

besplatan primerak

ISSN 1821-1933
interni časopis br. 22 / decembar 2011.

Dr Ristić Dom zdravlja

365 dana uz Vas već 17 godina

0-24

LEPOTA - VEČNA INSPIRACIJA

Novo u Domu zdravlja Dr Ristić

KALCIJUM ČUVA KOSTI

Ishrana u prevenciji osteoporoze

KAO RIBA NA SUVOM

Hronična opstruktivna
bolest pluća

ZAČIN ZA OSMEH

Higijena rešava zadah



KAO CIMET ZA ČOKOLADU

LEPOTA i mladost su odvajkada intrigirali čoveka u večnoj potrazi za magičnim tajnama smisla života. U potrazi za odgovorima svesrdno su dali učešće pisci, pesnici, slikari, a danas i stručnjaci, od farmakologa, kozmetičara, pa sve do estetskih hirurga.

Šta bi na to, na primer, rekao Albert Ajnštajn, možemo samo da zamišljamo!!! Još kao student učestvovao je u jednoj raspravi sa profesorom na temu da li je bog stvorio baš sve, pa i ZLO. Svi su se zamislili, ali jedan mladi student, bio je to budući Nobelovac Albert Ajnštajn, ušao je u raspravu sa profesorom pitajući ga prvo da li postoji hladnoća? Profesor se zaletio i potvrdno odgovorio, a student mu je smireno obrazložio da fizika uči da je hladnoća zapravo samo odsustvo toplote. „Može se samo posmatrati“, rekao je on, „da li objekat ima i da li predaje ENERGIJU i TOPLOTU na druge objekte. Bez toplote, predmeti su inertni, ne reaguju. Ali, hladnoća ne postoji. Mi smo stvorili termin HLADNO da bismo objasnili odsustvo toplote“, objasnio je on. „A, tama“, nastavio je student, „TAMA je potpuno odsustvo SVETLOSTI. Tama je termin, koji smo stvorili da objasnimo potpuno odsustvo svetlosti.“ I, konačno, „zlo je odsustvo LJUBAVI, ČOVEČNOSTI i VERE. Ljubav i vera su kao toplota i svetlost. Oni postoje, a njihovo odsustvo dovodi do zla“, zaključio je Ajnštajn dok je profesor ćutao. Pretpostavljamo da bi mudri Ajnštajn danas mirno zaključio da su STAROST i bore samo odsustvo MLADOSTI i LE- POTE, što čak ni njemu ne bi dalo mogućnost da se pomiri sa neumitnim činjenicama, a da ne zaviri u tajne moći lepote.

Ove godine je i jedan srpski učenik šestog razreda Osnovne škole „Vasa Čarapić“ iz Belog Potoka kod Beograda, Nikola Borovčanin promišljao o osnovnim vrednostima života, napisavši „Bajku o ČASTI“ i za taj rad dobio nagradu Svetosavskog književnog konkursa. Likovi njegove bajke su ljudi bistrog uma i plemenite duše, njihov kralj RAZUM, njegova žena ČAST i deca SLOBODA i ŽIVOT. Ali, kao i u svakoj priči tu su i ZAVIST, LAŽ, PREVARA i ZABORAV kao antipod junaci. Bajke uvek završavaju srećno i Život zauvek zaboravi Zavist, Laž i Prevaru. Uz Život ostadoše Čast i Sloboda, ali ih treba čuvati od kutije zaborava, poručuje naš mladi učenik. Neka tako i ostane! I, pošto je ovo zimski broj našeg časopisa, kad sumiramo, kao i svake godine uporno, naše rezultate, a sve zbog one magične linije, koju slavimo kao prelazak stare u novu godinu, ove dve priče, koje ističu sve vrednosti, ali i opasnosti života, neka nam posluže prilikom tog sumiranja, tek da vidimo gde smo tu i sami ponešto zaboravili. Svi ti mali/veliki začini (i svetlost, i tama, i čast, i sloboda, i razum, kao i laž i prevara...) naših života, poput cimeta (važna informacija u jednom od naših tekstova je i da je ovaj začim koristan za zdravlje i u borbi protiv osteoporoze, jer u sto grama cimeta ima čak 1228 miligrama kalcijuma) u sutlijašu, u šoljici vrućeg mleka ili tople čokolade, sam su život, nekad gorči, nekad taman po meri. Pored svih ovih vrednosti, o kojima je teško raspravljati, i lepota ima svoje značajno mesto. Pa, ako je to onaj začim, koji će vas učiniti srećnijim, pročitajte naš tekst „Lepota - večna inspiracija“, ali preporučujemo i tekst o ljubavi i ljubomori, koji govori o našim strahovima. A, posebno mesto smo ostavili za rubriku, koju smo naslovili „I ovo smo mi“, jer smo želeli da vas upoznamo i sa našim malim/velikim radostima tokom protekle godine.

I, kad smo već kod sumiranja, 2011. godine izgubili smo i mnogo značajnih ljudi, koji su nam ostavili znamenita dela i postignuća, ali i važne životne poruke. Otišao je KRALJ pozornice, ali i ljudskosti, Petar Kralj. Ali, otišao je i kompjuterski mag Stiv Džobs, čija je životna poruka potpuno jednostavna, kao i brojna tehnološka dostignuća, koja nam je ostavio za svakodnevnu upotrebu. „Vaše vreme je ograničeno - zato ga nemojte gubiti živeći život nekog drugog“, poručio je on.

REDAKCIJA

Sadržaj broj XXII decembar 2011.

Novo u Domu zdravlja Dr Ristić	3
<i>Lepota večna inspiracija</i>	
Koronarna bolest	4-5
<i>Kapija života</i>	
Ishrana u prevenciji osteoporoze	6
<i>Kalcijum čuva kosti</i>	
Naše komšije virusi i bakterije	7
<i>Prikriiveni (Ne)prijatelji</i>	
Hronična opstruktivna bolest pluća	8-9
<i>Kao riba na suvom</i>	
Kontaktna sočiva	10
<i>Misteriozni pogled</i>	
Higijena rešavanja zadaha	11
<i>Začin za osmeh</i>	
Sva lica ljubomore	12-13
<i>Strah od gubitka</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:** dr Milica Krstić / dr Goran Popović / dr Olga Hadžić / dr Dobrosavka Paunović Roki / dr Mimica Jovanović Nenadić / dr Ana Milojević / dr Ognjen Savić / Milica Petrović
- **Dizajn i prelom:** AvantGuarde 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

Novo u Domu zdravlja Dr Ristić

LEPOTA - VEČNA INSPIRACIJA

Celulit, umorno lice, izborne ruke, masne naslage na stomaku ili butinama, uprkos dijeti - sve ovo rešavaju kokteli vitamina i minerala, koji se pažljivo unose u srednji sloj kože, tankim iglicama

MEZOTERAPIJA je savremena neinvazivna medicinska metoda, kojom se male količine koktela (vitamina, minerala, prirodnih ekstrakta, amino kiselina...) unose u mezoderm (srednji sloj kože) pomoću veoma malih, tankih igala. Mezoterapiju je 1952. godine u Francuskoj prvi primenio doktor Mišel Pistor. A, od 1987. godine francuska Akademija medicinskih nauka uvrstila je mezoterapiju u tradicionalnu medicinu, koristeći je u neurologiji, ginekologiji i dermatologiji, kao i estetskoj medicini. Danas postoji i Međunarodno udruženje za mezoterapiju, čije su članice iz 14 razvijenih zemalja.

Šta se postiže mezoterapijom?

Najčešća primena mezoterapije u našoj zemlji je upravo u rešavanju estetskih problema. Tretiraju se problematični delovi tela precizno određenim koktelima (po priznatim protokolima), u zavisnosti od potreba pacijenta i procene lekara nakon pregleda. Unose se male količine supstanci u lokalizovana područja, a broj tretmana zavisi od stanja tretirane regije i rezultata, koji želimo postići. Mezoterapijom se poboljšava izgled i kvalitet kože lica, vrata i dekoltea. Vraća joj se izgubljeni tonus i hidratacija, a otklanjanja umorni izgled. Unošenjem posebno određenih koktela koži se jednostavno daje sve ono što joj nedostaje, a sam metod je bezbolan za pacijenta. Potrebno je nekoliko tretmana za svežiji, odmorniji i mlađi izgled, uz naknadno mesečno održavanje. Sve ovo se može primeniti i za lepši izgled ruku.

A, šta je lipoliza?

Svedoci smo da pored dijete, upornog i intezivnog vežbanja i kada dostignemo željenu telesnu težinu nije moguće skinuti višak kilograma sa određenih delova tela. Lipoliza je direktno unošenje mezoterapijskih koktela u kritične regije tela, upravo one čiji obim želimo da smanjimo (stomak, kolena, butine, sedalna regija...). Uneti kokteli dovode do razgradnje masnog tkiva, proces je spor i bez opterećenja za organizam, a efekti na smanjenje obima se vrlo brzo vide po započinjanju tretmana. Lipoliza ima puno prednosti u odnosu na liposukciju. Skida se tamo gde je baš potrebno, istovremeno otklanjajući i celulit u regijama, koje se tretiraju. Liposukcija ne deluje na celulit. Ovo se sve postiže bez anestezije i hospitalizacije. Metoda je bez-



bolna. Koktel se unosi malim, veoma tankim iglama na željeno mesto. Na mestu uboda može se javiti svrab, crvenilo i retko modrica, koja se povlači posle par dana. Broj neophodnih tretmana određuje lekar, koji izvodi lipolizu, a nakon pregleda.

Kako se leči celulit?

Poznato je da se više od 90 odsto žena bori sa neprijateljem lepe i zategnute kože - celulitom. Za njegov nastanak "zaslužni" su genetika, ishrana, fizička neaktivnost, stres... A, već poznata rizična mesta za pojavu celulita - butine, sedalna regija, kolena... mogu se tretirati mezoterapijskim koktelima. Mezoterapija u lečenju celulita je jedna od uspešnijih metoda i primenjuje se u mnogim zemljama već više godina. Nakon pregleda i određivanja regije tela, koju će tretirati, lekar individualno određen koktel unosi u problematični deo tela. Koliko tretmana će biti potrebno zavisi od stanja zahvaćene regije.

Ko radi mezoterapiju?

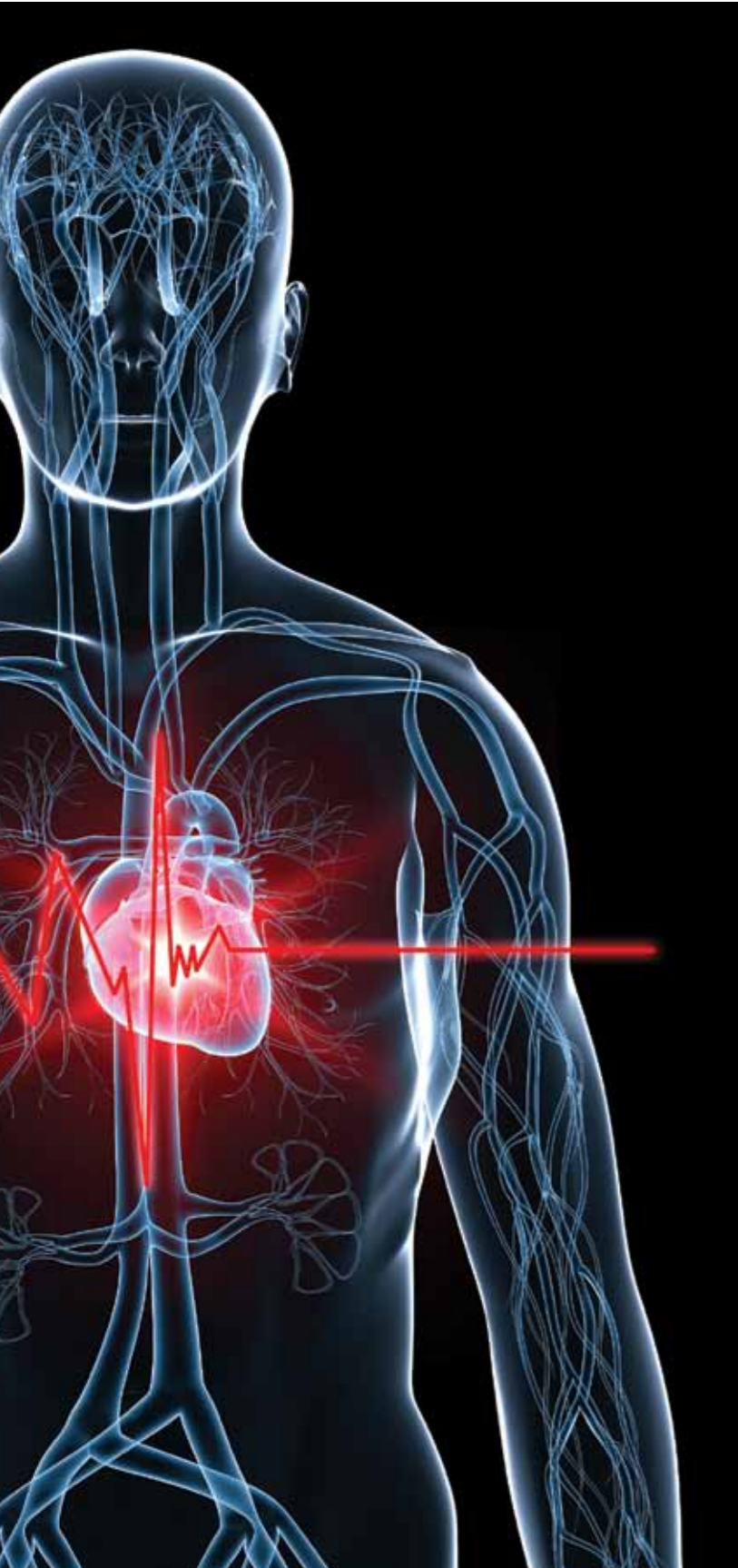
Isključivo doktori medicine. Pre započinjanja mezoterapije lekar će obaviti pregled. Važno je informisati lekara o eventualnim oboljenjima i lekovima, koji se uzimaju. Tek nakon obavljenog pregleda lekar određuje mezoterapijski koktel, koji će odgovarati upravo tom pacijentu. Cena tretmana zavisi od broja tretiranih regija.

dr Milica Krstić,
specijalista fizikalne medicine

Interna medicina

Koronarna bolest

KAPIJA ŽIVOTA



Srce počinje da stari ranije ukoliko se ne eliminišu faktori rizika, poput pušenja, stresa, povećanog nivoa masnoća i šećera u krvi, gojaznosti i povišenog krvnog pritiska. Redovni kardiološki pregledi sprečavaju pogubne posledice

GOTOVO svaka tri minuta jedan čovek u svetu umire od infarkta srca. U našoj zemlji čak 56 odsto ljudi umire od bolesti srca i krvnih sudova. Srce je čovekov ubica broj jedan, a infarkt sve češće pogađa i mlade ljude. Među pacijentima s akutnim infarktom miokarda sve više je mladih, između 30 i 35 godina. Ranije se smatralo da su kardiovaskularne bolesti, a posebno infarkt miokarda, "rezervisane" za muškarce, jer oni rade fizički teške i stresne poslove. Žene su, uglavnom, obolevala od drugih bolesti, najčešće od povišenog krvnog pritiska i malignih bolesti.

KRVNI SUDOVI NAS ODAJU

Situacija se u poslednjoj deceniji drastično promenila, tako da su žene danas skoro izjednačene sa muškarcima po broju obolelih od kardiovaskularnih bolesti. Sve češće obolevaju žene mlađe od 40 godina. Ranije se smatralo da su žene do početka šeste decenije života zaštićene produkcijom polnih hormona. Estrogeni - hormoni, koji se proizvode tokom generativnog perioda žene, preventivno deluju na raniji nastanak ateroskleroze i povećan nivo holesterola u krvi zbog toga što se za njihovu produkciju koristi holesterol, pa je njegov nivo u krvi najčešće normalan. Međutim, ulaskom u menopauzu i značajnim smanjenjem proizvodnje estrogena smanjuje se potrošnja holesterola, zbog čega se njegov nivo u krvi povećava, što povećava i rizik od ateroskleroze. Sve veći stres kome su žene danas izložene, pušenje, menadžerski poslovi, kao i ostali faktori rizika, doprineli su da se kod njih bolest često javlja i ranije.

Koronarna bolest je posledica smanjenog priliva krvi u srčani mišić i nesrazmere između potreba i mogućnosti. Do ovoga dolazi usled aterosklerotskih promena i bržeg starenja koronarnih krvnih sudova. Odavno je poznata izreka da smo stari onoliko koliko su stari naši krvni sudovi.

Starenje srca započinje ranije ukoliko se ne eliminišu faktori rizika, koji uslovljavaju aterosklerotske promene, a najvažniji su pušenje, stres, povećan nivo masnoća i šećera u krvi, gojaznost i povišen krvni pritisak. Ukoliko ne postoji nijedan od nabrojanih faktora rizika, ateroskleroza će se ispoljiti tek u 85. godini starosti. Nažalost, ovaj proces započinje mnogo ranije, pa se i bolest ispoljava u poslednje vreme kod sve mlađih osoba.

Aterosklerotično izmenjeni krvni sudovi gube svoju elastičnost usled taloženja masnoća u zidu krvnog suda. Istovremeno, stvaraju se naslage i sa unutrašnje strane krvnog suda, što smanjuje njegov promer i onemogućava dovoljan protok krvi ka srcu. Epilog je koronarna bolest. Ukoliko stvorene naslage (plakovi) prsnu, stvara se krvni ugrušak, koji zapušava krvni sud, pa tako dolazi do infarkta srca.

ZAROBLJENO SRCE

Faktore rizika, koji doprinose ranijem započinjanju ateroskleroze i nastanku koronarne bolesti, možemo da delimo na promenljive i nepromenljive. U nepromenljive faktore, na koje ne možemo da utičemo i da ih promenimo, spadaju godine života, pol i genetska predispozicija. Međutim, ukoliko znamo da imamo lošu genetsku predispoziciju za nastanak koronarne bolesti, a to znači da pouzdano znamo da je neko od naših srodnika (roditelji, tetke, stričevi, dede i babe) bolovao ili umro od srca, imamo dovoljno vremena da promenimo način života i pozitivno delujemo da promenljive faktore rizika, pa da na taj način sprečimo ili odložimo početak bolesti.



KAD KOMŠIJA LEČI

Pacijenti vrlo često nehotice, iz neznanja i nedovoljne obaveštenosti o značaju blagovremenog odlaska kardiologu, sami postavljaju dijagnozu i započinju lečenje. Saveti prijatelja, članova porodice i okruženja, dati u najboljoj nameri, najčešće su pogrešni i ne doprinose blagovremenom postavljanju prave dijagnoze

A, promenljivi faktori rizika su pušenje, stres, fizička neaktivnost, gojaznost, nepravilna ishrana, povišen krvni pritisak, šećerna bolest, povećan nivo masnoća u krvi. Ukoliko se na vreme odrekemo cigareta i ako sedenje u fotelji pred TV-om ili kompjuterom zamenimo šetnjom ili nekim drugim vidom rekreacije, zaštitimo srce. Rekreacija se posebno preporučuje osobama pod stresom, jer se na taj način smanjuje nivo stresa i organizam bolje relaksira nego uzimanjem sedativa.

Koronarna bolest najčešće počinje postepeno. U najvećem broju slučajeva postoje znaci, koji opominju na početak bolesti i koje treba prepoznati. U početku se javljaju bolovi u grudima, najčešće iza grudne kosti, koji su kratkog trajanja i umerenog intenziteta. Bol se najčešće širi ka vratu, donjoj vilici, levom ramenu i levoj ruci, ali to nije pravilo. Vrlo često su tegobe atipične i ispoljavaju se drugim simptomima, kao što su aritmija, mučnina, povraćanje, bol u predelu oba ramena, lopatica ili u leđima.

OPOMENA

Bol u grudima ne mora da uvek označava koronarnu bolest i anginu pektorisa, ali predstavlja važnu opomenu. Da bi znali o čemu se radi, neophodno je obaviti kardiološki pregled, koji će potvrditi ili isključiti postojanje koronarne bolesti. U pojedinim slučajevima, potrebno je obaviti i dodatne preglede, koje će predložiti kardiolog, nakon obavljenog pregleda.

Tegobe se najčešće javljaju tokom većeg fizičkog napora, kao što je penjanje stepenicama ili uzbrdicom, pri nošenju većeg tereta, pri trčanju, u stresnim situacijama ili tokom seksualnog odnosa. Kako bolest napreduje, tako se tegobe češće ponavljaju, traju duže, javljaju se i pri manjem naporu, a povremeno u miru ili na promenu vremena. Učestalost tegoba, njihovo duže trajanje i smanjenje tolerancije fizičkog napora ukazuje na napredovanje bolesti i njen teži oblik. Opisane tegobe često mogu da se jave i pri skoku krvnog pritiska. Nije redak slučaj da se tegobe prvi put jave noću, u snu, pred zoru.

Da bi se sprečilo obolevanje srca i krvnih sudova i nastanak trajnih ili fatalnih posledica neblagovremenog delovanja, najvažnija je preventiva. Ona podrazumeva preventivni kardiološki pregled najmanje jednom godišnje, bez obzira da li imate ili nemate tegobe poput bola u grudima, zamora, aritmije ili povišenog krvnog pritiska. Tokom pregleda, kardiolog će u razgovoru sa pacijentom proceniti da li postoje i koliko su značajni faktori rizika za neku od bolesti srca i predložiti odgovarajuće preglede i pretrage. Takođe, proceniće da li su opisani simptomi kardiološkog porekla ili je potrebno potražiti pomoć drugog specijaliste.

dr Goran Popović,
spec. interne medicine - kardiolog

Preventivna medicina

Ishrana u prevenciji osteoporoze

KALCIJUM ČUVA KOSTI

Mineral broj jedan, neophodan za rast, razvoj i funkcionisanje kostiju je, svakako, kalcijum, a ima ga u izobilju u mnogim namirnicama. Njegov dobar saveznik je vitamin D

OSTEOPOROZA je progresivni zdravstveni poremećaj, koji karakteriše gubitak koštane mase tokom procesa starenja (ili iz nekog drugog razloga) i doslovno znači „šupljikava kost“. Kod žena je ova bolest češća sedam puta nego kod muškaraca i obično je povezana s menopauzom, što je uzrokovano naglim padom lučenja ženskih polnih hormona, posebno estrogena. Ishrana je važan faktor u prevenciji nastanka osteoporoze, a kalcijum je najvažniji mineral, koji se mora unositi ishranom kako bi sprečili nastanak i umanjili posledice osteoporoze kod onih osoba kod kojih su već nastale promene na kostima.

Kalcijum je mineral neophodan za rast, razvoj i normalno funkcionisanje kostiju, hrskavica, zuba, noktiju, hormonskog, neuromišićnog i mnogih enzimskih sistema, kao i za normalne procese zgrušavanja krvi. Potrebe za kalcijumom su svakodnevni zahtev naših tela. Kalcijum sadrže sledeće namirnice: mleko, mlečni proizvodi, pasulj, boranija, sočivo, grašak, zeleno lisnato povrće, sardine.

Potrebe za kalcijumom su različite u različitim periodima života, a najveći je u pubertetu i adolescenciji kao i posle 50. godine kad se preporučuje dnevni unos od 1200 do 1500 miligrama na dan. Povećan unos je potreban i tokom trudnoće i laktacije. U ostalim periodima života potrebe su oko hiljadu miligrama dnevno.

Nedostatak kalcijuma nije isključivi uzrok osteoporoze, ali je izuzetno važno svakodnevno unositi dovoljno ovog minerala. Važno je znati i da se kalcijum ne može apsorbovati bez vitamina D, koji se stvara u koži pod dejstvom sunčeve svetlosti. Dovoljno je dva do tri puta nedeljno biti izložen suncu oko petnaest minuta da bi bile zadovoljene potrebe organizma. Osim što se stvara u koži, odličan izvor vitamina D su i neke namirnice, a naročito masnije morske ribe.

Postoje namirnice, koje sadrže velike količine soli fosforne kiseline (fosfate) i mogu negativno uticati na iskoristljivost kalcijuma iz hrane i njegovo taloženje u kostima, kao i na resorpciju vitamina D. Na vrhu liste su alkoholna pića, pića koja sadrže kofein i suhomesnati proizvodi, pa se savetuje umereno konzumiranje ovih namirnica u svakodnevnoj ishrani.

Dakle, u prevenciji osteoporoze važno je da jedete što više voća i povrća, koji sadrže obilje minerala i vitamina. Takođe, jedite i pijte mleko i mlečne proizvode, posebno lako svarljive, kao što su jogurt, kiselo mleko i mladi sir. Uključite u ishranu ribu, naročito morsku. Bademi i susam imaju visok sadržaj kalcijuma, tofu (sojin sir), takođe.



VREDNI DEPOI

● Neke namirnice sadrže visok procenat kalcijuma, pa tako u sto grama mleka ima 686 miligrama kalcijuma, a sto grama susamovog semena sadrži čak 1474 miligrama ovog vrednog minerala. Sto grama koprive pak ima 490 miligrama kalcijuma, a sušeni list peršuna 955 mg. Mak je jedan od favorita, pa sto grama ovog semena sadrži 1352 mg kalcijuma, a sto grama cimeta 1228 mg. Začini, poput sušenog origana (u sto grama ima 1576 mg), mirođije (223 mg), kari praha (560 mg) ili karanfilčića (646 mg), ne zaostaju. Suncokretovo seme ima 367 miligrama kalcijuma na sto grama, a suvi šipak 760 mg. Zanimljivo je da i u sto grama crnog čaja ima 495 miligrama kalcijuma. RIBE su važne na trpezi, pa sušeni bakalar ima u sto grama 462 miligrama ovog minerala, a riblji fileti u ulju 840 mg. Voće i povrće na prvi pogled sadrže manje kalcijuma (pasulj 143 mg, celer 80 mg, ren 130 mg, zelena salata 72 mg, pomorandža 38 mg, limun 40 mg...), ali njih zato konzumiramo svakodnevno i u većim količinama.

Namirnice sa mnogo fosfata kao što su suhomesnati proizvodi nemojte koristiti u ishrani. Nemojte piti više od dve šolje kafe dnevno. Izbegavajte gazirane slatke napitke.

Ne zaboravite da redovna fizička aktivnost u mladosti obezbeđuje zdrave kosti u starosti. To, naravno, ne znači da i u poznijim godinama treba da zanemarite fizičko vežbanje, samo ga prilagodite svojim mogućnostima.

dr Olga Hadžić, spec. higijene
Savetovalište za ishranu DZ „Dr Ristić“

Pedijatrija

Naše komšije, virusi i bakterije

PRIKRIVENI (NE)PRIJATELJI



Žive sa nama i uz nas
i nisu nam uvek dušmani
ukoliko smo odgovorni
prema zdravlju

DECA najčešće obolevaju od akutnih upala gornjih disajnih puteva. U najvećem procentu, posebno u periodu odojčeta, malog i predškolskog deteta, ove bolesti izazivaju virusi, a ređe bakterije. Smisao lečenja i ozdravljenja je da se ne ograničavaju odbrambene snage dečjeg organizma i ne remeti prirodni proces stvaranja novog, višeg nivoa imuniteta. Stručnjaci smatraju da je odnos prema ovoj grupi bolesti prava slika profesionalne ozbiljnosti lekara i zdravstvene prosvetnosti stanovništva.

Na prvi pogled, zajednička briga i roditelja i pedijatra je da li su uzročnici bolesti virusi ili bakterije. Plan laboratorijskih ili dodatnih ispitivanja i lečenja često dovede do nesporazuma, pa valja podsetiti na neke činjenice.

Virusi su jedno od čuda prirode iz mnogo razloga. Žive sa nama i uz nas, nisu nam prirodni dušmani. Naučnici toliko toga znaju o njima, ali, još bezbroj pitanja čeka odgovore.

Evo, šta uglavnom utiče na pojavu i težinu virusne bolesti: priroda izlaganja virusu (kapljice, direktni kontakt, insekti...), imunološko stanje organizma, starost, opšte stanje, količina virusa, genetske predispozicije i virusa i domaćina, rizična ponašanja.

Sezonske varijacije različitih virusnih bolesti u skladu su sa našim ponašnjima, koja pospešuju početak bolesti. S dolaskom hladnijih dana, sve duže smo u zatvorenim prostorijama, malo šetamo. Deca su u obdaništu, gde je veća koncentracija virusa, a bliži kontakti omogućavaju lakše prenošenje kapljičnih infekcija. Boravak u obdaništu, uglavnom, remeti prirodni ciklus spavanja, deca tuguju za roditeljima i za kućom, a to zajedno značajno spušta nivo odbrane organizma. U ovim uslovima dominiraju upale gornjih disajnih puteva. Organizam počinje da se brani: curi nos, kašlje se, temperatura tela se povećava. Mi, opet, zastavljamo slinavljenje, ućutkujemo kašalj, „obaramo“ temperaturu, a i dalje u apoteci nema leka, koji može da bude bolji od ovih odbrambenih mehanizama.

I bakterije su živi organizmi, koji normalno žive sa nama, na koži i sluzokoži. Svi lako i često govorimo o streptokokama, a one su rod bakterija, koji ima značajnu ulogu u izazivanju različitih bolesti kod ljudi. Dele se na veći broj grupa i tipova. Podela je napravljena na osnovu sposobnosti da izazovu bolest. Ova sposobnost je poznata i kao pojam virulencije. Čine je materije, koje bakterija stvara, a koje, pod određenim uslovima, mogu da probiju odbrambene snage organizma. Praktično, samo dva tipa streptokoka su od značaja kad se govori o bakterijskim infekcijama gornjih disajnih puteva. To je beta hemolitički streptokok grupe A i pneumokok. Uvek treba podsećati da ovi tipovi bakterija normalno naseljavaju sluzokožu nosa i ždrela i da njihovo prisutvo u kulturi brisa nosa ili ždrela ne znači samo po sebi bolest, a još manje da je neophodna primena antibiotika. Streptokoke jesu izazivači velikog broja bolesti, ali nisu i jedini uzrok obolevanja. Na to značajno utičemo i sami, svojim ponašanjem. Nekada, jer se ne može drugačije (urođene i stečene sposobnosti da se odbranimo, umor, kolektivi, škola, obdanište...), nekada, jer zaboravljamo, na primer, pranje ruku..., a nekada i iz neznanja, a to se uvek graniči sa neodgovornošću. Recimo, sluzokožu nosa i ždrela i kod zdravih ljudi naseljava veliki broj bakterija, koje ne dozvoljavaju da se virulentni streptokok razmaže, a mi, bez pregleda i saveta lekara, uzmemo antibiotik i zbrisemo tu važnu branu.

Apoteke su mesto gde se prodaju lekovi, a ne zdravlje! Podsetimo i da je suština zdravlja u kopči sa prirodom. Nije prirodno da su nam sve komšije, pa i bakterije i virusi neprijatelji. Bolest treba posmatrati kao proces tokom kojeg jačaju imunološki odgovori, a ne kao start za bespoštednu bitku protiv virusa i bakterija

dr Dobrosavka Paunović Roki, pedijatar

Pulmologija

Hronična opstruktivna bolest pluća



Suženi disajni putevi i ograničen protok vazduha karakterišu ovu podmuklu bolest. Osobe sa nedostatkom vazduha i učestalim respiratornim infekcijama treba da potraže pomoć lekara. Pušenje je jedan od glavnih krivaca porasta broja obolelih

KAO RIBA NA SUVOM

HRONIČNA opstruktivna bolest pluća je česta bolest s pogubnim posledicama na kvalitet života pacijenata i njihovih porodica. U svetu ova bolest godišnje usmrti milione ljudi, više od karcinoma pluća i karcinoma dojke zajedno. Prema poslednjim predviđanjima Svetske zdravstvene organizacije trenutno u svetu od hronične opstruktivne bolesti pluća (HOBP) boluje 220 miliona ljudi. Predviđa se da će do 2020. godine ova bolest postati treći najveći uzrok smrtnosti u svetu i peti vodeći uzrok invaliditeta, a time i glavni rastući javno – zdravstveni problem. Više od polovine pacijenata sa klinički prisutnom bolešću nisu svesni bolesti i njenog progresivnog toka kao i budućeg uticaja HOBP na njihovo emotivno i fizičko stanje. U tome prednjače bolesnici blažih stadijuma. Kod 75 odsto HOBP pacijenta bolest nije ni dijagnostikovana.

Koji su simptomi bolesti u početnoj fazi, a kako izgleda dalji tok bolesti?

Na HOBP bi trebalo da pomisli svaka osoba, koja je izložena faktorima rizika, a pritom ima ponavljane respiratorne infekcije, kašlje, iskašljava ili ima osećaj nedostatka vazduha, koji se pogoršava pri fizičkom naporu. Tokom vremena problemi sa disanjem uglavnom postaju sve ozbiljniji i imaju sve veći uticaj na život bolesnika. Simptomi, poput nedostatka daha, kašlja i osećaja umora postaju sve izraženiji i sve ih više ograničavaju u obavljanju svakodnevnih aktivnosti. Izražen je učinak na njihov san, rad, porodicu i društveni život. Do tri četvrtine HOBP bolesnika ima problema sa svakodnevnim aktivnostima, poput penjanja uz stepenice, kućnih poslova, kupanja i oblačenja. Simptomi imaju i psihološke posledice kao što su bespomoćnost i depresija. Pojačanje simptoma ukazuje na pogoršanje, jer

se ubrzava pad plućne funkcije, pogoršava kvalitet života i povećava trošak lečenja. Onog trenutka kada pacijenti postanu svesni da iza ograničenih dnevnih aktivnosti i svakodnevnog kašlja „stoji“ bolest, ona je, najčešće, toliko uznapredovala da je već polovina plućnog kapaciteta nepovratno izgubljena. HOBP JE BOLEST CELOG ORGANIZMA, jer oštećuje ceo organizam. Praktično, nema organa, koji ne strada, jer se informacija o zapaljenju „preliva“ i oštećuje i druge organe. To se odražava na povećan rizik od nastanka koronarne bolesti, osteoporoze, respiratornih infekcija, depresije, dijabetesa, karcinoma pluća, kaheksije i anemije. Kod veoma teških slučajeva HOBP pada koncentracija kiseonika u krvi, što otvara prostor za nove komplikacije. Za svakih deset odsto pada plućne funkcije smrtnost raste za 14 odsto, a kardiovaskularni mortalitet za skoro 30 procenata.

Ko najčešće oboleva?

Hronična opstruktivna bolest pluća je progresivna, multi-sistemska bolest. Suženi disajni putevi i ograničen protok vazduha koji se, uglavnom, nepovratno pogoršava, karakteristični su za ovu podmuklu bolest. Najvažniji faktor rizika za nastanak hronične opstruktivne bolesti pluća je pušenje, pasivno izlaganje duvanskom dimu, udisanje prašine i hemikalija na radnom mestu (gasovi, iritansi, isparenja) i unutrašnje aerogađenje od organskih goriva, koja se koriste za kuvanje i grejanje. Ograničenje protoka vazduha je povezano sa upalnim odgovorom pluća na štetne čestice i gasove.

VAZDUŠNE BANJE

- Klimatska lečilišta su idealna za sve obolele od hronične opstruktivne bolesti pluća. Umirujuće dejstvo umereno kontinentalne klime, visoka koncentracija kiseonika, ozona i negativnih jona u vazduhu, odsustvo aerogađenja, malo magle i vetrovitih dana, uz povoljan atmosferski pritisak i umerene padavine, prisustvo specifičnih elemenata u vazduhu kao i oligomineralne vode, koje se koriste za kupanja i inhalacije sigurno će delovati blagotvorno. Od vazdušnih banja preporučuju se Soko banja, Zlatibor, Divčibare ili Ivanjica.

Kako se bolest dijagnostikuje i leči u početnoj fazi?

Osobe sa nedostatkom vazduha i učestalim respiratornim infekcijama treba da potraže pomoć lekara i ispituju plućnu funkciju. SPIROMetrija je jednostavna i bezbolna metoda, koja meri količinu vazduha koju pojedinac može izdahnuti, kao i vreme potrebno za izdah. Smernice za lečenje preporučuju da osobe s rizikom razvoja HOBP treba jednom godišnje da urade spirometrijsko ispitivanje. Ova bolest je doživotna, ali se njen nepovoljni tok odgovarajućim lečenjem može ublažiti i usporiti. Dobrom terapijom mogu se brzo i dugoročno ublažiti simptomi, poboljšati zdravstveni status i kvalitet života pacijenta i podnošenje fizičkog napora, sprečiti komplikacije i usporiti opadanje plućne funkcije. Lečenje može biti efikasno samo ukoliko se terapija primenjuje svakodnevno i prema preporukama lekara.

Kad je bolest već uznapredovala, kako pomoći obolelom?

Za lečenje HOBP koriste se dozni aerosoli, tzv. pumpice pomoću kojih se lek unosi udisanjem (inhalacionim putem).

Primarno mesto u lečenju imaju inhalacioni bronhodilatatori i inhalacioni kortikosteroidi. Savremeni vid terapije su fiksne kombinacije - dugodelujućih bronhodilatatora i inhalatornih kortikosteroida (na primer, disc. Seretide, Symbicort turbohaler...). To je najbolji, najkorisniji i najmanje štetan vid terapije, jer lek deluje direktno na oboleli organ, unosi se mala doza, brzo se otklanjaju simptomi i nema neželjenih efekata. Treba naglasiti i da je pogrešno mišljenje da su pumpice štetne, jer navodno stvaraju naviku i imaju negativan efekat. Rehabilitacija podrazumeva ublažavanje dispneje - gušenja, smanjenje anksioznosti i depresije, smanjenje dinamske hiperinflacije i poboljšanje funkcije skeletnih mišića. U uznapredovalom stadijumu oboljenja, kad je kiseonik u krvi znatno niži, bolesnicima, koji ispunjavaju uslove, propisuje se dugotrajna oksigenoterapija u kućnim uslovima (DOT). Ona podrazumeva upotrebu kiseonika preko aparata, koji se zove koncentrator kiseonika u kućnim uslovima. Tako je pacijent na stalnoj oksigenoterapiji (najmanje 16 sati u toku dana), a manje su potrebe za bolničkim lečenjem.

DIM TRUJE PLUĆA

- Od hronične opstruktivne bolesti pluća najčešće obolevaju pušači ili bivši pušači, osobe koje žive u kućama sa mnogo gasova (sagorevanje u pećima za zagrevanje prostorija) ili oni koji su radili na mestima gde je bilo puno prašine i dima. Većina bolesnika sa HOBP ima preko 40 godina, ali mogu oboleti i mlađi ljudi. To je bolest od koje svake godine oboleva sve više ljudi i predstavlja veliki zdravstveni i socio - ekonomski problem, pa je prestanak pušenja najbolji način za smanjenje učestalosti tog oboljenja, kao i izbegavanje aerogađenih sredina.

Zašto se oboleli često uopšte ne javljaju lekaru?

Da li ste se ikada pitali na šta može ukazivati učestali kašalj, iskašljavanje i zamaranje pri fizičkim aktivnostima? Iako je ova bolest četvrti najveći svetski „ubica“ i najbrže rastući uzrok smrti savremenog društva, o njoj se vrlo malo zna i, uglavnom se kasno prepoznaje. Razlog tome je činjenica da se simptomi sporo razvijaju i pacijenti prihvataju hronični kašalj ili nedostatak daha kao „uobičajeni proces starenja“ ili „normalnu posledicu pušenja“. Više od polovine pacijenata sa klinički prisutnom bolešću nisu svesni bolesti i njenog progresivnog toka kao i budućeg uticaja HOBP na njihovo emotivno i fizičko stanje.

Šta možemo savetovati obolelima od hronične opstruktivne bolesti pluća?

Kad se jave lekaru, koji dijagnostikuje pravu prirodu bolesti, pacijenti dobijaju savet o daljem lečenju. Na prvom mestu je prestanak pušenja (najvažniji i najbolji način da pomognete svojim plućima) kao i izbegavanje mesta gde se puši, dima i mirisa koji smetaju. Važno je i stalno provetravanje prostorija u stanu. Redovno uzimanje lekova i redovne vežbe disanja oboleli ne smeju da zaborave. U toku epidemija gripa i respiratornih infekcija bolesnicima se preporučuje vakcinacija.

dr Mimica Jovanović Nenadić,
spec. pulmologije

Oftalmologija

MISTERIOZNI
POGLED

OBIČNO o vidu ne razmišljamo kao o nekom posebnom daru, ali kad dođe do poremećaja, većina ljudi učinila bi sve da vrati zdrav vid. Naočari ili sočiva najčešća je dilema kad dođe do poremećaja vida!

U čemu su prednosti nošenja sočiva u odnosu na naočare, a u kojim slučajevima sočiva, ipak, ne mogu da budu rešenje? Kontaktna sočiva daju bolju oštrinu vida, omogućavaju bolji periferni vid, što je bitno kod pojedinih profesija, omogućavaju da se u potpunosti koriguje dioptrija i ukoliko je razlika u dioptriji između oba oka veća od 3Dsph. Kontaktna sočiva ne zamagljuju vid kad se menja sredina ili prelazi iz hladne u topliju prostoriju. Ne ostavljaju tragove na nosu usled otiska papučica. Estetski su bolji izbor od naočara. Kontaktna sočiva se ne savetuju kod suvog oka, kod niza oboljenja očiju, kao što su degeneracije, infekcije i slično. Takođe, ako ne postoji motivacija za nošenje sočiva ili ukoliko je osoba preosetljiva i ne može da se navikne na nošenje sočiva, rešenje su naočare.

ČISTO SOČIVO ČUVA OČI

Kontaktna sočiva najbolje je skidati svako veče. Pre toga treba temeljno oprati ruke i obrisati ih ubrusom, koji ne ostavlja dlačice. Isprati i blago protrljati sočiva na dlanu u trajanju od deset do dvadeset sekundi, potom ih staviti u posudu u kojoj je sveža doza rastvora za održavanje sočiva. Ujutru ih isprati ponovo rastvorom za održavanje sočiva, a po potrebi, ako su oči osjetljivije, i fiziološkim rastvorom, te staviti sočiva u oči. Obična voda nije higijenski, tj. mikrobiološki ispravna i strogo je zabranjeno ispirati sočiva sa njom, kao i razblaživati rastvor za održavanje sočiva vodom.

Od kog uzrasta deca mogu da počnu da nose sočiva i da li postoji neko ograničenje kod starije populacije?

Smatra se da deca mogu početi sa nošenjem kontaktnih sočiva kad su psihofizički sposobna za to, što može da bude već od osme godine, kad mogu samostalno, uz prethodnu edukaciju, stavljati i skidati kontaktna sočiva. Kad se radi o mlađoj deci, a postoji medicinska preporuka za nošenje kontaktnih sočiva, to je moguće samo uz pomoć roditelja. Kod starih ljudi ne postoji ograničenje za korišćenje kontaktnih sočiva ukoliko je suzni film kvalitetan.

Koliko često treba menjati sočiva?

Kontaktna sočiva se menjaju u zavisnosti od toga da li su dnevna, mesečna, tromesečna, šetomesečna ili godišnja. Važno je striktno se pridržavati roka trajanja sočiva, jer sa istekom tog perioda kontaktno sočivo gubi na kvalitetu i moguće su komplikacije, kao što je, na primer, infekcija, koja se tokom nošenja pogoršava.

Kontaktna sočiva

Praktične, estetske i zdravstvene prednosti sočiva. Mogu ih nositi i deca već od osme godine. Pažljiva jutarnja i večernja higijena sočiva čuva oči



Zašto ne treba spavati sa sočivima?

Postoje određene vrste kontaktnih sočiva sa kojima je dozvoljeno spavanje, ali se za većinu savetuje skidanje tokom noći, upravo zbog loše ishrane rožnjače tokom noći, što može dovesti do komplikacija i buđenja sa crvenim, natečnim i bolnim očima.

Može li šminka oko očiju da ošteti sočiva?

Šminka ne može da ošteti sočiva, ali komadić šminke u oku može izazvati iritaciju i tegobe. Savetuje se prvo stavljanje kontaktnog sočiva, potom šminkanje, kao i da se prvo skinu sočiva pa skida šminka uveče.

U kojim slučajevima treba skinuti sočiva?

Kontaktno sočivo treba skinuti uvek kad postoji bilo kakva iritacija kao što je crvenilo očiju, krmeljanje iz oka, grebanje u oku, osećaj stranog tela u oku, bol. U tom slučaju stavite naočare i javite se oftalmologu.

Zašto isti rastvor ne sme da se koristi dva puta?

Rastvor za održavanje sočiva, posle dužeg stajanja i kontaminacije kontaktnim sočivom, nije higijenski ispravan i zato se nikako ne sme koristiti dva puta.

Koliko često treba menjati kutijicu za sočiva?

Kutijicu za sočiva treba menjati jednom mesečno. Uz svaki rastvor za sočiva se dobija i nova kutijica, te se obično tako i menja.

dr Ana Milojević, spec. oftalmologije

Stomatologija

Higijena rešava zadah

ZAČIN
ZA OSMEH

Cigarete, alkohol, beli luk, ali i nedekvatna oralna higijena uzrok neprijatnog zadaha. Ali, zadah je ponekad i simptom nekih ozbiljnijih oboljenja

ZADAH iz usta (halitoza) može da bude veoma neprijatan problem. Uzrok je neretko neadekvatna oralna higijena, ali ponekad je i simptom ozbiljnih zdravstvenih problema. Na zadah utiče i vrsta namirnica u ishrani (neumereno konzumiranje belog luka, ribe) kao i nezdrave navike, poput pušenja i preteranog konzumiranja alkohola.

Pošto je najčešće zadah (u gotovo 90 odsto slučajeva) uzrokovan neadekvatnom oralnom higijenom, a ukoliko ga dobra oralna higijena ne može eliminisati, obratite se stomatologu. Uporan zadah ili neprijatan ukus u ustima često ukazuje na parodontopatiju (oboljenje potpornog aparata zuba). Parodontopatija je progresivna bolest, koja najpre zahvata desni, sa tendencijom širenja na zubni ligament (parodontijum) i kost. Najčešći uzrok parodontopatije je loša oralna higijena. Nakupljanje bakterijskih naslaga u fiziološkom prostoru između zuba i desni izaziva zapaljenje. Napredovanjem bolesti dolazi do produbljivanja tog prostora i stvaranja parodon-

talnih džepova. Parodontalni džepovi dalje pogoduju nakupljanju naslaga (bakterijskog plaka i kamenca), koje prenose zapaljenje u dublje partije potpornog aparata. Ovaj začarani krug na kraju dovodi do klaćenja i ispadanja zuba, koji mogu biti naizgled potpuno zdravi, bez plombe ili karijesa.

Parodontopatija ne može da se izleči, ali može da se uspori rigoroznim higijenskim režimom. Uz pravilnu tehniku pranja četkicom, neophodno je primeniti i pomoćna sredstva u održavanju higijene, poput konca, interdentalnih četkica i masažera, mikrotuševa ili antiplak rastvora za ispiranje usta. Važni su i redovni kontrolni stomatološki pregledi na šest meseci i uklanjanje kamenca (po potrebi i u kraćim intervalima).



Osim parodontopatije, uzrok zadaha mogu da budu kariozni i gangrenozni zubi, pa njihovo saniranje dovodi i do eliminacije problema. U nekim slučajevima halitoza može nastati i kao komplikacija oralno - hirurških intervencija, poput sinuzitisa izazvanog nezbrinutim otvaranjem sinusa prilikom vađenja gornjeg zuba ili infekcije rane posle vađenja zuba (suvi alveolit). Jedan od češćih i banalnijih uzroka halitoze je i oralna kandidijaza - bujanje u ustima normalno prisutne gljivice candida albicans usled poremećaja ravnoteže oralne flore. Ipak, u nekim slučajevima oralna kandidijaza je indikator slabljenja imunog odgovora organizma, pa bi svaki mogući takav slučaj trebalo pratiti sa posebnom pažnjom.

Ukoliko zadah opstaje i nakon postignutog adekvatnog režima oralne higijene i saniranja oboljenja u ustima, trebalo bi potražiti savet lekara. Brojna oboljenja i medicinska stanja mogu uzrokovati zadah: infekcije disajnih puteva (upala pluća i bronhitis), hronični sinuzitis, dijabetes, problemi sa želucom, jetrom, bubrezima...

dr Ognjen Savić, stomatolog

Psihologija

Sva lica ljubomore

STRAH OD GUBITKA

Ljubomoru izaziva strah, nedostatak samopouzdanja, a ponekad i zavist. Ljubomora „ubija“ ljubav. Bes, tuga, agresija, konflikti, povlačenje uništavaju ljubomornu osobu



LJUBAV je dar, koji poklanjamo drugima, dar, koji primamo od drugih. Da bismo darivali nekoga ljubavlju potrebno je da najpre volimo sebe. Samo osoba koja voli sebe, sa svim manama i vrlinama, može voleti drugu osobu koja, takođe, ima vrline i mane. Za ljubav je potrebno dvoje, bilo da je reč o partnerskoj ili nekoj drugoj vrsti ljubavi.

Ali, često se susrećemo sa paradoksalnom idejom (zabludom), koja opstaje decenijama, pa i vekovima: nema ljubavi bez ljubomore. Ipak, nije tako. Ljubav nastaje, razvija se i daje pozi-

tivne produkte (ponašanje, izgled, komunikaciju, rad...), dok ljubomora ima daleko veći broj negativnih posledica. Jedina zajednička tačka jeste da je i za ljubav i za ljubomoru potrebno dvoje.

POLJULJANO SAMOPOUZDANJE

U osnovi ljubomore je strah. Svaki strah daje drugačiji oblik ljubomore, intenzitet straha daje intenzitet ljubomore i čini je konstruktivnom ili destruktivnom. Strah može proizvesti

U KANDŽAMA ZAVISTI

Ljubomora se javlja i u dugim bliskim odnosima, npr. između prijatelja, kolega, srodnika. Međutim, u ovakvim međusobnim vezama javlja se zavist, koja se greškom izjednačava sa ljubomorom. U osnovi zavisti nije strah, ali zavist može da se nadogradi u ljubomoru. Zavist ima akcenat na postignućima i pozicijama druge strane, ali se to ne tumači ugrožavajućim za postojeće sopstvene pozicije. Kad se uspeh druge osobe protumači kao ugrožavajući za sopstvene pozicije javlja se strah od gubitka i, samim tim, ljubomora.



opsesije i patološku ljubomoru. Zdrava, konstruktivna ljubomora bi bila posledica brige, ali ne i straha. Koliko je moguće da jedna osoba ostane samo u stanju brige i da ta briga ne dostigne nivo straha, toliko je moguće i da ljubomora bude konstruktivna i poželjna, a da ne postane destruktivna i patološka. Strah je posledica procene stepena frustracije neke situacije, sama procena je posledica stepena samopouzdanja i samoprihvatanja, kao i procene sopstvenih mogućnosti da se prihvate izmenjene životne okolnosti.

Ljubomora se javlja nezavisno od pola, uzrasta, kulture, obrazovanja,... Otuda postoje razlike u ispoljavanju ljubomore. Žene lakše pokazuju ljubomoru nego muškarci. Sklonije su da odreaguju u momentu pojave „sumnjivih signala“ i da to otvoreno iskažu. Deca u mlađem uzrastu otvorenije pokazuju ljubomoru nego starija deca i odrasli.

Najčešći znaci ljubomore su: bes, tuga, agresija, povlačenje, konflikti, ali i preterani i neadekvatni znaci pažnje, koji mogu ići i do stavljanja druge osobe i njenih potrebe ispred samog sebe. Ljubomorna osoba doživljava niz promena, koje su manje ili više vidljive: ostavlja utisak zabrinute osobe, koja je često loše volje ili uznemirena ulogom „detektiva“, postaje razdražljiva u socijalnoj komunikaciji, manje tolerantna prema partneru, ali i ljudima iz svog okruženja, zapostavlja ranija interesovanja i smanjuje kvalitet svog života.

Najotvorenije se govori o ljubomori starijeg deteta prema novorođenom detetu, koja se tumači dečijim strahom da će novorođenče zauzeti centralno mesto u porodici, koje je do tada pripadalo starijem detetu. Ovakva ljubomora može biti konstruktivna, ali i destruktivna. Konstruktivna je pošto na taj način uči roditelje roditeljstvu i deljenju pažnje na više članova porodice. U takvoj situaciji dete prihvata roditeljska obrazloženja, ako su ona potkrepljena i postupcima. Preporučuje se da se i starije dete pripremi (u toku majčine trudnoće) na dolazak novog člana porodice. Kad novi član porodice stigne poželjno je starije dete uključiti u brigu o novorođenčetu. Tako se produžava vreme, koje roditelji mogu da posvete starijem detetu, jer je novorođenčetu stalna briga roditelja neophodna i ono ostavlja malo prostora za starije dete. Ljubomora može u ovakvim situacijama biti i destruktivna, kada na novog člana porodice nisu dovoljno pripremljeni ni roditelji, jer bivaju nervozniji i napetiji zbog niza novih obaveza, koje treba pridodati već postojećim, te gube strpljenje u komunikaciji sa starijim detetom ili ga prepuštaju brizi drugih ljudi. To potkrepljuje već postojeći strah od „istiskanja“ iz roditeljske pažnje i gubitka ljubavi pa se mogu pojaviti i otvoreni (agresivni) znaci ljubomore. Često se starije dete ponaša regresivno (traži pelenu, flašicu, cuclu,...), ali i to su znaci ljubomore, a ne regresije.

Dešava se da starija deca budu maksimalno angažovana oko bebe, ali pokazuju smanjeno interesovanje za svoje ranije aktivnosti, što spada u suptilniju ljubomoru. Takođe se, u ovakvim situacijama, mogu pojaviti i manje prepoznatljivi znaci ljubomore, tj. psihosomatske tegobe, koje u osnovi nastanka imaju ljubomoru.

NOĆNA MORA

Često se govori i o ljubomori u partnerskoj vezi (bračnoj, vanbračnoj, emotivnoj), ali se ona najčešće tumači kao znak ljubavi. Iz ove zablude proističe i još jedna zabluda: ljubomora pojačava ljubav. Ova zabluda često je uzročnik raznih „igara“, kojima se pokušava izazvati ljubomora kod partnera. U osnovi ove ljubomore je strah od napuštanja i gubitka partnera. Ljubomorni partner „peca“ sumnjive signale, koje drugi partner upućuje drugim osobama ili druge osobe upućuju njemu i tumači ih kao znak da ljubav lagano nestaje. Ovakav strah često prerasta u „noćnu moru“ i lako može odvesti u patološku ljubomoru. Strah od gubitka partnera bazira se na ličnoj nesigurnosti u sopstvene kvalitete i mogućnosti da se partner zadrži. Ova nesigurnost vodi u potrebu da se stalno dobija potvrda ljubavi od partnera i njen izostanak se tumači kao nedostatak ljubavi. Stalno insistiranje na potvrdi ljubavi lagano udaljava partnere, jer se reči istroše i gube smisao. Reči „volim te“ se sve češće ponavljaju i postaju rutina, partneri sve češće pažnju poistovećuju sa obavezom... Stalna „provera partnera“ može biti direktna i indirektna, poput čestih poziva telefonom, SMS poruka, proveravanja SMS poruka i mejlova... Pokazivanje nepoverenja u partnera izaziva ljutnju „osumnjčenog“, konflikte i najčešće ono čega se ljubomorni partner i plaši – gubitak partnera.

Najmanje se govori o ljubomori roditelja prema detetu. Ovo je ljubomora, koja se najsuptilnije ispoljava i retko se tumači kao ljubomora, jer se takvo reagovanje ne očekuje od roditelja. Ovaj oblik ljubomore nastaje kad se jedan od roditelja u potpunosti posveti detetu, najčešće novorođenčetu. Partner bavljenje detetom doživljava kao zapostavljanje, a dete kao uzrok takve novonastale situacije. Roditelj, koji se oseća zapostavljenim i uplašenim za gubitak ljubavi partnera, ne prihvata sopstvenu ljubomoru, što može dovesti do osećaja krivice. Podela aktivnosti i obaveza smanjiće i eliminisati ovakvu ljubomoru kao da se nikada i nije pojavila, što se najčešće i dešava. Ova ljubomora najčešće prolazi „neopaženo“ ili se „preliva“ u konflikt sa partnerom.

Milica Petrović,
dipl. psiholog

Jovo smo mi

Dom zdravlja Dr Ristić



med. sestra Tijana Dronjak
sa suprugom Nikolom



med. sestra Ana Sarić
sa suprugom Dejanom



dr Biljana Lučić
sa suprugom Nenadom



med. sestra Mirjana Pajović
sa suprugom Vladom

Snežana Isailović, služba za korporativne
klijente sa suprugom Vladimirom



administrativna službenica
Dragana Stojčić sa suprugom Igorom



dr Branislava Radojević
sa suprugom Ivanom

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...)