



Dr. Vesna Zečević
5930 N Broadway
Chicago IL 60660
773.506.4087

Bol u grudima koji se javlja kod srčanih oboljenja - angina pectoris, se uglavnom dosta dobro razlikuje od bola u grudima drugog porekla. Tipični opisi koji pacijenti daju je: bol ispod grudne kosti, poput pritiska ili stezanja, nekad bol ostane tu u sredini grudi, a nekada zrači u vilicu, levo rame, levu ruku. Istovremeno dolazi do preznojavanja, poteškoća sa disanjem, nekada vrtoglavice, lupanja srca, mučnine i povraćanja u nekim slučajevima.

Bol je uglavnom izazvan fizičkim naporom ili pak uzbuđenjem i stresom, a nestaje kada se fizička aktivnost zaustavi, osoba smiri, ili ukoliko se koriste preparati nitroglicerina koji vrlo brzo dovode do prestanka bola.

Anginozni bol je bol "gladnoga" srca.

ANGINA PEKTORIS

Srčani mišić, koji za svoje potrebe koristi kiseonik i šećer koji mu se doprema putem srčanih arterija, tzv koronarnih arterija, ukoliko ne primi odgovarajuću količinu kiseonika (a zahtevi su povećani pri fizičkim naporima i stresovima), prelazi na drugu vrstu metabolizma u uslovima nedostatka kiseonika i produkti tog metabolizma, među njima i mlečna kiselina, nadražuju nervne završetke, što dovodi do osećaja bola.

Neodgovarajući dotok krvi nastaje usled suženja arterija zbog obloženosti naslagama holesterola i masti ili što je ređe, zbog akutnog spazma arterija čiji zidovi još nisu obloženi naslagama ovih materija.

Šta dovodi do oboljenja srčanih arterija?

Postoje mnogobrojni faktori rizika:

- genetska predispozicija
- šećerna bolest sa svojim mnogobrojnim metaboličkim uticajima
- visok holesterol i trigliceridi u krvi
- pušenje
- godine : muškarci preko 45 i žene preko 55 u menopauzi
- povećani krvni pritisak
- fizička neaktivnost

Treba naglasiti da se oboljenje srčanih arterija ne mora prezentovati uvek u obliku

bola u grudima, posebno ne kod dijabetičara, čiji su nervni završeci oštećeni i ne prenose bol na odgovarajući način. Ponekad je u pitanju samo opšta slabost, preznojavanje, muka i povraćanje.

Kako se leči?

Pored konkretnih mera u cilju pomaganja srčanom mišiću, moraju se prvenstveno otkloniti faktori koji su doveli do oboljenja, sve osim nasleđa. Sniziti pritisak, smanjiti telesnu težinu, prekinuti pušenje, sniziti holesterol, kontrolisati dobro dijabetis.

Postoji medikamentozna terapija, kojom se smanjuje opterećenje srca na različite načine, od kojih su mnogi upoznati sa nitroglicerinskim tabletama koje se stavljaju pod jezik i dovode do momentalnog otklanjanja bola. Ovde bi želela da naglasim nešto vežano za ove tablete. Pacijente je uglavnom strah da se ne predoziraju nitroglicerinom, pa će radje biti i dalje u manjem bolu, nego uzeti još jednu tabletu i staviti pod jezik. Obratila bih se srčanim bolesnicima, koji su verovatno ovu priču čuli od svojih internista i kardiologa, da uzimaju dok bol ne prestane. Ono što se može eventualno desiti je da ih nakon toga zaboli glava, u pitanju je totalno benigna i prolazna glavobolja. Ukoliko primete da uzimaju češće tablete nitroglicerina, trebaju

se obratiti lekaru iz dva razloga: 1. Moguće je da se njihova bolest pogoršala, 2. Vrlo česta pojava da tablete nitroglicerina nisu više za upotrebu. Naime, šest meseci nakon otvaranja pakovanja, njihovo dejstvo značajno opada zbog hemijskog sastava, tako da na svakih 6 meseci treba uzimati nove tablete.

Ukoliko se nekome jave prvi put simptomima o kome smo pričali, ili se stari simptom pogoršaju, treba obavezno videti svog lekara što pre, ili otići u službu hitne pomoći.

Drugi način rešavanja oboljenja koronarnih arterija je invanzivan, u pitanju je vrlo efikasna metoda - kateterizacija srca, kada se pomoću specijalnih instrumenata i kontrastnih sredstava, snimaju arterije i na taj način ustanovljava gde je problem u srčanom krvotoku, pa se na osnovu nalaza odlučuje da li osobu treba i dalje lečiti lekovima, ili na licu mesta uraditi proceduru kojom se uspostavlja ponovo normalan krvotok u arterijama, ili bar približan normalnom. U slučajevima kada se radi o zahvaćenosti velikih arterija ili pak o oboljenju svih srčanih arterija, indikovana je operacija na otvorenom srcu, takozvani by pass - premošćavanje mesta gde je krvotok ugrožen.

recepti, recepti, recepti, recepti, recepti, recepti, recepti, recepti, recepti

Knedle sa Šljivama



Potrebno je:

- 1 kg krompira, 300 g brašna, malo ulja
- malo soli, 1 kg šljiva, prezle za prženje, ulje
- šećer za posipanje knedli i vanilin šećer

Skuvati u posoljenoj vodi krompir u ljusci koji je predhodno dobro opran. Kada je skuvan očistiti od ljuske prohladiti i isparirati. U to dodati malo ulja, 300 g brašna sa malo praška za pecivo i zamesiti knedle. Staviti po jednu šljivu u malo testa, uvaljati u knedle, kuvati u slanoj vodi vaditi ih i pržiti na prezlama i ulju. Kada su gotove posuti ih šećerom i vanilinim šećerom.

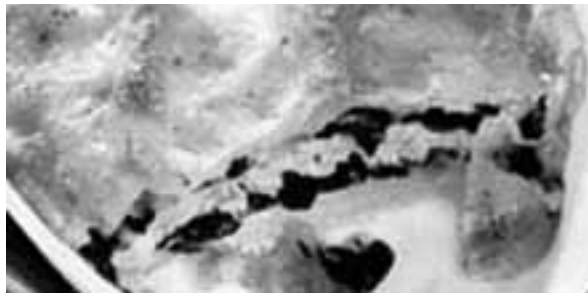
Lazanje sa spanaćem i ribom

Potrebno je:

- 750 g spanaća, 2 glavice luka, čen belog luka

- kašika ulja, so, biber, 400 g ribe (losos, škarčina)
- sok od jednog limuna, 30 g brašna, 40 g maslaca
- 200 ml mleka, 250 ml pavlake, 125 g mocarele sira
- 200 g lazanji, 2 kašičice senfa

Oprati spanać, iseckati crni i beli luk i propržiti na ulju. Dodati spanać i začiniti, ribu preliti polovinom soka od limuna. Za bešamel sos brašno propržiti na masonći, naliti mleko i dodati pavlaku i krčkati 5 minuta. Dodati senf i ostatak soka, a sir iseći na šnite. U pleh naizmenično redati, testo, spanać, ribu i sos. Završiti sa testom i odozgo poredjati sir. Staviti lazanje da se peku u zagrejanj rerni na 400 stepeni i peći oko 40 minuta. Poslužiti dok je toplo.



Prolećni rizoto

Potrebno je:

- 300 g boranije, so, 150 g graška iz konzerve
- glavica luka, biber, kašika maslaca
- 200 g pirinča za rizoto, 75 ml belog vina
- 300 ml supe, 75 g svežeg krem sira

Boraniju preseći uzdužno na pola i kuvati oko 20 minuta. Procediti grašak iz konzerve. Iseckati i propržiti luk na maslacu. Dodati pirinač i propržiti dok ne postane



slatkast. Naliti belim vinom, krčkati i doadovati supu, malo po malo, stalno mešati i krčkati oko 20 minuta. Procediti boraniju i zajedno sa graškom dodati je u pirinač. Smanjiti temperaturu i još malo krčkati. Umešati svež krem sir, posoliti, pobiberiti po ukusu.

ZLATNI SAVETI

Svoj kišobran ce te lako očistiti ako mesto koje je uprljano očistite običnim alkoholom.

Mrlje na kožnim predmetima u kući brzo ćete ukloniti ako ih obrišete vlažnom krpom sa malo sredstava za pranje.

Vrlo često miris znoja se ne uklanja sa vunene odeće ni posle pranja. U tom slucaju u vodu u kojoj perete vunenu tkaninu stavite šaku soli.

Przena hrana upija prilično masnoće, pa je odmah posle prženja stavite na papirne salvete.

