



## SEMAFOR

### Zdravlja

#### PELUDNA GROZNICA MOŽE UTJECATI NA MENTALNO ZDRAVLJE

Znanstvenici sa sveučilišta u Tajvanu tvrde da upale uzrokovane alergijskim reakcijama na pelud imaju dugotrajno štetan učinak na mozak, pa tinejdžeri s peludnom groznicom imaju veći rizik da će poslije patiti od mentalnih bolesti.

#### RANO BUĐENJE RADNIM DANOM ŠTETI METABOLIZMU

Rutinske promjene spavanja, kao što je rano buđenje radnim danima, mogu povećati rizik od metaboličkih stanja kao što su pretilost, dijabetes i bolest srca, pokazuje studija objavljena u Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism.

#### PRESTANAK PUŠENJA ŠTITI OD DEMENCIJE

Pušenje stanjuje moždanu koru, kažu stručnjaci Sveučilišta Edinburgh. Stanjivanje je dio normalnog procesa starenja, ali pušenje ga ubrzava. Moždana kora odgovorna je za pamćenje, pozornost i jezik. Kod lakših pušača odvikavanje može zaustaviti štetu u nekoliko tjedana. Kod onih koji su pušili kutiju dnevno 30 godina oporavak bi trajao 25 godina.

#### GENI SU 'KRIVI' ZA PIJANU NESMOTRENOST

Znanstvenici sa Sveučilišta Helsinki otkrili su mutaciju u serotonin 2B receptoru koja čini vlasnika nesmotrenim kad je pijan. Smatra se da je serotonin 2B povezan s impulzivnosti koja se javlja u problemima mentalnog zdravlja.

#### MEDITACIJA MOŽE BITI UČINKOVITIA NEGO MORFIJ

Sken snimke ispitanika koji su prakticirali tehnike disanja i opuštanja pokazale su smirivanje u dijelovima mozga koji reagiraju na bol. Ljudi koji su trenirali vježbe disanja osjetili su najmanje boli.

## NEMOJTE SE SRAMITI

# DESET STVARI KOJE GINEKOLOG ŽELI DA SVAKA ŽENA PITA I ZNA

#### MOKRENJE SPAŠAVA

Ako imate često upale mjehura, pomokrite se prije i nakon spolnog odnosa jer ćete tako izbaciti bakterije koje su došle do uretre

THINKSTOCK/CULTURE



### 1 U kojem slučaju je samoliječenje opravdano?

U znanim situacijama samoliječenje nije na odmet. Žena koja je više puta imala upalnu reakciju u rodnicu nakon korištenja antibiotika, a znajući iz konzultacija s ginekologom da je u nje obično povezana s razvojem kandidate, kupit će vaginalete u ljekarni.

### 2 Na što treba reagirati kod iscjetka?

Na promjene u boji, mirisu i količini. Žuto-zelena boja i miris trule ribe upućuju na to da nešto nije u redu. Osim razmnožavanja mikroorganizama, poput Gardnerelle vaginalis, takve simptome može uzrokovati i infekcija trihomonijaza.

### 3 Osjećam čudan miris iz vagine. Što se događa?

Čim se miris promijeni, reagirajte. Miris je najčešće posljedica anaerobnih mikroorganizama, pri čemu je najčešći Gardnerella vaginalis. I strana tijela zaostala nakon seks-igara mogu izazivati miris, no on može biti i posljedica klamidijske infekcije.

### 4 Zašto me sve svrbi i pecka, što da radim?

Kad se pH promijeni iz kiselog u lužnato, kreću simptomi: mirisi, svrbež, peckanja... Ne mora se nužno raditi o ozbiljnim infekcijama, može se raditi i o tome da se mikroorganizmi poput Gardnerelle vaginalis, koje svi imamo, razmnože i izazovu simptome.

### 5 Kad je bol pri spolnom odnosu alarmantna?

Ako je bol trajna, onda je svakako potrebno posjetiti ginekologa. Javlja li se bol prilikom svakog spolnog kontakta, to može upućivati na entitete poput endometrije, upalne bolesti zdjelice, tumora u zdjelici i priraslice nakon carskog reza.

### 6 Čini mi se da obilnije krvaram, kad reagirati?

Kad se dogodi jednom, a pod uvjetom da okvirno traje do sedam dana, nije izrazito bolno, možda se ne treba istog trena konzultirati s liječnikom. No ako obilno i dugotrajno krvarenje postaje obrazac, onda je neminovna konzultacija s ginekologom.

### 7 Smijem li nositi sintetičko rublje i dnevne uloške?

Prilikom nošenja sintetičkog rublja i dnevnih uložaka nema prozračivanja, pa može doći do razmnožavanja mikroorganizama. Zbog promjene u pH rodnicu, osim iscjetka, povišeni pH snizit će toleranciju na infekciju nekim spolno prenosivim mikroorganizmima.

### 8 Jesu li tamponi opasni, trebam li ih izbjegavati?

Tamponi nisu opasni zbog volumena. Toksični šok mogu izazvati jedino kemijska sredstva kojima je oblikovan. To nema veze s vremenom nošenja tampona, no naravno da ih treba redovito mijenjati s obzirom na intenzitet krvarenja.

## TREBAM LI SE BRINUTI? Tražeći odgovore na internetu, riskirate nepotrebnu brigu. Radije pođite svom liječniku, kaže dr. Ivan Fističić

Piše: DANIELA PISKAČ

Mnoge žene odgovore na najintimnija pitanja najčešće traže surfajući internetom, no pretraživati te sadržaje treba s oprezom jer vam se može dogoditi da pomislite kako je bubuljica zapravo herpes ili da je lagano peckanje simptom teške spolne infekcije.

- Obično je istinito sve što piše na registriranim domenama, no ne i na forumima. Problem je taj što čitateljice nisu medicinski educirane i ne mogu holistički povezati informacije, što u njih stvara konfuziju i nemir. Srećom, to ih najčešće dovodi liječniku - kaže doc. dr. sc. Ivan Fističić, koji nam je odgovorio na deset najčešćih pitanja koje žene postavljaju o intimnom zdravlju. Tako se često javljaju ginekologu jer ih zabrine pojačana sekrecija (iscjedak) koja može biti posljedica ovulacije, promjene životnog stila i prehrane, pa tek onda infekta. Također, dok je trajna bol pri spolnom odnosu znak da nešto nije u redu, kod sporadične boli potrebno se javiti liječniku isto kao i kod trajne. - Tad će se pregledom, primjerice, dokazati da se radi o boli povezanoj s



DOC. DR. SC. IVAN FISTIČIĆ  
Privatna ginekološka ordinacija Fističić

napetošću jajnika koji ovulira tijekom seksa, pa će u sljedećoj sličnoj situaciji uzrok biti jasniji, a promjenom uobičajenog položaja biti sve riješeno. Postmenopauzalna žena trpi dispareuniju (bol tijekom odnosa) zbog suhoće rodnice. Primjenom lokalnog estrogena ili nehormonskog liječenja (lubrikacije laserom), bol nestaje - kaže dr. Fističić. Uz to, u našem je zdravstvenom sustavu ginekolog vrijedan procjenitelj i u situacijama koje su naizgled samo "ginekološke".

- Jednostavan je primjer bol u donjem dijelu trbuha koji nije posljedica ginekološke problematike nego je riječ o urinofektu - objašnjava dr. Fističić.

### 10 Remete li antibiotici učinak pilula?

Antibiotici mogu smanjiti djelovanje kontracepcijskih pilula, pa uzimate li kontracepcijske pilule i pijete antibiotik, kod spolnog odnosa se dodatno zaštitite kondomom, savjetuje doc. dr. sc. Ivan Fističić.

### 9 Koja su pravila važna kod intimne higijene?

Pranje stidnice jednom dnevno je dovoljno. Ispiranjem vagine iznutra izlažete se riziku od infekcija i bakterija jer vaginalna sluz ima nizak pH, što onemogućuje razvoj bakterija i gljivica pa se ispiranjem remeti kemijska ravnoteža i smanjuje plodnost.