



Пише:
Др. Борђе
Кљајић

Ванкувер, април 2007.

Пролећна сезона, и пре сунчаних дана је почела знацима који ометају свакодневни живот и у многим случајевима и рад код хиљаде људи. Само у Америци пати преко 25 милиона људи од алергијске грознице или како је овде зову "hay fever". Најчешћи знаци су кијање, цурење чисте воде из носа, пецкање у очима и грлу са кашљем. Иако на изглед безопасна, ова болест чини пуно и неугодности до потпуног онеспособљавања за посао. Да проблем буде још већи алергијска грозница која већ сама за себе указује на смањен имунитет, може још више да ослаби одбрамбене снаге организма и припреми терен за озбиљније болести: упалу синуса, средњег уха, упалу шућа, астму.

Најчешћи узрочници: цветни полен са дрвећа, цвећа и траве

Алергија се јавља због прекомерне реакције имуног система на неке антигене стварајући антитела која нападају не само антигене, или спољне нападачи, него и сам организам. Овакав развој догађаја доводи до серије поремећаја у циркулацији, иритације и отока слузнице дисајних органа и свих симптома који из тога проистичу.

Зашто организам овако реагује вероватно је последица несавршености имуног система и његова неспособност да сваки пут разликује своје од туђег. Зна се да онај ко је алергичан на једну супстанцу врло често развије алергију на већи број алергена.

Како олакшати симптоме: кијање, кашљање и пецкање очију
Постоји читав низ лекова

КАКО ИСКИЈАТИ СВОЈУ АЛЕРГИЈУ

- Сезона пролећне алерџије је у њуном јеку
- Милиони људи у читавом свету пате од алерџије
- Најчешћи узрочници: цветни полен са дрвећа, цвећа и траве
- Како олакшати симптоме: кијање, кашљање и пецкање очију
- Вакцина против алерџена доступна али дуготрајна.

који могу олакшати симптоме, али је увек корисно саветовати се са лекаром. У тежим случајевима је упутно тражити консултацију са имунологом и размотрити могућности имунолошког лечења. Постоји неколико група лекова, од којих се неки могу купити без рецепта.

Антихистаминици су лекови који смањују лучење хистамина, главног медијатора у алергијској реакцији. То су лекови као: Цларитине, Реацитине, Аериус и други. Неки од њих могу имати седативни ефекат и треба их избегавати ако управљате моторним возилом.

Стероидни спреј се употребљава за умањење отока и смањење секрета у носу и могу се користити заједно са антихистаминицима.

Деконгестанти на бази ефедрина, лекови који смањују заштитност у носу, су још једна група лекова у виду капи за нос, који тунутно доводе до побољшања али се могу употребљавати само кратко, неколико пута јер после тога губе ефекат или чак погоршавају симптоме алергије.

Алергијска вакцина је облик трајног лечења. Састоји се из читаве групе растворених антигена у којој се могу налазити састојци поленовог праха, лишћа, кућне прашине, животињске длаке, перја, вуне, свиле, памука или синтетике и дуригх материја које узрокују алергију. Ови раствори се припремају посебно за сваког болесника након урађених тестова. Најчешћи вид испитивања су тзв. кожни тестови којим се у ко-

жу подлактице убризгавају поједини антиген и после 2-3 дана читава реакција. Позитивност се манифестује у виду мањег или већег црвенила, отока или свраба на месту инјекције алергена против којег је особа алергична.

На основу овако урађених тестова се формирају вакцине за дуготрајну десензибилизацију, што значи лечење које ће помоћи да организам престане да реагује алергијском реакцијом.

Давање оваквих вакцина траје годину па и две давањем веома малих доза обично једном недељно. Успех оваквог лечења је обично 65-70% И доводи до потпуног или делимичног губитка симптома алергије.

Како спречити појави алергије или смањити симптоме ?

Човек може да учини веома много да би ојачао свој имуни систем: Здрава исхрана, свеже хранљиве намирнице и лако сварљива храна са доста житарица, поврћа и воћа. Доста течности и витамини омогућавају чистићење и регенерацију ткива и читавог организма. Редован одмор и добар сан посебно за оне који раде теже послове је од посебног значаја. Премор, исцрпљење и дуготрајан стрес, познато је, смањују имунитет. Избегавати пушење је веома важно. Алкохол узимати у малим количина. Редовне вежбе од најмање 45 минута дневно, 4-5 пута недељно су услов не само за добар имунитет него и срце, крвне судове и читав организам. У раним пролећним данима треба се топлије обући и не дозволити варљивом времену да доведе до прехладе. Прехлада је већ за себе смањен имунитет.

А ако већ имате кијавицу или прехладу чувајте себе и друге од ширења: ставите руку или још боље марамицу на уста и нос док кијате или кашљете. И перите руке, перите руке, перите руке: пре и после додира са храном, пре и после употребе тоалета, по повратку кући, после додира пса или мачке, после руковања. Наше руке, браве, кваке, столови, држачи у градском саобраћају, сви предмети које додирујемо су насељени милионима бактерија и вируса који само чекају да их покупимо и унесемо у своје тело или да их "поклонимо" нашим најдражима. ♦

Менталне стимулације из лекарске ординације

Колико дуго и брзо ходате указује колико дуго ћете да живите.

Група лекара на једном од Америчких универзитета је урадила студију на зруци старијих људи истражујући њихову сигурност и способност да ходају или шетче и уредила ове особине са њиховом дужином живота. Кардиолози су на крају испитивања закључили да они пацијенти који су били физички активнији и могли дужи и брже до ходају или шетче имају реалне узлоге да дужи и квалитетније живе.

Е па дакле грађи моји, угастиће те телевизор и изађиће у шетњу, брзо ходање или шетчање, већ према годинама, и прошећниће те мишиће и кости: боље ћете се осећати, бити веселији и имаћете бољи сан. И наравно веће изгледе за дугежност.

Вежбање памћења или менаџни шреинџ вишеструко корисан.

Један од водећих Америчких часописа, чувена JAMA (Journal of American Medical Association) је објавила студију урађену на 2.800 пацијената од који су једни имали редовне вежбе памћења: резонавање, утамњивање, брзина ојажњања, док други нису имали никакве вежбе. После свега 10 вежби нађено је у зруци оних људи који су редовно вежбали значајно побољшање у свакодневной функцији у кући, на послу, у банци, градском саобраћају. Преведено на обичан језик то значи: Читање добре књиџе, решавање укршћених речи или играње шаха, учење ноћа на новом музичком инструманту су за мозак активне радње и боље су од гледања телевизије или обичне доколице.

Рак дебелоџ црева и џојзност

Сматра се да је џојзност фактор ризика за рак дебелоџ црева јер џојзне особе производе више женскоџ хормона естрогена. Недавно је објављена студија на преко 4 хиљаде болесника код којих рак дебелоџ црева (colon cancer) уклоњен операцијом.

Нађено је да се рак јавља поново код оних који су се уџојили или задржали шретходну џојзност. Смањење џојзности је дакле од виталноџ значаја не само за шретчавање неџо и за лечење ове озбиљне и шешке болести. ♦

Dr. Dario Majstorović DDS
PORODIČNI STOMATOLOG

Најmodernija опрема
Popust за novodošle, decu i penzionere
Mogućnost плаћања у више рата
Besplatan parking

ЗА HITNE SLUČAJEVE
VAN RADNOG VREMENA!

TEL: (604) 430-5559
CELL: 710-3005

Kingsway & Tyne - pored Safeway-a

5718 Tyne St.
Vancouver, B.C. V5R 4L6


