

ТЕСТ ЗДРАВЉА



Како да знате да ли вам недостаје витамина Ц

Витамин Ц учествује и у стварању виталних протеина који граде нашу кожу, тетиве, лигаменте и крвне судове. Без њега ни ензими у организму не би могли да стварају молекуле који су нам неопходни сваког дана, као што су колаген и карнитин на пример.

Примјећујете више бора него обично

Витамин Ц штити кожу од штетног УВ зрачења, а неопходан је и за синтезу колагена. Колаген је важан за структуру коже, тако да витамин Ц ублажава стварање првих

” Витамин Ц учествује и у стварању виталних протеина који граде нашу кожу, тетиве, лигаменте и крвне судове

Добри извори витамина Ц

Цитрусно воће, парадајз, першун, рен, зелена паприка, зелено лиснато поврће, коприва, спанаћ, шипак, црвена паприка, диња, јагоде, црне и црвене рибизле, вишње, купине, купус, кромпир, кел, прокељ...

бора и потпомаже зарастање рана. Кад је ниво овог витамина у крви нижи него што би требало, то може да изазове бројне проблеме са кожом, који ће се прво одразити на изглед: кожа постаје грубља, дјелује старије, појављују се мале модрице или крварење око фоликула длаке и слично.

Коса вам се кида више него што је уобичајено

Ако вам је коса одувјек била јака и густа, а примјећујете да је у последње вријеме беживотна и лако се кида, могуће је да је у питању недостатак витамина Ц.

Десни вам крваре

Колаген је оно што „држи на окупу“ вашу кожу, кости, десни и зубе, а витамин Ц је,

као што рекосмо, кључан за стварање колагена у организму. Ако вам фали витамина Ц, сви горе наведени органи ће осетити последице. Прво што ће бити на удару су десни, ако не унесите довољно витамина Ц, десни ће постати упалене и почеће да крваре. Последице, наравно, зависе од тога колико дуго не унесите довољно овог важног витамина. Ако не унесите довољно витамина Ц неколико дана или неколико недјеља, можете да очекујете слабију заштиту од штетног дејства слободних радикала. Али, ако то потраје, осјетићете и озбиљније последице: слабост и умор, крварење десни...

Лако вам излазе модрице

Студија спроведена у Аустралији показала је да су модрице „ниоткуда“ понекад знак мањка витамина Ц.

Ране споро зарастају

Ситне ранице би требало да зарастају саме од себе у року од три до седам дана. Ако примјетите да зарастање траје дуже, могуће је да је у питању мањак витамина Ц, и да тијело не ствара довољно колагена, што успорава опоравак, па појачајте мало унос зимског воћа.

Боле вас зглобови

Ово је један од првих знакова мањка витамина Ц, који се, као антиоксидант бори против запаљених процеса у организму. Без довољно витамина Ц, може се догодити да се као последица упалних процеса у зглобовима јави бол.

Уморнији сте него обично

Ако не унесите довољно витамина Ц, бићете уморнији него обично. Ако сте поспани и троми, више него што је за вас уобичајено, могуће је да треба мало да појачате унос овог витамина.

Нокти су вам слаби

Ако су вам нокти крти, листају се и лако се ломе, можда вам недостаје витамин Ц. Без овог витамина, тело не може да апсорбује гвожђе које уносимо храном. А ако нам фали гвожђа, „одоше“ нокти.

КАДА УПОТРИЈЕБИТИ ВЈЕШТАЧКЕ СУЗЕ И КАКО ПОВРАТИТИ КВАЛИТЕТ СУЗНОГ ФИЛМА ОБЈАШЊАВА ОФТАЛМОЛОГ ДР БОЈАНА МИЈАТОВИЋ

Синдром сувог ока захтијева дуготрајну терапију



др Мијатовић

Синдром сувог ока настаје као последица хроничног недостатка суза тј. влажности ока, а последице сувоће варирају од дискретне, али константне иритације до значајне упале предње површине ока.

– Суво око је једно од најчешћих стања ока на које се жале пацијенти приликом посјете очном лекару. Настаје као последица промјена у квалитету сузног филма који штити око од прљавштине и микроорганизама који могу изазвати инфекцију рожњаче. Састоји се од три компоненте: липидне (која смањује испаравање суза), водене (која исхрањује и штити рожњачу) и муцинске (која „везује“ сузе за око). Свака од ових компоненти лучи се од стране различитих жлијезда које се налазе у капцима и коњунктиви – објашњава др Бојана Мијатовић, из Опште болнице „Данило Г“ са Цетиња.

Честе, хроничне, упале ових структура ока смањују број и правилно функционисање ових жлијезда, а то за последицу има смањење лучења суза или нестабилност постојећег сузног филма.

– Пацијенти са синдромом



Носиоци контактних сочива користе посебне вјештачке сузе

сувог ока тегобе најчешће дефинишу као сталан осјећај гребња и жарења у очима, осјећај страног тијела у оку, црвенило очију, осјећај умора и тежине у капцима, а некада се као главна сметња наводи појачано сузење. То је зато што сувоћа на очној површини понекад превише стимулише производњу водене компоненте суза као заштитног механизма – каже др Мијатовић.

У дијагнози сувог ока користе се такозвани тестови за суво око, помоћу којих лекар

мјери количину суза коју око лучи и стабилност постојећег сузног филма.

– Само пажљив преглед ока код лекара може открити присуство и озбиљност синдрома сувог ока и помоћи лекару да одреди најбољу врсту третмана. Осим у ријетким пролазним стањима, синдром сувог ока углавном захтијева хроничну и дуготрајну терапију. Срећом, иритирајући симптоми на које се пацијенти жале адекватном терапијом се могу у значајној мјери елиминисати. На располагању су нам бројни препарати вјештачке сузе и гелови као и масти на бази витамина А. Такође, квалитет сузног филма може се побољшати уношењем више течности и коришћењем омега 3 масти у исхрани (маслиново уље, риба и сл.) – каже др Мијатовић.

У многим случајевима рутинска употреба вјештачких суза и мање промјене у навицама (на примјер, честе паузе током коришћења рачунара) могу значајно да смање симптоме сувог ока.

– Због сувоће ока крвни судови коњунктиве често буду проширени. Пацијенти се самоиницијативно одлучују да користе капи „које уклањају црвенило ока“. То су капи које садрже вазоконстрикторе који сужавају крвне судове и зато је њихово дејство такво да око „побијели“. То је погрешно јер препа-

рати који садрже компоненте које сужавају крвне судове, нарочито ако се користе дуже вријеме престају да дјелују на крвне судове и они се неповратно још више прошире – нагласила је офталмолог.

Носиоци контактних сочива савјетује да морају користити посебне вјештачке сузе намијењене за коришћење уз контактна сочива.

– Такође свим пацијентима савјетујемо да редовно провјетравају просторије како би се смањило исушивање ваздуха и да избјегавају директну изложеност уређајима за гријање – рекла је др Мијатовић.

Према ријечима специјалисте, особе које се одлуче за оперативно лијечење (уклањање диоптрије, операција катаракте...) требало би да знају да могу након операције очекивати сувоћу ока. – У овим ситуацијама, уз одговарајућу терапију, симптоми су у потпуности реверзибилни. За пацијенте са јако израженим симптомима сувоће привремено или трајно рјешење може бити и коришћење специјално дизајнираних силиконских чепа који ће пласирањем на мјесто природног отицања суза побољшати влажност ока.

Треба нагласити да претјерана употреба мобилних телефона у дјечјем узрасту такође може довести до појаве симптома сувоће ока и у овој раној доби. А.Ш.

Смањен број трептаја доводи до већег испаравања суза

- Употреба рачунара – када радимо за рачунаром или употребљавамо мобилне телефоне смањује се број трептаја, што доводи до већег испаравања суза и повећаног ризика за појаву сувог ока.
- Ношење контактних сочива – нелагодност коју ствара сувоћа ока један је од главних разлога зашто људи прекидају ношење контактних сочива.
- Старење – синдром сувог ока може се појавити у било којем добу, али знатно чешће после 50. године.
- Менопауза – жене након менопаузе су, због хормонских промјена, изложене већем ризику од сувих очију од мушкараца исте старосне доби.
- Затворено окружење – климатизација, радијатори и вентилатори исушују ваздух у затвореном простору и убрзавају испаравање суза.
- Здравствена стања – одређене системске болести попут дијабетеса, болести штитњаче, лупуса, реуматоидног артритиса и Сјогреновог синдрома доприносе проблемима са сувим очима.
- Љекови – многи љекови укључујући антихистаминике, антидепресиве, одређене љекове за крвни притисак и контрацепцијске таблете такође повећавају ризик.
- Проблеми с капцима – непотпуно затварање очних капака приликом трептања или спавања стање звано лагофталмос, које може да се јави са старењем или након козметичких интервенција на капцима узрокује озбиљну сувоћу, која, ако се не лијечи може довести до чира на рожњачи.