

Истраживање у којем су учествовале 487.334 одрасле особе у добу од 30 до 79 година, показало је да је физичка активност везана уз посао или рекреацију, повезана са мањим краткорочним ризицима од развоја кардиоваскуларне болести. Повезаност је слична и код мушкараца и жена, као и код младих и старијих особа. Ово потврђује савет Светске здравствене организације да 20 до 30 минута умерене физичке активности дневно може да смањи ризик од преране смрти 20 одсто.



фото: Pixabay

ВАКЦИНА ПРОТИВ ВИРУСА ХПВ – ВАЖНО ОРУЖЈЕ У БОРБИ ПРОТИВ КАРЦИНОМА

Ризично рано ступање у сексуални однос

Сваки четврти сексуално активан грађанин Србије заражен је полно преносивим хуманим папилома вирусом (ХПВ), показало је последње истраживање Министарства здравља, каже специјалиста гинекологије и акушерства и субспецијалиста онкологије из

СГБ "Генесис" доцент др Горан Маленковић. Према његовим речима, Србија би до краја године требало да уведе бесплатну ХПВ вакцину, са циљем смањења карцинома повезаних са овим вирусом, што је веома важна новина с обзиром на велики број заражених, а чак 70

одсто су млади који имају између 17 и 23 године.

Др Маленковић сматра да је ова вакцина важно оружје у борби против рака, пре свега грлића материце, потом рака пениса, ануса, грла и језика.

- Имунизација у Србији би требало да буде полно неу-

трална, односно да се њом обухвате и девојчице и дечаци од 12 година. Најбоље је да угрожена популација буде вакцинирана пре излагања вирусу, што значи пре започињања сексуалне активности. Деца у све млађем узрасту ступају у сексуалне односе, чак и 12-годишњаци, што их свакако сврстава у категорију популације изложене ризику од ХПВ инфекције - објашњава доктор Маленковић.

Како наводи, инфекција ХПВ-ом, као и ране промене на грлићу материце, не стварају готово никакве симптоме, што може да заваља жене које одлажу прегледе.

- Тек рани стадијуми рака грлића материце могу да буду повезани са симптомима крварења која се јављају између два менструална циклуса, крварења после полног односа или приликом напрезања, као и тупог бола у доњем делу стомака - упозорава др Маленковић и напомиње да се ризик за добијање инфекције ХПВ-ом повећава раним ступањем у сексуалне односе, честом променом партнера и некористишћем заштите.

Како оцењује, лош социјално-економски статус често је повезан са лошим хигијенским навикама у погледу гениталне хигијене, падом имунитета, те бројним гениталним инфекцијама које доприносе развоју рака грлића материце.

Др Маленковић наводи да је вакцина против ХПВ инфекције безбедна мера превенције. Доступна је у 130 земаља света, 12 година је у примени у 19 земаља Европске уније, дато је више од 190 милиона доза вак-



фото: Pixabay

Доступне три вакцине

Постоји више од 100 типова хуманог папилома вируса, од којих њих око 40 може да зарази генитално подручје. ХП вирус је, по речима стручњака, узрок око 97 одсто случајева рака грлића материце. На тржишту су тренутно доступне три вакцине против ХПВ.

цине и нема повезаности вакцине са нежељеним нуспојавама, а велики број сачуваних живота је директна последица вакцинације.

- Нетачне информације о безбедности ХПВ вакцине стално су присутне на интернету и друштвеним мрежама, али да би људи били информисани о нечему, морају да науче да „истраживање“ укључује више од пуког веровања у све што прочитају на интернету и друштвеним мрежама - истиче др Маленковић.

Ситуација се полако мења и у региону и у Хрватској се препоручује бесплатно вакци-

нисање против инфекције ХПВ за девојчице и дечаке у осмом разреду основне школе, док Словенија такође има позитиван став у вези имунизације.

- Запажања из протекле деценије показују да ће ако се ХПВ вакцина ефикасно буде давала дванаестогодишњацима, то довести до глобалне елиминације рака грлића материце и других болести повезаних са ХПВ-ом до 2050. године. Довољне су три дозе у кратком размаку, а очекивани ефекат је да имунитет на ХПВ вирус траје доживотно - закључује др Маленковић. ■



фото: Генесис

Добри резултати

Студија из 2015 године објављена у престижном стручном часопису The New England Journal of Medicine утврдила је ефикасност деветовалентне ХПВ вакцине од 83 одсто у спречавању ширења инфекције код жена које никада нису дошле у додир са вирусом, а 53 одсто код оних које су претходно имале контакт са вирусом.

- Анализирајући налазе 58 студија из девет различитих земаља о ефектима ХПВ вакцине, истраживачи су открили да је у областима са високом стопом имунизације, као што је Аустралија, где је вакцина предвиђена за све дванаестогодишњаке, стопа болести изазваних ХПВ-ом знатно пала - наводи др Маленковић.

ОПАСАН ПЕРИОД ЗА ЗДРАВЉЕ СЕНИОРА

Грип старима прети можданом ударом

Старије особе су у месецима након прележаног грипа изложене већем ризику од срчаног и можданог удара, показује нова студија. Наиме,



фото: Pixabay

две недеље до месец дана након опоравка од грипа, ризик од срчаног удара већи је од три до пет пута, а ризик од можданог удара је три пута већи.

Сматра се да је за ово повећање ризика од срчаног и можданог удара одговоран упални одговор који настаје код оболевања од грипе.

Стучњаци подсећају да се превенцијом грипе, односно вакцинацијом, смањује и ризик од развоја срчаног и можданог удара.

Иначе, старије особе чине више од половине хоспитализованих, а 80 одсто смртних случајева повезаних с gripом односи се на старије особе. ■

РЕЗУЛТАТИ СТУДИЈЕ С 20.000 УЧЕСНИКА

Губитак слуха повезан с деменцијом

Старије одрасле особе код којих долази до слабљења слуха изложене су већем ризику да ће оболети од деменције и да ће код њих доћи до слабљења когнитивних способности, показује анализа 36 студија у којој је било укључено 20.264 испитаника.

Показало се да особе код којих са старењем долази до губитка слуха имају два пута већи ризик од когнитивних оштећења и 2,4 пута већи ризик од деменције.

Према мишљењу стручњака, ови резултати пружају додатне доказе да губитак слуха може да буде фактор ризика за когнитивно пропадање и деменцију. Иначе, губитак слуха повезан



фото: Pixabay

са старењем може да доведе до великог броја здравствених проблема код старијих особа. ■

ПРОБЛЕМ СА СПАВАЊЕМ МОЖЕ ИМАТИ ОЗБИЉНЕ ПОСЛЕДИЦЕ

Лош сан утиче на неплодност жена

Жене које имају тешкоће са спавањем изложене су три пута већем ризику да ће бити неплодне него њихове вршњакиње које немају проблема са спавањем, показала је нова студија. Уколико је несаница (инсомнија) одговорна за наведене потешкоће са спавањем, тада је ризик од неплодности чак и четири пута већи.

Људском организму је сан преко потребан јер тело не може да издржи непрекидно 24-сатне напоре. Али, тело се никада сасвим не искључује. За време сна мозак је изузетно активан. Заправо, према једној теорији мозак се управо у сну, када осећају готово не шаљу никакве податке, репрограмира, а то постиже тако да се ослобађа свих застарелих и непотребних информација. Квалитет и квантитет сна одређен је временом када се одлази на спавање, временом од легања до уснивања, бројем и временом буђења током сна, временом коначног јутарњег буђења те учесталости и трајања дневног сна. Потребно је узети у обзир храну, као и конзумирање алкохола пре одласка на спавање, физичку или менталну активност, узимање или изостављање лекова, кофеина и никотина, као и ниво и време физичке активности. И органске болести (кардиоваскуларне,

плућне болести, Паркинсонова болест, друге хроничне болести), затим психички симптоми као што су: депресија, анксиозност, манија и хипоманија, такође утичу на квалитет сна.



фото: Pixabay

Могућа и депресија

Жене с поремећајима спавања имају и већу вероватноћу од развоја различитих хроничних здравствених проблема, укључујући висок крвни притисак, повишен холестерол, поремећај плућа и проблеме с бубрезима. Такође, жене са поремећајима спавања чешће имају неправилне менструалне циклусе, проблеме са штитњачом, депресију и осећај тескобе.

За добар сан је потребна првенствено добра хигијена спавања, уз избегавање фактора који могу да поремете сан, а у случају потешкоћа се саветује рационално коришћење лекова (хипнотика, седатива, антидепресива). Од користи су и друга средства као што је изложеност светлости.

Велики проценат људи се жали на проблеме везане за спава-

ње. Поремећај спавања може да проузрокује емоционалне промене, потешкоће у меморирању, лошије моторичке способности, смањену ефикасност на послу, повећану учесталост незгода у саобраћају. Такође може да допринесе кардиоваскуларним тешкоћама и морталитету. Најчешће се ради о несаницама и спавању током дана.

Иначе, нека претходна истраживања указала су на везу слип-апнеје и неплодности у жена. Сматра се да би жене фертилног доба требало да иду раније на починак, те да би требало да избегавају ноћни рад или коришћење мобилних уређаја пре спавања. Такође, здрава исхрана, редовно вежбање и здраве животне навике могу да помогну у спречавању развоја неплодности.

Отприлике једна од 10 жена у фертилном добу има потешкоће са затрудњавањем. У већини случајева за наведене потешкоће је одговорна неравнотежа хормона која се може наћи код синдрома полицистичних јајника (ПЦОС). У мањем броју случајева за неплодност жена могу да буду одговорни зачељени јајоводи, као и структурни проблеми или фиброиди материце.

Такођер, неплодности могу да допринесу и пушење, прекомерно конзумирање алкохола, стрес, нездрава исхрана, прекомерно вежбање, гојазност и полно преносиве инфекције. ■



фото: Pixabay

ИЗ УНИЦЕФА УПОЗОРАВАЈУ РОДИТЕЉЕ

Загађен ваздух штети развоју дечјег мозга

Око седамнаест милиона деце млађе од једне године удише токсичан ваздух, који може да наштети развоју њиховог мозга, упозоравају из Уницефа. Најугроженија су деца из Јужне Азије, где је више од 12 милиона деце изложено загађењу ваздуха које је шест пута веће од сигурних нивоа.

Из Уницефа упозоравају да нечист ваздух може да доведе до оштећења можданог ткива и да наштети когнитивном развоју детета. Наиме, деца која су изложена загађеном ваздуху имају слабије памћење и вербални и невербални количник интелигенције.

Упозоравају се родитељи деце који живе у подручјима са загађеним ваздухом да користе маске за лице и системе за филтрирање ваздуха.

Иначе, нека друга истраживања повезала су загађење са нижом порођајном тежином детета, већом смртношћу новорођенчади и развојем болести у одраслом добу. ■