

Moje Zdravlje

STRUČNI SAVJETI ZA PACIJENTE

BROJ 01 Oktobar 2013 Sarajevo, Bosna i Hercegovina

U OVOM BROJU:

- HIPERTENZIJA
- ZASTOJ SRCA
- DIJABETES
- ALZHEIMEROVA BOLEST
- SINDROM POLICISTIČNIH JAJNIKA
- KONDILOMI

www.mojaklinika.ba





Poštovani pacijenti,

U moru različitih žrnala, novina, magazina i sličnih publikacija, postavlja se pitanje zašto se mi iz Moje Klinike odlučujemo za još jednu?

Odgovor je jednostavan, postojeće publikacije su informativnog karaktera, neosporno interesantne za čitanje ali sa aspekta pacijenta, teško primjenjive u boljoj kontroli njihovih oboljenja. Šta je cilj svakoga ko se odluči na čitanje o različitim oboljenjima? Sa jedne strane da se informiše o potencijalnim opasnostima i načinima preveniranja različitih bolesti ukoliko od istih ne boluju. Drugi, za nas kao ljekare puno važniji razlog, jeste edukacija osoba sa određenim oboljenjima o samoj bolesti te njihovo aktivno učešće u liječenju.

Nažalost, kako svi znamo, svi stručnjaci nisu jednako kvalitetni. To je slučaj u svakom poslu pa tako i u medicini. Koliko god su problemi u drugim aspektima rješivi kasnije, neadekvatno liječenje u medicini može imati trajne posljedice po pacijenta. Rješavanje ovoga problema zahtijeva rad na dva kolosijeka; na jednom je rad na edukaciji ljekara, njihovo trajno usavršavanje te praćenje novih metoda liječenja različitih oboljenja, dok se na drugom kraju moramo pozabaviti i Vama, našim pacijentima, koji moraju znati koji su to parametri koje njihov ljekar mora kontrolisati te u kojim slučajevima se za njihovu bolest kaže da je adekvatno regulisana.

Tek ukoliko uspijemo u oba ova nastojanja, možemo očekivati pozitivne promjene u ishodima liječenja različitih oboljenja u populaciji. Na taj način će pacijent sa dijabetesom zahtijevati od svoga ljekara da mu dovede vrijednost glikoziliranog hemoglobina ispod 7%, pacijent sa anginom da mu se u potpunosti eliminišu bolovi u prsima, pacijent sa anemijom da mu se pojasni mehanizam nastanka, i slično. Sa druge strane, ovo insistiranje pacijenata će natjerati ljekare da se vrate za knjige i da provjere nove metode liječenja kako bi uspjeli da ispune Vaše zahtjeve zasnovane na Vašem poznavanju bolesti od koje bolujete.

Ne zaboravite: prečesto neznanje i inertnost pacijenata rezultira lošijim rezultatima liječenja te indiferentnim pristupom.

Tim Moje Klinike Vam stoji na raspolaganju u odabiru tema. Vaše sugestije o kojim oboljenjima bi željeli da se informišete, možete slati direktno putem emaila ili u pisanoj formi ostavljati u apotekama u kojima ste pronašli i ovaj žurnal. Zajednički, možemo napraviti veliki iskorak ka zdravlju.

Srdačni pozdravi,

Prim. dr. Emir Talirević

SADRŽAJ

Moje Zdravlje

BROJ 01



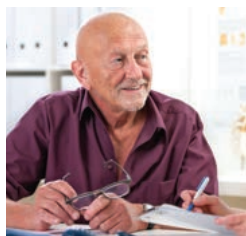
HIPERTENZIJA

strana 4



ALZHEIMEROVA BOLEST

strana 10



ZASTOJ SRCA

strana 6



SINDROM POLICISTIČNIH JAJNIKA

strana 12



DIJABETES

strana 8



KONDILOMI

strana 15



Hipertenzija

Hipertenzija je veoma često oboljenje, u kojem je protok krvi kroz zidove arterija toliko snažan da može uzrokovati zdravstvene probleme i bolesti srca.



Pritisak krvi se određuje količinom krvi koju Vaše srce ispumpava i količinom otpora na protok krvi kroz arterije. Od količine krvi koju srce ispumpava i širine arterija zavisi visina krvnog pritiska.

Hipertenziju možete imati godinama bez ijednog simptoma. Ovo oboljenje može izazvati ozbiljne zdravstvene probleme, uključujući srčani i moždani udar, ako se ne tretira.

Hipertenzija se razvija dugi niz godina i od nje pati veliki procenat svjetske populacije. Srećom, ovo oboljenje se lako može otkriti i kada se uspostavi dijagnoza, možete zajedno sa svojim doktorom držati pritisak pod kontrolom.

Većina ljudi sa hipertenzijom nema nikavih simptoma, iako vrijednosti njihovog pritiska dostižu opasno visoke granice.

Simptomi poput glavobolje, vrtoglavice i krvarenja iz nosa se jako rijetko javljaju u ranom stadiju bolesti, a češće kada bolest dostigne fazu opasnu po život.

Kada postanete punoljetni, tražite od svog doktora da provjeri Vaš krvni pritisak najmanje jednom u dvije godine. Vaš doktor će najvjerovatnije predložiti i češće kontrole ako ste u prošlosti imali problema sa hipertenzijom ili drugim rizicima faktora za srčana oboljenja.

Faktori rizika za hipertenziju su:

- **Starost** – Rizik za pojavu hipertenzije se povećava sa godinama. Dok žene najčešće razviju hipertenziju tokom menopauze, kod muškaraca se ona pojavljuje u srednjem životnom dobu.
- **Genetika** – Hipertenzija se jako često i naslijeđuje.
- **Prekomjerna težina** – Što više kilograma težite, više Vam je krvi potrebno da opskrbite tkiva oksigenom i hranljivim tvarima. Sa količinom krvi koja cirkuliše kroz vene povećava se i pritisak koji ta krv vrši na zidove arterija.
- **Fizička neaktivnost** - Ljudi koji su neaktivni imaju tendenciju da imaju veći broj otkucaja srca. Što je taj broj veći, srce mora raditi napornije sa svakom kontrakcijom - i jačim pritiskom na zidove arterija. Nedostatak fizičke aktivnosti također povećava rizik od prekomjerne težine.
- **Korištenje duhana** - Ne samo da pušenje ili žvakanje duhana odmah podiže krvni pritisak, nego hemikalije u duhanu mogu oštetiti sluznicu arterijskih zidova. To uzrokuje suženje arterija i povećava krvni pritisak. Pasivno pušenje također može povećati krvni pritisak.
- **Previše soli u ishrani** - Previše soli u ishrani doprinosi zadržavanju tekućine u tijelu, što povećava krvni pritisak.
- **Premalo kalija u ishrani** - Kalij pomaže uravnotežiti količinu natrija u ćelijama. Ako ne dobijete ili ne zadržite dovoljno kalija u organizmu, možete akumulirati previše natrija u krvi.
- **Premalo vitamina D u ishrani** - Još uvijek se ne može sa sigurnošću tvrditi da premalo vitamina D u ishrani može dovesti do hipertenzije. Vitamin D može utjecati na enzim koji se proizvodi u bubrežima a koji utiče na krvni pritisak.
- **Previše alkohola** - Vremenom, velike količine alkohola mogu oštetiti srce. Ispijanje više od dva alkoholna pića dnevno može povećati krvni pritisak.
- **Stres** - Visok nivo stresa može dovesti do privremenog, ali dramatičnog povećanja krvnog pritiska. Ako se pokušate opustiti tako što ćete jesti više, koristiti duhan ili piti alkohol, možete samo povećati krvni pritisak.
- **Određena hronična stanja** - Određena hronična stanja također mogu povećati rizik od hipertenzije, uključujući visok holesterol, dijabetes, bolesti bubrega i apneje.

Komplikacije

Prekomjerman pritisak na zidove arterija, uzrokovan visokim krvnim pritiskom, može oštetiti krvne žile, kao i organe u Vašem tijelu. Što je veći krvni pritisak i što duže traje oboljenje, veća je šteta. Nekontrolirani visoki krvni pritisak može dovesti do:

- **Srčanog udara ili moždanog udara** - Visoki krvni pritisak može uzrokovati otvrdnjavanje i zadebljanje arterija (ateroskleroza), što može dovesti do srčanog udara, moždanog udara ili drugih komplikacija.
- **Aneurizme** - Povećani krvni pritisak može uzrokovati oslabljenje vaših krvnih sudova i formiranje aneurizme. Ako aneurizma pukne, to može biti opasno po život.
- **Zatajenja srca** - Pumpanje krvi pod visokim pritiskom šteti srčanom mišiću. Vremenom, oslabljeni mišić neće biti u stanju pumpati dovoljne količine krvi da zadovolji potrebe organizma, što može dovesti do zatajenja srca.
- **Oslabljenih i suženih krvnih žila u bubrežima** - To može spriječiti bubrege da normalno funkcionišu. Zadebljani, suženi ili pocijepani krvni sudovi u očima. To može dovesti do gubitka vida.
- **Metaboličkog sindroma** - Ovaj sindrom je skup poremećaja metabolizma - uključuje povećanje obima struka, visoke trigliceride, nisku gustoću lipoproteina (HDL), ili "dobrog", holesterola, visok krvni pritisak, i visok nivo inzulina. Ako imate hipertenziju, u većoj ste mogućnosti da dobijete druge komponente metaboličkog sindroma. Što više komponenti imate, to je veći rizik od razvoja dijabetesa, bolesti srca ili moždanog udara.
- **Problema sa memorijom ili razumijevanjem** - Nekontrolirani visok krvni pritisak može utjecati na vašu sposobnost da mislite, pamтите i učite.



Prim. dr. Emir Talirević

Doktor medicine,
specijalista interne
medicine, subspecijalista
kardiologije, specijalista
neurologije, Primarijus

Zastoj srca

Neočekivana smrt uzrokovana gubitkom srčane funkcije.



Iznenadni zastoj srca javlja se najčešće kod odraslih osoba u srednjim 30-im do sredine 40-ih godina, i dva puta češće pogađa muškarce nego žene. Neki ljudi mogu osjetiti ubrzano lupanje srca ili vrtoglavicu, što upozorava na početak potencijalno opasnog problema srčanog ritma. Međutim kod više od polovine slučajeva, iznenadni srčani zastoj se javlja bez prethodnih simptoma.

Šta uzrokuje naglu srčanu smrt?

Većina iznenadnih srčanih smrti su uzrokovane abnormalnim srčanim ritmom koji se zove aritmija. Najčešća, po život opasna aritmija, je ventrikularna fibrilacija. U ovom stanju srčani impulsi nastaju u ventrikulima, skroz su nepravilni i kreću se nasumice. Kada se to dogodi, srce nije u stanju pumpati krv i smrt će se dogoditi u roku od nekoliko minuta, ako se ne liječi.

Faktori rizika za iznenadni srčani zastoj

Postoji mnogo faktora koji povećavaju rizik od iznenadnog srčanog zastoja i iznenadne smrti.

Dva osnovna faktora rizika su:

- Prethodni srčani udar
- Bolesti koronarnih arterija

Ostali faktori su:

- Srčana snaga (mjerena ultrazvučno putem istisne frakcije) manja od 40%, u kombinaciji sa ventrikularnom tahikardijom
- Prethodna epizoda iznenadnog zastoja srca;
- Porodična anamneza iznenadnog zastoja srca ili SCD
- Lična ili porodična anamneza abnormalnih srčanih ritmova (uključujući i dugi QT sindrom, Wolff-Parkinson-White sindrom, ekstremno niske stope otkucaja srca ili srčane blokade
- Ventrikularna tahikardija ili ventrikularna fibrilacija nakon srčanog udara
- Historija urođenih srčanih mana ili abnormalnosti krvnih žila
- Historija sinkope
- Zatajenje srca
- Dilatacijska kardiomiopatija
- Hipertrofična kardiomiopatija
- Značajne promjene nivoa kalijuma i magnezija u krvi
- Dijabetes
- Upotreba droga
- Uzimanje lijekova koji su pro-aritmici može povećati rizik od aritmije

SMANJITE SVOJE FAKTORE RIZIKA



Postoje određene promjene u načinu života koje možete napraviti:

1. Odvikavanje od pušenja
2. Gubljenje težine, ako imate višak kilograma
3. Redovno vježbanje
4. Ishrana sa malo masnoće
5. Kontrola dijabetesa
6. Kontrola drugih zdravstvenih stanja



Prim. dr. Emir Talirević

Doktor medicine,
specijalista interne
medicine, subspecijalista
kardiologije, specijalista
neurologije, Primarijus

Dijabetes

Dijabetes mellitus se odnosi na grupu bolesti koje utječu na način na koji tijelo koristi glukozu u krvi, koji se još naziva šećer u krvi.



Glukoza je od vitalnog značaja za Vaše zdravlje, jer je važan izvor energije za stanice koje čine mišiće i tkiva. Također je osnovni izvor "goriva" za mozak. Ako imate dijabetes, bez obzira koji tip, to znači da imate previše glukoze u krvi, iako se razlozi mogu razlikovati. Previše glukoze može dovesti do ozbiljnih zdravstvenih problema. Dijabetes tipa 2 se može razviti u bilo kojem životnom dobu i često se može spriječiti.

Simptomi

Simptomi dijabetesa variraju ovisno o tome koliko je povišen šećer u krvi. Neki ljudi, posebno oni sa predijabetesom ili dijabetesom tipa 2, ne osjete nikakve simptome u početku. Tip 2 dijabetes uključuje slijedeće simptome:

- Povećana žeđ
- Često mokrenje
- Povećan apetit
- Neobjašnjivi gubitak težine
- Prisutnost ketona u urinu (ketoni su nusproizvod sloma mišića i masti koja se događa kada nema dovoljno inzulina)
- Umor
- Zamagljen vid
- Sporo zarastanje rana
- Visok krvni pritisak
- Česte infekcije, kao što su infekcija desni ili kože, vaginalne i infekcije mjehura

Uzroci predijabetesa i dijabetesa tipa 2

Kod predijabetesa (koji može dovesti do dijabetesa tipa 2) i dijabetesa tipa 2, Vaše ćelije postanu otporne na djelovanje inzulina, a gušterača ne može proizvesti dovoljno inzulina da prevaziđe taj otpor. Umjesto da se smjesti u Vaše ćelije, kojima je potreban za energiju, šećer se nagomilava u krvotoku. Tačan uzrok zbog čega se ovo dešava je nepoznat, iako se smatra da u razvoju dijabetesa, glavnu ulogu imaju genetski faktori i faktori okoline. Debljanje je snažno povezano sa razvojem dijabetesa tipa 2, ali to ne znači da su svi koji imaju dijabetes tipa 2 gojazni.

Faktori rizika za dijabetes tipa 2 i predijabetes

Istraživači ne razumiju u potpunosti zašto neki ljudi razviju predijabetes i dijabetes tipa 2 a drugi ne. Jasno je da određeni faktori povećavaju rizik, a to su:

- **Težina** - Što više masnog tkiva imate, to su Vaše ćelije otpornije na inzulini.
- **Neaktivnost** - Što ste manje aktivni, to je veći rizik. Kada ste fizički aktivni lakše vam je kontrolisati svoju težinu, Vaše tijelo koristi glukozu kao energiju i čini ćelije osjetljivijim na inzulini. Vježbanje manje od tri puta sedmično može povećati rizik od dijabetesa tipa 2.
- **Porodična anamneza** - Vaš rizik se povećava ako Vaš roditelj, brat ili sestra imaju dijabetes tipa 2.
- **Rasa** - Iako je nejasno zašto, ljudi pojedinih rasa - uključujući crnce, Latinoamerikance, američke Indijance i Azijate - su pod većim rizikom.
- **Godine** - Vaš rizik se povećava kako starite. To se najvjerovatnije događa zato što kada starite nivo fizičke aktivnosti se smanjuje, gubi se mišićna masa i kilogrami se gomilaju. Ali, dijabetes tipa 2 je također sve češći među djecom, adolescentima i mlađim odraslim osobama.
- **Gestacijski dijabetes** - Ako ste razvili gestacijski dijabetes kada ste bili trudni, Vaš rizik za razvoj dijabetesa tipa 2 i predijabetesa se kasnije povećava. Ako ste rodili bebu težu od 4 kilograma, onda također imate veće šanse da dobijete dijabetes tipa 2.
- **Sindrom policističnih jajnika** - Za žene, koje imaju sindrom policističnih jajnika - zajedničko stanje karakterizira nepravilna menstruacija, dlakavost i gojaznost – povećan je rizik od dijabetesa.

- **Visok krvni pritisak** - Rast krvnog pritiska iznad vrijednosti 140/90mm povezan je sa povećanim rizikom od dijabetesa tipa 2.

- **Abnormalan nivo holesterola** - Ako imate nizak nivo lipoproteina visoke gustoće (HDL), ili "dobrog", holesterola, rizik od dijabetesa tipa 2 je veći.

- **Visok nivo triglicerida** - Ako je Vaš nivo triglicerida iznad 250 mg / dl, rizik od dijabetesa raste.

Prevenција

Isti zdravi način života koji pomaže u liječenju predijabetesa, dijabetesa tipa 2 i gestacijskog dijabetesa može pomoći spriječiti ih.

Jedite zdravu hranu. Izaberite hranu koja nema puno masti i kalorija. Fokusirajte se na voće, povrće i integralne žitarice. Težite raznolikoj ishrani da bi izbjegli jednoličan jelovnik.

Više fizičke aktivnosti. Idealno bi bilo posvetiti 30 minuta dnevno fizičkoj aktivnosti. Brza šetnja svaki dan je odličan način rekreacije, kao i plivanje ili vožnja bicikla. Vježbanje možete rasporediti na nekoliko kraćih vremenskih intervala.

Riješite se viška kilograma. Ako ste gojazni, gubljenjem bar 5 % od svoje ukupne tjelesne težine (na primjer, 4,5 kg, ako težite 90,7 kilograma) možete smanjiti rizik od dijabetesa. Da bi svoju težinu držali na zdravoj razini, fokusirajte se na stalne promjene u svom režimu ishrane i fizičke aktivnosti. Motivirajte sami sebe ponavljajući si sve prednosti gubitka težine, kao što su zdravije srce, više energije i bolje samopoštovanje.



dr. Belma Oprašić

Ljekar opšte prakse

Alzheimerova bolest

Alzheimerova bolest je progresivna bolest koja uništava pamćenje i druge mentalne funkcije.



Alzheimerova bolest je najčešći uzrok demencije - grupe poremećaja mozga koji rezultira gubitkom intelektualne i socijalne vještine. Ove promjene su dovoljno teške da ometaju normalan svakodnevni život. Kod Alzheimerove bolesti, veze između ćelija mozga i same ćelije mozga propadaju i izumiru uzrokujući stalan pad memorije i mentalnih funkcija. Do sada nije pronađen lijek za Alzheimerovu bolest ali postojeći lijekovi mogu usporiti progresiju bolesti.

Simptomi

U početku, povećana zaboravnost ili blaga konfuzija mogu biti jedini simptomi Alzheimerove bolesti koje pacijent primjećuje. Ali sa vremenom, bolest briše memoriju, posebno nedavne uspomene. Stepem pogoršanja simptoma varira od osobe do osobe. Prve simptome bolesti može primjetiti sama oboljela osoba ali i njoj bliski ljudi.

Alzheimerova bolest će dovesti do niza problema i utjecaje na slijedeće funkcije:

PAMĆENJE

Swako od nas povremeno zaboravlja stvari. Normalno je zaboraviti gdje ste ostavili ključeve ili ime poznanika. Ali, gubitak pamćenja povezan sa Alzheimerom traje i pogoršava se vremenom, što utiče na Vašu sposobnost da funkcionirate na poslu i kod kuće. Osobe sa Alzheimerom mogu:

- Ponavljati izjave i pitanja iznova i iznova, ne shvatajući da su već ranije postavili pitanje
- Zaboraviti razgovore, sastanke ili događaje, i ne sjećati ih se kasnije
- Rutinski gubiti stvari, često ih ostavljajući na nelogičnim mjestima
- Na kraju zaboraviti imena članova porodice i svakodnevne predmete

DEZORIJENTACIJA I POGREŠNO TUMAČENJE PROSTORNIH ODNOSA

Osobe sa Alzheimerom mogu izgubiti osjećaj koji je danas dan, sezona, gdje su ili čak njihove trenutne životne okolnosti. Alzheimer može poremetiti sposobnost pacijenta da tumači ono što vidi, što otežava oboljelom da razumije svoje okruženje. Na kraju, pacijenti se mogu izgubiti i na dobro poznatim mjestima.

GOVOR I PISANJE

Oni sa Alzheimerom mogu imati problema sa pronalaženjem pravih riječi da identifikuju predmete, izraze misli ili učestvuju u razgovorima. Vremenom, sposobnost čitanja i pisanja također opada.

RAZMIŠLJANJE I RASUĐIVANJE

Alzheimerova bolest otežava koncentraciju i razmišljanje, pogotovo o apstraktnim pojmovima kao što su brojevi. To može predstavljati problem kod upravljanja finansijama, plaćanja računa i raspoređivanja kućnog budžeta. Ove poteškoće mogu napredovati do pacijentove nemogućnosti da prepozna brojeve i služi se njima.

DONOŠENJE ODLUKA

Brzo reagovanje na svakodnevne probleme, kao što su zagorena hrana na šporetu ili neočekivane situacije u vožnji, postaje jako zahtjevno ako patite od Alzheimerera.

PLANIRANJE I IZVOĐENJE

Poznati zadaci kao što su kuhanje obroka ili igranje omiljene igre, postaju borba kako bolest napreduje. Na kraju, osobe sa naprednim Alzheimerom mogu zaboraviti kako se obući ili okupati.

PROMJENE U KARAKTERU I PONAŠANJU

Promjene u mozgu koje se dešavaju kod Alzheimerove bolesti mogu utjecati na način na koji razmišljate i osjećate se. Osobe sa Alzheimerom mogu iskusiti: depresiju, socijalno povlačenje, nagle promjene raspoloženja, gubitak povjerenja u druge, razdražljivost i agresivnost, promjene u navikama spavanja, lutanje, gubitak

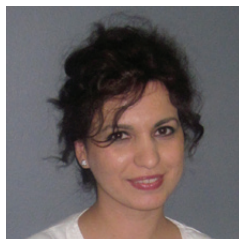
inhibicija, zablude, kao što je vjerovanje da je nešto ukradeno.

UČENJE I DRUŠTVENO ANGAŽOVANJE

Naučna istraživanja su pronašla povezanost između upražnjavanja aktivnosti koje pacijenta stimulišu mentalno i socijalno što smanjuje rizik od Alzheimerove bolesti.

Faktori koji mogu smanjiti rizik od Alzheimerove bolesti uključuju: viši nivo formalnog obrazovanja, stimulativan posao, mentalno izazovne aktivnosti, kao što su čitanje, igranje igara ili sviranje muzičkog instrumenta te česte socijalne interakcije.

Naučnici još uvijek ne mogu objasniti ovu vezu. Jedna teorija je da kada koristite svoj mozak, razvijaju se veze između moždanih ćelija, koje štite mozak od posljedica koje Alzheimer ostavlja. Druga teorija je da je teže mjeriti opadanje kognitivnih sposobnosti kod ljudi koji treniraju svoj um ili koji imaju viši stepen obrazovanja. Još jedno objašnjenje je da ljudi koji imaju Alzheimeru vjerovatno nisu upražnjavali stimulirajuće aktivnosti u godinama prije dijagnoze ove bolesti.



dr. Belma Oprašić

Ljekar opšte prakse

Sindrom policističnih jajnika

Sindrom policističnih jajnika (PCOS) je čest poremećaj hormona kod žena u reproduktivnoj dobi.



Naziv stanja dolazi od izgleda jajnika kod većine, ali ne svih žena sa poremećajem. Jajnici su uvećani i sadrže brojne male ciste koje se nalaze uz vanjski rub svakog jajnika (policistični izgled). Neredovni ili produženi menstrualni ciklusi, dlakavost, akne i gojaznost se mogu javiti kod žena sa sindromom policističnih jajnika. Kod adolescenata, neredovan ciklus ili njegov izostanak može signalizirati PCOS.

Kod žena, nakon adolescencije, poteškoće pri začeću ili neobjašnjiv dobitak na težini mogu biti prvi znaci ovog stanja. Tačan uzrok sindroma policističnih jajnika je nepoznat. Rana dijagnoza i liječenje mogu smanjiti rizik od dugoročnih komplikacija, kao što su dijabetes tipa 2 i bolesti srca.

Simptomi

Simptomi policističnih jajnika često počinju ubrzo nakon što žena dobije svoju prvu menstruaciju (menarhu). U nekim slučajevima, PCOS se razvija kasnije tokom reproduktivnih godina, na primjer, kao odgovor na značajan dobitak težine. Znakovi i simptomi variraju od osobe do osobe, kako tip sindroma tako i njegova težina. Da bi se uspostavila dijagnoza, Vaš liječnik će tražiti najmanje dva od slijedećih simptoma:

- **Poremećen menstrualni ciklus**

Ovo je najčešći simptom. Primjeri menstrualne abnormalnosti uključuju menstrualne intervale duže od 35 dana; manje od osam menstrualnih ciklusa godišnje; izostanak menstruacije četiri mjeseca ili duže i produžene cikluse koji mogu biti oskudni ili teški.

- **Višak androgena**

Povišen nivo muških hormona (androgena) može dovesti do fizičkih promjena, kao što su višak dlaka na licu i tijelu (hirsutizam), akne ili teške adolescentske akne, i prorijeđene kose – muški tip ćelavosti (androgena alopecija). Međutim, fizički znakovi viška androgena zavise od nacionalnosti, tako da ovisno o etničkoj pripadnosti, Vi možete ili ne morate imati posljedice viška androgena. Na primjer, žene iz Sjeverne Evrope ili žene Azijatskog porijekla obično nisu ugrožene.

- **Policistični jajnici**

Uvećani jajnici koji sadrže brojne male ciste se mogu otkriti ultrazvukom. Bez obzira na ime, policistični jajnici sami ne potvrđuju dijagnozu. Da bi se uspostavila dijagnoza PCOS, morate imati abnormalne menstrualne cikluse ili znakove viška androgena. Neke žene sa policističnim jajnicima mogu imati PCOS, dok jajnici nekih žena koje imaju ovaj sindrom izgledaju sasvim normalno. Razgovarajte sa svojim doktorom ukoliko imate menstrualne nepravilnosti - kao što su neredovni ciklusi, produženi ciklusi ili potpuni izostanak ciklusa - pogotovo ako imate akne ili višak dlaka na licu i tijelu.

Ranom dijagnozom i liječenjem policističnih jajnika smanjujete rizik od dugoročnih komplikacija, kao što su dijabetes tipa 2, povišeni krvni pritisak i bolesti srca.

Uzroci

Doktori ne znaju uzrok sindroma policističnih jajnika, ali ovi faktori vjerojatno igraju ulogu:

- **Višak inzulina** - Inzulin je hormon, proizveden u gušterači, koji omogućava ćelijama da koriste šećer – glukozu- koja je glavni dobavljač energije Vašem tijelu. Ako imate inzulinske rezistencije, Vaša sposobnost efikasnog korištenja inzulina je umanjena, a Vaš pankreas mora lučiti više inzulina, da bi glukozu stavio na raspolaganje ćelijama. Višak inzulina može podstaći jajnike da proizvode više androgena.

- **Blage upale** - Bijela krvna zrnca u Vašem tijelu proizvode tvari koje se bore protiv infekcija. Konzumiranje određenih namirnica može izazvati upalne reakcije, kod osoba koje su tome sklone. Kada se to dogodi, bijele krvne stanice proizvode tvari koje mogu dovesti do inzulinske rezistencije i akumulacije holesterola u krvnim žilama (ateroskleroza). Ateroskleroza uzrokuje kardiovaskularne bolesti. Istraživanja su pokazala da žene sa sindromom policističnih jajnika imaju blagu upalu.

- **Porodična anamneza** - Ako Vaša majka ili sestra imaju PCOS, onda i Vi imate veće šanse da ga dobijete. Istraživači također razmatraju mogućnost da su mutirani geni povezani s PCOS.

- **Abnormalan fetalni razvoj** - Neka istraživanja pokazuju da pretjerano izlaganje muškim hormonima (androgenu) u fetalnom životu može trajno spriječiti normalne gene da rade onako kako bi trebali - proces poznat kao genska ekspresija. To može proizvesti muški uzorak distribucije abdominalne masnoće, što povećava rizik od inzulinske rezistencije i blage upale. Naučnici nastavljaju istragu u kojoj mjeri ti faktori mogu pridonijeti PCOS.



Komplikacije

Ako imate sindrom policističnih jajnika, vrlo je vjerovatno da ćete razviti neku od slijedećih komplikacija, pogotovo ako ste gojazni:

- **Dijabetes tipa 2**
- **Visoki krvni pritisak**
- **Abnormanlosti holesterola i lipida** (poput povišenih triglicerida ili niskog nivoa lipoproteina (HDL) visoke gustoće odnosno "dobrog" holesterola)
- **Povišene razine C-reaktivnog proteina**, pokazatelja kardiovaskularnih bolesti
- **Metabolički sindrom**, (skupina simptoma koji ukazuju na značajno povećan rizik od kardiovaskularnih bolesti)
- **Teška upala jetre uzrokovana nakupljanjem masnoća**
- **Apneje za vrijeme spavanja**
- **Abnormalno krvarenje maternice**
- **Rak sluznice maternice (rak endometrija)**, kao posljedica kontinuirane izloženosti visokoj razini estrogena
- **Gestacijski dijabetes ili visoki krvni pritisak u trudnoći**, ako ostanete trudni

Tretmani i lijekovi

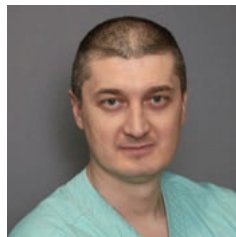
Kod sindroma policističnih jajnika liječenje se uglavnom fokusira na rješavanje problema koji lično Vas najviše brinu kao što su neplodnost, dlakavost, akne ili pretilosti.

Vaš doktor može propisati lijekove za:

- **Regulisanje menstrualnog ciklusa** - Ako ne pokušavate zatrudnjati, doktor može preporučiti niske doze kontracepcijskih tableta koje sadrže kombinaciju sintetičkog estrogena i progesterona. Ove tablete smanjuju proizvodnju androgena i omogućavaju tijelu predah od posljedica kontinuiranog estrogena. To smanjuje rizik od raka endometrija i zaustavlja abnormalno krvarenje. Alternativni pristup je uzimanje progesterona 10 - 14 dana svakog mjeseca, što regulira menstruaciju i nudi zaštitu od raka endometrija, ali ne poboljšava nivo androgena. Vaš doktor može propisati metformin, oralni lijek za dijabetes tipa 2 koji snižava razinu inzulina. Ovaj lijek poboljšava

ovulaciju i reguliše menstrualni ciklus. Metformin također usporava prelazak predijabetesa u dijabetes tipa 2 i pomaže kod mršavljenja ako se pridržavate dijete i programa vježbanja.

- **Regulisanje ovulacije** - Ako pokušavate zatrudnjati, možda ćete trebati lijekove koji će vam pomoći ovulirati. Klomifen je oralni anti-estrogen lijek koji se uzima u prvom dijelu menstrualnog ciklusa. Ako sam klomifen nije učinkovit, doktor može dodati metformin i pomoći izazvati ovulaciju. Ako ne zatrudnite pomoću klomifena i metformina, Vaš doktor može preporučiti korištenje gonadotropina - hormona koji stimulise folikule (FSH) i luteinizirajućeg hormona (LH), lijekove koji se daju injekcijom.
- **Smanjenje pretjerane dlakavosti** - Vaš doktor može preporučiti kontracepcijske tablete koje će smanjiti proizvodnju androgena ili drugi lijek koji blokira djelovanje androgena na koži. Zbog toga što spironolakton može uzrokovati urođene mane, učinkovita kontracepcija je potrebna pri korištenju lijeka, a to nije preporučljivo ako ste trudni ili planirate trudnoću.

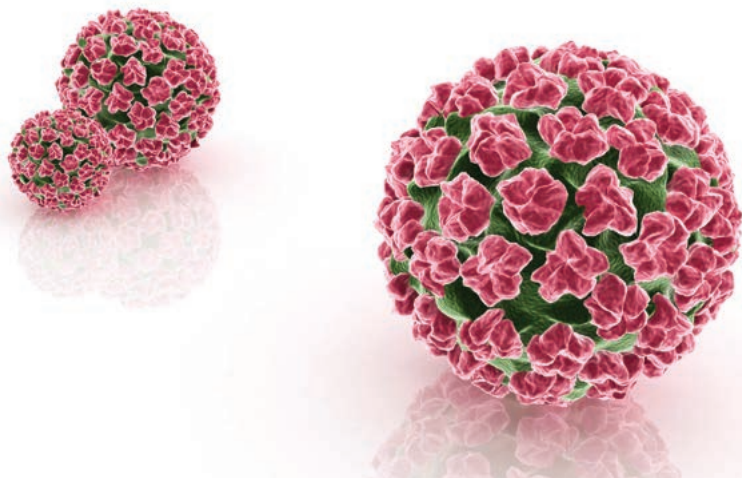


dr. Igor Jeremić

Specijalista ginekologije
i akušerstva

Kondilomi

Kondilom (polna bradavica) je visoko rizična, polno prenosiva bolest, koju uzrokuju određeni tipovi HPV (Humani papiloma virus) virusa.



Danas se zna da su kondilomi vrlo često oboljenje, te da je teško kontrolisati njihovo prenošenje. «Siguran polni odnos» je ključ prevencije.

Uzroci

HPV virus ima više od 100 podtipova. Ovaj virus je jedan od najčešćih uzročnika karcinoma grlića maternice. Ne izaziva svaki podtip virusa karcinom kao ni kondilom.

Način prenosa:

Humani Papiloma Virus, uzročnik kondiloma, se najčešće prenosi polnim putem, bilo da je riječ o vaginalnom, oralnom ili analnom seksu. Međutim, HPV virus se prenosi i direktnim kontaktom sa zaraženom kožom i sluzokožom.

Simptomi

Kondilomi su uglavnom male ružičaste tačkice, plikovi ili male bradavice a mogu biti i bjeličaste promjene u nivou kože, u genitalnoj regiji.

Terapijske mogućnosti

Liječenje kondiloma, odnosno uklanjanje istih se radi dosta uspješno, ali još uvijek nema lijeka koji će zauvijek odstraniti HPV virus iz organizma. Mnogobrojne su terapije na raspolaganju kako biste se riješili neugodnih kondiloma:

- Uklanjanje kondiloma radiotalasima
- Krioterapija
- Elektrokaterizacija
- Laserska terapija
- Hirurška terapija



dr. Željko Pavlović

Specijalista ginekologije
i akušerstva

Izdavač:
Moja Klinika

Urednik:
Prim. dr. Emir Talirević

Podaci

Podaci

Podaci

Podaci

Podaci

Podaci

Podaci

Podaci Podaci Podaci Podaci Podaci Podaci
Podaci Podaci Podaci Podaci Podaci Podaci
Podaci Podaci Podaci Podaci Podaci Podaci
Podaci Podaci Podaci



PZU Moja Klinika
AVAZ TWIST TOWER
Tešanjaska 24a
71000 Sarajevo, BiH

Tel: +387 33 942 640
+387 33 942 641
+387 33 942 642
Fax: +387 33 942 643

www.mojaklinika.ba
info@mojaklinika.ba