



## Crveno meso šteti srcu

Prehrana koja uključuje veće količine crvenog mesa, prerađenog crvenog mesa, a bogata je masnim mliječnim proizvodima sa sobom donosi rizik od srčanih bolesti, pokazali su američki istraživači studijom.

Žene koje su jele dvije porcije crvenog mesa dnevno imale su 30 posto veće izgleda razvijanja koronarne bolesti srca u odnosu na žene koje su dnevno jele samo pola porcije.

Jednako tako, studijom je ustanovljeno da je veća količina peradi, ribe i

orašastih plodova značajno povezana sa smanjenim rizikom koronarne bolesti srca. Žene koje su zamijenile crveno meso nekim drugim bogatim izvorom proteina imale su znatno niži rizik od ove bolesti u odnosu na ispitanice koje su jele samo jednu porciju crvenog mesa dnevno.

Iako je istraživanje uključivalo samo žene, znanje o faktorima rizika za srčane bolesti sugerira kako se ovi rezultati vjerovatno mogu primijeniti i na muškarce, smatraju autori studije.

### Pivo pojačava rizik od psorijaze kod žena

► Grupa američkih istraživača vjeruje da ječam prisutan u pivu može dovesti do razvoja psorijaze kod žena. Žene koje redovno piju pivo udvostručuju opasnost od razvoja ove hronične bolesti kože u poređenju sa ženama koje ne konzumiraju ovo piće. Istraživanje naučnika s Medicinskog fakulteta Harvard obuhvatilo je više od 82.000 žena starosti od 27 do 44 godine.

Ono je pokazalo da bezalkoholna piva, vino i žestoka alkoholna pića ne pojačavaju rizik od razvoja bolesti.

## ORDINACIJA



Iscjedak može biti povezan i sa rakom dojke. To je, na svu sreću, rjeđe, a tada najčešće izgleda krvav ili se u razmazima nađu eritrociti. Može se pojaviti jednostrano ili obostrano, iz jednog ili više kanalića. Količina iscjetka varira od oskudnog, srednje obilnog do obilnog

Piše: **Dr. Nina Jurić**



Zdravlje žene: Grudi

# Svaki iscjedak treba citološki analizirati

Kada je posrijedi karcinom dojke, u iscjetku se nalaze veće i manje nakupine zloćudnih stanica

Iscjedak iz dojke često se nalazi kod žena posebno nakon masaže i pritiska. No, spontana sekrecija pojavljuje se rjeđe (osim za vrijeme laktacije i kratko nakon dojenja) i patološka je pojava.

Uzroci pojave iscjetka su različiti: Fiziološki - kod novorođenčeta („vještino mlijeko“), prije i nakon porođaja, u pubertetu i za vrijeme menstruacije. No, mogu biti i patološki i to zbog promjena na prsnom

košu (npr. herpes zoster, operacije prsnog koša) ili zbog promjena u samoj dojci (hiperplazija stanica duktalnog epitela, intraduktalni papilom, duktektazije i drugo).

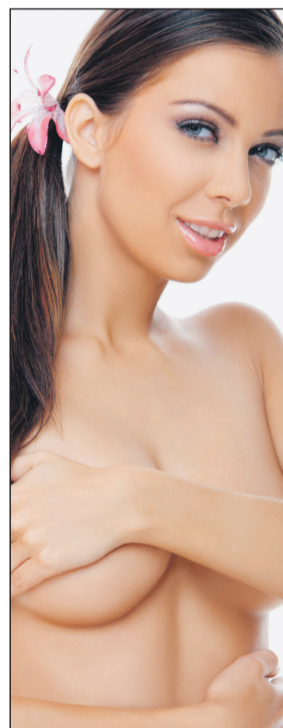
### Proziran ili obojen

Iscjedak može biti povezan i s rakom dojke. To je, na svu sreću, rjeđe, a tada najčešće izgleda krvav ili se u razmazima nađu eritrociti. Može se pojaviti jednostrano ili obostrano, iz jednog ili više kanalića. Količina iscjetka varira od oskudnog, srednje obilnog do obilnog.

Iscjedak može biti različite boje: proziran, bjelkast, žut, zelenkast, smeđ, narančasto proziran ili krvav. Na boju utječe niz faktora, a neki od njih su klinički status dojke (benigni ili zloćudna bolest dojke), prehrana, uzimanje lijekova, pušenje, etnička pripadnost i drugo.

Tamna boja iscjetka najčešće se povezuje s intraduktalnim krvarenjem, no krv nije jedini uzrok tamnoj boji. Eritrociti se nalaze u 2-3 procenta tamnih iscjedaka, ali ih ima i u narančasto prozirnom, iznimno i u žućkastom iscjetku.

Upravo zato je potrebno citološki, tj. morfološki, analizirati svaki iscjedak, a one u kojima se eritrociti nađu i dalje dijagnostički obraditi. Citološki uzorak za analizu



Uzroci pojave iscjetka su različiti

promjena u dojci može se dobiti bilo spontanim iscjetkom iz dojke, zatim sekrecijom nakon masaže dojke (ekspimat), skarifikacijom promjene na bradavici dojke i aspiracijom punkcijom pod kontrolom UZV-a.

U citološkoj analizi iscjetka najčešće se nađu pjenušave stanice, što govori u prilog proširenim mliječnim kanalićima - duktektazijama dojke; zatim pjenušave stanice i stanice duktalnog epitela, što govori u prilog proširenim mli-

ječnim kanalićima - duktektazijama sa proliferacijom (hiperplazijom) stanica duktalnog epitela. Obje ove promjene po protokolu zahtijevaju citološku kontrolu za šest mjeseci.

### Rutinski pregled

Mogu se naći i papilarni nakupine stanica duktalnog epitela, makrofagi, sekret, svježi i stari eritrociti, sve to govori u prilog postojanju intraduktalnog papilarnog tumora (papiloma).

Ovakav citološki nalaz po svim dijagnostičkim procedurama zahtijeva da-

### Kožne promjene na bradavici

Kada je riječ o kožnim promjenama na bradavici dojke koja najčešće izgleda kao ekcem koji ne reagira na terapiju, treba učiniti skarifikat (zagrebati) te promjene. Kod opisanih kožnih promjena može se raditi o tzv. Pagetovoj bolesti, ali i o intraduktalnom karcinomu sa širenjem u bradavicu. Također, pacijentica se upućuje na operativni zahvat.

Ilnju dijagnostičku obradu (galaktografiju i patohistološku verifikaciju PHD, tj. operativni zahvat).

Kada je posrijedi karcinom dojke, u iscjetku se nalaze veće i manje nakupine zloćudnih stanica. Pacijentice sa ovakvim nalazom također zahtijevaju daljnju dijagnostičku obradu, hospitalizaciju i operativni zahvat.

Zbog jednostavnosti i neinvazivnosti pretrage, uz navedene podatke koji se mogu dobiti citološko-morfološkom analizom, iscjedak mora biti dio rutinskog pregleda dojke.



valeral  
Opustite se prirodno

VITALIA *Moja vitalnost!*

## Stres naš svagdašnji

Stres je nemoguće izbjeći, on nas uvijek pronađe. Iako volimo misliti da su napetost, nemir, razdražljivost, umor, nesanica, pad koncentracije, nelagoda oko srca, strah, problemi s probavom... svojstveni modernom dobu, to nije točno. Pripravci s valerijanom, sve do početka 20.st. bili su među najpropisivanijim lijekovima, ali i danas spadaju među najpopularnija biljna sredstva za smirenje. Velika studija provedena nedavno u Njemačkoj pokazala je da učinke valerijane, hmelja i matičnjaka čak 96% ispitanika i njihovih liječnika smatra izvrsnim i neškodljivim.

Zato su ovu kombinaciju preporučili kao prvo sredstvo koje treba primijeniti kada se radi o nemiru, razdražljivosti ili nesanicu. VITALIA valeral kapsule prirodni su proizvod koji sadržava najbolju kombinaciju valerijane, hmelja i matičnjaka, biljaka koje opuštaju i smiruju.

valeral je namijenjen podjednako ženama i muškarcima, mladima i starijima koji osjećaju nemir, napetost, razdražljivost, izloženi su stresu ili pate od nesаницe.

VITALIA proizvodi izrađuju se u skladu sa strogim zahtjevima norme HRN EN ISO 22 000:2005.



Opustite se uz Valeral, jer zdravlje je ipak najvažnije.



„JADRAN“ - Galenski laboratorij d.d., Rijeka  
Predstavništvo BiH - Igmanska bb, 71320 Vogošća

www.jgl.hr



Poliklinika Sunce Agram  
nudi vam kompletan sistematski pregled sa cjelokupnom citološkom dijagnostikom u koju spadaju: punkcija dojke, štitnjače i limfnih čvorova, citološka analiza iscjetka dojke i brisa nosa, PAPA razmazi, urini, cito obrada sputuma.

Brigu o svom zdravlju povjerite najboljima, Poliklinika Sunce Agram, tu je za vas! Kontakt:

Poliklinika Sunce Agram,  
Trg međunarodnog prijateljstva 20,  
71 000 Sarajevo  
033 755 560 - 033 755 561.