

U vrtlogu života mnogi maju najmanje vremena za sebe, zaboravljajući kako je briga o zdravlju – kako fizičkom, tako i psihičkom – uvijek najdragocjeniji "kapital". Kao što planirate poslovne strategije ili osobne financije, za godinu koja je pred nama isplanirajte i osobnu inventuru zdravlja.

Siječanj

Bolje spriječiti, nego liječiti

Europski tjedan prevencije raka vrata maternice (Cervical Cancer Prevention Week) obilježava se svake godine u siječnju diljem Europe radi podizanja svijesti o bolesti i mogućnostima sprječavanja i ranog otkrivanja raka vrata maternice. U Europi svake godine oko 60 000 žena oboli od raka vrata maternice, a 30 000 ih umre. U Hrvatskoj svake godine oboljeva 600 žena, a polovica ih umre.

Otkrivanje raka vrata maternice moguće je mikroskopskom citološkom pretragom (analizom stanica koje se uzimaju tijekom ginekološkog pregleda i razmazuju na stakalcu). Tim je otkrićem (1924. g.) G. N. Papanicolau, podrijetlom Grk, spasio milijune života žena diljem svijeta, čime je zadužio čovječanstvo, a analiza je, po njemu, popularno nazvana "PAPA" test ili "PAP" test. Danas sa sigurnošću znamo da je jedan od glavnih uzročnika u nastanka raka vrata maternice

dugotrajna kronična (neliječena) upala rodnice i vrata maternice prouzročena humanim papiloma virusom (HPV) koji se prenosi spolnim putem.

Poznato je više od 150 tipova HPV-a, a njih 15 uzrokuje rak vrata maternice, dakle imaju onkogeni potencijal. Iako je u Hrvatskoj cijepljenje protiv HPV-a besplatno i nalazi se u redovitom godišnjem programu cijepljenja za učenice i učenike osmih razreda, interes je još uvijek jako slab, premda dokazano umanjuje vjerojatnost obolijevanja. U 11 godina provedbe ovog programa u Hrvatskoj je cijepljeno tek 5630 učenika, a – usporedbe radi – u Portugalu je odaziv za cijepljenje visokih 85%, a u Velikoj Britaniji 80%.

Ugledni časopis The Lancet objavio je kako će se ova vrsta raka iskorijeniti do 2035. godine u tim zemljama održi li se isti ritam cijepljenja. Osim raka vrata maternice, HPV virus odgovoran je i za više od 80% slučajeva raka anusa te više od 60% raka rodnice i ženskog vanjskog spolovila.

Veljača

Štitnjača je dežurni krivac

Za mnoge probleme – od umora, teškoća sa spavanjem, problemima s tjelesnom težinom do depresivnosti i autoimunih bolesti – spremno okrivljujemo štitnjaču, a gotovo se uvriježilo i mišljenje da žene nakon 45.god. (pa i ranije) imaju probleme sa štitnjačom i njezinim hormonima kao dio perimenopauze i menopauze. Zdrava štitnjača u našem tijelu predstavlja zdrav metabolizam, to jest pretvorbu energije iz hrane u našu sposobnost da živimo, radimo, veselimo se, volimo i budemo sretni.

Nasreću, današnje medicinsko znanje može im puno pomoći na putu pronalaženja zdravlja, sugerirajući im da u svakodnevni život uvedu zdravu prehranu i obvezne dodatke prehrani koji će stabilizirati funkciju štitnjače. Dakle, iako je uobičajno, ne treba uzimati hormone štitnjače čim se pojave tegobe. Oni nisu nužni na "prvu", jer jednom kad je krenemo regulirati hormonima, štitnjača više neće znati raditi bez njih. Zbog toga je najprije treba pokušati osnažiti na prirodan način. Možda je uspavana veljača prilika da odete na pregled štitnjače i saznate zašto ste umorni, razdražljivi, pospani.

Ožujak

S proljećem u nove navike

S buđenjem prirode, probudite i neke dobre navike, prije svega one prehrambene. Hrana je moćan alat u našim rukama. Prema UN-ovim predviđanjima do 2050. godine u svijetu će se morati proizvoditi 70% više hrane kako bi se nahranilo stanovništvo, jer će nas tada biti čak 9,2 milijarde! Već danas potražnja za žitaricama naveliko je premašila proizvodnju; glad za hranom sve je veća, no prati je i potpuna polarizacija društva.

Dok u bogatim državama stanovništvo uživa u izobilju i godišnje baca ogromne količine hrane, u siromašnim se zemljama širi epidemija gladi. Bogate zemlje "umiru" od debljine i bolesti koje nastaju zbog pretjerivanja u hrani ili pogrešnog unosa namirnica." Kako bi moglo funkcionirati i biti zdravo, ljudsko tijelo treba, tvrde stručnjaci, biti blago alkalno, tj. lužnato, a hrana koju jedemo u velikoj mjeri određuje taj status.

Da je zakiseljavanje organizma opasno te da su gotovo sve bolesti prouzročene upravo time što sami trujemo svoje tijelo, govorio je još 30-ih godina 20. stoljeća američki liječnik William Howard Hay tvrdeći da je iznimno važno pravilno kombinirati namirnice, tj. da se alkalne i kisele namirnice nikako ne bi trebale unositi zajedno. Alkalne, tj. one koje su poželjne, prije svega su zeleno lisnato povrće (no i druge vrste povrća su dobrodošle, osobito celer, mrkva, tikvice, kiseli kupus, zelene mahune..), citrusno voće (ali i većina drugog voća), gljive, maslinovo ulje, proso.. Popis kiselih namirnica također je dugačak, pa – primjerice – u kisele namirnice spadaju i neke koje su vrlo poželjne na našim jelovnicima, samo u pravim kombinacijama i količinama – brusnice, indijski oraščić, grah, heljda, sir.

Naša bi prehrana trebala sadržavati oko 75% alkalnih i 25% kiselih namirnica, što znači da su nam za ravnotežu potrebne i kisele namirnice. No ne sve, pa bismo tako trebali izbjegavati procesuiranu hranu, kvasac, prženu hranu, gazirana pića, pšenicu, ukiseljeno povrće.

Travanj

Vrijeme za sistematski pregled

Svjetski dan zdravlja obilježava se 7. travnja. Statistike kažu kako su kardiovaskularne bolesti vodeći uzrok smrtnosti u Hrvatskoj, a dobro je poznato i to da se velik broj slučajeva moždanoga i srčanog udara može predvidjeti i spriječiti. I najteže bolesti, poput karcinoma, uspješnije se liječe ako se otkriju u najranijoj fazi. Povišena masnoća u krvi, visoki ili niski krvni tlak, povišen šećer, sve su to tegobe koje u našem organizmu godinama mogu "tinjati", a da im ne pridajemo veliku pozornost, sve dok teško ne obolimo. A samo malim promjenama životnoga stila možemo mnoge od tih modernih bolesti prevenirati.

Zato je od iznimne važnosti stvoriti dobru naviku, napraviti detaljni pregled cijelog tijela i većine organa jednom godišnje, ili barem jednom u dvije godine. Prema preporukama Svjetske zdravstvene organizacije, sistematski pregled podrazumijeva obavljanje laboratorijskih pretraga krvi i urina. Krvna slika pokazat će razinu šećera i kolesterola u krvi te mogući rizik od anemije. Preporučuje se i izmjeriti C-reaktivni protein, jer se tako može potvrditi postojanje nekih upala i različitih kroničnih stanja, kao što su, primjerice, reumatske bolesti. Također, preporučuje se napraviti neurološki pregled, odnosno color doppler krvnih žila vrata i glave, kao i pregled očiju (pregled fundusa i mjerenje očnog tlaka).

Sistematski pregled uključuje i posjet internističkoj ambulanti u kojoj se radi EKG; spirometriju kako bi se provjerila funkcija pluća; ultrazvuk abdomena, štitnjače i dojki te mjerenje krvnog tlaka uz pregled pluća i trbuha. Za žene iznad 50 godina, uz mamografiju, važno je jednom godišnje napraviti analizu stolice na okultno krvarenje. Muškarcima starijima od 50 godina svakako se preporučuje napraviti test na PSA koji se određuje iz krvi radi mogućega ranog otkrivanja raka prostate te, baš kao i u žena, analizu stolice na okultno krvarenje. Naime, krvarenje u stolici može upućivati na rak debelog crijeva i neke druge crijevne tegobe.

Svibanj

Neaktivnost vodi u mnoge bolesti!

U svibnju se obilježava Svjetski dan kretanja. Nedostatak vremena većini je ljudi glavni razlog

što ne vježbaju – to navodi gotovo svaki drugi neaktivni pojedinac. Nešto više od 20% naših građana ne vježba zbog zdravstvenih tegoba, dok – naravno – uvijek ima onih (oko 18%) koji priznaju da su lijeni i da im nedostaje motivacije. Nekima su izgovor i godine. Podatci kažu kako je prosječan čovjek fizički aktivan manje od dva sata dnevno. Za razliku od naših predaka, danas je posao većini pretežno sjedilački, a kvaliteta hrane upitna. Sve je to idealna podloga za razvoj brojnih bolesti. Debljina, o kojoj se najviše govori, ipak je samo jedna od posljedica neaktivnosti.

Posljedice neaktivnosti su veći rizik od anksioznosti i depresije te nekih malignih bolesti, prije svega karcinoma debelog crijeva te karcinoma dojke, ranija pojava ateroskleroze, veća incidencija moždanih i srčanih udara te dijabetes tipa 2 kao suvremena pošast. Fizička aktivnost može usporiti mnoge promjene koje se u ljudskom tijelu događaju starenjem. Smatra se da se najmanje 50% tih promjena može pripisati atrofiji uslijed neaktivnosti. Slabljenje mišićnog tkiva u odnosu na masno, gubitak koštanog tkiva (što je osobito izraženo kod žena) te usporavanje bazalnog metabolizma može se prevenirati (ili usporiti) upravo tjelovježbom.

Ako su nam mišići slabi, manje će biti sposobni trošiti masnoće. Ako uz to unosimo više kalorija nego što trošimo, a bazalni metabolizam se prirodno usporava, rezultat će biti – višak kilograma. Aerobne tjelesne aktivnosti poput brzog hodanja, trčanja, plivanja ili vožnje biciklom smatraju se idealnima za svaku životnu dob, jer stimuliraju funkcijsko poboljšanje rada srca i krvotoka, disanje te općenito podižu kondiciju. Rekreacija žena i muškaraca uvijek bi se trebala sastojati od kardiotreninga (aerobnog treninga) i treninga snage (anaerobnog treninga). Postotak jednog ili drugog može varirati, ali moraju se nadopunjavati ako želite pozitivno utjecati na zdravlje i izgled tijela.

Lipanj

Kontrola madeža

Svako crvenilo još od djetinjstva pribraja se našem UV računu. Nakon što se račun napuni – a to se obično događa u dobi od 50 godina – povećava se rizik od raka kože, vezivno tkivo slabi, a javljaju se i bore. Iako sunce ima puno dobrih strana – jača naš imunski sustav, potiče proizvodnju vitamina D, odgovorno je za izlučivanje hormona sreće – "prženje" na plaži nikad nije dobro rješenje, jer su UV zrake glavni krivac za pojavnost melanoma. Ovo je pravo vrijeme da se pobrinete za zaštitu od sunca, ali i da prekontrolirate madeže.

Abeceda melanoma neka vam uvijek bude negdje pri ruci. Kad je riječ o madežima, na ovo morate obratiti pozornost:

Asymetry – asimetrija – sumnjivim se smatra madež nepravilnoga, asimetričnog oblika i bizarnog izgleda

Border – rubovi – normalan madež ima jasne i pravilne rubove, a kod onih koji se mijenjaju, rub postaje nejasan, nepravilan i mutan

Color – boja – promjena boje najalarmantniji je znak, osobito ako madež postane tamnosmeđ, siv, crn, plavičast i ako ima više nijansi boja, a također, sumnjiv je madež koji gubi boju i ima bjelkasta područja

Diameter – promjer – promjer do 6 milimetara smatra se normalnim, ali ako je uz ostale znakove primjetan nagli rast madeža, to može biti razlog za brigu, odnosno razlog za kirurško uklanjanje madeža

Elevation – izbočenost, uzdignuće – kada madež ili dio madeža naraste iznad razine kože, kao bradavica

Feeling – osjećaj – subjektivni doživljaj da neki madež svrbi, boli ili peče također može biti razlog da ga smatramo sumnjivim.

Srpanj

Neka vam ništa ne pokvari ljeto

Odlazak na godišnji odmor mnogima je prilika da se opuste od svakodnevnoga stresa i napune baterije, no nerijetko se dogodi da, umjesto na plaži ili u hladovini, završe u pretrpanim turističkim ambulancama zbog zdravstvenih tegoba. Proljev, povraćanje, povišena tjelesna temperatura, alergijske reakcije, opekline, vaginalne i druge infekcije i, dakako, putna mučnina kao klasična "ljetna prtljaga" samo su neke tegobe koje nam mogu pokvariti godišnji odmor.

Zašto se razbolimo baš uvijek kad nam to najmanje treba, u ovom slučaju na godišnjem odmoru? Sve počinje i završava imunitetom. Naime, kad smo pretrpani obvezama i izloženi stresu, adrenalin nas nerijetko održava zdravima. Čim se malo opustimo, sav taj ludi životni tempo dođe na naplatu.

I naš stil života, a prije svega prehrane, kada si dopuštamo više uživanja u "zabranjenim namirnicama", potom velika vrućina, loša termička obrada hrane, sjedenje u mokrom kupaćem kostimu "razoružava" naš imunost sustav.

Kolovoz

Odlučite biti sretni!

Ljudi oduvijek imaju potrebu s vremena na vrijeme odmaknuti se od svakodnevice i pogledati svoj život u široj perspektivi kako bi detektirali što rade dobro, a što bi trebali promijeniti radi lakšeg ostvarivanja željenih ciljeva. To obično rade na kraju jednog životnog ciklusa ili na početku novoga – na kraju i početku školske ili poslovne godine, prilikom promjene radnog mjesta te kad imaju malo više vremena kako bi se posvetili sebi.

A vrijeme godišnjih odmora idealno je da, malo za promjenu, stavite sebe u prvi plan i donesete najvažniju životnu ulogu, onu da želite biti sretni. Istraživanja upućuju na to da osjećaj sreće ne mora ovisiti o vanjskim okolnostima jer postoje mnogi ljudi koji se i u najtežim okolnostima osjećaju sretnima. Sreća ovisi o tome znamo li prepoznati i cijiniti ono što imamo ili smo stalno zabrinuti i nesretni zbog onoga što nemamo.

Većina ljudi, unatoč objektivno nepovoljnim okolnostima, ima puno razloga da se osjeća dobro i

sretno jer imaju dobro zdravlje, obitelj, prijatelje, krov nad glavom i vjerojatno još puno toga što često i neopravdano smatraju nečim normalnim, a čiju vrijednost shvate tek ako to izgube. Istraživanja također upućuju na to da sretni ljudi sreću pronalaze u malim stvarima, primjerice u ugodnim razgovorima i druženjima te svakodnevnim pobjedama, umjesto da čekaju da im se dogodi nešto veliko.

Isto tako, oni koji su stalno nezadovoljni i najboljim stvarima pronalaze nedostatak, što im je dovoljan argument da se nastave osjećati nesretno i pesimistično. Jako je važno osvijestiti da je pesimizam, kao i sreća, životni stav te u pravilu ima malo veze s objektivnim okolnostima.

Rujan

Zdravlje srca

Svake godine 17,5 milijuna ljudi u svijetu prerano umre od srčanožilnih bolesti, a predviđanja su da će do 2030. godine navedeni broj porasti na 23 milijuna ljudi. Na ove alarmantne podatke svake godine upozoravaju stručnjaci uoči Svjetskog dana srca 29. rujna. Liječnici kažu kako se čak 80% prijevremenih smrti zbog srčanih problema može spriječiti ako se kontroliraju četiri glavna faktora rizika – uporaba duhana, nezdrava prehrana, tjelesna neaktivnost i štetna uporaba alkohola. Obiteljsko nasljeđe također je bitno i dobro je poznato da u nekom obitelji postoji sklonost za nastanak pojedinih bolesti. Prevencija je u tim slučajevima još važnija.

Najopasnije srčanožilne bolesti su infarkt miokarda i moždani udar. One su najčešće posljedica aterosklerotskih promjena na koronarnim, tj. moždanim arterijama, koje u jednom trenutku dovode do njihova naglog začepjenja i posljedičnog odumiranja. Uostalom, to su i vodeći uzroci smrti u nas. Ne smijemo zaboraviti ni zatajivanje srca, koje se javlja sve češće, upravo dijelom i zbog napretka suvremene, poglavito intervencijske kardiologije. Pacijent sa srčanim udarom liječi se u pravilu intervencijskim zahvatom, tj. otvaranjem začepljene koronarne arterije. Potom se postavlja stent odnosno potpornica, ali ako se to ne dogodi u ranoj fazi od početka simptoma, dio srca već je nepovratno izgubljen.

Takav pacijent napušta bolnicu s otvorenom krvnom žilom, ali s već postojećim oštećenjem funkcije srca, jer se dio srčanoga mišića koji je odumro pretvorio u ožiljak. Ožiljak ne sudjeluje u srčanoj funkciji i može biti izvor opasnih aritmija u budućnosti. Postoje i kardiomiopatije –

bolesti koja primarno zahvaćaju srčani mišić pa i one mogu prouzročiti zatajivanje srca. Također, to mogu i prekasno prepoznate bolesti srčanih zalistaka, neke prirođene bolesti srca, upala srčanoga mišića i sl. Zatajivanje srca naziva se najčešćom zloćudnom bolesti današnjice. Od njega boluje više od 2% odraslih, a smrtnost je oko pedeset posto tijekom pet godina od postavljanja dijagnoze.

Listopad

Na pregled dojki

Listopad je mjesec posvećen raku dojke. Svaki mjesec u Hrvatskoj se dijagnosticira 250 slučajeva raka dojke, a u istom razdoblju 90 žena izgubi bitku za život zbog ove bolesti. Iako nam statistike ne idu u prilog, kao ni činjenica da se s rakom dojke suočavaju sve mlađe žene, stručnjaci kažu kako je ova bolest izlječiva u 98% slučajeva ako se otkrije u ranoj fazi, kad mu je veličina manja od jednog centimetra.

Nažalost, u 20% slučajeva bolest u trenutku postavljanja dijagnoze bude u uznapredovaloj fazi. Osim veličine, za prognozu bolesti bitna je i vrsta karcinoma, stupanj njegove zloćudnosti, proširenost u pazušne limfne čvorove, hormonski status.

Rak dojke ne treba biti smrtonosna bolest jer kada se otkrije na vrijeme izlječiv je u preko 90% slučajeva. Terapija je za određene vrste karcinoma sve bolja i sve preciznija, tako da danas i metastatska bolest postaje kronična bolest.

Studeni

Danas pretili, sutra dijabetičari

Do 2025. godine pojava dijabetesa tipa 2 udvostručit će se u odnosu na razdoblje od prije 10 godina. Iako se prije tvrdilo da je dijabetes bolest starije populacije, danas se zna da obolijeva

sve više mladih ljudi, što znači da prevenciju treba započeti još u djetinjstvu. No za razliku od dijabetesa tipa 2, koji je najčešće rezultat pretilosti, pogrešne prehrane i manjka tjelesne aktivnosti, zabrinjava podatak kako sve više ljudi (i djece!) obolijeva od dijabetesa tipa 1, koji nastaje kao posljedica autoimunih procesa u organizmu, odnosno onda kada gušterača proizvodi malo ili nimalo inzulina.

Iako za dijabetes tipa 1 postoji inzulinska terapija, pravilna prehrana i tjelesna aktivnost veoma su važne. Učestalost ovog oblika dijabetesa u djece i mladih u posljednjih je 50 godina znatno porasla, a zabrinjava činjenica da se sve više uočava pojava bolesti kod mlađe djece, posebice kod onih do pet godina. Podatci kažu kako u Hrvatskoj svake godine od dijabetesa tipa 1 oboli 130 djece i mladih. Prvi su simptomi bolesti učestalo mokrenje, prekomjerna žeđ, gubitak tjelesne mase, urin koji miriše na aceton i umor. Za razliku od dijabetesa tipa 1, dijabetes tipa 2 nema tako izražene simptome, u čemu se i krije najveća opasnost.

Tip 2, koji je i najčešći oblik bolesti, javlja se kad gušterača ne može stvarati dovoljnu količinu inzulina koja bi zadovoljila potrebe organizma, tj. kad se proizvedeni inzulin ne iskorištava učinkovito. Sjedilački način života, konzumiranje brze hrane i gaziranih napitaka te prekomjerna tjelesna masa glavni su krivci za dijabetes tipa dva. Procjenjuje se kako više od 40% oboljelih ne zna za svoju bolest prije nego što im je dijagnosticiraju te žive s njom do sedam godina. Pravilna prehrana i tjelesna aktivnost najvažniji su za prevenciju ove bolesti.

Uoči Svjetskog dana dijabetesa, koji je se obilježava 14. studenoga, stručnjaci upozoravaju kako je dovoljno izgubiti 3 – 4 kilograma tjelesne mase i redovito svakodnevno brzo hodati 30 minuta da bi se za gotovo dvije trećine smanjila incidencija dijabetesa.

Prosinac

Vrijeme za zahvalnost!

Prema definiciji koju zagovara dr. sc. Kenan Crnkić, autor uspješnica "Pazi kojeg vuka hraniš" i "7 tajni uspjeha" sreća je željeti ono što ste postigli, a uspjeh je postići ono što želite. Upravo zato mnogi uspješni ljudi nisu sretni, ali su svi sretni ljudi itekako uspješni. Ovaj vrsni autor, čije su knjige mnogima promijenile život, smatra da katkad postizemo nešto samo zato da bismo drugima nešto pokazali ili dokazali, dok istodobno plaćamo golemu cijenu zato što ne "trošimo"

život, nego mu dopuštamo da on potroši nas. Za sve koji razmišljaju o kupnji poklona za najdraže, dobra je ideja pokloniti neku od knjiga koje inspiriraju i ukazuju na prave vrijednosti.

Sreća je duboko individualna stvar, stoga ne postoji sveobuhvatna definicija sreće i uspješnosti. Uspješni ste u onoj mjeri u kojoj ste svoj svakodnevni život uskladili s vlastitom vizijom uspjeha (a ne nečijom tuđom ili društva u cjelini). Unatoč svim promjenama u načinu života, postoji jedna činjenica koja se nikad neće promijeniti, a to je da trud, posvećenost sebi i drugima te odgovornost dovode do osjećaja ispunjenosti. Nažalost, mnogi ljudi danas čine upravo suprotno od onog što ih jedino može dovesti do pravoga zadovoljstva. Naravno, zbog toga su nesretni i apatični te osjećaju sve manje prave strasti za životom i sve manje smisla.

Važno je razumjeti da jedino na što imamo izravan utjecaj jesmo mi sami. Iako se na prvi pogled to može činiti jako malo, kad počnemo utjecati na sebe (bez obzira na to kojom se metodom služimo) kako bismo ostvarili bolji i sretniji život, shvatit ćemo da možemo napraviti puno više nego što smo mislili.

Danijela Petrov/magazin (Ordinacija.hr)

Ordinacija.hr

VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}