

Savjeti za zdravlje!

Unaprjeđenje zdravlja
pripadnika romske
nacionalne manjine



NASTAVNI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO
DR. ANDRIJA ŠTAMPAR

Stvaramo zdraviju budućnost

Izdavač:

Nastavni zavod za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“
Služba za javno zdravstvo

Urednice:

Dr. sc. Marina Polić Vižintin, dr. med., spec. javnog zdravstva
Maja Marić Bajs, dr. med., spec. javnog zdravstva

Autori:

Maja Marić Bajs, dr. med., spec. javnog zdravstva
Ana Puljak, dr. med., spec. javnog zdravstva
Prim. mr. sc. Branislava Resanović, dr. med., spec. javnog zdravstva
Marija Škes, mag. educ. reh.
Mr. sc. Hrvoje Radašević, prof.
Sanja Jelušić, dipl. ing. preh. teh.- nutricionist
Ivana Šućur, dr. med.
Katarina- Josipa Siroglavić, dr. med.
Matea Mrkoci, bacc. med. techn.
Cecilija Rotim, mag. med. techn.
Ingrid Kummer, mag. pharm., univ. mag. pharm.
Nura Ismailovski, mag. pharm., Health manager

Dizajn i grafička priprema:

Miljenko Grbić

Tisak:

Svilan d.o.o.

Publikacija je izrađena u sklopu programa „Smanjenje nejednakosti u zdravlju -
Unaprjeđenje zdravlja pripadnika romske nacionalne manjine“

Fotografije korištene u ovoj publikaciji su vlasništvo tvrtke Profimedia-Red dot d.o.o
osim naslovnice.

Nijedan dio ove publikacije se ne smije koristiti ili kopirati bez odobrenja
Nastavnog zavoda za javno zdravstvo “Dr. Andrija Štampar” ili autora.

Zdravi stilovi života

Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji zdravlje se definira kao stanje potpunog fizičkog, psihičkog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti i iznemoglosti. Životni stil znatno utječe na naše zdravlje. Pridržavanjem uputa o zdravom načinu života može se spriječiti nastanak mnogih bolesti ili ublažiti njihov utjecaj na kvalitetu života. Zdravi životni stilovi uključuju aktivnu brigu o vlastitom zdravlju, ali i odgovorno ponašanje prema sebi, drugima i prema okolini.

Ključ je u kontroli naših navika!

Navike stječemo, ali ih možemo i mijenjati. Svjesnim odabirom i aktivnim sudjelovanjem stvaramo navike kojima mijenjamo odnos prema samome sebi i drugima. Ako naučimo kako kontrolirati svoje navike, uvidjet ćemo da su moguće velike promjene uz minimalan napor.

Preporuke o zdravom načinu života odnose se na primjenu pravilne i uravnotežene prehrane, redovito kretanje i tjelesnu aktivnost, izbjegavanje i prestanak pušenja, konzumiranja alkohola i droga.

OSNOVE PRAVILNE PREHRANE

Hrana je izvor energije i vrijednih tvari koje nam omogućuju funkcioniranje. Količina i vrsta hrane koju jedemo može uvelike utjecati na zdravstveno stanje našeg organizma. Pogrešan odabir namirnica, kao i prevelik ili nedovoljan unos tijekom duljeg vremena može pridonijeti pojavi određenih bolesti. U svrhu očuvanja i poboljšanja zdravlja potrebno je uvažiti načela pravilne prehrane.

Što je to pravilna prehrana?

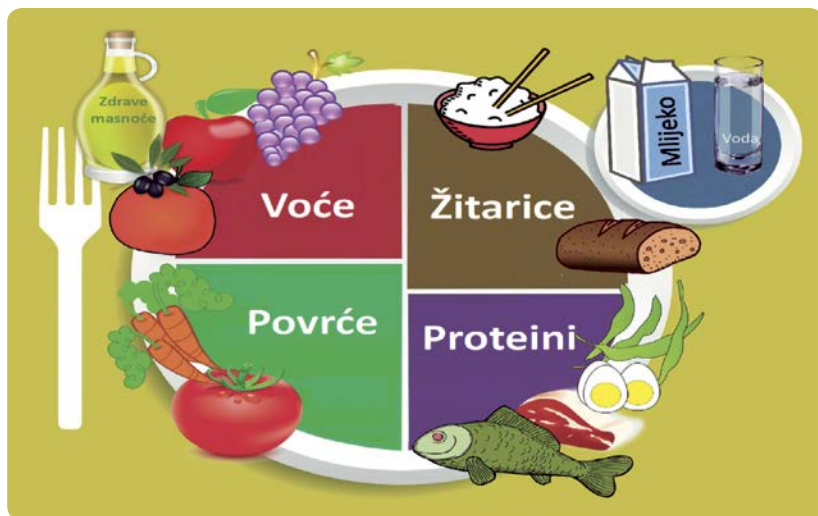
Pravilna prehrana je oblik uravnotežene prehrane koji organizmu osigurava optimalan odnos i količinu bjelančevina, ugljikohidrata, masti, vitamina, minerala i tekućine, kako bi se osigurale potrebe organizma za gradivnim, energetske i zaštitnim sastojcima.

Ponešto o sastavu hrane

Veliki broj čimbenika utječe na našu prehranu. Jedemo kako bismo zadovoljili osjećaj gladi, istovremeno hrana utječe na osjećaj ugone i naše raspoloženje.

Hranjive tvari koje dobivamo hranom:

- bjelančevine
- ugljikohidrati
- masti
- vitamini
- minerali



Ponešto o planiranju prehrane

Za lako planiranje prehrane osmišljen je tanjur pravilne prehrane koji dočarava idealan obrok. Tanjur donosi preporuke o pravilnom odabiru namirnica te kontroli unesene hrane, a time i unesenih kalorija. Zapravo nam donosi odgovor na pitanje „Što bi trebalo jesti svaki dan?“.

Polovicu tanjura treba ispuniti voće i povrće (što je moguće više vrsta i raznih boja neka se nađe na tanjuru). Četvrtinu tanjura čine žitarice. Prednost treba dati cjelovitim žitaricama poput heljde, zobi, prosa, integralnog kruha, integralne riže, a izbjegavati bijeli kruh i bijelu rižu.

Preostalu četvrtinu tanjura neka čine proteini (bjelančevine). Prednost treba dati ribi, mesu piletine i puretine, jajima, grahu i drugim mahunarkama. Treba napomenuti da prekomjeran unos suhomesnatih proizvoda dugoročno šteti zdravlju.

Masti također imaju svoje mjesto na tanjuru u pripremanju salata, kuhanju ili kao dodatak jelima pa bi bilo poželjno birati ulja poput maslinovog, bučinog ili suncokretovog. Unos mlijeka i mliječnih proizvoda potrebno je ograničiti na 3 do 4 serviranja dnevno. Žeđ treba utažiti vodom i nezaslađenim čajevima, a ne slatkim i gaziranim napitcima.

Preporuke:

- Jest i što više raznovrsnih namirnica.
- Povećati unos voća i povrća, cjelovitih žitarica.
- Smanjiti unos crvenog mesa i mesnih prerađevina (suhomesnati proizvodi).
- Smanjiti unos slanih i slatkih grickalica.
- Ne pretjerivati s količinom jela.
- Jest češće u manjim obrocima.
- Smanjiti unos soli.
- Izbjegavati gazirana bezalkoholna pića.

TJELESNA AKTIVNOST

U svojoj osnovi tjelesna aktivnost ima četiri glavna cilja: mogućnost provođenja dnevnih aktivnosti bez osjećaja iscrpljenosti, psihičku dobrobit, socijalnu dobrobit te unapređenje zdravlja i sprječavanje nastanka bolesti.

Koji su povoljni učinci tjelesne aktivnosti na zdravlje ?

Osobe koje su redovito tjelesno aktivne imaju niži rizik obolijevanja od kroničnih bolesti srca i krvnih žila (povišeni krvni tlak, povećane masnoće u krvi, začepljenje krvnih žila, srčani udar, moždani udar).

Tjelesno aktivne osobe imaju niži rizik obolijevanja od šećerne bolesti te određenih vrsta raka (rak debelog crijeva, rak dojke).

Tjelesna aktivnost povoljno utječe na psihofizičko zdravlje (smanjuje simptome stresa i depresije) te pomaže u lakšem održavanju normalne tjelesne težine.

Tjelesna aktivnost podiže i razinu tjelesne kondicije, a što se u konačnici očituje poboljšanjem funkcija srčano-žilnog i dišnog sustava, podizanjem mišićne snage i izdržljivosti te smanjenjem udjela tjelesne masti u organizmu.

Preporuke:

DJECA I ADOLESCENTI

Trenutne smjernice za djecu školske dobi preporučuju najmanje 60 minuta (pa do nekoliko sati) tjelesne aktivnosti umjerenog do visokog intenziteta, svaki dan (ili većinu dana) u tjednu. Preporučuje se da djeca i adolescenti izbjegavaju duže periode sjedenja (duže od dva sata).

Istraživanja pokazuju kako djeca i mladi provode više od sedam sati na dan u sjedećim aktivnostima.

ODRASLE OSOBE

Odrasle osobe bi u svom tjednom rasporedu vježbanja trebale kombinirati aerobne (kontinuirane, ritmične) aktivnosti s vježbama snage. Aerobne aktivnosti potiču poboljšanje funkcija srčano-dišnog sustava i one su npr. hodanje, brzo hodanje, nordijsko hodanje, vožnja bicikla, trčanje, plivanje, rolanje, klizanje, planinarenje, aerobik itd.

Kako bi odrasle osobe sačuvale i unaprijedile svoje zdravlje trebale bi provoditi:

- aerobnu aktivnost umjerenog intenziteta najmanje 30 minuta dnevno pet dana u tjednu (kako bi ukupna tjedna aktivnost iznosila 150 minuta) ili
- aerobnu aktivnost visokog intenziteta najmanje 20 do 25 minuta dnevno tri dana u tjednu (kako bi ukupna tjedna aktivnost iznosila 75 minuta) ili
- kombinaciju umjerenog do visokog intenziteta aktivnosti najmanje 20 do 30 minuta dnevno tri do pet dana u tjednu.

Vježbe snage, koje bi odrasle osobe također trebale uklopiti u svoj raspored vježbanja, utječu na povećanje mišićne i koštane mase i one su npr. čučnjevi, sklekovi, zgibovi ili vježbe na spravama s vanjskim opterećenjem, odnosno utezima. Vježbe snage trebale bi uključiti sve velike mišićne grupe (npr. noge, leđa, trbuh, prsa, ramena i ruke) te bi se trebale provoditi dva do tri puta tjedno. Svaka vježba trebala bi se provoditi u dvije do četiri serije s osam do 12 ponavljanja u svakoj seriji.





STARIJE OSOBE

Starijim osobama savjetuju se aktivnosti koje uključuju velike mišićne grupe (npr. noge), a koje se provode na kontinuiran i ritmičan način. Idealne aktivnosti za starije osobe su hodanje, vožnja bicikla i plivanje.

Takve aktivnosti trebale bi se provoditi tri do pet puta tjedno u trajanju od najmanje 30 minuta. Intenzitet koji se preporučuje za starije osobe je uglavnom umjeren, a može biti i viši u ovisnosti o zdravstvenom stanju i kondiciji pojedinca.

Starije osobe trebaju izbjegavati visoko intenzivne aktivnosti koje prekomjerno naprežu zglobove, mišiće i ligamente.

„Ne prestajemo vježbati jer starimo – već ostarimo zato što smo prestali vježbati.”

Praktični savjeti:

OBAVITE PREVENTIVNI ZDRAVSTVENI PREGLED PRIJE NEGO ZAPOČNETE S VJEŽBANJEM

Prije uključivanja u tjelesnu aktivnost preporučuje se zdravstveni pregled u cilju određivanja primjerenog oblika i intenziteta tjelesne aktivnosti, sukladno zdravstvenom stanju osobe. Važno je i povremeno obavljati kontrolne zdravstvene preglede.

Ako tijekom vježbanja osjetite i najmanje zdravstvene smetnje, prekinite s vježbanjem i javite se liječniku.

ZAGRIJTE SE I ISTEKNITE PRIJE TJELESNE AKTIVNOSTI

Prije svake tjelesne aktivnosti provedite vježbe zagrijavanja i istezanja onih mišića s kojima će se aktivnost provoditi. Obratite pažnju da prvo provedete vježbe zagrijavanja, a nakon toga istezanje.

Vježbe zagrijavanja provodite niskim (laganim) intenzitetom u trajanju od pet do deset minuta.

KOMBINIRAJTE AEROBNE VJEŽBE S VJEŽBAMA SNAGE

ODREDITE OPTIMALAN INTENZITET OPTEREĆENJA

Kod aerobnih aktivnosti na ljestvici od 0 do 10 (na kojoj 0 označava sjedenje, a 10 najveći mogući nivo aktivnosti), niska aktivnost je 3 ili 4, umjerena aktivnost je 5 ili 6, a visoka 7 ili 8.

POSTUPNO POVEĆAVAJTE OPTEREĆENJE I TRAJANJE AKTIVNOSTI

Ako duži period niste vježbali započnite s niskim intenzitetom i kraćim trajanjem aktivnosti pa postupno povećavajte do željene razine.

NAKON VJEŽBANJA SE ISTEGNITE

Istegnite i opustite one mišiće kojima ste provodili aktivnost.

ALKOHOL I PUŠENJE

Pijenje alkohola, pušenje, uzimanje droga, kockanje te klađenje su nezdrava i društveno neprihvatljiva ponašanja.

Neprihvatljiva ponašanja usvajaju se u mladosti, često se zadržavaju kroz cijeli život i postaju čimbenici za razvoj mnogih zdravstvenih smetnji kasnije tijekom života.

Pružanjem pravilnih i važnih informacija potrebno je i mogu se mijenjati stavovi, osobito mladih osoba.

Zašto je pušenje štetno?

Pušenje duhana danas smatramo jednim od značajnijih čimbenika rizika za zdravlje. U svijetu svake godine od zdravstvenih posljedica uzrokovanih pušenjem umire gotovo šest milijuna ljudi, dok je više od 600.000 izloženo pasivnom pušenju.

Danas više nema sumnje da je i pasivno pušenje, kojem su izloženi nepušači u zadimljenim prostorijama, vrlo opasno i štetno za zdravlje.



Smatra se da je otprilike 90% odraslih pušača svoju nezdravu naviku (ili ovisnost) započelo još dok su bili maloljetni (ili čak djeca). Stoga je važno pobrinuti se da razumijemo koji su zdravstveni i psihološki rizici te negativne strane ovisnosti o nikotinu.

Sa svakim dimom cigarete u tijelo se unosi više od 4.000 raznih kemikalija, od kojih je 3.000 štetno za dišni sustav, a pedesetak može uzrokovati rak.

Najpoznatiji sastojak cigareta je spoj koji uzrokuje ovisnost – nikotin (koristi se kao insekticid). Ostali su razne vrste katrana (oko četrdeset katranskih spojeva), amonijak (dezinfekcijsko sredstvo u toaletima), toluen (industrijsko otapalo), ugljični monoksid (otrovni plin), kadmij (meki metal koji se nalazi u baterijama), stearinska kiselina (nalazi se u vosku svijeća), itd. Osim toga, dodaju se brojne arome i aditivi kako bi cigareta bila što privlačnija.

Trovanju je najizloženiji dišni sustav, ali zapravo nema ni jednog organa ili organskog sustava koji je pošteđen negativnog utjecaja duhanskog dima.

Najčešće bolesti koje su izravno povezane s pušenjem:

- kronična opstruktivska plućna bolest (KOPB),
- rak bronha i pluća, usne šupljine, grla, jednjaka,
- ishemična bolest srca,
- aneurizma (proširenje) aorte,
- rak mokraćnog mjehura,
- rak gušterače,
- moždani udar.

Kada zapalimo cigaretu povećavaju se otkucaji srca, podiže se krvni tlak, uzbuđuje se autonomni živčani sustav, trenutno se „stežu“ krvne žile i otežava disanje, sva tkiva osjećaju manjak kisika, narušava se normalno funkcioniranje probavnog sustava. Kombinacijom trenutnih i dugotrajnih učinaka pušenja na organizam znatno se narušava zdravlje, dolazi do razvoja niza bolesti, onesposobljenosti te smanjenja produktivnosti, ali i do smrtnog ishoda.

Prestati pušiti može svatko i nikad nije kasno prestati!

Proces prestanka pušenja, pogotovo ako se radi o dugogodišnjoj ovisnosti, nije jednostavan i moguće je da će zahtijevati više pokušaja te dodatnu podršku. Kako se navike stječu, tako ih se može i mijenjati. Simptomi apstinencije se javljaju između 24 i 36 sati i obično su prisutni oko tjedan dana od prestanka pušenja. Fizički simptomi mogu trajati i dulje. Psihološki simptomi traju od mjesec do godinu dana. Simptomi apstinencije su: napetost, nervoza, nesanica, razdražljivost, glavobolja, poteškoće s koncentracijom, pojačan apetit, problemi s probavom, jaka žudnja za cigaretom. Taj osjećaj jake žudnje traje 2 do 3 minute i nakon toga prolazi. Postupnim smanjivanjem broja popušanih cigareta na dan najčešće se samo odugovlači i odgađa odluka o konačnom prestanku pušenja. Odjednom i u potpunosti prestati s pušenjem je najbolji način.



Tri bitke bivšeg pušača

Kad osoba prestane pušiti, istodobno mora voditi tri bitke:

- Promjena čvrsto ustaljene navike. Pušač jednu cigaretu prinosi ustima desetak i više puta, a ako puši u prosjeku 20 do 30 cigareta dnevno, znači da gotovo 400 puta dnevno čini identične kretnje, koje su mu postale potreba.
- Mora se riješiti metaboličke ovisnosti o nikotinu, što se može ublažiti pomoću lijekova.
- Rješavanje psihološke ovisnosti, koja je najteža. Potrebno je razviti sposobnost suočavanja sa svim životnim problemima, bez cigarete u ruci.

Osobe bilo koje dobi, koje već imaju zdravstvenih problema vezanih uz pušenje, još uvijek mogu imati značajnu korist prestankom pušenja.

Prestanak pušenja:

- u dobi od 30 godina produžuje životni vijek za skoro 10 godina;
- u dobi od 40 godina životni vijek se produžuje za 9 godina;
- u dobi od 50 godina životni vijek se produžuje za 6 godina,
- u dobi od 60 godina životni vijek se produžuje za 3 godine.

Zašto je alkohol štetan?

Alkohol je prvo sredstvo ovisnosti koje probaju mlade osobe, to je psihoaktivna droga tj. kemijska tvar izrazito fiziološkog učinka jer mijenja funkcije mozga što rezultira privremenom promjenom zapažanja, shvaćanja, raspoloženja, svijesti ili ponašanja. Mnogi ljudi konzumiraju alkohol umjereno, bez vidljivih štetnih učinaka, ali velik je broj onih koji pijenjem uzrokuju štetne posljedice sebi i drugima u svojoj okolini. Istraživanja pokazuju da oko 10% mladih koji piju kroz vrijeme adolescencije, kasnije u životu postaju ovisnici o alkoholu tj. alkoholičari.

Na jednu osobu koja pije postoji još jedna do četiri osobe koje zbog toga pate.

Kod alkoholičara koji ne prestaju piti smanjuje se očekivano trajanje života za 10 do 15 godina. Problemi koji se mogu javiti u obiteljima alkoholičara su: narušeni međusobni odnosi, nisko samopoštovanje, depresija, tjeskoba, društveno neprihvatljivo ponašanje, fizički i verbalni sukobi i nasilje, otežana financijska situacija.

Alkohol krvlju dolazi u svaki dio tijela koji sadrži vodu, uključujući i mozak, pluća, bubrege i srce. Samo do 5% alkohola izlazi iz tijela (dah, mokraća, znoj), ostatak (više od 95%) oksidira ili se prerađuje u jetri. Kada jednom dospije u krv uvijek se razgrađuje istom brzinom na koju se ne može utjecati. Upravo stoga je vrlo opasno brzo ispijanje većih količina alkohola jer ima za posljedicu trovanje alkoholom.

Na svaku osobu alkohol djeluje drugačije- ista količina popijenog alkoholnog pića kod svakog čovjeka izaziva različiti stupanj alkoholiziranosti.

To ovisi o spolu, težini, trenutnom stanju, raspoloženju, što smo pojeli, radu probavnih organa, dijelu dana itd. Žene apsorbiraju i probavljaju alkohol drugačije, nego muškarci. Nakon konzumacije iste količine alkohola kod žena se postiže viša razina alkohola u krvi, nego kod muškaraca i žene su podložnije alkoholnom oštećenju jetre, srca i mozga.

Što alkohol oštećuje?

Alkohol oštećuje središnji živčani sustav. Može uzrokovati delirij - akutno, prolazno stanje poremećaja pažnje i stupnja svijesti, poremećaj osobnosti kao i poremećaj kritičnosti prema samome sebi i svome trenutnom stanju. Alkohol dovodi do oštećenja brojnih tjelesnih funkcija: jetre, želuca, gušterače, srčanog mišića, vidnog i perifernog živca, imunološkog sustava, razvoja osteoporoze, može uzrokovati impotenciju i neplodnost. Također utječe i na izgled: uzrokuje crvenilo očiju, dehidrira naše tijelo, kosa postaje oštra i bez sjaja, kao i koža i nokti, otečenost lica i tijela, dovodi do debljine.



Rosacea - crvenilo lica zbog širenja malih krvnih žila uz nastanak kvržica i prištića je poremećaj kože također povezan s konzumacijom alkohola.

Zapamtite!

- alkohol dospijeva brže u krv ako se pije na prazan želudac;
- ako se pije žestoko piće;
- ako se pije brzo;
- utjecaj alkohola pojačava se s umorom ili stresom;
- utjecaj alkohola pojačava se ako je osoba bolesna;
- utjecaj alkohola pojačava se uz uzimanje nekih lijekova.

Kolika je koncentracija alkohola u piću?

- obično pivo: 3-5,5%;
- jako crno pivo: više od 5,5%;
- lagano pivo: 3%;
- tzv. bezalkoholno pivo: do 0,5%;
- vino: 6-14%;
- rakija: 16-45%;
- konjak: 45-50%.

Kako alkohol utječe na ponašanje?

U početku konzumacije alkohola prisutan je osjećaj opuštenosti, ali nakon većih količina alkohola postajemo uznemireniji, depresivni, ljuti, agresivni. Alkohol utječe na kratkoročno pamćenje (zaboravljamo imena, što smo htjeli reći), otežana je koncentracija, prisutna emotivna nestabilnost, veća je sklonost rizičnom seksualnom ponašanju, svađama, fizičkim obračunima.

Najviša razina alkohola u krvi postiže se za jedan sat nakon konzumiranja!

Vožnja pod utjecajem alkohola:

- smanjuje pažnju i vidljivost ceste, oznaka, znakova, vozila i pješaka;
- uzrokuje nekritično ponašanje - pod utjecajem alkohola postajemo slobodniji u ponašanju, nekritično nam se povećava samopouzdanje i precjenjujemo svoje vozačke sposobnosti. Pomanjkanje kritičnosti rezultira smanjenjem odgovornosti i najčešće - brzom i rizičnom vožnjom;
- usporava reakcije vozača - procjena opasnosti i rizika u prometu izostaje ili je pogrešna. Vrijeme reagiranja pod utjecajem alkohola produljuje se. Redoslijed izvođenja radnji i postupaka za vrijeme vožnje, kao i koordinacija pokreta može biti narušena.

Nakon obilnijeg konzumiranja alkohola treba proći najmanje 24 sata prije nego se on većim dijelom izluči iz organizma!

Za potpuno triježenje potrebna su dva dana!



**Upoznavanje s pravima iz
zdravstvenog osiguranja**

Hitna medicinska služba je u Hrvatskoj dostupna 24 sata dnevno, svim danima, uključujući i blagdane i neradne dane, pozivom na 112 ili 194. U Hitnoj medicinskoj službi ne možete dobiti uputnice niti recepte za lijekove koje inače uzimate.

Gdje mogu nabaviti potrebne lijekove?

U Hrvatskoj se lijekovi mogu nabaviti u ljekarnama. Za većinu lijekova za liječenje akutnih infekcija (npr. antibiotici) i kroničnih bolesti (npr. visoki tlak, šećerna bolest i dr.), doktor primarne zdravstvene zaštite treba izdati recept. Uz recept i predočenu zdravstvenu iskaznicu možete podići lijek u ljekarni. Neki lijekovi (npr. protiv bolova, povišene temperature, kašlja i dr.) mogu se kupiti bez liječničkog recepta.

Kako mogu pristupiti zdravstvenim službama i uslugama?

U Hrvatskoj postoji obvezno i dopunsko zdravstveno osiguranje. Obvezno zdravstveno osiguranje je obvezno za sve osobe s prebivalištem u RH i strance s odobrenim stalnim boravkom u RH, a provodi ga Hrvatski zavod za zdravstveno osiguranje (HZZO). Ono pokriva troškove samo osnovnih i hitnih zdravstvenih usluga i pregleda, a sve ostalo (kao što su specijalistički pregledi i usluge, bolničko liječenje, mnogi lijekovi i dr.) zahtijeva dodatno plaćanje ili dopunsko zdravstveno osiguranje. Osigurana osoba može koristiti svoja prava temeljem obveznog zdravstvenog osiguranja samo uz predočenje svoje zdravstvene iskaznice prilikom svake posjete liječniku, stomatologu ili u ljekarni pri podizanju lijekova koje mu je njegov doktor primarne zdravstvene zaštite propisao. Zdravstvenu iskaznicu izdaje Hrvatski zavod za zdravstveno osiguranje (HZZO).

Koje vrste zdravstvene zaštite i usluga postoje u Hrvatskoj?

U Hrvatskoj je sustav zdravstvene zaštite organiziran na nekoliko razina, od kojih je primarna zdravstvena zaštita najčešći način kako osoba ulazi u sustav zdravstvene zaštite.

Zdravstvene usluge primarne zdravstvene zaštite pružaju liječnici obiteljske medicine, ginekolozi, pedijatri, stomatolozi i patronažne sestre iz Doma zdravlja. Timove u primarnoj zdravstvenoj zaštiti čine doktor i medicinska sestra. Za odlazak doktoru primarne zdravstvene zaštite nije potrebna uputnica, ali je u većini slučajeva potrebno naručiti se tj. unaprijed dogovoriti termin dolaska. Ako vam zatreba liječnička pomoć izvan radnog vremena liječnika, informirajte se koja je dežurna ambulanta Doma zdravlja ili u slučaju hitnog stanja pozovite Hitnu medicinsku pomoć na 112 ili 194.

Zdravstvenu zaštitu za dojenčad, malu i predškolsku djecu pružaju pedijatri, dok su o djeci školske dobi i odraslima brinu liječnici obiteljske ili opće medicine. Liječnici specijalisti školske medicine rade u zavodima za javno zdravstvo, a provode preventivne preglede, cijepljenje i zdravstvenu edukaciju učenika i studenata.

Specijalistička zdravstvena zaštita

U slučaju da vaše zdravstveno stanje zahtijeva usluge specijalističke zdravstvene zaštite, doktor primarne zdravstvene zaštite uputit će vas potrebnom doktoru specijalisti. Prije odlaska na takav specijalistički pregled, trebate se naručiti tj. dobiti termin pregleda. Želite li da vas pregleda specijalist određenog spola, trebate to napomenuti prilikom dogovaranja termina. U slučaju da vam je potrebno bolničko liječenje, doktor primarne zdravstvene zaštite mora izdati uputnicu. Prije podvrgavanja određenim medicinskim postupcima u bolnici, osoblje će zatražiti od vas da potpišete Obrazac suglasnosti, odnosno izjavu o odbijanju pojedinog dijagnostičkog, odnosno terapijskog postupka. U slučaju hitnog medicinskog stanja, osoba se odmah hospitalizira bez uputnice preko hitne medicinske službe.

Što trebam raditi u slučaju hitnog stanja?

U slučaju ozbiljnog zdravstvenog stanja koje je životno ugrožavajuće, odnosno koje u slučaju odgađanja pružanja zdravstvene zaštite može rezultirati teškim posljedicama po zdravlje, trebate potražiti hitnu medicinsku pomoć.

Kada i koliko se plaća participacija?

Ako osigurana osoba nema ugovoreno dopunsko zdravstveno osiguranje, za svaki pregled kod izabranog liječnika u primarnoj zdravstvenoj zaštiti (obiteljska medicina, ginekologija i stomatologija) ili za izdavanje lijeka po receptu plaća se dodatnih 10 kuna za sudjelovanje u pokriću troškova zdravstvene zaštite.

Nacionalni preventivni programi - besplatni preventivni pregledi za sve građane!

Nacionalni preventivni programi dostupni su svim građanima Republike Hrvatske, uključujući i osigurane i neosigurane osobe. Pri tome je važno napomenuti kako je za primitak poziva na besplatan preventivni pregled važna točna adresa stanovanja (prebivališta).

*U Nastavnom zavodu za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“ otvorena je linija **besplatnoga telefona – 0800 200 166** na kojoj se građani mogu informirati vezano uz provedbu Preventivnih programa. Molimo građane da na navedeni broj jave izmjenu prezimena, adrese stanovanja ili trenutnog boravišta kako bi poziv mogli dobiti na pravovaljanu adresu.*

Rano otkrivanje raka vrata maternice

Rak vrata maternice jedna je od rjeđih novotvorevina koja se, ako se otkrije u ranoj fazi razvoja, može potpuno izliječiti, a ne samo zaliječiti. Uzročno je povezan s HPV infekcijom (*Humani papiloma virus* visokog rizika). U početnom stadiju raka vrata maternice simptoma najčešće nema. Kod razvijenog raka simptomi su nespecifični: nepravilno krvarenje, krvarenje između dva menstrualna ciklusa, krvarenje nakon spolnog odnosa, neuobičajeni iscjedak i bolovi u donjem dijelu trbuha.

To je zloćudna bolest kod koje dolazi do promjena na stanicama vrata maternice kao posljedica njihovog nekontroliranog rasta. Kod određenog broja žena promijenjene stanice (predstadiji raka) mogu se razviti u rak. Dijagnoza bolesti se postavlja na temelju ginekološkog pregleda – Papa testa, kolposkopije i biopsije. U Hrvatskoj godišnje bilježimo oko 320 novooboljelih i više od 100 umrlih žena, a 2/3 novooboljelih žena mlađe je od 60 godina!

Rak vrata maternice je jedinstvena vrsta zloćudne bolesti, budući da su poznate vrlo uspješne i znanstveno dokazane metode sprječavanja njegova nastanka i ranog otkrivanja, a to su organizirani programi probira – Nacionalni preventivni program, cijepljenje protiv Humanog papiloma virusa (HPV) te edukacija cjelokupne javnosti. Kombinacijom navedenih metoda moguće je spriječiti nastanak i razvoj u gotovo 95% slučajeva.

Nacionalnim programom ranog otkrivanja raka vrata maternice obuhvaćene su sve žene u RH u dobi od 25-64. godine. U okviru programa žene se pozivaju na Papa test svake tri godine.

Rano otkrivanje raka dojke

Rak dojke je zloćudna bolest koja nastaje kad se normalne žljezdane stanice dojke promijene i počnu nekontrolirano rasti, umnožavati se i uništavati okolno zdravo tkivo. Takve promijenjene stanice mogu potom otići u limfne i/ili krvne žile te tako proširiti bolest u druge dijelove tijela.

Mamografija je rendgenski pregled dojki kojim se mogu otkriti promjene na dojci i do dvije godine ranije od pojave kliničkih simptoma (promjene na koži dojke, pojave iscjetka ili kvržice). Prvi mamografski pregled svaka žena treba napraviti između 38. i 40. godine života, a žene koje imaju rak dojke u obitelji i ranije.

Nacionalnim programom ranog otkrivanja raka dojke obuhvaćene su sve žene u RH u dobi od 50 do 69 godina. U okviru programa žene se pozivaju na besplatni mamografski pregled svake dvije godine.

Rano otkrivanje raka debelog crijeva

Programom su obuhvaćene sve žene i muškarci u dobi od 50 do 74 godina. Rak debelog crijeva razvija se sporo tijekom više godina, a primjenom metoda ranog otkrivanja moguće ga je otkriti znatno prije nego što se pojave prvi uočljivi znakovi bolesti. Metodama koje se koriste za rano otkrivanje raka debelog crijeva moguće je otkriti i polipe koji su pred stadij raka. Na taj način, otkrivanjem i odstranjivanjem polipa, uspješno se sprječava nastanak raka debelog crijeva.

U okviru programa žene i muškarci se pozivaju da provedu testiranje na nevidljivo krvarenje u stolici svake dvije do tri godine, a pozitivne osobe se zatim pozivaju na kolonoskopski pregled radi utvrđivanja uzroka krvarenja. Određenim redoslijedom svi građani u dobi od 50 do 74 godina dobit će poziv za nacionalni program.

Odazovite se, pošaljite suglasnost. Nakon toga bit će Vam poslana kuverta s test kartonom za nanošenje uzoraka stolice.

Testiranje na nevidljivu krv u stolici je jednostavna pretraga te svatko može sam nanijeti uzorak stolice na test kartone. U kuverti se nalaze upute kako pravilno postupati s uzorcima stolice.



Važnost pravilne primjene lijekova

Lijekovima možete poboljšati Vaše zdravstveno stanje, narušeno zdravlje, no ako se ne pridržavate propisanih uputa, lijekovi bi Vam mogli naškoditi (tj. izazvati neželjene štetne učinke). Postoje dvije kategorije lijekova: lijekovi propisani na recept i bezreceptni lijekovi.

Lijekovi propisani na recept

To su lijekovi koje Vam propisuje liječnik, a podižete ih u ljekarni. Lijekove propisane na recept smije koristiti samo osoba (pacijent) kojem je taj lijek propisan. Takve lijekove trebate uzimati kako Vam je liječnik savjetovao. Razgovarajte s liječnikom ili ljekarnikom.

Prije nego započnete terapiju novim lijekom važno je da znate:

- zašto koristite propisani lijek;
- kako i kada trebate koristiti lijek;
- kako ispravno čuvati lijek;
- što bi se moglo dogoditi ako ne uzimate propisani lijek;
- koristite lijek za liječenje samo onih simptoma bolesti za koje je propisan;
- lijek je propisan Vama, za liječenje simptoma bolesti od koje Vi bolujete, NEMOJTE davati lijek drugima, iako Vam se čini da su simptomi bolesti isti;
- NEMOJTE koristiti lijek koji nije propisan Vama;
- uzimajte dozu lijeka koja Vam je propisana (ako uzimate manju dozu lijek neće moći djelovati, i Vi ćete pogrešno zaključiti kako Vam lijek uopće ne djeluje).

Liječnika obavijestite o:

- svim lijekovima koje uzimate (propisanim na recept ili bezreceptnim);

- vitaminima, mineralima ili biljnim pripravcima;
- ako ste alergični na neki lijek;
- ako ste iskusili nuspojavu prilikom upotrebe lijeka;
- ako ste trudni ili dojite, jer neki lijekovi mogu naštetiti Vašem djetetu.

Pažljivo:

- slijedite upute za uzimanje Vama propisanog lijeka, koje Vam pruža ljekarnik ili liječnik;
- ako Vam upute nisu jasne ljekarnik će Vam objasniti, razjasniti sve nedoumice.

Lijekove koje Vam je liječnik propisao na recept koristite sve dok Vam liječnik ne savjetuje da prestanete (iako se osjećate bolje). Ako ste prilikom korištenja lijeka razvili nuspojavu i ne želite ga više koristiti, obavijestite o tome liječnika, jer i nagli prestanak uzimanja nekih lijekova (npr. antidepresiva) može također dovesti do pogoršanja Vašeg zdravlja.

Bezreceptni lijekovi

Bezreceptne lijekove možete u ljekarni kupiti bez recepta. Oni služe za liječenje, tj. olakšavanje manjih zdravstvenih tegoba:

- za sniženje povišene tjelesne temperature;
- protiv bolova;
- za ublažavanje simptoma alergije;
- za liječenje simptoma prehlade i gripe.

Prilikom korištenja bezreceptnog lijeka, potrebno je da se pridržavate upute o korištenju, jer i ti lijekovi ako se uzimaju nepravilno ili kroz predugi period mogu naštetiti Vašem zdravlju. Ljekarnik je osoba s kojim se trebate savjetovati prilikom odabira bezreceptnog lijeka, koji će Vas upozoriti na što trebate obratiti pažnju kod upotrebe.

Važno:

- nemojte koristiti lijekove kojima je istekao rok trajanja;
- lijekove koji su propisani za bolest od koje ste prije bolovali (npr. antibiotici) ili Vam je ostala određena količina lijekova koji nisu iskorišteni zbog promjene terapije;
- lijekove čuvajte na suhom, hladnom mjestu, nedostupne djeci - u protivnom ako lijekove skladištite na toplom i vlažnom mjestu (kao što su kuhinja ili kupaonica) oni se lako mogu pokvariti i postati neupotrebljivi.



bilješke

A series of horizontal dotted lines for writing notes.





NASTAVNI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO
DR. ANDRIJA ŠTAMPAR

Stvaramo zdraviju budućnost