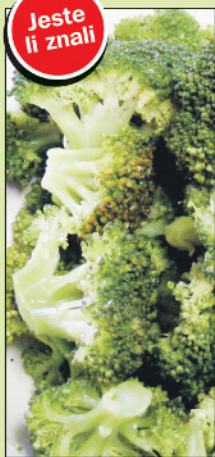


Jeste li znali



Brokula štiti od UV zraka

Istraživanja su pokazala da ekstrakt klica brokule može zaštititi kožu od štetnog učinka UV zračenja i time smanjiti rizik od pojave karcinoma kože.

Kod miševa hranjenih brokulom razvilo se 25 posto manje tumora na koži. Osim toga, ti su tumori bili 70 posto manji od tumora koji su se razvili kod miševa koji nisu bili hranjeni brokulom. Brokula uz prokulice, karfiol i kupus pripada grupi biljaka krstašica. Sadrži visoku koncentraciju aktivnih fitohemikalija glukozinolata, koji se u tijelu metaboliziraju u moćne antikarcinogene izotiocijanate.

Jaja za doručak



Muškarci koji za doručak jedu jaja unose znatno manje kalorija u poređenju s onima koji pojedu doručak jednake energetske vrijednosti, ali bez proteina, pokazalo je najnovije istraživanje koje je provela Maria Luz Fernandez, profesorica na katedri za nutricionističke nauke pri američkom Univerzitetu Konektiketa.

Ona tvrdi da doručak bogat proteinima pomaže u kontroli osjećaja gladi pa posljedično pomaže u smanjenju unosa kalorija kasnije tog dana.

ORDINACIJA



Pošto se radi o hronično napredujućem oboljenju koje će tražiti doživotnu terapiju, opće je prihvaćen princip da se s liječenjem počne ne kod prvih subjektivnih smetnji bolesnika (pa čak i manjih objektivnih promjena), nego tek onda kada bolest počne stvarati funkcionalne smetnje u svakodnevnom životu

Piše: **Prof. dr. Jovan Dimitrijević**



Kad u mozgu nedostaje dopamina

Parkinsonova bolest liječi se doživotno

Lijekovima se moraju dodati svakodnevne vježbe radi očuvanja i fizičke i psihičke aktivnosti bolesnika

Parkinsonova bolest je hronično, sporo napredujuće oboljenje, koje nastaje usljed manjka dopamina u mozgu. Znaci razvijene bolesti su izraženi u trijasu: tremor ili drhtanje, rigiditet ili ukočenost i bradikineza ili usporenost.

Učestalost bolesti je manja od dva posto u općoj populaciji, da bi se popela na dva procenta kod osoba starijih od 60 godina. Kod dvije trećine zahvaćenih bolest počinje u dobi između 50 i 70 godina.

Doživotna terapija

Važno je imati na umu da, iako ne poznajemo osnovni uzrok bolesti, to jest zašto se javlja proces propadanja ćelija koje stvaraju dopamin u mozgu, znamo puno o njenom toku pa pravilnim liječenjem možemo je bitno usporiti, značajno produžiti životni vijek, kao i dugo održavati dobar kvalitet života osoba s tom bolešću.

Pošto se radi o hronično napredujućem oboljenju koje će tražiti doživotnu terapiju, opće je prihvaćen princip da se s liječenjem počne ne kod prvih subjektivnih smetnji bolesnika (pa čak i manjih objektivnih promjena), nego tek onda kada bolest počne stvarati funkcionalne smetnje u svakodnevnom životu.

Kod Parkinsonove bolesti poremećeno je stvaranje prirodnog dopamina, nema ga dovoljno (za dobru funkciju mozga) i bo-



Kod dvije trećine bolest počinje u dobi između 50 i 70 godina

lesnik je prinuđen unositi ga u vidu lijeka. Lijek je levodopa /L-dopa/, koja prolazi krvnomoždanu barijeru, a onda se u mozgu transformira u dopamin koji ublažava smetnje bolesnika.

ljnih pokreta pacijenta, kao i mogućnost pojave psihičkih smetnji (nesanica, uznemirenost, psihičke reakcije).

Mada levodopa čini osnovu liječenja Parkinsonove bolesti, ona nije jedini lijek. Njoj, danas, pridružujemo „agoniste dopamina“, lijekove koji nisu levodopa, ali djeluju slično njoj. Tu su, potom, lijekovi koji čine da prirodna razgradnja dopamina u mozgu bude usporena, te tako djelovanje levodope produženo, s ukupnom dnevnom dozom koja može biti smanjena, uz isti dobar efekt po pacijenta.

Šetnje i druženja

Danas je preporuka da kod pacijenata do 65 godina starosti počinjemo terapiju agonistima dopamina ili, obično nešto kasnije, i s dodatkom levodope. Agonisti dopamina imaju povoljan efekt na Parkinsonovu bolest, ali im je djelovanje u vremenu nešto slabije i kraće nego kod liječenja levodopom.

Za osobe starije od 65 godina preporučuje se početi odmah sa levodopom, samom ili u kombinaciji s agonistima dopamina. Lijekovi su osnova liječenja Parkinsonove bolesti, ali pristup bolesti se ne sastoji samo od uzimanja lijekova.

Lijekovima moramo do-

Pomoć okoline

Osoba s Parkinsonovom bolešću je prisutna, ona je među nama, ali zbog svoje motorne (fizičke) i psihičke usporenosti djeluje nezainteresirano, indiferentno, pa i „odsutno“ (bez mimike i gestikulacije). Dobro je tada da „okolina“ pride njoj, da ona napravi prvi korak i vrlo će se brzo uvjeriti da je bolesnik samo djelovao „uspavano“, a da su njegove sposobnosti očuvane. Veoma je važno dati im podsticaj, stimulirati ih i bodriti, pomoći im u radnjama gdje im stvarno treba pomoć, a biti strpljiv kod poslova i radnji koje mogu sami uraditi, dođu sporo i oklijevači.

Vremenom bolest napreduje. Smanjuje se broj ćelija u mozgu koje stvaraju dopamin, sve više dopamina treba dovesti izvana. Kako godine prolaze, moraju se povećavati doze levodope, počinju se javljati neželjeni efekti samog lijeka u vidu nehotičnih, nevo-

dati svakodnevne vježbe radi očuvanja i fizičke i psihičke aktivnosti bolesnika. Tu su vježbe razgibavanja (vježbe istezanja, opuštanja i vježbe za mišiće) u trajanju od 15 do 30 minuta dnevno, uz šetnje, socijalne kontakte, druženja s poznanicima i prijateljima.



Poliklinika Sunce Agram nudi Vam kompletan sistematski pregled s cjelokupnom dijagnostičkom obradom iz koje izdvajamo MSCT pretrage - 64 slojni MSCT. MSCT koronarografija, MSCT kalcijski score koronarnih arterija, virtualna kolonoskopija itd...

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