



Jagodina

Trka protiv raka pluća

Tokom avgusta su u Nišu, Beogradu, Novom Sadu, Subotici i Jagodini poznate ličnosti plivale najbrže što mogu da pokažu koliko je važan zdrav život. Trke su deo kampanje „Tvoja pluća, tvoja odluka“ posvećene prevenciji i ranom otkrivanju raka pluća, od kojeg u Srbiji svake godine oboli 4.800 osoba, a kampanju su pokrenula strukovna zdravstvena udruženja i RZZO.

Verovali ili ne

- 27 kutija „ranisana“
- 26 kutija „bromazepama“
- 17 kutija „lorazepama“
- 29 kutija „palitrekso“
- 16 kutija „sinacilina“
- 24 kutije „diklofena“
- 8 kutija „trozona“
- 18 kutija „dovicina“
- 12 kutija „amoksicilina“
- 16 kutija „eritromicina“
- 9 kutija „raptena“

RZZO je u poslednjoj kontroli potrošnje lekova otkrio lekara u Kragujevcu koji je jednom pacijentu za tri meseca prepisao sve gorenavedene lekove.

„Bekunis“ stiže u apoteke

Posle više od tri godine u apoteke stiže „bekunis“, poznati biljni laksativ. Pravi se po proverenoj recepturi, na bazi sene, i prodaje u preko 50 zemalja. Kompanija „Aktavis“ (Actavis), generalni zastupnik ovog nemačkog proizvoda za tržišta Srbije i Crne Gore, saopštila je da će „bekunis“ biti dostupan u obliku čaja i tableta.



Ljudi koji pate od parodontitisa izloženi čak 72 odsto većem riziku obolevanja od koronarne bolesti od zdravih ljudi

Većina ljudi zna da su holesterol, visok pritisak ili dijabetes povezani s povećanim rizikom obolevanja od kardiovaskularnih bolesti, ali malo je poznato da isto važi i za parodontitis.

A upala desni i okolnih tkiva zuba može da ugrozi zdravlje srca i krvnih sudova, upozorava dr Ivana Karadžić, stomatolog, istraživač saradnik u Centru izuzetnih vrednosti za istraživanje ishrane i metabolizma pri Institutu za medicinska istraživanja Beogradskog univerziteta.

Novo naučno otkriće

Veza oralnog i srčanog zdravlja relativno je novo naučno otkriće, ali u Beogradu je već našlo svoju praktičnu primenu. Mi smo u „Blic ženi“ bili prijatno iznenađeni kad smo saznali da je i zubarski pregled uključen u 50 najsavremenijih i sveobuhvatnih testova zdravlja koje je Centar za istraživanje ishrane i metabolizma poklonio našim čitateljicama. Te preglede vodi upravo dr Ivana Karadžić, koja nam je i objasnila vezu kardiovaskularnog rizika i oboljenja desni.

– Nedavno kliničko ispitivanje sprovedeno na 100.000 ispitanika pokazalo je da su ljudi koji pate od parodontitisa izloženi čak 72 odsto većem riziku obolevanja od koronarne bolesti, u poređenju s osobama koje imaju zdrave desni – navodi ona.

Koronarna bolest je naziv za grupu bolesti srca koje nastaju usled smanjenog protoka krvi kroz srčane arterije. Najčešći uzrok smanjenog protoka je ateroskleroza, a najteža posledica ove bolesti je koronarna insuficijencija, otežano snabdevanje srčanog mišića kiseonikom.

Bakterije putuju do srca

– Treba imati na umu da će se u slučaju potpunog začepljenja jedne arterije koja hrani srce, koronarne arterije, srce „ugušiti“. To je koronarna tromboza –

objašnjava naša sagovornica. – Međutim, još nije utvrđen tačan mehanizam koji povezuje parodontitis s kardiovaskularnom bolešću.

Pacijenti koji boluju od srčane valvulopatije, bolesti srčanih zalistaka, moraju redovno da posećuju stomatologa i moraju da održavaju oralnu higijenu na visokom nivou.

– Naime, nakon manje ozlede bakterije iz usne šupljine mogu dospeti u krvotok, a zatim i do srca. To se može dogoditi i tokom stomatološke intervencije ili čak pri pranju zuba ili žvakanju hrane. Ako je srce oslabljeno i osetljivije zbog kardiopatije ili valvulopatije, veća je izloženost riziku razvoja upale nekog od srčanih tkiva, na primer infektivni endokarditis.

Suva usta, sumnjiv ukus

Dr Karadžić ukazuje i na vezu između kardiovaskularnih rizika i zubnog karijesa.

– Ako je zub zahvaćen karijesom, treba ga izlečiti, u suprotnom bakterije mogu dopreti do korena i stvoriti apsces, što povećava mogućnost prodora bakterija u krvotok i širenja po celom telu, kad dolazi do septikemije. Srećom, danas je zahvaljujući antibioticima takvo stanje retko – dodaje ona.

Direktna veza između oralnog zdravlja i visokog krvnog pritiska ne postoji, kaže dr Karadžić, ali indirektna postoji i pacijenti moraju to da znaju.

– Osim na boju sluznice usne šupljine, povišeni krvni pritisak nema direktnog uticaja na oralno zdravlje. Indirektan uticaj ostvaruje se preko lekova koji se uzimaju radi snižavanja krvnog pritiska. Kod hipertenzije može doći do promene boje sluznice usne šupljine. U zavisnosti od karaktera hipertenzije, sluznica može biti crvena ili bleđa. Kod

Lekovi za srce mogu da vam promene čulo ukusa

Diuretici koji deluju tako da povećavaju izlučivanje jona natrijuma (furosemid) mogu da prouzrokuju slabije lučenje pljuvačke, a samim tim i suvoću usta.

Lekovi protiv visokog krvnog pritiska koji deluju tako da inhibiraju enzime konverzije angiotenzina (enapril, katopril) mogu izazvati

aftozne ulceracije sluznice usne šupljine (sor, afte), ali i poremećaj čula ukusa.

Blokatori kalcijumovih kanala (diltiazem, nifedipin, verapamil), kao i diuretici, mogu dovesti do smanjenog lučenja pljuvačke, ali i do hiperplazije, uvećanja, otoka desni.

osoba s hipertenzijom koje uzimaju lekove iz grupe inhibitora simpatikusa može doći do suvoće usta, otoka parotidne pljuvačne žlezde i neugodnog ukusa u ustima – kaže dr Karadžić.

Ako se usled upotrebe nekih lekova za snižavanje krvnog pritiska javne neželjene reakcije, treba odmah upozoriti stomatologa.

Od desni se i zubi kvare

– Zubar će preduzeti sve što može da te nuspojave ukloni ili barem umanj. Neke od tih promena poput smanjenog lučenja pljuvačke i suvoće usta, kao i otok desni, mogu pogodovati razvoju karijesa. Zato je oralna higijena veoma važna – naglašava ona.

Pošto kardiovaskularne bolesti i povišeni krvni pritisak mogu imati direktan i indirektni uticaj na oralno zdravlje, njen je savet da kažete stomatologu od čega bolujete.

– Stomatolog može da se potruži da vam pristupi tako da njegov rad izaziva što manje stresa i napetosti, kako bi se izbegao porast krvnog pritiska – kaže naša sagovornica. – Osim toga, stomatološki zahvati i izbor anestetika biće prilagođeni vašem stanju, uz adekvatnu antibiotsku ili drugu medikamentnu pripremu ukoliko vaše opšte zdravstveno stanje to zahteva.

U savremenoj medicini uloga stomatologa nije samo briga o zubima i ustima, ističe dr Ivana Karadžić. Stomatolog ima aktivnu ulogu u motivaciji pacijenta na sprovođenje preventivnih mera i promenu životnih navika, od smanjenja telesne težine, preko pravilne ishrane i smanjenog unosa soli, do fizičke aktivnosti i odricanja od pušenja i alkohola.

– Stoga, savete stomatologa, kako one koji se odnose na zube tako i one koji se odnose na opšte zdravlje, svakako treba poslušati.

Koristite zubne paste s fluorom

- Osobe s povišenim krvnim pritiskom i kardiovaskularnim oboljenjima trebalo bi da sprovode uobičajene oralno-higijenske mere kao i zdrave osobe.
- Zube treba prati nakon svakog obroka, a najmanje dva puta na dan. Pravilno je pranje kružnim pokretima, a minimalno pranje treba da traje tri minuta.
- Važno je upotrebljavati zubnu pastu s dodatkom fluora i to one na kojima se navodi da imaju 1.000–1.450 ppm fluora.
- Preporučuje se takođe zubni konac ili interdentalna četkica za čišćenje međuzubnih prostora.
- Zbog zbrinjavanja eventualnih novonastalih karijesnih lezija, dok su još u početnoj fazi, treba posećivati stomatologa na četiri do šest meseci.
- Sve dodatne oralno-higijenske zahvate treba sprovesti prema uputstvima stomatologa.
- U ustima sa zanemarenom higijenom i obiljem zubnog plaka i zubnog kamenca povećana je i učestalost karijesa, parodontalnih oboljenja i drugih patoloških procesa.

DESNI čuvaju srce

Kako je zdravlje srca i krvnih sudova povezano s oralnim zdravljem, objašnjava **dr Ivana Karadžić, istraživač u Centru izuzetnih vrednosti za istraživanje ishrane i metabolizma**

BRINETE LI
O ZDRAVLJU SVOJIH
KOSTIJU I ZGLOBOVA?



* preporučuje se kontinuirana upotreba u periodu od 3 meseca

OPTIMALNA NUTRITIVNA PODRŠKA KOD:

- OSTEOPOROZE
- OSTEOARTRITISA
- GUBITKA KOŠTANE MASE (OSTEOPENIA)
- OŠTEĆENJA HRŠKAVICE
- BOLOVA I UKOČENOSTI ZGLOBOVA

FORTIS Team

Bulevar Mihaila Pupina 115d, Novi Beograd
+ 381 11 3120 711
www.zennutrition.rs

BESPLATNA INFO LINIJA *sa potrošnje 10 Štete
0800-000-880

Proizvod je UPIŠAN U REGISTAR Ministarstva zdravlja Republike Srbije pod brojem 854/2011 od 28.03.2011.