

## ODGOVORI LIJEČNIKA

### Ginekologija

• Imam 38 godina i menstruacije mi više nisu redovite. Je li to normalno? Jednostavno ne znam kako računati svoje plodne dane (zbog zaštite od trudnoće). Imam dvoje djece. Menstruacije nisu obilne i traju 3 do 4 dana. Grudi me bole 15 dana ranije, čak mi se pojavio prozirni iscjedak iz desne dojke. Koristila sam tablete Trinovum, koje sam prestala piti prošle godine. Razmišljala sam da stavim spiralu, ali bojim se zbog čestih upala. Što da radim? Moj doktor baš nije siguran odakle mi sva ta bol.



dr. Ulla Marton, ginekolog

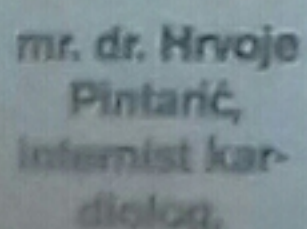
Zrinka R., Orahorica  
Prema svemu što ste naveli, moguće su početne hormonske promjene, stoga ne bilo loše učiti hormonski profil drugog ili trećeg dana menstrualnog ciklusa, i to FSH, LH, prolaktin (zbog iscjedka iz dojke), E2, androstendion. U skladu s nalazom, liječnik bi vam trebao propisati odgovarajuću terapiju. Uputno bi bilo i otići na ultrazvuk dojki i, ako je potrebno, na mamografiju. Spirala je odlično sredstvo za kontracepciju, ali s obzirom na učestale upalne promjene, prethodno bi trebalo bakteriološki obraditi i vas i vašeg supruga.

### Kardiologija

• Imam ugrađen pacemaker konvertor defibrilator najnovije generacije. Zanima me kako s njim živjeti i raditi. Kako on radi te koje su moguće vanjske smetnje? Mogu li mu smetati detektori metala na sudu ili stadlonu? Smetaju li mu rad mobilnoga i boravak u blizini visokonaponskog dalekovoda? Može li njegov rad poremetiti rad u kući uz uobičajene aparate.

Mario B., Bjelovar

Defibrilator-kardioverter vrsta je elektrostimulatora srca (pacemakera), koji električnim impulsima podražava srčani mišić i tako stvara kontrakcije (otkucaje), a može i prekidati neke, po život opasne poremećaje srčanog ritma. Stoga se takva vrsta elektrostimulatora srca ugrađuje bolesnicima s tzv. malignim srčanim aritmijama. Na svaki elektrostimulator može se uječati nekim vanjskim podražajem, ali to nije uobičajeno.



dr. Hrvoje Pintarić, internist kardiolog

# ŠTO KAD Kruh ŠTETI ORGANIZMU

*Celijakija je nepodnošljivost organizma na gluten, bjelančevine iz pšenice, raži i ječma. Jedini je lijek cjeloživotna bezglutenska dijeta jer i najmanja količina glutena djeluje štetno*

Jednoj od 400 osoba u Hrvatskoj dijagnosticirana je celijakija, a pretpostavlja se da na jednog dijagnosticiranog ima sedam oboljelih koji to još ne znaju. Celijakija je nepodnošljivost organizma na gluten, bjelančevine koje ima u pšenici, raži i ječmu. Jedini lijek te prvo i osnovno pravilo kod celijakije jest cjeloživotna bezglutenska dijeta jer i najmanja količina glutena djeluje štetno. Dijeta je potrebna jer se celijakiji ako se ne liječi pridružuju razne bolesti koje je teže izliječiti, a nakon nekog vremena posljedice mogu biti vrlo ozbiljne.

Od 5. do 12. travnja održao se Tjedan svjesnosti o celijakiji pod pokroviteljstvom Ministarstva zdravstva Republike Hrvatske, u organizaciji Hrvatskog društva za celijakiju, Hrvatske gospodarske komore i Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo. Osim edukacije o toj kroničnoj bolesti, cilj je udruge postići dogovor s proizvođačima hrane o deklariranju pakiranih prehrambenih proizvoda. Žitarice koje sadrže gluten moraju biti navedene na deklaraciji proizvoda. Dopusštena količina glutena u hrani za oboljele od celijakije ne smije prelaziti 0,02 posto, a prema sadašnjim propisima, proizvođači na deklaraciji nisu dužni navesti sastojak kojeg u hrani ima manje od 25 posto. No, kao što je visokotlakom važan podatak o količini soli u namirnicama, a dijabetičarima o šećeru, tako je i oboljelima od celijakije bitan podatak o količini odnosno postojanju glutena u hrani.

**Celijakija se najčešće javlja kod dojenčadi kad počnu uzimati hranu koja sadrži gluten. Vidljivi znakovi su povraćanje, povećan trbuh, proljev, obilna i sjajna stolica koja zaudara, mrzovoljnost, mlitava muskulatura i umor**

- Pozivamo proizvođače hrane da počnu obilježavati proizvode - rekla je predsjednica Hrvatskog društva za celijakiju Ružica Lah na konferenciji za novinare u HGK. - Molimo proizvođače da na deklaraciji onih proizvoda koji su bez glutena stave oznaku "ne sadrže gluten" jer bez oznaka bolesnicima nije omogućeno pravo na sigurnu hranu.

■ **Tipični znakovi bolesti**  
Celijakija se najčešće javlja kod dojenčadi kad počnu uzimati hranu koja sadrži gluten. Najčešći vidljivi znakovi celijakije su povraćanje, povećan trbuh, proljev, obilna i sjajna stolica koja zaudara, mrzovoljnost, mlitava muskulatura i umor.

Kod djece starije dobi simptomi mogu biti tjelesna težina niža od uobičajene za tu dob te nizak rast. Celijakija se može pojaviti i u odrasloj dobi. Vanjski znakovi bolesti često su skriveni iza raznih drugih

bolesti koje nisu tipične za celijakiju. Osobe su slabokrvne, bolesne su im kosti, imaju problema s probavnim traktom i trbuhom.

#### ■ Brašno na recept

Na Listi lijekova HZZO-a dvije su vrste bezglutenskog brašna i mogu se dobiti na recept. Ta brašna imaju režim izdavanja R50, dakle pacijent plaća 50 posto vrijednosti nabavne cijene lijeka, a djeca do 18 godina oslobođena su plaćanja.

#### ■ Kruh do 80 kuna

Prema riječima Ružice Lah, u Hrvatskoj nema svježeg bezglutenskog kruha, a onaj produljenog trajanja može se nabaviti u specijaliziranim prodavaonicama po cijeni od 20 do 80 kuna za 60 dag. U Zagrebu se bezglutenski obrok može dobiti u restoranu Frankopan Ugostiteljske škole u Frankopanskoj, u Hotelu Dubrovnik, u Ugostiteljskoj školi u Sigetu te u Pizzeriji Napolitana u Preradovićevoj ulici. *Snjezana Matek Sačar*

## CELIJAKIJA ĆE

### DOPUŠTENA HRANA

- ▶ sve vrste voća: svježe, suho, kandirano
- ▶ riža, kukuruz, proso, heljda, soja, sezam
- ▶ sve vrste povrća, uključujući krumpir, grah, riču, rižu, leću, salate itd.
- ▶ sve vrste mesa, ribe, jaja
- ▶ mlijeko, margarin, jogurt, vrhnje, sir
- ▶ gljive
- ▶ šećer, čaj, crna kava, kakao, džem, med
- ▶ čisti sladoled, čista čokolada, kavovina
- ▶ škrob, uključujući i pšenični škrob
- ▶ ulje, ocat, papar, paprika, sol, kvasac, mlirodije

## ODREDITI ŠTO JE NA TANJURU

### ZABRANJENA HRANA

- ▶ Pšenica, raž, ječam i sve njihove preradevine i proizvodi koji sadrže ove žitarice i u tragu
- ▶ pšenične klice, mekinje, krupica od nezrela žita
- ▶ sladno pivo, bijela kava, viski
- ▶ kupovni kruh od kukuruznog brašna (uvijek sadrži bijelo brašno)
- ▶ gotove juhe, gotova hrana, umaci, instant krumpir
- ▶ suhe smokve - bijeli prah na njima često je brašno
- ▶ suhomesnatih proizvodi, poput salama, kobasica, hrenovki, pašteta - pretežno sadrže brašno

### POTREBAN JE OPREZ

- ▶ kandirano voće
- ▶ riža, kukuruz, proso, heljda, soja, sezam
- ▶ vrhnje, sir
- ▶ pekmez
- ▶ mlirodije

Navedenim namirnicama pojedini proizvođači mogu dodati brašno ili se u proizvodnji i prodaji pojedine vrste brašna mogu pomiješati



Na Listi lijekova HZZO-a dvije su vrste bezglutenskog brašna i mogu se dobiti na recept. Pacijent plaća 50 posto vrijednosti nabavne cijene, a djeca do 18 godina oslobođena su plaćanja

## Nužnost proizvoda s deklaracijom

Od 5. do 12. travnja održao se Tjedan svjesnosti o celijakiji pod pokroviteljstvom Ministarstva zdravstva Republike Hrvatske, u organizaciji Hrvatskog društva za celijakiju, Hrvatske gospodarske komore i Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo. Osim edukacije o toj kroničnoj bolesti, cilj je udruge postići dogovor s proizvođačima hrane o deklariranju pakiranih prehrambenih proizvoda. Žitarice koje sadrže gluten moraju biti navedene na deklaraciji.

## Adrese za pomoć

- ZAGREB  
Hrvatsko društvo za celijakiju, Klinika za dječje bolesti Zagreb, Klaićeva 16, 10000 Zagreb Tel.: Fax: E-pošta: +385 (1) 269 690 +385 (1) 2991 366 celiac@inethr (svaki prvi četvrtak u mjesecu u 17 sati)
- DUBROVNIK  
Opća bolnica Dubrovnik, Dr. Roka Mišetića bb (svaki petak u mjesecu od 15 do 17 sati)
- PULA  
Bivša kasarna Karlo Rojč bb (svake druge subote u mjesecu od 15 do 17 sati)
- RIJEKA  
Centar, Blaža Polića 2 (treći četvrtak u mjesecu od 17 do 19 sati)
- SPLIT  
Papandopolova 3 (zadnji četvrtak u mjesecu od 17 do 19 sati)
- ZADAR  
Opća bolnica Zadar, Bože Peričića 5 (prvi četvrtak u mjesecu u 17.30)
- ČAKOVEC  
Pedijatrijski odjel, Zupanijska bolnica, Ivana Gorana Kovačića 1e
- NA INTERNETU:  
www.celiac.inethr

## SVE

Primanje kako ga...  
Već zna...  
...je lakše...  
Jogurt u...  
...pak...  
...jaka...  
...lakše...  
...do...  
...mle...  
...vije...  
...vije...  
Jogurt od...  
...ran...  
...za...  
...potr...  
...mg...  
...U...  
...ima...  
...50...  
...m...  
...t...  
...A...  
...ko...  
...jed...  
...v...  
...K...  
...uk...  
...K...  
...op...  
...la...  
...za...  
...jo...  
...ve...  
...jo...  
...v...  
...su...  
...pa...  
...S...  
...I...  
...i...  
...je...  
...p...  
...1...  
...iz...  
...ma...  
...s...  
...s...  
...v...  
...k...  
...r...  
...h...  
...i...  
...m...