću, u toplim mesecima ima ga u izobilju. Jagode, borovnice, breskve i trešnje su sočne i bogate vodom, a znamo da je tokom vrućina potreba za tečnošću povećana. Voćna salata za desert ili čaša trešanja će vam pomoći da se lakše probode visoke temperature i idealna su zamena za slatkiše.

Mlečni proizvodi s niskim procentom masti osiguraće potreban unos kalcijuma i vrednih proteina. Preporučuju se mladi sirevi. Sveži voćni sokovi i fermentirani mlečni proizvodi s niskim udelom masti značajan su izvor enzima, probiotskih bakterija, vlakana, vitamina i minerala.

Alkoholna, gazirana i zaslađena pića, kao i pića bogata kofeinom samo će pojačati proces dehidracije, jer stimulišu izlučivanje tečnosti iz organizma. Ujedno, mnoga od tih pića deluju kao stimulansi i zbog toga ometaju zdravi ritam sna. Ove bi napitke trebalo izbegavati tokom leta. Najbolji izbor za nadoknađivanje tečnosti leti su mineralna negazirana voda, nezaslađeni čajevi, limunada.

Dragana Miljković,
 nutricionista

Urologija

Oboljenja prostate

VODIČ ZA MUŠKARCE

PROSTATA je žlezda, koja je deo muškog reproduktivnog sistema. Smeštena je iza stidne kosti, ispod mokraćne bešike i ispred prednjeg zida rektuma (završnog dela debelog creva). Uz nju se sa zadnje strane nalaze i semenske vezikule. Normalno je veličine kestena, odatle i narodno ime „kestenjača“. Njena normalna težina se kreće između 16 do 22 grama kod mladih muškaraca, a promera je oko 3,5 centimetra. Kroz nju prolazi početni deo mokraćnog kanala, koji sprovodi urin iz mokraćne bešike do spoljašnjeg otvora, koji se nalazi na vrhu penisa. Prostata se sastoji od žlezdanog, mišićnog i vezivnog tkiva. Malo je poznato da se oko 99 odsto sperme sastoji od sekreta prostate i semenskih vezikula. U ovom sekretu se nalaze prostaglandini, imunoglobulini, spermin, fruktoza, itd. Prostaglandini su, na primer, važni za erekciju, ejakulaciju i pokretljivost spermatozoida.

OPREZ JOŠ U MLADOSTI

Dijagnostičke metode, koje se koriste u utvrđivanju oboljenja prostate, počinju od uzimanja detaljnih podataka o bolesti od samog pacijenta. Digitorektalni pregled (pregled prostate, prstom kroz rektum) je sledeća faza, a potom se određuje PSA (prostata specifični antigen), veoma važan u dijagnostici raka prostate. Posle toga slede urodinamska ispitivanja, ultrazvučni pregled, intravenska urografija i uretrocistoskopija.

Najčešće bolesti prostate su: prostatitis (upala prostate) - akutni i hronični, dobroćudno uvećanje prostate (benigna hiperplazija prostate) i rak prostate (karcinom prostate - CaP).

Veoma je karakteristično da se dobroćudno uvećanje prostate javlja u njenoj unutrašnjosti, a karcinom na spoljašnjem delu.

Akutni prostatitis je uglavnom bolest zdravih i relativno mladih ljudi, starosti između 20 i 40 godina. Uzročnici su razne bakterije, ali i intracelularni mikroorganizmi (Chlamidia, Mycoplasma te Ureaplasma). Tegobe, koje ga prate, su visoka temperatura, groznica, opšta slabost, bolovi između čmara i mošnica ili završnog dela debelog creva. Ove tegobe su praćene i učestalim, bolnim i otežanim mokrenjem, koje može ići čak do nemogućnosti mokrenja. Pri digitorektalnom pregledu ovakva prostata je vrlo bolna, topla i često razmekšana. U nekim slučajevima dolazi i do formiranja gnojne kolekcije, koju treba hirurški isprazniti. Kod hroničnog prostatitisa bakterije se dugo i uporno zadržavaju u prostatičnom tkivu odakle se šire i izazivaju upale sluzokože mokraćne bešike ili semenika i pasemenika.

Postoji i tzv. hronični nebakterijski prostatitis gde obično ne možemo izolovati bakteriju uzročnik, a bolest se manifestuje uglavnom tištećim ili tupim bolom u predelu međice (između mošnica i čmara), ali i bolovima u mokraćnoj bešici, polnom organu, preponskim kanalima ili krstima. Kod nekih bolesnika bolovi se javljaju samo u toku i po ejakulaciji.

O hroničnom prostatitisu govorimo ako navedene tegobe traju duže od tri meseca. Ova bolest svakako ne ugrožava život bolesnika, ali sigurno pogoršava njegov kvalitet. Lečenje i akutnog i hroničnog prostatitisa je često kompleksno i zahteva puno angažovanje urologa, ali i saradnju bolesnika.

ZNAČAJNA ULOGA TESTOSTERONA

Dobroćudno uvećanje prostate je bujanje žlezdanog, ali i mišićno - vezivnog tkiva prostate, kome se ne zna siguran uzrok, ali je evidentno da veliku ulogu ima muški polni hormon - testosteron. Naime, kod evnuha se ova bolest ne javlja! Bolest prolazi kroz četiri faze. Prva je zadebljanje zida mokraćne bešike (detruzora) zbog naprezanja pri mokrenju kroz deformisanu prostatičnu uretru. Druga faza je pojava rezidualnog urina (zaostajanja mokraće u mokraćnoj bešici) zbog nemogućnosti njenog potpunog pražnjenja, uprkos naprezanju zida. Sledi faza istezanja i istanjenja zida mokraćne bešike sa još većom količinom rezidualnog urina, a potom posledično širenje i oštećenje gornjih urinarnih puteva.

Smetnje, koje prate benignu hiperplaziju prostate su povećana učestalost mokrenja, posebno noćnog i stalni nagon za mokrenjem. Mlaz mokraće je oslabljen, pri početku mokrenja pacijent se mora napinjati i čekati, a nakon završenog uriniranja ima osećanje nepotpuno ispražnjene mokraćne bešike.

Pri pregledu bolesnika sa sumnjom na dobroćudno uvećanje prostate se mora učiniti digitorektalni pregled ne samo zbog procene veličine prostate (to se bolje može učiniti ultrazvučni pregledom) već zbog pipanja tvrdih uložaka u prostatičnom tkivu (sumnja na rak prostate) ili razmekšanja i bolnosti prostate, kad se sumnja na upalni proces. Ultrazvučnim pregledom ne utvrđujemo samo veličinu prostate već i količinu zaostale mokraće.

Komplikacije dobroćudnog uvećanja prostate mogu da budu: kompletna retencija urina - kad je neophodno postavljanje stalnog katetera, infekcija, formiranje kame- na u bešici, proširenje zida mokraćne bešike zbog njene slabosti - divertikulum, krvarenje i na kraju, bubrežna slabost.

Pri dijagnostičkoj obradi ovakvih bolesnika najvažnije je isključiti rak prostate, a to se postiže digitorektalnim pregledom i određivanjem PSA (prostata specifični antigen). Kod krvarenja svakako treba isključiti rak mokraćne bešike ili kamena u bešici. Suženje mokraćnog kanala, takođe, može imitirati dobroćudno uvećanje prostate.

Lečenje benignog uvećanja prostate nije potrebno ukoliko bolesnik nema navedene tegobe.

Ukoliko one postoje pribegava se medikamentoznoj terapiji, higijensko - dijetetskom režimu, ali i hirurškom lečenju, ako je potrebno. Hirurško lečenje se obavlja kao transuretralna resekcija prostate ili kao klasična prostatektomija.

KARCINOM PROSTATE

Rak prostate je posledica ubrzanog rasta ćelija porekla žlezdanog epitela (adenokarcinom). Sarkom prostate se javlja samo u dva odsto slučajeva i to kod mladih muškaraca.

Za razliku od benignog uvećanja prostate, koje vodi poreklo iz tzv. prelazne zone prostate (unutrašnji deo), karcinom prostate se javlja iz periferne zone. Uzrok raka prostate nije poznat. Simptomi su vrlo slični simptomima dobroćudnog uvećanja prostate ili ih uopšte nema. Bolesnika urologu nekada dovedu samo bolovi u kostima zbog metastaza, izražena anemija ili povišene vrednosti PSA kod rutinskih kontrola.

Dijagnostika bolesti nije usmerena samo na dokazivanje raka prostate već i njegovog stadijuma. PSA ima veoma veliki značaj ne samo u dijagnostici bolesti već i u praćenju terapijskog odgovora bolesnika. Normalna vrednost tzv. totalnog PSA je do četiri nanograma po mililitru.

Kad sumnjamo na rak prostate obavezno učinimo transrektalnim ultrazvukom vođenu biopsiju prostate. Pri biopsiji uzimamo šest do dvanaest uzoraka, koje šaljemo na patohistološki pregled. Na osnovu tog nalaza određujemo gradus tumora, koji se kreće od jedan do tri. Gleason gradus (od jedan do pet) i Gleason score (od dva do deset) imaju još veći prognostički značaj. Viši gradus i viši skor ukazuju na veći maligni potencijal.

Nakon histološke verifikacije tumora procenjujemo stadijum bolesti i to na osnovu lokalne raširenosti bolesti kao i zahvaćenosti okolnih limfnih žlezda. To se čini kompjuterizovanom tomografijom ili još bolje, nuklearnom magnetnom rezonancijom. Pošto rak prostate najčešće daje metastaze u kostima, potrebno je napraviti i scintigrafiju skeleta.

Terapija raka prostate zavisi od stadijuma bolesti, starosti pacijenta i njegovog opšteg stanja. Na raspolaganju su nam radikalna prostatektomija, zračna terapija i razni oblici hormonske terapije. Lokalizovani karcinom prostate je potencijalno izlečiv i to radikalnom prostatektomijom kojom se otklanja cela prostata, semenske vezikule i prostatična uretra. Istovremeno se napravi i regionalna limfadenektomija. Ovakva operacija donosi i određene komplikacije, na primer seksualnu disfunkciju ili ređe, inkontinenciju urina. Kod starijih bolesnika se radikalna prostatektomija može zameniti radikalnom zračnom terapijom.

Kad u momentu dijagnostikovanja bolesti već postoje regionalne ili udaljene metastaze, bolest nije izlečiva. Tada terapija ima za cilj regresiju bolesti i popravak kvaliteta života. U tom cilju se koristi hormonska osetljivost raka prostate. Uklanjanje testosterona - muškog polnog hormona, hirurška kastracija ili upotreba LHRH analoga je jedan način dok je drugi korišćenje antiandrogena, koji smanjuju dejstvo testosterona. Bez obzira na postignute rezultate jednog dana će se neminovno razviti hormonska rezistencija raka prostate kad je potrebno uključiti citostatike. Svakako se tada koristi i druga pomoćna terapija, lekovi protiv bolova ili lokalizovana zračna terapija bolnih mesta.

dr Branislav Vukmanović,
urolog

Bilo da je reč o upali prostate, dobroćudnom uvećanju ove žlezde ili karcinomu od presudnog značaja su uvek redovne urološke kontrole. Na vreme otkriven i lociran rak prostate – izlečiv

ALERGENI POD KONTROLOM



ALERGIJA je promenjeno, preosetljivo stanje imunog sistema na materije iz našeg okruženja, a na koje većina ne reaguje, jer suštinski ne predstavljaju pretnju. Sklonost ka alergiji je nasledna i oko 30 odsto populacije je sklono ovim poremećajima, a kod oko 20 procenata se ona i ispolji. Broj obolelih je u stalnom porastu u svetu i kod nas. Materije, koje izazivaju alergije nazivaju se alergenima, koji su podeljeni u nekoliko velikih grupa u odnosu na način na koji organizam dolazi u dodir sa njima: kontaktni (hemikalije, kozmetika, nakit...), nutritivni – hrana (orasi, kikiriki, čokolada, jaja, riba, mleko, konzervansi i aditivi u hrani...), respiratorni – iz unutrašnje sredine, kuće, kao što su prašina i grinje, dlaka domaćih životinja ili iz spoljašnje sredine, kao što su poleni drveća, trava i korova.

Kad organizam preosetljive osobe dođe u kontakt sa alergenom u roku od nekoliko minuta, sati ili dana ispoljiće se simptomi alergije, koji se najčešće manifestuju na sledećim organima: koža – crvenilo, otok, osećaj svraba, osip; oči – crvenilo, suzenje, svrab; nos – kihanje, zapušenost, obilna vodenasta sekrecija, svrab; grlo – osećaj slivanja sekreta, osećaj grebanja, svraba; pluća – suvi kašalj, otežano disanje, gušenje. Svi navedeni simptomi mogu biti ispoljeni u blagom obliku kad ne remete radnu sposobnost, ali i u težim oblicima, pa i dramatičnim kad ugrožavaju život (u slučaju gušenja, anafilaktičkog šoka isl.).

Dijagnozu postavlja lekar na osnovu podataka, koje daje pacijent o tegobama, kao i na osnovu testova iz krvi iz kojih se vidi da li pacijent ima antitela na određenu vrstu alergena.

Ukoliko se simptomi alergije ne leče od samog početka, tokom godina se pojačavaju i javljaju alergije i na druge, nove alergene. Poznato je da pacijenti, alergični na polene, često postanu alergični i na kućnu prašinu i obratno. Na našem području više od 50 odsto pacijenata je alergično istovremeno na dva i više al-

PRECIZNOST

U Domu zdravlja Dr Ristić metodom imunoblota, moguće je potvrditi ili isključiti prisustvo antitela (specifičnog IgE) na 60 alergena svrstanih u tri panela: inhalacioni, nutritivni i pedijatrijski. Rezultati su pregledni za kliničara, nude praćenje koncentracije po započinjanju alergen - specifične hiposenzibilizacije i pokazali su dobru korelaciju sa kliničkim tegobama u ispitanoj grupi pacijenata. Ove analize rade se iz krvi (seruma), testovima i na opremi poslednje generacije.

ergena. Od alergija najčešće obolevaju deca i mladi, ali se mogu pojaviti u bilo kom periodu života. Veoma je važna redovna kontrola kod lekara i redovno uzimanje preporučenih lekova.

Za konačnu dijagnozu alergije na neku materiju često je neophodno određivanje antitela - imunoglobulina E (IgE). Zbog praktičnosti, tačnosti, pouzdanosti i osjetljivosti ti su testovi postali dragoceni u dijagnostici alergija.

Kod dece je standardna dijagnostika atopije prik testovima otežana lokalizacijom promena na mestu gde se test radi, neadekvatnom saradnjom i lošom standardizacijom nutritivnih alergena za prik testove na koja su deca najčešće senzibilisana.

Određivanje ukupnog IgE i specifičnog IgE (usmeren protiv nekog konkretnog alergena) posebno je značajno u slučajevima neslaganja između anamneze i kožnog testa ili nezadovoljavajućeg terapijskog odgovora. Ukupni IgE se izražava količinski, a specifični najčešće u razredima (od jedan do šest) što omogućava procenu nivoa osjetljivosti i praćenje uspešnosti lečenja.

dr Jelena Stojković, spec. imunologije

Laboratorija

Značaj elektrolita

RUDNIK PO MERI ORGANIZMA

Za dobro funkcionisanje ljudskom organizmu su neophodne idealne količine kalcijuma, fosfora, natrijuma, magnezijuma, cinka, bakra i seleno što se može postići uravnoteženom ishranom

JETRA - MAJDAN BAKRA

Integralna komponenta brojnih metaloenzima je bakar. Nalazi se u značajnoj meri u iznutricama, školjkama i rakovima dok ga u mleku i mlečnim proizvodima ima u manjoj količini. Jetra je glavni organ za skladištenje i regulaciju nivoa bakra u serumu, pa se povećani nivo bakra sreće kod različitih tipova hepatitisa i oboljenja žučnih puteva, dok je smanjena koncentracija prisutna kod hemohromatoze i različitih tipova ciroze. Nedostatak bakra može dovesti i do smanjenje resorpcije gvožđa, a posledica može da bude anemija.

vidu tetanija, konvulzija i to najčešće u sklopu hroničnog alkoholizma, neuhranjenosti i brojnih drugih oboljenja. Povećane vrednosti magnezijuma dovode do osećaja mučnine, slabosti, a kao najčešći razlog navodi se teško bubrežno oboljenje.

Osnovne metaboličke funkcije cinka vezane su za njegovo prisustvo u metaloenzimima, gde se kao najpoznatiji navodi alkalna fosfataza. Visokoproteinska hrana poput mesa, ribe i mlečnih proizvoda je glavni izvor ovog elementa. Smanjenje vrednosti cinka dovodi do čitavog niza poremećaja poput usporenog rasta i sazrevanja skeleta, atrofije testisa, smanjenja osjetljivosti čula ukusa, podložnosti infekcijama, sporijeg zarastanje rana, itd. Smatra se da je veoma važno da pacijenti nakon hirurške intervencije unose dovoljne količine cinka, jer je on neophodan za zarastanje rana i adekvatnu imunološku funkciju.

Brazilski orah, kvasac i žitarice su namirnice bogate selenom, koji ima značajnu ulogu kao sastavni deo enzima, koji sprečavaju oksidativno oštećenje telesnih tkiva nastalo usled produkcije slobodnih radikala.

Raznovrsnost namirnica, koje se unose zdravom pripremom dnevnih obroka osnovni su vid prevencije deficita brojnih mikroelemenata tako i elemenata u tragu, koji zajedno doprinose pravilnom rastu i razvoju kao i funkcionisanju organizma.

ODRASLA osoba težine oko 70 kilograma u organizmu ima jedan kilogram kalcijuma, 620 grama fosfora, 80 grama natrijuma, 120 grama kalijuma, 24 grama magnezijumu, itd. U tkivima i organima glavni elementi se nalaze u miligramskim koncentracijama, dok su elementi u tragu poput bakra, cinka, kalcijuma, itd. zastupljeni u mikrogramskim vrednostima. Bez obzira na njihovu koncentraciju, za pravilno funkcionisanje organizma neophodan je njihov unos u dovoljnoj meri, jer su oni fini regulatori brojnih metaboličkih procesa.

Kalcijum i fosfor su glavni sastojci kostiju, zuba i gleđi, a njihovu vrednost u krvi regulišu paratireoidni hormon, kalcitonin i vitamin D. Izvori kalcijuma u ishrani su mleko i mlečni proizvodi, brokoli kelj, suncokret, susam, itd., a njegova uloga je da utiče na aktivnost brojnih enzima, koji su uključeni u metaboličke procese, reguliše propustljivost ćelijske membrane, omogućuje odvijanje normalnih mišićnih kontrakcija kao i neophodno zgrušavanje krvi nakon povreda krvnog suda.

Izvor fosfora su gotovo sve namirnice poput mleka, mesa, mahunarki, bundeve, sardina i drugih vrsta riba dok mu je uloga u organizmu vezana za jedinjenja koja ga sadrže. Nalazi se u svim ćelijama gde učestvuje u brojnim biohemijskim procesima, uključujući i metabolizam energije preko ATP molekula kao i značajno mesto u komponentama nukleotida DNK i RNK.

Natrijum je glavni jon vanćelijske tečnosti gde ima ulogu u održavanju normalne raspodele vode i osmotskog pritiska. Unosi se putem soli kao i namirnicama u mnogo većoj meri nego što su dnevne potrebe organizma, pa su bubrezi glavni regulatori njegove količine u organizmu, jer se sav višak unetog natrijuma kao i kalijuma izlučuje urinom. Suprotno od natrijuma, kalijum je glavni jon ćelijske tečnosti. Namirnice bogate kalijumom su paradajz, sušene kajsije, cvekla, banana, meso, riba, krompir, itd. Značajne promene njegove koncentracije mogu dovesti do ozbiljnih poremećaja poput mišićne slabosti, promena u srčanom radu, koje se mogu primetiti i kao promena na EKG zapisu, mentalnoj konfuziji, itd.

Magnezijum je esencijalni faktor u mnogim biohemijskim reakcijama kao sastavni deo nekog metaloenzima ili kao njegov aktivator. Izvor magnezijuma su plodovi mora, razna mesa, orasi i žitarice. Njegov nedostatak se može manifestovati u

dr Danka Forcan Jovović,
spec. kliničke biohemije

Dermatologija

Epikutano (patch) testiranje

LOVAC NA ULJEZE

Konzervansi, boje, silikoni, lepkovi, aditivi, poliester, najlon, mirisi... moderne tehnologije svakodnevno beleže uspehe, a paralelno s tim senzibilitet čovečanstva je sve osetljiviji na nove, ali i stare alergene u okruženju. U Domu zdravlja Dr Ristić radi se testiranje na 22 poznata alergena

NIJE ZLATO SVE ŠTO SIJA

- Najčešći alergen, koji izaziva kontaktni dermatitis je nikel. Nalazi se u bižuteriji, metalnim kopčama, narukvicama za sat, novcu, metalnim okvirima za naočari, kovanom novcu, ortopedskim protezama. Ima ga i u srebrnom, ali i u zlatnom nakitu mada je u ovim slučajevima količina najčešće mala pa kod većine osoba ne izaziva reakciju. Nerđajući čelik, takođe, sadrži nikel, ali se teško rastvara prilikom kontakta s posuđem i drugim stvarima od nerđajućeg čelika. Znojenje potiče rastvaranje nikla iz metalnih predmeta, pa neki ljudi imaju reakciju samo u toplo vreme i kod pojačanog znojenja. Najčešće se osip javlja na ušnim školjkama zbog nošenja naušnica, zatim u kontaktu s metalnom kopčom na pantalonama ili ispod sata. Ovaj alergen je češći kod žena.

SPECIFIČNI alergotest, tzv. epikutani (patch) test je danas nezaoobilazan u dijagnostici kontaktnog alergijskog dermatitisa (upale kože). Test je važan radi praviljenja razlike između dva veoma slična oboljenja, a to su kontaktni iritacijski i kontaktni alergijski dermatitis, što je važno i zbog kasnijeg različitog pristupa u lečenju, odnosno izbegavanja kontakta sa specifičnim supstancama.

Kontaktni alergijski dermatitis je oboljenje kože, koje nastaje posle ponovnog kontakta osetljive osobe sa materijom, koja je izazivač osetljivosti. Senzibilizacija može da nastane već nakon drugog kontakta, a pauza između prvog i drugog kontakta može biti i nekoliko godina. Senzibilizatori su zapravo hemijske supstance sa kojima dolazimo u kontakt obavljajući svakodnevne aktivnosti, npr. lične ili higijene životnog prostora, u toku bavljenja nekim hobijem, sportom ili se radi o profesionalnoj izloženosti.

IZAZIVAČI SVUDA OKO NAS

Kontaktni alergijski dermatitis je često oboljenje i u dermatološkoj praksi čini pet do 15 odsto svih dermatoza, bolesti kože. Obolevaju oba pola, nešto češće žene, naročito u četvrtoj i petoj deceniji. Značajnu ulogu u nastanku ima i oštećena kožna barijera, kao i individualne karakteristike kože, genetska predispozicija, postojanje drugih kožnih bolesti kao i stanje neurovegetativnog sistema.

Manifestuje se promenama na koži, koja je došla u kontakt sa alergenom, ali i na udaljenim mestima, zbog transmisije alergena sa mesta kontakta. Uočavaju se crvenilo, oticanje kože, pojava mehurića, ljuštenje kože, ranice, sve uz subjektivni osećaj svraba, bola, peckanja, nelagodnosti. Sve ovo utiče na smanjenu funkciju zahvaćene regije kože, što opet ostavlja posledice na kvalitet života odnosno samanjenu profesionalnu i ličnu angažovanost.

Poznato je oko 2800 alergena. Ukoliko se dokaže pozitivna reakcija na neki od alergena, pacijentu se daje preporuka sa kojim materijama treba da izbegava kontakt.

Epikutano testiranje radi se serijom alergena. Alergen se u netoksičnoj i propisanoj (prema evropskim standardima određenoj) koncentraciji aplikuje na zdravu, prethodno očišćenu kožu (benzinom ili alkoholom) leđa ili podlaktice. Testne trake se skidaju posle 48 sati, kad se radi obeležavanje i prvo očitavanje, a konačno očitavanje nakon 96 sati. Konkretno, pacijentima se trake sa alergenima postavljaju ponedeljkom, potom se ski-

danje trake i prvo očitavanje rade sredom, a završno očitavanje petkom. Dok su na leđima, flasteri ne smeju da se kvase. Ne preporučuje se, takođe, obavljanje teških fizičkih poslova ili vežbi zbog znojenja. Leđa ne treba trljati, niti ih treba češati ukoliko se pojavi svrab. Ne izlagati se UV zračenju.

U DZ „Dr Ristić“ radimo testiranje na 22 alergena (maksimalan broj raspoloživih alergena u našoj zemlji), koje nabavljamo u Institutu za imunologiju i virusologiju „Torlak“.

NEPOŽELJNI KONZERVANSI

Jedna od čestih alergija je i alergija na hrom i soli hroma, koja je odgovorna za ekcem kod ljudi, koji dolaze u kontakt sa vlažnim cementom, kožom, silikonskim bojama, nekim vrstama šibica, pepelom drveta, isparenjima koja nastaju tokom lemljenja i proizvodima protiv đrdanja. Može izazvati ekcem stopala, a kod osoba u kontaktu sa cementom, cementna prašina lako izaziva ekcem po čitavom telu. Češći je kod muškaraca.

Kobalt se, takođe, nalazi u raznim metalom obloženim predmetima, ali i u vlažnom cementu, vlažnoj glini, silikonskim bojama.

Formaldehid je sastojak mnogih vodootpornih lepkova i sredstava za završnu obradu obuće, nalazi se i u proizvodima od kože, mineralnoj i staklenoj vuni, a u malim količinama u visoko kvalitetnom papiru. Koristi se u medicini, kozmetologiji, tekstilnoj industriji, sredstvima za čišćenje i održavanje higijene.

Proizvodi od gume često izazivaju alergiju, pre svega lateks i drugi aditivi koji se koriste prilikom obrade gume. Alergija na lateks osim promena na koži može izazvati i koprivnjaču, suzenje očiju i osjećaj gušenja. Alergija na gumu može se javiti na mestu kontakta donjeg veša s kožom ukoliko u njoj ima gumenih delova ili zbog nošenja neke obuće na stopalima.

Većina ljudi nema problema sa bojenjem kose, ali pojedini ljudi mogu biti alergični na parafenilen diamin. Ovaj alergen se nalazi u tamnim permanentnim i semi - permanentnim bojama za kosu, kao i u boji za privremenu tetovažu, pa se na mestu tetovaže javlja crvenilo, oticanje i svrab. Tvari slične parafenilendiaminu mogu se naći u garderobi tako da tamna garderoba, posebno od poliestera i najlona kod nekih osoba izaziva alergiju.

Miris i konzervansi u kozmetičkim proizvodima znaju izazivati probleme. Najbolje je tražiti proizvode označene terminima fragrance - free, odnosno bez konzervansa. „Prirodna“ kozmetika koja sadrži biljne komponente, nedovoljno ispitane, takođe, može biti uzrok kontaktnog dermatitisa.

Neomicin je antibiotik, koji se nalazi u mnogim kremama i mastima za lokalnu primenu na koži, a može da izazove alergiju.

Kontraindikacije za epikutano (patch) testiranje su: izražene kožne promene, teške hronične bolesti, maligna oboljenja, akutne infekcije, primena imunosupresivne terapije (u koju spadaju i kortikosteroidi), lokalna oštećenja kože. Ne testiraju se trudnice, dojilje i deca do pet godina.

Epikutani test može se raditi ukoliko se napravi pauza od 21 dan, nakon duže sistemske primene kortikosteroida, bez obzira na visinu doze. Ukoliko se lekovi primaju kratkotrajno, u dozama nižim od 20 mg prednizolona, dovoljna je pauza od sedam dana. Nepohodno je napraviti pauzu od sedam dana i od lokalne primene kortikosteroida na testnom mestu. Upotreba antihistaminika za vreme testiranja se obustavlja.

Lažno negativnu reakciju može dati i prethodno osunčana koža na kojoj se radi testiranje, stoga je potrebna pauza od najmanje četiri nedelje nakon jačeg izlaganja suncu.

dr Nada Tatić,
spec. dermatovenerologije



UHVATI RITAM!

Zglobovi stare zajedno sa nama zbog propadanja hrskavice, oštećenja koštanog tkiva, smanjenja količine zglobne tečnosti i njene sposobnosti podmazivanja. Zglobovima prijaju umerene vežbe, rekreacija, pešačenje, oprez pri uzimanju nekih lekova kao i primerena ishrana

KOLENO je najveći zglob u telu. Kad je zdravo, koleno se lako pokreće i omogućava nam da hodamo, trčimo, okrećemo se i čučimo, bez ikakvih bolova. Svi ovi pokreti izvode se sa neverovatnom lakoćom. Lokomotorni sistem je sačinjen od elementa različitih strukturalnih osobina, a koji, ipak, funkcionišu kao jedna, jedinstvena i nepogrešiva celina, sastavljena od kostiju, mišića, ligamenata i drugih važnih delova. Ovaj sistem omogućava da telo u svakom momentu života bude stabilno i aktivno u svom okruženju. Koleno je aktivan član ovog sistema i njegov veoma značajan deo.

sobnosti podmazivanja, oštećenjem koštanog tkiva. Dakle, zahvaćeni su svi elementi zgloba.

ŽIVOT JE POKRET!

I neke druge, teže bolesti organizma mogu dovesti do istog propadanja zgloba i bola, kontraktura (zgrčenosti) zgloba kolena i teške pokretljivosti bolesnika. Značajno je napomenuti da i pogrešna upotreba nekih lekova (sistemska i lokalna) može dovesti do rapidnog propadanja zgloba kolena (ili bilo kojeg). Moramo pomenuti najozloglašnije iz grupe inkriminisanih, a



KAD ZGLOBOVI OSTARE

Ipak, bol u kolenu je gotovo redovna pojava u procesu starenja, nakon teških koštanih i mekotivnih povreda samog kolena ili bliže regije ovog velikog zgloba. Bol, takođe, nastaje ako se pretera u tzv. rekreativnom bavljenju sportom, u pešačenju, rekreativnom trčanju ili popularnom džogingu, kao i svim drugim zloupotrebama rezervi našeg lokomotornog sistema.

Pokretljivost kolena je, svakako, jedna od osnovnih funkcija svakog zgloba. Može da bude ugrožena brojnim spoljnim i unutrašnjim faktorima. Bol je najozbiljniji uzročnik ugrožavanja ove sposobnosti zgloba. Deformiteti nastali kao posledica teških povreda, bolesti (udaljenih i lokalnih), operativnih zahvata i urođenih poremećaja lokomotornog sistema uzroci su gubitka, delimičnog ili potpunog, ove funkcije zgloba kolena.

Veoma važna sposobnost svakog tzv. nosećeg zgloba tela je nošenje težine tela. Ova funkcija je veoma ugrožena u toku starenja kolena i starenja organizma uopšte. **SVAKI KORAK JE BOL!** Ovo je strašna istina, a još je strašnija ako su zahvaćena oba zgloba kolena istovremeno, a to i jeste veoma često. Ovo se dešava kod gotovo više od polovine obolelih, a daleko češće kod žena. **MORAMO MISLITI NA OVE PROCESSE I SPREMNO IH DOČEKATI!**

Naši zglobovi stare sa nama u procesu, koji se zove artroza (osteoartritis). Ona je tiha i podmukla bolest i nezaustavljivog je toka. Intenzitet njene prisutnosti je individualan, zato nemojte da vas plaši ova tvrdnja. Jedina konstanta, koja je neoboriva, jeste da što smo stariji sve se teže krećemo, jer je artroza sve izraženija i teža. Ona se manifestuje propadanjem hrskavice (erozija), smanjenjem količine zglobne tečnosti i njene spo-

to su KORTIKOSTEROIDI! Reč je o suviše velikim dozama leka, njegovoj suviše često upotrebi te loše odabranim mestima za aplikaciju. Kad osetite bilo koja od tri navedena simptoma treba odmah da se javite lekaru, ortopedu, reumatologu, fizijatru ili fizijatru – reumatologu.

Obavezujući redosled radnji u toku primarnog pregleda i kasnijeg lečenja bolesnog kolena je sledeći: fizički pregled oba kolena i donjih ekstremiteta; RTG dijagnostika, ali ne i odmah MRI, koji svi traže; samostalne vežbe, pešačenje, plivanje, vožnja bicikla; kontrola težine; fizikalna terapija. I, na kraju lekovi – NSAIL (Diklofen, Brufen i sl. - protiv upale, bola i otoka), analgetici - lekovi protiv bolova (Paracetamol, Novalgetol i sl.) te "dodaci hrani" - raznolikog sastava, ali sa obavezanim komponentama u sebi: Glukuzamin, Hondroitin i MSM kompleks (Joint MD, NoDol, ArthriminGS i sl.), a tu pripada i Dona pulvis, jedini registrovani lek iz te grupe. Sledeći korak su intrartikularne injekcije hijaluronske kiseline (Orthovisc, Ostenil, Hyalgan, Hyalart). Poslednja faza je hirurško lečenje (artroskopske procedure, veštačko koleno).

Većina pristupa lečenju gotovo uvek podrazumeva kombinaciju svih navedenih metoda. Pre početka svakog tretmana (primarnog ili kasnije), uvek razmotrite sve opcije sa vašim doktorom, bezuslovno tražite najbolje moguće rešenje za vas. **UVEK SE JAVITE NA VREME**, jer artroze su najčešće oboljenje zglobova u ljudskom rodu i među najčešćim bolestima savremenog čoveka.

Dom zdravlja Dr Ristić je Vaš dobri komšija i Vama na usluzi, jer **ŽIVOT JE POKRET!**

dr Miodrag Zorić, ortoped

Neurofiziologija

Poremećaji spavanja

JASTUK PREPUN TAJNI

Nesanice prouzrokuju umor, anksioznost, smanjen radni učinak, razna oboljenja, ali i kraći životni vek. Šest odsto ljudi pati od apneje ili prestanka disanja u toku sna, često sa fatalnim ishodom. Snimanje spavanja u DZ Dr Ristić pod budnim okom stručnjaka.



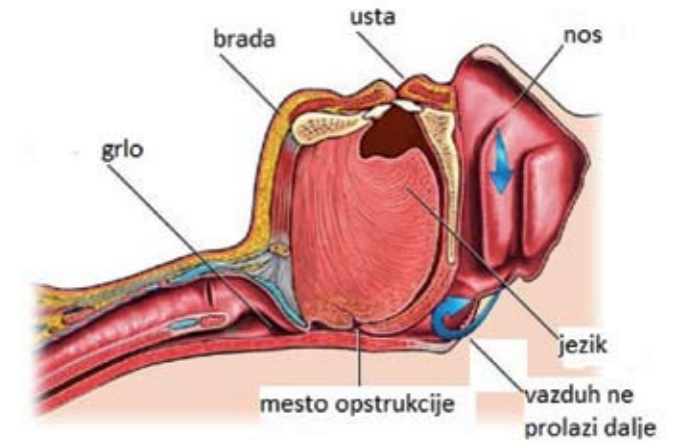
SVAKA četvrta osoba pati od nekog poremećaja spavanja, procenjuju stručnjaci. Ipak, često ovi problemi ostaju neprimećeni ili pogrešno dijagnostikovani, prvenstveno zbog toga što je u toku spavanja sposobnost njihove pravilne opservacije bitno umanjena, ali i zato što se ti simptomi pogrešno pripisuju drugim oboljenjima.

NEPROSPAVANE DUGE NOĆI

Nesanice (insomnija) su, posle obične prehlade, najčešći problem u medicini. Reč je prvenstveno o nemogućnosti da se dovoljno brzo zaspi, o učestalim i produženim razbuđivanjima u toku noći, ranom buđenju, kao i sveukupnom osećaju neispavanosti po buđenju. Neposredne posledice kratkog i lošeg spavanja su osećaj psihičkog i fizičkog umora u toku dana, smanjen radni učinak, povećana anksioznost, kao i različite telesne reakcije. Kratkotrajne nesanice, vezane za stresne

dogođaje, ne predstavljaju dijagnostički i terapijski izazov, ali dugotrajne i zapuštene nesanice mogu da imaju značajan uticaj na svakodnevni život i da predstavljaju terapijski problem, koji zahteva blisku i dugotrajnu saradnju pacijenta i lekara. Skraćivanje spavanja na manje od pet do šest sati dnevno može uticati na pojavu niza drugih oboljenja, kao i na skraćivanje očekivanog životnog veka.

Prestanak disanja ili apneja je poremećaj spavanja, koji je ne samo zabrinjavajuće čest, već i zabrinjavajuće retko prepoznat problem. Procene su da od apneje u spavanju pati oko šest odsto stanovništva, češće sredovečne i starije osobe, gojazni i muškarci. Ipak, apneja se javlja i kod žena, mlađih osoba, kao i kod osoba normalne telesne težine. Pored, ponekad teško prepoznatljivih noćnih simptoma, kao što su periodično utišani disajni šum, kratkotrajna buđenja, praćena hvatanjem vazduha, osećajem gušenja ili krkljanjem, uz pauzu u disanju, često



je prisutno manje ili više glasno hrkanje i prekomerna dnevna pospanost. Međutim, hrkanje nije uvek znak apneje u spavanju – procena je da oko 20 odsto ljudi, koji hrču, imaju istovremeno i apneju. Nelečena apneja izaziva posledice po funkcionisanje u toku dana (pospanost, glavobolje po buđenju, problemi sa koncentracijom, zaboravnost, itd.), kao i ozbiljne posledice vezane za stanje i funkciju kardio - vaskularnog sistema (nepravilan rad srca, slabljenje srca, itd.), te ponekad i iznenadnu smrt. Pored toga, apneja povećava rizik od hipertenzije i moždanog udara, a dovodi se u vezu i sa impotencijom, učestalim noćnim mokrenjem, depresijom i metaboličkim poremećajima poput šećerne bolesti. Lečenje apneje je kompleksno – često ne zato što optimalno lečenje ne može lako da se odredi, već zato što ono nije lako dostupno. U nemogućnosti da obezbede optimalan način lečenja, najčešće upotrebom posebnih aparata, koji omogućuju nesmetano disanje u toku spavanja (tzv. CPAP aparati), pacijenti se neretko odlučuju za razne hirurške intervencije ili korišćenje lekova, pa čak i za metode koje nemaju nikakav merljiv efekat, kakvi su razni sprejevi, trake ili slična pomagala. Po pravilu, manje efikasni načini lečenja nemaju efekta na najozbiljnije posledice apneje, već dovode pacijenta u zabludu da je problem rešen (primer je hirurška intervencija, koja smanjuje ili eliminiše hrkanje, ali ne i prekide disanja u spavanju).

DOBAR SAN ZDRAVLJA VREDI

Ništa manje neprijatni poremećaji spavanja nisu ni **parasomnije**, poremećaji, koji obuhvataju širok spektar nevoljnih motoričkih aktivnosti u toku spavanja, od pričanja, preko odbrambenih i agresivnih pokreta u REM bihejvoralnim parasomnijama, do kompleksnih radnji tokom mesečarenja. Većina parasomnija, koje se vezuju za dečje doba, ne predstavljaju poseban problem. Međutim, ukoliko se javljaju učestalo ili kod odraslih, mogu postati problem, koji zahteva lečenje. Naročito je bitno kod ove grupe poremećaja spavanja obaviti pravilnu dijagnostiku u specijalizovanim klinikama, zbog mogućeg preklapanja simptomatologije između parasomnija i epilepsija, s jedne i parasomnija i psihijatrijskih poremećaja, s druge strane.

Na kraju, valja pomenuti i poremećaje **cirkadijalnog ritma**, odnosno biloškog sata, koji su sve aktuelniji kako čovečanstvo postaje aktivno u toku celog dana, dakle 24 časa. Promene u dnevnim aktivnostima, smenski rad, interkontinentalna putovanja, noćno učenje, aktivnosti, koje se ukidaju u vreme kada treba da se obavljaju ili se obavljaju u neprimereno vreme, mogu izazvati poremećaje gde je spavanje normalne dužine i kvaliteta, ali se pomera ka ranijim ili kasnijim časovima. Treba

DNEVNIK SPAVANJA

Pre nego što dođete na pregled kod somnologa u DZ Dr Ristić poželjno je da pripremite odgovore na pitanja, koja se odnose na raspored vašeg spavanja u poslednje dve nedelje (možete napraviti i „dnevnik spavanja“, vrstu lekova koje uzimate, kao i testove i analize koje ste prethodno uradili). Takođe, pre dolaska u ordinaciju pitajte osobu sa kojom delite krevet da li je primetila da hrčete ili da vaše disanje periodično utihne dok spavate, odnosno da li se bilo šta čudno dešava dok spavate. Veliku pomoć može predstavljati i video snimak vašeg spavanja.

istaći da se pomeranje faze spavanja ponekad dešava i zbog urođenog poremećaja biološkog časovnika i da se često tipičnosti „jutarnji“ i „večernji“, definiše još u ranom detinjstvu. Za ovu grupu poremećaja, takođe, važi pravilo da što duže traju, to se teže leče, a posledice mogu biti slične onima kod nelečene insomnije.

Pored ovih, najčešćih poremećaja spavanja, ostaje još niz onih, koje nismo spomenuli, kakvi su **sindrom nemirnih nogu (RLS)**, **narkolepsija** (poremećaj prekomernog spavanja) i drugi. Treba uvek imati na umu činjenicu da nelečeni poremećaji spavanja mogu imati teške, ponekad i fatalne posledice, a da pre pravilnog lečenja uvek treba uspostaviti i tačnu dijagnozu.

Dom zdravlja Dr Ristić je opremljen najsavremenijom kanadskom opremom, a stručnjaci, uključujući i somnologa, mogu da vam pomognu da pronađete rešenje za probleme sa spavanjem. Snimanje spavanja se obavlja u toku noći, odnosno traje između sedam i osam sati. Za to vreme se prati veći broj funkcija organizma. Pre svega, meri se aktivnost mozga pomoću EEG-a, a prati se i rad srca putem EKG-a, kao i nivo kiseonika u krvi. Takođe, prati se mišićna aktivnost u toku spavanja, odnosno grčenje mišića, kao i moguće prekomerne motorne aktivnosti ili neželjeni pokreti tela. Preko više senzora se prati veliki broj detalja vezanih za disanje tokom spavanja, kao i položaj tela u spavanju, a putem video nadzora se prate aktivnosti u spavanju. Po potrebi se postavljaju dodatni senzori, koji mogu da obave merenja neophodna za postavljanje pravilne dijagnoze.

Metoda praćenja više funkcija u toku spavanja se naziva polisomnografija (PSG). Snimanje se obavlja u DZ Dr Ristić, na odeljenju neurofiziologije.

dr Nikola Trajanović,
somnolog

Radiologija

Ultrazvuk abdomena i doppler bubrežnih arterija

POUZDANO I TAČNO

Kombinovanom dijagnostičkom metodom otkrivaju se suženja bubrežnih arterija čije nepravilno lečenje može da prouzrokuje hroničnu bubrežnu insuficijenciju kad je neophodna hemodijaliza



ULTRAZVUČNI pregled abdomena sa Dopplerom renalnih (bubrežnih) arterija je bezbolna, nimalo neprijatna dijagnostička metoda, koja koristi ultrazvučnu tehnologiju pomoću koje je lekaru omogućeno da vidi krvne sudove samog bubrega, kao i okolne krve sudove i njihove odnose. Ovaj pregled se koristi u otkrivanju anomalija bubrega i proceni adekvatnosti protoka krvi kroz bubrege. Za pregled je neophodna posebna priprema pacijenta, bez uzimanja hrane i gaziranih napitaka osam časova pre pregleda, uz obilnu hidrataciju nepredno pre pregleda. Pouzdanost i tačnost dobijenih rezultata u velikoj meri zavise od stručnosti i iskustva lekara.

Ultrazvučni pregled abdomena sa Dopplerom renalnih arterija se koristi za otkrivanje stenoz (suženja) renalnih arterija nastalih usled: urođenih anomalija, ateroskleroze na zidu krvnog suda ili fibromuskularne displazije, a koje za posledicu imaju smanjenje protoka krvi kroz bubrege usled čega dolazi do oštećenja bubrega i povišenja arterijskog krvnog pritiska, bolesti nazvane renovaskularna hipertenzija. Najčešća posledica jednostranog suženja je hipertenzija, koja veoma loše reaguje na uobičajenu terapiju, dok obostrano suženje lumena renalnih arterija u najvećem procentu dovode do smanjenja bubrežne funkcije i razvoja bubrežne insuficijencije. Specifičnih simptoma, koji bi ukazali da je došlo do suženja renalne arterije nema. Ali, u nekim slučajevima je najverovatnije došlo do značajnog suženja bubrežne arterije: usled teške hipertenzije kod dece i osoba mlađih od 30 godina, kod novonastale hipertenzije posle 65. godine, kod varirajuće i maligne hipertenzije, jednostrano malog bubrega (ultrazvučno, CT ili MRI dijagnostikovano), usled naglo nastale ili hipertenzije u pogoršanju u bilo kom uzrastu, udruženosti hipertenzije i neobjašnjivog pogoršanja bubrežne funkcije, iznenadnog pogoršanja bubrežne funkcije kod pacijenata sa visokim pritiskom, visokog pritiska koji ne reaguje na terapiju sa uobičajena tri leka, pogoršanja bubrežne

funkcije nakon primene ACE inhibitora i kod akutne bubrežne povrede. Kod oko pet do deset odsto pacijenata, koji boluju od povišenog arterijskog pritiska, postoji mogućnost renovaskularne hipertenzije. Za suženje krvnih sudova bubrežne arterije ateroskleroza je odgovorna u 90 odsto slučajeva. Posebno rizičnu grupu čine osobe sa povišenim holesterolom, dijabetesom i pušači. Kod deset odsto pacijenata stenoz renalne arterije je posledica fibromuskularne displazije, benignog oboljenja kod koga dolazi do neravnomernog zadebljanja pojedinih delova zida krvnog suda. Nepravilno lečena renovaskularna hipertenzija kod 15 do 20 procenata bolesnika dovodi do razvoja završnog stadijuma hronične bubrežne slabosti - insuficijencije, kad je neophodna hemodijaliza.

Lečenje pacijenata sa renovaskularnom hipertenzijom je posebno i drugačije i podrazumeva otklanjanje suženja u šupljini bubrežne arterije metodom koja se naziva PTA (perkutana transluminalna angioplastika). PTA renalnih arterija je minimalno invazivna procedura u toku koje se radi balon dilatacija i stavljanje stentova u renalnu arteriju čime se postiže vraćanje normalnog protoka krvi kroz bubrege, a samim tim i izlečenje povišenog krvnog pritiska, kao i očuvanje normalne bubrežne funkcije.

Doppler renalnih arterija je bezbolan pregled, koji traje oko 45 minuta, bez štetnog zračenja, veoma senzitivna i pouzdana u određivanju prisustva suženja renalnih arterija i preporučuje se u svim navedenim rizičnim grupama kao skrining test, pošto je kod svakog desetog pacijenta povišeni krvni pritisak posledica suženja renalne arterije. Doppler renalnih arterija se naročito preporučuje u dijagnostici uzroka povišenog arterijskog pritiska kod dece, koji je u četiri do 12 odsto slučajeva posledica suženja lumena renalne arterije.

mr sci. med. dr Helena Maksimović,
spec. radiologije

Biblioteka

„BOLJI ŽIVOT IZ DANA U DAN“,
dr Olge Hadžić i Tanje Šešum

ŽIVOT JE KAO LUK



KNJIGA „Bolji život iz dana u dan“, autora dr Olge Hadžić i Tanje Šešum, u izdanju Fonda za javno zdravlje „Dr Milutin Ristić“ svojevrsni je kalendar sabranih mudrosti i uputstava o mentalnoj i fizičkoj zdravlju iz dana u dan, za svih 365 dana u godini. Saveti i recepti ove zbirke mudrosti izvanredan su vodič za svakoga na putu ka samoizgradnji u bolju ličnost. Kao čitalac, a zatim i kao korisnik, koji je tekstove u knjizi pažljivo proučio, iskreno je preporučujem čitaocima, koji žele da grade bolji život iz dana u dan. Knjiga, od „Uputstva za upotrebu“ do „Šta još treba znati?“, na 300 strana, nudi čitaocu kalendar mentalne i fizičke kondicije.

Svaki dan započinje sa jednom misli, koja nagoveštava pozitivan odnos prema sebi, ali i prema drugima - 31 misao o životu („Život je kao luk. Ljuštimo ga sloj po sloj i plaćemo.“ - 14. dan), sreći („Tamo gde vlada ljubav, nema volje za moć. Tamo gde dominira volja za moć, nedostaje ljubav. Jedno je senka drugoga.“ - 23. dan)...

Svako će naći ono što je bitno da bi bolje upoznao sebe, održao ili unapredio mentalnu kondiciju. Možda ćete poželeti da imate čarobno ogledalo od koga ćete tražiti odgovor („Ogledalce, ko sam ja?“ - 6. dan)! A, možda će vas zainteresovati „Skala lične efikasnosti“ (13. dan) ili „Načini kontrole stresa“ (26. dan).

Ako ste zadovoljni odgovorom prethodnog ogledala, na raspolaganju vam je sledeće. U njemu ćete prepoznati sebe u 3. danu („Davanje u partnerstvu“) ili u 11. danu („Kako izaći na kraj s kritikama?“). Za svaku vrstu kondicije imate po jedno ogledalo. Ili, bolje rečeno - knjiga „BOLJI ŽIVOT iz dana u dan“ je velika kocka, oivičena ogledalima, a u svakom ogledalu, putem 31 teme, sagledavate sebe.

Hrana, zajedno sa jelovnikom, takođe, može doprineti da

bolje živite. Svakako obratite pažnju na 11. dan gde vam se preporučuje „Hrana za dobro raspoloženje“. Ili, saznajte nešto više o makrobiotičkoj ishrani (24. dan).

Ukoliko se dvoumite, 10. dan vam nudi temu „Biram aktivnost“. Ako ste se već opredelili, naći ćete u nekom od dana i vaš omiljeni sport, a ako ste za sport nezainteresovani, svakako pročitajte u 13. danu „Brzinom hodanja do bolje kondicije“. Za svakog će njegovo ogledalo naći ponešto, počev od mladih, trudnica, sportista, do onih kojima može biti od koristi i stepenište kuće u kojoj žive.

Jedno od ogledala će vas podsetiti na mogućnost stvaralaštva, bez obzira na uzrast ili dosadašnje navike. Predloga ima koliko i dana, a vi odaberite šta biste mogli učiniti još lepšim, po svom ukusu, sebi, ukucanima, prijateljima, deci ili odraslima, znanima i neznanima.

Pokušajte da se setite na koliko načina možemo, sebi ili onima koji nastavljaju naš život, da budemo od koristi. Sigurno je više načina od broja dana, ne samo u ovoj knjizi, već i u jednoj ili više godina. Kad okrenete ovu stranu ogledala možda ćete dopuniti još nečim vaše navike, bez obzira da li vaše delo ima praktičnu vrednost kao „Ekološka sijalica“ (1. dan), ili „Promenite malko da bi dobili mnogo“ (28. dan).

Autori su u uvodnom delu knjige obećali čitaocima da će je sa zadovoljstvom čitati, a na kraju knjige se može utvrditi da je obećanje ispunjeno, da su se potrudili da tako i bude. Ako je verovati Balzaku da je „Ljubav - iskrena, topla zahvalnost prema svim izvorima zadovoljstava“, zavolećete ovu knjigu. A, ta ljubav prema knjizi i sebi samima je prvi korak da radom na sebi, održavate mentalnu i fizičku kondiciju, bez obzira da li ste čitalac u proleću, letu ili jeseni svog života.

dr Ljubica Prodanović, pedagog

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...)