

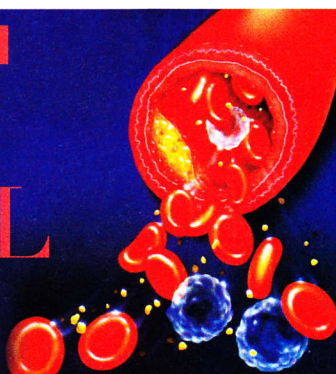
Sadržaj

TEMA BROJA

str. 14

Obuzdajte svoj KOLESTEROL

Bez njega ne možemo, a silno ga se bojimo jer povišeni kolesterol baš kao i trigliceridi - šteti srcu i ugrožava život. Saznajte koliko tih masnoća smije biti u krvi i, kako ih je najbolje dovesti u red!



NOVO U HRVATSKOJ

Geni na testiranju

U Zagrebu je osnovan prvi hrvatski Centar za preventivnu medicinu gdje, pomoću genskog testiranja, svatko može otkriti svoj rizik za bolesti, npr. osteoporozu, srčani ili moždani udar, rak... **str. 28**

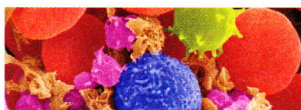


'Unutarnji grudnjak' oblikuje dojke

Odnedavno na KBC Rebro dojke podižu, smanjuju te korigiraju nakon mastektomije - i u svijetu potpuno novom - Breform metodom ugradnje mrežice na njihovo masno tkivo **str. 101**

MEDICINA

- 12 Transplantacije spašavaju život
- 26 Filtriranje krvi skida viškove kolesterola
- 30 Veza štitnjače i srca
- 33 Dobar tlak, bolji život
- 34 Trudnoća u zrelim godinama
- 38 Uterobrush može otkriti rak
- 40 Nosni polipi otežavaju disanje
- 42 Nove fizikalne terapije, brži oporavak
- 44 Astma i sport mogu zajedno
- 46 Strane stanice u našem tijelu



ZDRAVLJE DJECE

- 70 Iako dodir najviše dolazi do izražaja kod djece, važan je i kod odraslih

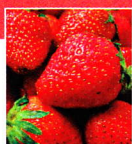


PSIHA

- 72 Hipohondrija je stvarna, a ne umišljena bolest

PREHRANA

- 76 Jagode skidaju kile i štite od raka
- 78 Velika snaga malih sjemenki
- 82 Višak kiselosti narušava zdravlje organizma



DEŽURNA ORDINACIJA

str. 51
50 liječnika odgovara na vaša pitanja

110 Akcija
Izaberite zdravlje



TOP NOVOSTI

- 6 Stetoskop
- 11 Zaštita zdravlja i liječenje
- 69 Psiha, intima, seks,
- 75 Hrana kao lijek
- 87 Ljepota i zdravlje
- 112 Doktorov izbor mjeseca

LJEPOTA I ZDRAVLJE

- 88 Vježbe za lagan korak
- 94 Čisti zubi su zdravi
- 98 Kome pomažu i koliko koštaju estetski zahvati
- 102 Radiofrekventni laser skida godine i celulit
- 104 Ljepota kose, kože i noktiju dolazi iznutra

RUBRIKE

- 106 Marko Strahija
Jedan od naših najboljih plivača, nakon operacije testisa, priprema se za Peking
- 113 Smijeh je lijek

NASLOVNICA

- Andrea Atanasov
 - odjeća Turbo Sport, Zagreb, Tomičeva 1, tel. 01/4833 908
 - šminka Zdenka Mihelj
 - snimila Biljana Gaurina/CROPIX

EPH

Predsjednik i izdavač
Ninoslav Pavić

DOKTOR
U KUĆI

Glavna urednica
Selma Mijatović

Izvršna urednica
Renata Pondeljak-Matićević
Pomoćnik glavne urednice
Boris Toth
Redaktorica
Marija Mapilele
Urednica dežurne ordinacije
Vojka Osrečak
Novinarica
Vesna Tomljanović
Grafičarka
Damirka Prezelj
Asistentica glavne urednice
Nikolina Tojaga

STRUČNI KOLEGIJ

prof. dr. Izet Aganović; prof. dr. Vida Demarin; doc. dr. Veljko Đorđević; prim. dr. Ivan Fattorini; prof. dr. Mirko Gjurašin; prof. dr. Predrag Keros prof. dr. Mirko Koršić; prof. dr. Dragutin Košuta; doc. dr. Željko Krznarić; prof. dr. Boris Labar; prof. dr. Slavko Orešković; prof. dr. Dubravko Orlić; prof. dr. Josip Paladino; akademik Željko Reiner; prof. dr. Mišo Virag; prof. dr. Slobodan Vukičević

Voditelj prodaje oglasa
Ninoslav Mačvanin
tel. 01/617 38 05

EPH MEDIJI

Tomislav Wruss (predsjednik Uprave); Milivoj Dilas (revije i magazini), Drago Havranek (medijski servisi i agencije), Denis Kuljiš (središnji multi-medijски procesi i desk), Silvana Mendušić (televizijska i video produkcija), Petar Pavić (novi mediji i internet) Simša Petrušić (knjige, DVD i brand ekstenzije), Dario Topić (regionalni i lokalni mediji), Nataša Arapović (istraživanje tržišta i razvoj), Ivana Šoljan (izvršna direktorica)

EPH UP

dr. Stipe Orešković (glavni izvršni direktor, predsjednik), Nikola Francetić (IT), Ines Lozić (financije i korporativno upravljanje), Sanja Mlačak (prodaja i marketing), Tomislav Wruss (mediji)

EPH PRODAJA & MARKETING

tel. 01/617 38 70
prodaja oglasnog prostora: direktorica Ana Šarić (ana_saric@eph.hr), prodaja oglasnog prostora revijalnih izdanja: direktorica Sonja Runkas (sonja_runkas@eph.hr), prodaja novina: direktor Darko Culić (darko_culic@eph.hr), marketinške komunikacije: direktorica Ivanka Filipović (ivanka_filipovic@eph.hr), marketinške komunikacije revijalnih izdanja: direktor Sven Semencić (sven_semencic@eph.hr)

SERVISI I KONTAKTI

Novinska agencija EPEHA: 01/6173080, 01/6173044, agencija@eph.hr
Foto agencija CROPIX: 01/6103117, 01/6103090, cropix@eph.hr

Pretplata: Besplatni telefon (za pozive iz Hrvatske): 0800/606 303
Tuzemna i inozemna pretplata: 01/6173 963, 6173 965
faks: 01/6173 958
e-mail: pretplata@eph.hr



DISTRIBUCIJA ZA INOZEMSTVO

Inter-press, Široki Brijeg, BiH; TDNIPD Arena dooel, Skopje, Makedonija; MZV GmbH&Co KG, Eching, Njemačka; Delo prodaja dd, Ljubljana, Slovenija; Tisak, Beograd, Srbija

Tisak: Vjesnik d.d., Zagreb, Slavonska avenija 4
Adresa:

10000 Zagreb, Koranska 2
Tel: 01/610 33 40;
Fax: 01/610 33 42
Poštanski pretinac (p.p.): 900;
e-mail: doktor@eph.hr



Znate li PRATI ZUBE?

Samo čisti zubi mogu biti i zdravi, a zdravlje je preduvjet za njihovu ljepotu. Stoga je vrlo važno održavanje oralne higijene pri čemu se ne misli samo na pranje zuba četkicom već na higijenu cijele usne šupljine

mr.dr. Marin Vodanović
stomatolog,
Stomatološki fakultet, Zagreb

Briga o zubima jedna je od prvih dužnosti vezanih uz zdravlje o kojoj roditelji nastoje podučiti dijete. Oralna higijena i pranje zuba aktivnosti su koje suvremeni čovjek u većoj ili manjoj mjeri provodi svakoga dana. Njezina najvažnija uloga je u očuvanju funkcije zuba, a sve više je usmjerena i na njihovu estetsku vrijednost. Samo je zdrav zub sposoban izvršavati svoje funkcionalne zadaće od kojih je sudjelovanje u probavi hrane od presudne važnosti. S druge strane, lijepi zubi su sve češće simbol ljepote, zdravlja, mladosti, pa čak i uspjeha. Samo čisti zubi mogu

biti i zdravi, a zdravlje je preduvjet za njihovu ljepotu. Kada se govori o oralnoj higijeni, najčešće se misli samo na pranje zuba četkicom iako ona podrazumijeva brigu o higijeni cijele usne šupljine. Njezin je cilj uklanjanje svih potencijalnih uzročnika zubnog karijesa i oboljenja zubnog mesa (naslage hrane, zubni plak, kamenac i drugi).

Paleta raznih pomagala

Da bi se higijena usne šupljine mogla učinkovito provoditi, danas nam na raspolaganju stoje brojna pomagala, koja više ne uključuju samo četkicu i pastu za zube, već i zubnu svilu, interdentalne (međuzubne) četkice, strugače naslaga na jeziku, tekućine za ispiranje usta i drugo. Da bi oralna higijena bila uspješna, ova pomagala treba redovito i pravilno upotrebljavati.

Najčešći oblik oralne higijene svakako je četkanje zuba. Zube je poželjno četkati ▶

nakon svakog obroka, a najmanje dva puta dnevno i to ujutro nakon doručka i navečer prije spavanja nakon posljednje konzumacije hrane i zaslađenih pića. S obzirom da unos hrane i pića mijenja kiselost (pH) usne šupljine, poželjno je da između obroka i početka četkanja prođe 20 do 30 minuta, kako bi se pH vrijednost normalizirala. Ovo posebno vrijedi pri unošenju gaziranih pića i povraćanju (primjerice u trudnoći), jer se u ovim okolnostima pH vrijednost dodatno snižava, pa je četkanjem moguće izazvati mehanička oštećenja tvrdih zubnih tkiva.

Postoje brojne tehnike ispravnog četkanja, a njihov izbor ovisi o zdravlju zubnog mesa i najčešće se primjenjuju po preporuci stomatologa.

Četkica po mjeri usta

Ako je zubno meso zdravo, zubna četkica se prilikom četkanja unutarnjih i vanjskih ploha zuba drži pod kutom od 45° i četkanjem usmjerava od zubnog mesa prema zubu. Pri tome se pažljivo izvode odmjereni pokreti koji u smjeru naprijed-natrag ne bi smjeli biti duži od širine jednog zuba. Prilikom četkanja griznih ploha četkica se na njih postavlja okomito i izvode se kretanje naprijed-natrag. Četka-

nje zuba treba trajati najmanje tri minute, tijekom kojih je potrebno očetkati sve plohe svih zuba. Najveći problem prilikom četkanja zuba predstavlja pristup međuzubnim (interdentalnim) područjima, pri čemu je najučinkovitije poslužiti se zubnom svilom ili interdentalnim četkicama.

Zubna četkica je pored čačkalice vjerojatno najstarije pomagalo za održavanje higijene usta. Od prvobitnih inačica građenih od svježeg iverka drveta rascijepljenog na jednom kraju, zubna četkica se razvila do oblika kakvog danas poznajemo i to u manualnoj i električnoj varijanti.

Na pitanje koja je zubna četkica najbolja, odnosno koju četkicu kupiti, teško je dati ispravan odgovor. Općenito govoreći, najbolje je kupiti četkicu koja će se redovito koristiti i čija će uporaba izazivati osjećaj ugođe i zadovoljstva. S obzirom na svojstva četkice kao što su njena veličina, tvrdoća, oblik, pogon i slično, preporuča se četkica koja svojom veličinom odgovara veličini usta - manja usta zahtijevaju četkicu manje glave. Iako je uvriježeno pogrešno mišljenje da tvrde četkice bolje čiste zube, dobro je odabrati meku ili četkicu srednje tvrdoće, kako ne bi došlo do mehaničkog ošteće-



Interdentalne četkice

Osim zubne svile, za čišćenje međuzubnih prostora se sve češće koriste i takozvane interdentalne četkice. To su male četkice učvršćene na posebne nosače koji se uvlače u sva teže dostupna mjesta. S obzirom da mogu biti različitih promjera mogu se osim za međuzubne prostore primjenjivati i za čišćenje zuba kod osoba koje nose ortodonske naprave ili fiksno-protetske nadomjestke.


nja cakline. Oblik glave i drške četkice nisu od presudne važnosti za kvalitetu četkanja, ali mogu bitno utjecati na zadovoljstvo prilikom četkanja. Izbor električne ili ručno pokretane četkice također je stvar osobnih želja, pri čemu vrijedi pravilo da je bolja ona četkica koja će se redovitije upotrebljavati.

oštećenja zubnog mesa.

Zubna pasta stvaranjem pjene mehanički potpomaže četkanje zuba pospješujući njihovo ispiranje. Poželjno je da sadrži fluoride jer oni štite od karijesa, a izbor okusa, boje, mirisa i drugo ovisi o vlastitim željama. Danas postoje posebne vrste zubnih pasti koje se preporučuju u posebnim okolnostima kao što su upala zubnog mesa, osjetljivi zubni vratovi ili oštećenja cakline, a pri njihovu izboru je poželjno tražiti mišljenje stomatologa.

Čišćenje uskih i teže dostupnih prostora između zuba predstavlja poseban izazov u održavanju oralne higijene jer pri tome uobičajene metode četkanja zuba nisu dovoljno učinkovite. Higijena međuzubnih prostora se najbolje održava uporabom zubne svile i/ili međuzubnih četkica.

Zubnu svilu je najbolje koristiti dva do tri puta tjedno te svaki put kada osjetimo da imamo nešto između zuba, a to ne možemo drukčije izvaditi. Zubna svila se koristi tako da se otkine komad dugačak oko 4-6 cm, krajevi se omotaju oko kažiprsta obje ruke tako da je dužina konca među prstima oko 2 do 2,5 cm. Tako učvršćena zubna svila uvlači se u prostore između zuba i pažljivim, naizmjeničnim pokretima naprijed-natrag povlači preko zubnih ploha, uklanjajući sa njih naslage i ostatke hrane. Ulazeći u novi međuzubni prostor potrebno je na prste namotati novih, čistih nekoliko centimetara zubne svile. Zubnom svilom treba proći sve zubne plohe jedne čeljusti koje su u kontaktu sa susjednim zubom, te stražnje zubne plohe zadnjih zuba u nizu.

Za kraj je poželjno naglasiti da redovito, pravilno i temeljito provođenje oralne higijene osigurava dugotrajno zdravlje usta i zuba. 



Fluoridi štite zube

Svaku četkicu treba zamijeniti nakon tri mjeseca uporabe, jer se u tom razdoblju obično promijeni smjer pružanja vlakana između kojih se nakupe mikroskopski ostaci hrane i bakterije, pa uporaba takve četkice može izazvati