

Medikus stručnjaci odgovaraju na vaša pitanja iz područja medicine, zdravlja, prehrane i stila

Sadržaj

[Neplodnost](#)

[Bolne menstruacije](#)

Zeolit i artritis

Hashimotov tireoiditis"

[Dijetne preporuke](#)

[Lijekovi za alergiju](#)

[Spušteni mjehur](#)

["Riba ribi grize rep"](#)

[Umjetna sladila](#)

[Paradontoza i pušenje](#)

[Nuspojave kortikosteroida](#)

[Triptofan za sportaše](#)

[Hitna kontracepcija](#)

[Nikotinski flasteri](#)

[Ruptura mišića](#)

[Magnetne igračke](#)

[Dijabetes i makrobiotika](#)

[Testosteron depo i mišići](#)

[Acetoaminofen i kontracepcija](#)

[Hiperpigmentacija](#)

[Marihuana i odvikavanje](#)

[Vitiligo i vitamin B-12](#)

[Suha koža](#)

[Bolovi u leđima](#)

[Proljetni umor](#)

[Napad panike](#)

[Proširene vene](#)

[Upala mišića](#)

[Prijelom ruke](#)

[Manjak apetita](#)

[Oralna kontracepcija](#)

[Manjak testosterona](#)

[PMS terapija](#)

[Želučana premosnica](#)

[Rosacea-otečenost](#)

[Opioidni analgetik](#)

[Vestibularni neuritis](#)

[Štitnjača i prolaktin](#)

[Hiperpigmentacija](#)

[Povišeni imunoglobulini](#)

[Smetnje vida](#)

[Operacija ošita](#)

[Fimoza penisa](#)

[Interakcija anksiolitika](#)

[Grčevi u nogama](#)

[Anksiozno depresivni poremećaj](#)

[L - karnitin, piruvat - kinaza, magnezij](#)

[Štitnjača \(hipertireoza\)](#)

[Zdrava prehrana](#)

[Rosacea](#)

[Nokti](#)

[Imunodeficijencija](#)

[Krvarenje iz nosa](#)

[Antibiotici u trudnoći](#)

Paradontoza

Depresija

Nizak tlak

Neplodnost

Pitanje: Suprug i ja već duže vrijeme pokušavamo dobiti dijete, ali iako imam uredne menstrualne cikluse, to nam uspijeva. Koje pretrage bi trebali napraviti da ustanovimo uzrok neplodnosti?

Odgovor: Suprug bi trebao napraviti spermogram, a vi nalaz spolnih hormona, ash, tsh, progesteron, UZV maternice i prohodnost jajnika.

Bolne menstruacije

Pitanje: Od puberteta naovamo, do 36. godine svaki mjesec imam bolove u trbuhu prije i za vrijeme ciklusa. Ginekološki nalaz je uredan, iako mi se čini da su krvarenja obilnija nego u drugih žena, a često primjećuje i ugruške krvi. Uobičajeni lijekovi mi pomažu malo ili nimalo. Postoji li neko biljni preparat za ublažavanje bolova.

Odgovor: Bolne menstruacije ukoliko nisu uzrokovane ginekološkom problematikom, a u ovom slučaju je nalaz uredan, najčešće su posljedice hormonalne neravnoteže (estrogena i progesterona) i češće u adolescentnoj dobi, ali nisu rijetke ni u reproduktivnoj dobi žene. Uzrokuju pritisak i bolove u donjem dijelu trbuhu, često uz glavobolje, a nerijetko su prisutna obilnija krvarenja i ugrušci krvi. Za ublažavanje tegoba najčešće se primjenjuju analgetici i antireumatici, a dugoročno su se uspješnim pokazali biljni preparati, osobito na bazi konopljike, kadulje, stolisnika u vidu čaja, kupki i tinktura.

Zeolit i artritis

Pitanje: Prije mjesec mi je dijagnosticiran reumatoidni artritis, a doktor mi je za terapiju prepisao kortikosteroid pronizon i metatreksat. Kad pijem te lijekove psihički se loše osjećam jer samo mislim što mi čine organizmu. Moje je pitanje smijem li piti uz farmaceutske lijekove i zeolit?

Odgovor: Kod liječenja reumatoidnog artritisa najčešće se koriste nesteroidni protuupalni lijekovi, antireumatici, kortikosteroidi i u novije vrijeme biološki lijekovi. Kortikosteroidi smanjuju upalu i usporavaju oštećenja zglobova i kratkoročno mogu poboljšati stanje, ali dugotrajno mogu izgubiti na učinkovitosti i izazvati ozbiljne nuspojave kao što su povećana osjetljivost na infekcije. Zeolit unapređuje funkcije imunološkog sustava, alkalizira tijelo, neutralizira slobodne radikale, te na taj način otklanja blokade u organizmu. Pritom se ne izazivaju promjene u

kemijskom sastavu, ali se mijenjaju određena fizikalno-kemijska svojstva: povećava se elektrostatski naboj, kapacitet ionske izmjene, specifična aktivna površina i kapacitet apsorpcije tekućine, a iz unutrašnjosti kristalne strukture oslobađa se voda i mijenja acidobazni sastav.

Hashimotov tireoiditis

Pitanje: Na sistematskom UZV pregledu rečeno je da imam upalu štitnjače pod nazivom Hashimotov tireoiditis. Imam 45 godina i ne primjećujem znakove, pa me zanima trebam li uzimati kakve lijekove.

Odgovor: Hashimotov tireoiditis je autoimuna upalna bolest štitne žlijezde koja se javlja u 5% stanovništva. Upala može dovesti do pojačanog rada žlijezde, tzv. hipertireoze, ubrzanog pulsa, tlaka, disanja, a rjeđe hipotireoze, usporenog metabolizma, debljanja, zatvora, suhe kože. U oba slučaja potrebne su redovite kontrole i liječenje zamjenskim hormonima štitnjače (T3, T4).

Dijetne preporuke

Pitanje Imam 77kg na visinu od 165cm i upisala sam tečaj aerobika jer mi je želja smršaviti prije ljeta 10kg, odn. Imati 66 kila koliko mislim da odgovara mojoj visini. Molim vas možete li mi dati neke dijetne savjete.

Odgovor Težina od 77kg na visini od 165cm predstavlja indeks tjelesne mase (ITM) od 27,9 što spada u prekomjernu težinu. Optimalna težina na vašu visinu iznosi 60-65kg ovisno i o dobi koju ovdje niste naveli. Pored redovite tjelesne aktivnosti, poželjno je u prehranu uvesti 3 glavna i 2 međuobroka. Za doručak je preporučljivo uzimati ugljikohidrate (žitarice: zobene, pšenične, kukuruzne) uz dodatak niskokaloričnih mliječnih proizvoda. Za prijepodnevu i popodnevu užinu svježe, odn. suho voće. Za ručak proteine (piletinu, ribu, soju) uz dodatak povrća, a za večeru ugljikohidrate. Uz pravilnu prehranu i umjerenu tjelesnu aktivnost, postepeno ćete regulirati svoju tjelesnu težinu.

Lijekovi za alergiju

Pitanje: Alergična sam na pelud breze i raznih trava, kao terapiju sam koristila lijek kemijskog sastava loratadin, no od tih tableta mi se spava. Molim Vas koju drugu terapiju mi možete preporučiti, a da nema kao nuspojavu pospanost?

Odgovor: Sezona cvjetanja breze i trava je najjača u 4. mjesecu, no neke trave još uvijek cvjetaju i uzrokuju alergijske reakcije. Spomenuti lijek je antihistaminik starije generacije i imao je centralno djelovanje, odn. uzrokovao pospanost. Danas su u Hrvatskoj dostupni i moderniji antihistaminici poput feksofenadin koji ne uzrokuju pospanost o čemu će vas detaljnije informirati liječnik opće prakse. Osim lijekova preporučuje se uzimanje kalcija u kombinaciji s vitaminom C koji stabilizira stanične membrane i propusnost krvnih žilica, te smanjuje alergijsku reakciju.

Spušteni mjehur

Pitanje: Imam 26 god. i na ginekološkom pregledu liječnik mi je rekao da imam spuštenu

maternicu i mjehur, te da je to uzrok učestalom mokrenju i predložio izvođenje Kegelovih vježbi. Interesira me kakve su to vježbe i hoću li imati problema sa trudnoćom.

Odgovor: Spuštena maternica i spuštene mjehur nisu rijetka pojava u žena i mogu biti dio anatomske građe tzv. visceroptoze organa. Spuštena maternica nije primarna prepreka za normalno zatrudnjivanje, a spuštene mjehur može biti uzrok učestalom mokrenju i ove se poteškoće u težim slučajevima mogu regulirati operativno, a u blažima se preporučuju tzv.

[Kegelove vježbe](#)

za jačanje mišića zdjelice koje poboljšavaju kontrolu mokrenja.

"Riba ribi grize rep"

Pitanje: Moj sin ima 5 godina, ide u vrtić, ali još uvijek ne izgovara pravilno slova "R" i "L" pa me zanima trebamo li ga voditi liječniku?

Odgovor: Glasovi se u govoru djece razvijaju postepeno, prvo samoglasnici, a potom lakši i zatim teži suglasnici. Do otprilike 3. godine nauče se F, V, H, a do 4. godine slovo N se zamijenjuje s NJ i L s LJ. Nakon 5. godine dijete usvaja i one teže: R, L, Č, Ž, Š. U suprotnom slučaju preporučuje se dijete odvesti na pregled logopedu koji će procijeniti pravilnost izgovora i savjetovati potrebne vježbe.

Umjetna sladila

Pitanje: Zanima me koju količinu umjetnih sladila može bez štete preraditi ljudski organizam?

Odgovor: Umjetna sladila su sve prisutnija u tzv. light prehrambenim proizvodima, bez šećera, posebno u gaziranim pićima. Za razliku od šećera umjetna sladila poput saharina, aspartama, ciklamata nemaju nutritivnu nego samo okusnu vrijednost. Dnevna dozvoljena doza (Acceptable Daily Intake-ADI) sukladno Agenciji za lijekove FDA iznosi 50mg/kg tjelesne mase, a Europskoj komisiji za lijekove 40mg/kg. Svi proizvođači su po zakonu dužni u prehrambenim artiklima navesti prisustvo i količinu umjetnih sladila, a prosječno pakiranje tzv. light pića (355ml) sadrži 180mg aspartama.

Paradontoza i pušenje

Pitanje: Moj muž ima 64 godina i puši 50 godina 2 kutije cigareta dnevno i u zadnjih 6 mjeseci izgubio je jedan, a klimaju mu se još 2 zuba. Što može učiniti da zaustavi ispadanje zuba?

Odgovor: Paradontoza je bakterijska upala desni koja uzrokuje povlačenje zubnog mesa. U početku se javljaju bolovi, krvarenje, klimanje, te ispadanje zubi. Pušenje je jedan od glavnih faktora rizika, kao i dijabetes, te povišene masnoće. Liječenje je zahtjevno i podrazumijeva prestanak pušenja, oralnu higijenu (redovitu masažu desni, upotrebu zubnog konca), te terapiju paradontologa (ultrazvučno ili lasersko čišćenje kamenca), a u težim slučajevima i kirurški

zahvat nadomjestka zubnog mesa transplantatom.

Nuspojave kortikosteroida

Pitanje: Već duže vrijeme pijem kortikosteroide i primjećujem natečenost, prvenstveno u obrazima, te me zanima me što da jedem, koje namirnice da bi omršavila i smanjila to nakupljanje masnoće?

Odgovor: Kortikosteroidi utječu na metabolizam i na način skladištenja masti u organizmu. Uzimanje kortikosteroida može potaknuti apetit, te dovesti do povećanja tjelesne težine i zadržavanja vode u organizmu, što uzrokuje otečen izgled, osobito u području lica, tzv. moonface. Preporučuje se kontrolirati vrstu i količinu kalorija, te konzumirati redovito voće i povrće, integralne žitarice, a posebno paziti na količinu kuhinjske soli, kako biste spriječili nakupljanje tekućine u organizmu

Triptofan za sportaše

Pitanje: Imam 21 godinu, bavim se sportom, atletikom već 10 godina i imam svakodnevno treninge. Zanima me u kojoj sve hrani ima triptofana jer sam čitao da je on bitan za raspoloženje.

Odgovor: Triptofan je esencijalna aminokiselina koju organizam može primiti samo putem hrane. Triptofan je potreban za izgradnju serotonina, bjelančevine koja regulira apetiti, bol, te osjećaj zadovoljstva. Namirnice koje sadrže triptofan su bjelanjci, soja, sir, riba, te orašari (badem, pistacio) i sjemenke (suncokret,sezam).

Hitna kontracepcija

Pitanje: Imala sam spolni odnos sa dečkom, ali nam je pukao prezervativ, pa me zanima može li mi sada pomoći hitna kontracepcija?

Odgovor: Hitna kontracepcijska tableta je specijalna pilula koja sadrži veću dozu hormona levonogestrela, koji učinkovito sprječava trudnoću ukoliko se uzme unutar 72 sata nakon nezaštićenog spolnog odnosa. Nakon uzimanja hitne kontracepcijske tablete slijedi redovita mjesečnica koja se može pojaviti neuobičajeno rano ili kasno, a ako mjesečnica kasni više od pet dana, što prije kontaktirajte liječnika.

Nikotinski flasteri

Pitanje: Pokušavam se odviknuti od pušenja i zanima me kako se koriste nikotinski flasteri?

Odgovor: Nikotinski flasteri se ujutro stavljaju na kožu nadlaktice i tijekom 24h otpuštaju kontroliranu količinu nikotina koja zamjenjuje uobičajeni broj dnevno popušanih cigareta. Postepeno otpuštanje nikotina putem flastera umanjuje nuspojave odvikavanja poput glavobolje, nesanice i nervoze. Nikotinski flasteri se mogu se koristiti 8-10 tjedana, a da bi povećali vjerojatnost u odvikavanju zatražite savjet liječnika ili ljekarnika.

Ruptura mišića

Pitanje: Na košarci sam ozlijedio list noge i rečeno mi je da je puknuo mišić, da moram koristiti antibiotik i gel, te mirovati. Zanima me koliko ću morati mirovati?

Odgovor: Puknuće mišića lista, tzv. ruptura m. gastrocnemiusa je česta ozljeda kod rekreativnih i profesionalnih sportaša koja zahtjeva medikamentoznu terapiju, te fizikalnu (magneti, ultrazvuk, laser), kao i mirovanje. Vrijeme mirovanja je individualno i ovisi o veličini ozljede (parcijalna ili totalna), brzini oporavka, te dobi pacijenta.

Magnetne igračke

Pitanje: Imam sina od 1 godine i rado se igra magnetićima sa frižidera, ali sam čula da može biti opasno ako ih proguta?

Odgovor: Magneti u dječjim igračkama su sitni i nerijetko ih djeca progutaju. U većini slučajeva magneti se odstrane putem stolice, no opasnost se može javiti ukoliko ih progutaju nekoliko jer se međusobno privlače, pa je potrebno javiti se liječniku.

Dijabetes i makrobiotika

Pitanje: Imam dijabetes i redovito uzimam inzulin, a interesira me može li se šećer u krvi regulirati pomoću makrobiotičke prehrane?

Odgovor: Makrobiotička prehrana je pogodna za dijabetes tipa 2 koji je najčešće uzrokovan pretjeranom tjelesnom težinom. U prehrani trebaju prevladavati žitarice, mahunarke, korjenasto i zeleno povrće, uz miso juhu i dodatak algi, a svu hranu potrebno je dobro prožvakati. Uz prehranu bitno je također svakodnevno vježbanje, te redovite kontrole kod specijaliste dijabetologa.

Testosteron depo i mišići

Pitanje: Pokušavam povećati mišiće, pa me zanima mogu li koristiti injekcije testosteron depo u ampulama?

Odgovor: Upotreba testosterona za jačanje mišićne mase može dovesti do impotencije, steriliteta, feminizacije, kardiovaskularnih bolesti, kao i ćelavosti, te se ne preporučuje ibez liječničke kontrole.

Acetoaminofen i kontracepcija

Pitanje: Zanima me može li uzimanje acetoaminofena utjecati na oralnu hormonalnu kontracepciju koja mi je prepisana?

Odgovor: Acetoaminofen (Paracetamol), lijek za snižavanje temperature i smanjenje bolova potiče stvaranje citokroma P4503A4 čime se smanjuje koncentracija estrogena i progesterona, osnovnih sastojaka hormonalne kontracepcije. U eksperimentalnom istraživanju uočeno je u 74% slučajeva pojava neželjene trudnoće, kao i neredovito menstrualno krvarenje.

Hiperpigmentacija

Pitanje: Na očnim kapcima mi se pojavljuju područja hiperpigmentacije, pjegice iako redovito koristim zaštitnu kremu i izbjegavam nanošenje make-upa.

Odgovor: Uzrok stvaranju hiperpigmentacije tzv. hipermelazmi su nasljeđe, faktori okoline poput UV zračenja i stres. U liječenju se najčešće upotrebljavaju dermatološki laser, sredstva za izbjeljivanje s vitaminom C (5-10%), te kreme s retinoičnom kiselinom (oblik vitamina A). Uputno je koristiti kremu za sunčanje s visokim zaštitnim faktorom, izbjegavati izlaganje UV zrakama, te se javiti dermatologu.

Marihuana i odvikavanje

Pitanje: Povremeno pušim marihuanu, a uskoro trebam biti primljen na novi posao, pa se pokušavam odviknuti pijenjem čajeva i sportom, i zanima me što još mogu koristiti?

Odgovor: Marihuana (*Canabis indica*) sadrži opojnu tvar THC koja stvara ovisnost iako laici vjeruju da je štetnost "trave" slabija nego ostalih droga. Prilikom konzumiranja stvara se osjećaj opuštenosti praćen slabljenjem koordinacije i motorike, a kod dužeg uzimanja pojavom paranoja, iluzija i poremećajem rada srca. Prilikom odvikavanja može doći do apstinencijskih simptoma poput glavobolje, nesanice i depresije, kao i mučnine, vrtoglavice i tremora koji popuštaju uz simptomatsku terapiju. Preporučljivo je uzimati mnogo tekućine, čajeva (kopriva, maslačak, čičak), svježih voćnih sokova (ananas, grejp, brusnica), voća i povrća (blitva, raštika, špinat) uz post jednom tjedno. Baviti se tjelesnom aktivnosti na otvorenom barem jedan sat dnevno, te tuširati naizmjenično toplom i hladnom vodom, a u slučaju upornih tegoba zatražiti liječničku pomoć.

Vitiligo i vitamin B-12

Pitanje: Uočila sam kod svoje 7-godišnje djevojčice bijela područja na koži leđa i nekoliko sijedih vlasi, pa me zanima da li je točno da je u pitanju vitiligo i manjak B-12 vitamina?

Odgovor: Vitiligo je bolest još uvijek nepoznatog uzroka, a u velikom broju slučajeva (1/3) nasljedna ili vezana uz neku drugu bolest prvenstveno štitnjače (30%), šećernu bolest, Crohnovu i sl. Karakteriziraju je depigmentirana (svjetlija) područja kože, osobito na licu, rukama, stopalima, te na tjemenu. Promjene nisu bolne, ali su estetski neugodne, a u liječenju se primjenjuje foto-terapija, laserska terapija i uzimanje kortikosteroida, kao i vitamina B-12, C i D. Potpunu dijagnozu i terapiju može odrediti i ordinirati liječnik dermatolog.

Suha koža

Pitanje: Primjećujem da mi je koža izrazito suha, iako ju redovito mažem kremom nakon

tuširanja. U zadnje vrijeme se i peruta, osobito na podlakticama i laktovima. Inače se nastojim zdravo hraniti, te idem u teretanu 2-3 puta tjedno.

Odgovor: Suha koža je često prisutna kod dehidracije organizma. Dehidracija se može javiti ukoliko ne pijete dovoljno tekućine za vrijeme treniranja, ili inače u toku dana. Perutanje kože na podlakticama i laktovima može biti posljedica kontakta sa štetnim tvarima kao npr. sredstvima za pranje i čišćenje, te je preporučljivo nositi zaštitne rukavice. Osim hidratantnih krema za ruke i tijelo, poželjno je uzimanje vitamina B kompleksa za zdravlje kože, a ako neugodnosti potraju obratiti se dermatologu.

Bolovi u leđima

Pitanje: Radim uredski posao i uglavnom cijeli dan sam za kompjuterom. Navečer osjećam jake bolove u ramenima i gornjem dijelu leđa koji prođu uz tablete analgetika, ali mi one teško padnu na želudac, pa bi htio probati nešto drugo.

Odgovor: Sjedeći radni položaj opterećuje mnoge skupine mišića; vratne, leđne, ramena i ruku. Dugotrajno, višegodišnje opterećenje može dovesti i do deformacije kralježnice u vidu kifoze i skolioze (iskrivljenost). Tablete analgetici ublažavaju bolove, ali često opterećuju želudac, te je za relaksaciju mišića potrebno praviti povremene pauze (svaka 2-3h), ustati i razgibati se. Preporučljivo je koristiti anatomske uredske stolice, te pilates loptu malog formata za pravilan položaj.

Proljetni umor

Pitanje: Redovito dolaskom proljeća osjećam pospanost, teško se dižem ujutro na posao, nedostaje mi energije i zanima me što mogu poduzeti.

Odgovor: Poznata je pojava tzv. proljetnog umora koji karakterizira nedostatak energije u prvim danima proljeća prvenstveno zbog manjka vitamina u organizmu, te prilagođavanja na dulje, toplije dane. Preporučljivo je uzimati mnogo tekućine, svježih voćnih sokova, čajeva od žitarica (zob, ječam, zelena pšenica), uvesti više povrća u prehranu, svakodnevno se kretati na svježem zraku i tuširati naizmjenično hladnom i toplom vodom. Za počinak osigurati minimum 8-10h, u provjetrenoj prostoriji, optimalne temperature 18-20C.

Napad panike

Pitanje: Već duže vremena imam problema sa krvnim tlakom. Problem je u tome što znam da ga ja sama povisim svojom fobijom ili napadom panike ili šta već. Kad god dođem da mi se izmjeri tlak srce mi počne lupati ko ludo, a tlak poskoči tolko da svi odmah kažu da je previsok. Znam da to ima veze sa psihom i inače mi se dešavaju takve stvari kad dođem negdje kad moram nešto reći pred ljudima recimo, ja u sekundi pocrvenim srce mi lupa i jedva čekam da odem. Dal ima kakva metoda meditacije ili nešto slično da napokon sredim misli i prestanem se bojati svega i svačega?

Odgovor: Napadi straha ili panike u javnosti nisu rijetkost i pretpostavlja se da povremeno ili stalno od toga pati svaka 4. do 5. osoba. Napadi straha mogu dovesti do porasta broja otkucaja srca i krvnog tlaka zbog posrednog djelovanja na n. vagus i parasimpatički sustav. Predlažemo da izmjerite tlak kod kuće u poznatoj atmosferi kako bi provjerili stvarnu vrijednost. Za ublažavanje osjećaja straha i panike preporučljiva je metoda autogenog treninga, vježbe yoge i bihejvioralna terapija uvježbavanja mirnog reagiranja na stresne situacije. Poželjno je također

bavljenje sportom, po mogućnosti ekipnim za druženje s ljudima i jačanje samopouzdanja.

Proširene vene

Pitanje: Imam 45 godina i proširene vene potkoljenica. Nosim elastične čarape, ali noge su mi i dalje hladne, teške, a pojavila se i ljubičasta mreža kapilara, pa me zanimaju mogućnosti operacije.

Odgovor: Osim što su estetski problem, proširene vene su i cirkulacijski problem jer dovode do osjećaja hladnoće, te mogućnosti pojave komplikacija poput upala, ulkusa i tromboza. Operativni zahvati podrazumijevaju sklerozaciju vena ubrizgavanjem kemijskih preparata, operacijsko odstranjenje proširenih vena i najmoderniji laserski zahvat zatvaranje proširenih vena.

Upala mišića

Pitanje: Imam 162cm i 52kg, a treniram fitnes dva puta tjedno. U zadnje vrijeme nakon vježbanja osjećam jake bolove u mišićima, osobito nogu koji ne prolaze par dana.

Odgovor: Intenzitet treninga morate prilagoditi od slabijeg prema težem vodeći računa o svojoj kondiciji, te obratiti podjednaku pažnju na sve skupine mišića. U slučaju upale mišića (muskulfiber) uzmite tabletu andola za uklanjanje mliječne kiseline, i analgina protiv bolova, te redovito pijte vitamine (A,C i E) i minerale (Mg, Ca i Fe) zbog pojačanih napora. Ne zaboravite, također, uzimati dovoljne količine tekućine tijekom i poslije treninga radi dehidracije.

Prijelom ruke

Pitanje: Po poledici sam pala i ozlijedila desno rame. Bolovi ne prolaze, te se bojim da sam slomila ruku jer sam starije dobi i ovo mi nije prvi put da sam se natukla.

Odgovor: Prilikom pada je moguće da dolazi do lomova ekstremiteta što se dijagnosticira rendgenskom snimkom, ultrazvukom i magnetskom rezonancom. U slučaju loma potrebna je imobilizacija, a ozljeda se sanira fizikalnom terapijom zbog čega se trebate što prije obratiti liječniku.

Manjak apetita

Pitanje: Naša djevojčica (4) ništa neće jesti. Natjeramo je da pojede štogod, najčešće kruh, meso, čokoladu, ali i to uz tešku muku. Inače je zdrava, zaigrana, ali mislimo kako bi morala više jesti.

Odgovor: U male djece čest je slučaj da slabo jedu, što može dovesti do smanjene težine i visine za dob, pa i do anemije, i drugih promjena. Djeca te dobi su vrlo zaigrana, obično jedu "u letu", gledajući TV i sl. Potrebno je usaditi im naviku redovitih obroka za stolom bez ikakvih vanjskih smetnji, te birati zdrave namirnice, mlijeko, voće i povrće, na čiji okus će se s vremenom naviknuti. U zdrave namirnice ubraja se i med, koji osim što jača imunitet, jača i apetit djece, te ima višestruku korist.

Oralna kontracepcija

Pitanje: Po uputi ginekologa počela sam piti kontracepcijske tablete, međutim umjesto

prvog dana ciklusa uzela sam tabletu 9. dana ciklusa, pa me zanima da li sam pogriješila i kako se zaštititi od moguće trudnoće?

Odgovor: Kontracepcijske tablete piju se, ako je tako navedeno u uputi, od 1. do 28. dana ciklusa, kada se pravi pauza od 7 dana za tzv. lažno menstrualno krvarenje. Nakon toga se ponavlja postupak uzimanja tableta. Potpunu sigurnost od trudnoće postići ćete u sljedećem ciklusu, a do tada primijenite dodatne metode zaštite, poput prezervativa.

Manjak testosterona

Pitanje: Imam 27 godina i 74kg, a primjećujem atrofiju mišića, povećanje masnog tkiva, depresiju i smanjen libido. Laboratorijski nalazi pokazuju snižen testosteron, pa molim savjet.

Odgovor: Testosteron je androgeni hormon koji nastaje u stanicama testisa i razvija sekundarne spolne osobine. Niska koncentracija testosterona dovodi do smanjenja mišićne mase, povećanje masnog tkiva, gubitak kose, slabo raspoloženje i gubitak spolne želje. Najčešći uzroci su endokrinološki poremećaji što se dijagnosticira laboratorijskim pretragama, pregledom endokrinologa i urologa. U slučaju potrebe prepisuje nadomjesna testosteroniska terapija uz kontrolu liječnika.

PMS terapija

Pitanje: Koji analgetik ili drugi lijek uzimati za jake menstrualne bolove praćene grčevima i povraćanjem?

Odgovor: Premenstrualni sindrom (PMS) je često praćen bolovima u donjem dijelu trbuha, nakupljanjem tekućine, napetošću u dojka, glavoboljom i razdražljivošću koji su posljedica hormonalne neravnoteže (estrogena i progesterona) u danima prije menstruacije.

Osim uobičajenih analgetika i antireumatika za ublažavanje bolova, preporučuje se biljnih preparata (ulje noćurka, borača, konopljike) nekoliko dana prije menstruacije za reguliranje menstrualne neravnoteže.

U izrazito bolnim slučajevima preporučuje se uzimanje oralnih kontracepcijskih tableta isključivo po uputi ginekologa.

Želučana premosnica

Pitanje: Molim Vas, gdje se u Zagrebu obavlja želučana premosnica (gastric bypass)?

Odgovor: RU Zagrebu se operacija ugradnje želučane premosnice obavlja u KBC Zagreb, Rebro, KB Sv.Duh i KB S.milosrdnice, Vinogradska. Pored ugradnje želučane premosnice koja

je invazivna metoda, postoji i manje invazivna metoda ugradnje gastričkog balona, a od prošle godine u KBC Zagreb, Rebro djeluje i Centar za debljinu koji liječi pretilost putem lijekova pod kontrolom psihologa i endokrinologa.

Rosacea-otečenost

Pitanje: Mučim se sa rosaceom godinama. Zbog promjena temperature crvenilo i otok lica bi se pogoršao. Kapilare sam uspješno uklanjao laserom, ali je naotečenost ostala.

Odgovor: Rosacea je kronična bolest kože karakterizirana crvenilom središnjih dijelova lica uz pojavu akni i hiperplaziju vezivnog tkiva koja se javlja između 30. i 50. godine života podjednako u muškaraca i žena. Uzrok nije u potpunosti poznat, ali se pretpostavlja da ima ulogu nasljedna slabost stijenke kapilara.

Spomenuti otok je vjerojatno upalna reakcija tkiva koja se može smanjiti primjenom antibiotika (metronidazol, eritromicin, klindamicin), a u rjeđim slučajevima kortikosteroidima po preporuci dermatologa. Osim toga potrebno je izbjegavati potencijalno provocirajuće faktore poput jakih začina, alkoholnih pića, izlaganje toplini i sunčevoj svjetlosti.

Opioidni analgetik

Pitanje: Mojoj supruzi je zbog bolova u križima prepisan lijek na bazi tramadola, no pretra
ž
uju
ć
i
po
internetu
prona
š
ao
sam
na
nekoliko
mjesta
mi
š
ljenja
pacijenata
da
izaziva
ovisnost
.
Stoga
Vas
molim
da
mi
odgovorite
postoje
li
takve
opasnosti
,
pri
uzimanju
tog

lijeka

,
koje
su
eventualne
nuspojave i
mogu
li
se
bolovi
u
kri
ž
ima
(
supruga
ima
62
godine
)
otkloniti
na
drugi
na
č
in
.

Odgovor: Tramadol je analgetik koji se prepisuje za ublažavanje bolova kod osteoartritisa, ishiasa, reume i u postoperativnim stanjima. Za pojačano djelovanje najčešće se kombinira s paracetamolom koji djeluje protuupalno. Tramadol spada u opioidne analgetike, i kao takav razvija ovisnost, a prisutne su i popratne pojave poput povraćanje, proljev, opstipacija, umor, tremor i glavobolja, te ga trebaju izbjegavati osobe koje upravljaju vozilom. Za ublažavanje bolova u križima preporučujemo uzimanje nesteroidnih antireumatika, te umjerenu tjelesnu aktivnost u vidu medicinske gimnastike.

Vestibularni neuritis

Pitanje: Iznenada sam dobio vrtoglavicu praćenu mučninom i povremenim povraćanjem, u dva navrata. Teško održavam ravnotežu, zanosim se prilikom hoda i osjećam nestabilnost.

Odgovor: Vrtoglavica praćena mučninom i povraćanjem ukazuje na vestibularni neuritis (upalu n. vestibularisa, živca odgovornog za ravnotežu). Najčešći uzrok je virusna upala koja se liječi antivirusnim lijekovima, rjeđe antihistaminicima, te mirovanjem, a da biste utvrdili dijagnozu preporučujemo napraviti detaljne neurološke pretrage.

Štitnjača i prolaktin

Pitanje: UZV-om štitnjače otkriven mi je čvor (vel. 5ml), a nedavno sam primjetila da mi iz grudi curi prozirna tekućina poput mlijeka i osjećam bolove i pritisak u njima, iako nisam trudna. Zanima me da li to može biti povezano?

Odgovor: Hormoni štitnjače utječu na lučenje prolaktina, hormona odgovornog za istjecanje mlijeka. U hipotireozu, smanjenom izlučivanju hormona štitnjače, dolazi do povećane koncentracije prolaktina, što može dovesti do istjecanja mlijeka. Preporučujemo napraviti detaljne laboratorijske pretrage hormona kako bi se otkrio pravi uzrok. ([Dr. Ante Škaro, Poliklinika-leptir.hr](#))

)

Hiperpigmentacija

Pitanje: Tijekom ljeta sam dobila tamne pjege po licu, osobito na nausnici, pa me zanima čime ih mogu maknuti; da li bi pomogle voćne kiseline?

Odgovor: Tamne tzv. sunčeve pjege koje spominjete su područja hiperpigmentacije na koži koja se javljaju zbog utjecaja vanjskih faktora (sunčevih zraka), hormonalnih promjena (u trudnoći), odn. kao posljedica godina. Za depigmentaciju se koriste kreme na biljnoj bazi (potočarka, tratinčica, celer), sa "izbjeljivačima" (hidrokinon, tretinoin-derivat vit. A), a rjeđe voćne kiseline.

Voćne (AHA alfa-hidroksidne) kiseline su osnovni sastojak voća i odnedavno se koriste kreme sa različitim koncentracijama AHA kiselinama koje vrlo povoljno djeluju na kožu najčešće kao noćna krema ili kao kemijski piling. Krema se nanosi na kožu izbjegavajući osjetljiva područja, oko očiju i usana, a piling primjenjuje u 5-10 tretmana tijekom zimskog razdoblja.

Povišeni imunoglobulini

Pitanje: Molim vas da mi pojasnite što znače povišene vrijednosti IgG, IgA, IgM i IgE dvostruko više od normale.

Odgovor: Serum zdravih osoba sadrži imunoglobuline klase IgG, IgA, IgM, IgD i IgE. Imunoglobulini su proteini koje stvaraju plazma stanice kao humoralni imuni odgovor na kontakt s antigenima. U prvom kontaktu pojavljuju se IgM protutijela kao primarna reakcija organizma, a zatim dolaze IgG i IgA protutijela. Imunoglobulin G (IgG) je najzastupljeniji imunoglobulin u izvanstaničnoj tekućini i serumu te odgovor na antigene većine bakterija,

virusa, te razne toksine.
imunoglobulina daje važne informacije o imunom statusu.

Kvantitativno određivanje

Povišene koncentracije imunoglobulina u krvi nastaju kod autoimunih bolesti, oboljenja jetre (hepatitis, ciroza), akutne i kronične infekcije, kod plazmocitoma i Waldenströmovoj makroglobulinemiji. Smanjene koncentracije imunoglobulina u krvi javljaju se u primarnoj i sekundarnoj imunodeficijenciji, npr. s uznapređovalim malignim tumorima, limfatičkom leukemijom, multiplim mijelomom te Waldenströmovoj makroglobulinemiji.

Smetnje vida

Pitanje: U zadnje vrijeme pred očima mi lebde mušice i paučina, a čuo sam da je riječ o staklovini.

Odgovor: "Mušice", "paučina" i sl. su laički nazivi za degenerativne promjene staklenog tijela (staklovine) koje se nazivaju miodeopsija (lat. myodeopsia). Degenerativni procesi u staklastom tijelu obično se javljaju nakon 40. godine života ili ranije u kratkovidnih osoba. Radi se o razrjeđivanju staklovine pri čemu njezini građevni elementi (vezivo) počnu plutati zbog kondenzacije, spuštati se u donji dio i povlačiti preostale dijelove vezane za mrežnicu što dovodi do pojave bljeskova ("mušica"). Dijagnoza se postavlja ultrazvukom, a korekcija se obavlja ambulantnim laserskim zahvatom tzv. vitriolizom.

Operacija ošita

Pitanje: Moja majka je imala prije 10-tak dana prometnu nesreću zbog koje je završila na operaciji ošita. Zanima me što je ošit i koliko traje oporavak nakon ovakve operacije.

Odgovor: Ošit (lat. dijafragma) je mišićna pregrada između prsnog koša i trbušne šupljine. Ošit ima vrlo važnu ulogu pri disanju, spuštanje ošita širi pluća i omogućuje udisaj, a podizanje smanjuje volumen prsnog koša olakšavajući izdisaj. Prilikom prometne nesreće može doći do prsnuća ošita što se korigira operacijom. Vrijeme oporavka je individualno i ovisi o općem zdravstvenom stanju, kao i dobi pacijenta, a traje nekoliko tjedana.

Fimoza penisa

Pitanje: Moj sin ima blagi oblik fimoze penisa. Čitao sam da se pored obrezivanja koriste u liječenju kortikosteroidne masti, pa me interesira više o tome.

Odgovor: Fimoza je suženje kožice penisa (prepucija), zbog čega se kožica ne može prevući preko glavića penisa. Većina dječaka se rađa s fiziološkom fimozom, a prepucij se potpuno odvoji od glavića penisa tijekom prve tri godine života. Ukoliko se kožica teško prevlači preko glavića, osoba oteženo mokri i potrebno je savjetovati se s urologom.

U većini slučajeva preporuča se obrezivanje, pri čemu se dijelom ili u potpunosti odstranjuje prepucij u ambulantnom zahvatu. U novije vrijeme koriste se kortikosteroidne masti koje potiču rast i širenje prepucija, a imaju stopu uspješnost od 80-90%.

Interakcija anksiolitika

Pitanje: Imam 29 godina i unazad 2 mjeseca osjećam lupanje srca, pritisak u grudima i peckanje, te mi je dijagnosticirana anksioznost. Prepisan mi je lorazepam u kombinaciji s trazodonom i osjećam se bolje, ali me zanima da li zajedno djeluju pojačano?

Odgovor: Za liječenje anksioznosti koriste se benzodiazepinski i ne-benzodiazepinski anksiolitici. Lorazepam je benzodiazepin i djeluje relaksirajuće, te se primjenjuje i kod insomnije, alkoholizma i dr., a trazodon kod depresije, shizofrenije i dr. Zajedno djeluju sinergistički, odn. pojačano te se preporučuje oprez pri upravljanju vozilom, te redovite liječničke kontrole.

Grčevi u nogama

Pitanje: Imam 61 godinu i dosta vremena provodim za računalom. U posljednje vrijeme osjećam grčeve u mišićima nogu, osobito noću, a nerijetko i u leđima. Volio bi znati što bi mi pomoglo.

Odgovor: Grčevi u mišićima su najčešće posljedica nedostatka magnezija i javljaju se u zreloj dobi, te kod sportaša nakon napora. Kronični manjak magnezija može uzrokovati "sindrom nemirnih nogu", odn. grčeve u nogama tokom noći. Dnevna doza magnezija iznosi 300mg i preporuča se uzimati redovito (2x1 tbl) u kombinaciji s kalcijem radi jačanja kostiju.

Anksiozno depresivni poremećaj

Pitanje: imam 28 godina i nakon gubitka posla prije godinu dana dijagnosticiran mi je anksiozno depresivni poremećaj. Prepisan mi je antidepresiv i tegobe su nestale, ali još

osjećam anksioznost i opsesivne misli. Zanima me trebam li posjetiti psihijatra?

Odgovor: antidepresivi ublažavaju simptome depresije normalizirajući razinu serotonina u mozgu. Promjena koncentracije serotonina uzrokuje depresiju, agresiju, nesanicu i sl. Budući pored depresije i dalje osjećate anksioznost te opsesivne misli, preporučujemo posjet psihijatru kako bi vam prilagodio terapiju.

L-karnitin, piruvat-kinaza, magnezij

Pitanje: Imam 23 godine, visok sam 173cm, a težak 93kg. Odlučio sam riješiti se suvišnih 15-20kg uz pravilnu prehranu i trening 5 puta tjedno po 90min. Zanimaju me dodaci prehrani: L-karnitin (kolika je dnevna preporuka), piruvat (marketinški trik ili ne) i magnezij (protiv grčeva).

Odgovor: *L-karnitin* je nalik amino-kiselinama, a prisutan je u mesu krave i ovce. Karnitin je siguran suplement, bez toksičnih učinaka i čest je sastojak formula za mršavljenje. Sposobnost karnitina da potakne sagorijevanje masti još uvijek je upitna, no oni koji žele koristiti karnitin, trebali bi uzimati najmanje 500mg nekoliko puta na dan.

Piruvat

-

kinaza

je

jedan

od

enzima

koji

sudjeluju

u

razgradnji

glukoze

, a

jabuka, sir, pivo i crveno vino sadrže piruvat. Sportaši vjeruju da ubrzava metabolizam i smanjuje udio masnog tkiva. Piruvat snižava razinu HDL ("dobrog" kolesterola), a unos visokih doza (iznad 10mg/dn) može dovesti do probavnih smetnji kao što su nadimanje, plinovi i proljev.

Magnezij

ima ulogu u metabolizmu kalcija i fosfora odn. gradi kostiju i mišića te znatno pomaže kod

grčeva i kroničnog umora u sportaša. Prisutan je u orašastim plodovima, žitaricama, grahu, zelenom lisnatom povrću, ribi i crvenom mesu. Preporuke za sportaše iznose od 300-400mg magnezija dnevno

.

Štitnjača (hipertireoza)

Pitanje: Imam probleme sa štitnjačom i osjećam često strah, nemir, vrtoglavicu, znojenje i porast tlaka. Zanima me što je u pitanju i kako se liječi?

Odgovor: Navedene tegobe u vidu uznemirenosti, povišenog tlaka, znojenja, vrtoglavice, paničnog straha i dr. mogu biti povezane s problemima s štitnjačom. U slučaju ubrzanog rada štitnjače (hipertireoze) kada se proizvodi previše hormona štitnjače rad organizma je ubrzan, pri čemu se također javlja napetost, nervoza i strah, a mogući je i gubitak tjelesne težine. Zbog svega navedenog preporučujemo javiti se liječniku koji će Vas uputiti na laboratorijsku kontrolu hormona štitnjače (T3,T4,TSH...) i po potrebi prepisati liječenje hormonalnom terapijom ili kirurški zahvat.

Zdrava prehrana

Pitanje: Zanima me koje je meso zdravije, juneće ili svinjsko budući smo supruga i ja 60-godišnjaci i morali bi pripaziti na prehranu.

Odgovor: Juneće meso sadrži više bjelančevina nego svinjsko (21g/100g naprema 17g/100g), a manje masti od svinjskog (7g/100g naprema 18g/100g), kao i manje kolesterola (59g/100g naprema 73g/100g) te je zdravije za prehranu. U zrelijoj dobi također je poželjno uzimati dovoljno voća i povrća, te osobito mlječnih proizvoda koji osiguravaju kalcij neophodan za čvrstoću kostiju.

Rosacea

Pitanje: Prije 4,5 godina na moru sam dobila crvenkaste "flekice" ispod očiju koje djeluju kao podočnjaci. Na moru, kad potamnim spomenuti "podočnjaci" dođu još više do izražaja. Čitala sam da bi to mogla biti rozacea.

Odgovor: Rosacea je dermatološka bolest karakterizirana crvenilom na licu, povećanim kapilarama u području obraza, nosa, čela i brade (eritem), prištićima i aknama (papulopustule), zadebljanjem kože nosa (phymatosus) i vodnjikavim očima (ocular). Javlja se zbog izloženosti suncu, vjetru, hladnoći, toplini, uslijed djelovanja lijekova i kozmetike, kao posljedica pretjerivanja u hrani i piće, te zbog emocionalnog stresa. Liječi se laserom (kapilare) i antibiotskim kremama s eritromicinom, klindamicinom i metronidazolom (akne).

Nokti

Pitanje: Nokti na obje ruke mi "pucaju", osobito na kažiprstu i srednjaku. Primjećujem bezbojne, okomite crte kao da ih je netko "zarezo" nožem. Imam 41 godinu, zdravo se hranim, uzimam vitamine i minerale, pušač sam.

Odgovor: Navedene promjene na noktima ukazuju na smanjenu apsorpciju vitamina i minerala, osobito željeza i vitamina B12, što je čest slučaj kod pušača. Laboratorijskim pretragama (Fe,UIBC,TIBC,B12) utvrdit ćete točno nutritivno stanje organizma, kao i ev. manjak vitamina i

minerala koji je potrebno nadoknaditi.

Imunodeficijencija

Pitanje: Imam sina od godinu i pol koji je nedavno imao upalu pluća, a leukociti su ostali povišeni i nakon izliječene upale. Također često ima upale srednjeg uha i prehlade uz uporno povišene leukocite. Pedijatar sumnja na imunodeficijenciju, pa me zanima o čemu se radi.

Odgovor: Na temelju kliničke slike i nalaza (povišenih vrijednosti leukocita) može se pretpostaviti prisustvo imunodeficijencije (nedostatak imuniteta). Imunodeficijencija može biti urođena (primarna) ili posljedica nedonešenosti, pothranjenosti, infekcija i kroničnih bolesti (sekundarna). Uslijed imunodeficijencije mogu se javljati opetovane upale, kronične infekcije i nedovoljno ozdravljenje organizma. Imunitet organizma čine protutijela, imunoglobulini (IgA, IgD, IgE, IgG, IgM), proteinske molekule koje u krvnoj plazmi pronalaze i uništavaju strane tvari, antigene. U slučaju dokazane imunodeficijencije preporučuje se nadomještanje protutijela imunoglobulinima.

Krvarenje iz nosa (epistaxa)

Pitanje: Imam 18 godina, a unazad nekoliko godina □ svaki drugi dan mi teče krv iz nosa. Pokušavala sam zaustaviti krvarenje pritiskanjem nosnice, stavljala sam hladnu vodu za vrat, na čelo, ali ništa. Imate li savjet?

Odgovor: Krvarenje iz nosa (epistaxa) je često, osobito kod mlađih osoba. U većini slučajeva su to spontana krvarenja koja ne zahtijevaju liječničku intervenciju. Uzroci mogu biti lokalni: 1. traumatske ozljede nosa, 2. krvareći polip septuma, 3. ozljeda stranim tijelom ili opći: 1. upala dišnih putova, 2. srčane bolesti (npr. visoki tlak) 3. tumori nosne šupljine. Liječenje: 1. prva pomoć-bolesnika postaviti u sjedeći položaj s glavom nagnutom naprijed, 2. snažno stisnuti

nosna krila desetak minuta i 3. postaviti hladne obloge na zatiljak. Da bi se otkrio uzrok potrebno je učiniti krvne pretrage (KKS, SE, VK, VZ) jer krvarenje može biti posljedica poremećaja zgrušavanja ili anemije, obaviti pregled kod otorinolaringologa, te kontrolirati krvni tlak. Za prevenciju poželjno je uzimati vitamine i minerale (C, B i E vitamine, te preparate željeza). Ukoliko su krvarenja učestala primjenjuje se tamponada, umetanje dugačke gaze i kauterizacija, spaljivanje krvnih kapilara.

Antibiotici u trudnoći

Pitanje: Otkrivena mi je Escherichia coli u urinu. Koji antibiotik mogu uzimati s obzirom da sam u 4. mjesecu trudnoće?

Odgovor: U trudnoći povećana maternica može pritiskati mjehur i mokraćovode otežavajući urinu da slobodno prolazi zbog čega su povećane šanse da se nakupe bakterije i razviju upalu. Antibiotici koji se koriste u trudnoći dijele se u skupine: A,B,C i D. U skupini B spadaju: penicilini, cefalosporini,

aztreonam

,
klindamicin

,
metronidazol

,
nitrofurantoin

,
sulfonamidi

,
eritromicin

,
azitromicin

č
ija
upotreba

je
sigurna
tijekom
trudno

ć
e

.
Antibiotike
svrstane

u
kategoriju
rizika

C
(
kloramfenikol

,
ciprofloksacin

,
ofloksacin

,
moksifloksacin

,
klaritromicin

,
trimetoprim

,
kotrimiksazol

,
vankomicin

C

)
treba
dati
samo
ako
potencijalna
korist
opravdava
mogu
ć
i
rizik
za
fetus.
Lijekovi
iz
skupine
rizika
D
(
tetraciklini
,
aminoglikozidi
)
za
koje
postoje
dokazi
humanog
fetalnog
rizika
ne
bi
se
trebalo
uzimati
tijekom
trudno
ć
e
osim
ako
prema
procjeni
lije
č

nika
korist
od
primjene
lijeka
mo
ž
e
opravdati
mogu
ć
i
rizik
.

Paradontoza

Pitanje: Što uzrokuje povlačenje zubnog mesa?

Odgovor: Povlačenje zubnog mesa (paradontozu) uzrokuje, pored manjka oralne higijene, pušenje. Primjećeno je da je u pušača češće povlačenje zubnog mesa i otežano obnavljanje zbog oslabljene krvne cirkulacije. Razlikujemo početni stadij bolesti, tzv. gingivitis karakteriziran crvenim i bolnim zubnim mesom, te uznapredovalu paradontozu pri kojoj dolazi do povlačenja zubnog mesa i ispadanja zuba. Liječenje obavlja paradontolog u vidu dubinskog čišćenja zuba, čišćenja korijena i oralne irigacije, tj. čišćenja zuba tekućinom pod tlakom. U osobnoj higijeni preporuča se redovito pranje zubi četkicom, zubnim tušem i svilenim koncem.

Depresija

Pitanje: Imam 34 godine i već nekoliko godina pijem Xanax protiv depresije po preporuci psihijatra. Primjetila sam da mi u zimskim mjesecima ne djeluje, pa me zanima trebam li uzimati nešto jače?

Odgovor: Xanax (alprazolam) je antidepresiv i anksiolitik. Koristi se za liječenje depresije, u slučajevima neuroza, te za ublažavanje napadaja panike. Zimski mjeseci zbog smanjenog broja sunčanih sati i nižih temperatura potenciraju simptome depresije. Preporučljivo je baviti se fizičkom aktivnošću, smanjiti ugljikohidrate, i povećati proteine u prehrani te savjetovati se sa psihijatrom koji će vam, po potrebi prepisati veću dozu ili drugi lijek (lorazepam, oksazepam ili diazepam).

Nizak tlak

Pitanje: Redovito imam vrijednosti tlaka oko 90/60 zbog čega mi se zacrni pred očima prilikom naglog ustajanja, a ponekad imam i vrtoglavicu u prostorijama bez zraka (npr. u tramvaju). Što mogu poduzeti?

Odgovor: Nizak tlak je čest kod mlađih, mršavih osoba, osobito u žena. Posebnu poteškoću predstavlja u vrućim, ljetnim mjesecima. Uzroci su najčešće nasljedni i konstitucijski. Poželjno je uzimati dovoljno tekućine, redovito vježbati radi bolje cirkulacije, konzumirati dosta voća i povrća, a po potrebi uzmati dodatne vitamine i minerale, osobito željezo, te dosoljavati hranu što dovodi do povećanog volumena krvi, a time i porasta tlaka.

[Paradontoza i pušenje](#)
