

ISSN 1333-283X



# ZAGREB

*zdravi grad*

REVIJA ZA PROMOCIJU ZDRAVOG ŽIVOTA

BROJ 29 • STUDENI 2006.



BESPLATNI PRIMJERAK

ZDRAVLJE • OBITELJ • SOCIJALNA ZAŠTITA • OKOLIŠ • UDRUGE

# OBITELJSKO NASILJE - KAKO GA SUZBITI

Obiteljsko nasilje – što je to? Svi o tome pričamo, zgražamo se i čudimo, a da li ga prepoznajemo? Da li ga živimo? Da li ga prijavljujemo?

mr. **Željka Barić**

Bez obzira znate li odgovor na bilo koje od navedenih pitanja, dobro je uvijek znati više, znati zašto i znati kako pomoći sebi, nekom bližnjem ili nepoznatoj osobi ako prepoznamo simptome obiteljskoga nasilja. Stoga je dobro znati da u našem gradu postoji i radi:

### **Savjetovalište Grada Zagreba za djecu i odrasle osobe žrtve obiteljskog nasilja**

- u Sesvetama, u Ninskoj 10 na drugom katu radi savjetovalište za djecu i odrasle osobe žrtve obiteljskog nasilja;
- radno vrijeme je srijedom i petkom od 16.30 do 19.00 sati;
- u tom vremenu odvija se savjetovanje putem telefona na broj 01/2027-900,
- zatim individualno savjetovanje te rad u grupi;
- pored savjetovanja odraslih osoba žrtava obiteljskog nasilja, savjetuju se i djeca koja su svjedočila nasilju.

Roditelji koji za vrijeme savjetovanja nemaju kome prepustiti na brigu svoju djecu, mogu ih dovesti ako su u dobi od 3 – 12 godina, da bi se igrali i boravili u tzv. „**dječjoj sobi**“ koja se nalazi u sklopu savjetovališta. Savjet možete dobiti od socijalnog radnika, socijalnog pedagoga, psihologa i pravnika. Također je moguće pitanja uputiti na elektronsku adresu [mirna-zona@zagreb.hr](mailto:mirna-zona@zagreb.hr)

Stručnjaci u savjetovalištu nastoje postići kod žrtve obiteljskog nasilja da prizna sama sebi da je zlostavljana, da prizna koliko je njena veza (ne)sigurna, da nauči prepoznati znakove upozorenja, tj. znakove mogućeg nasilnog incidenta prije nego li se dogodi, te da napravi sigurnosni plan za sebe i djecu.

Stoga je potrebno naučiti koje su mogućnosti u našem društvu za žrtve obiteljskog nasilja, a prema Protokolu o postupanju u slučaju nasilja u obitelji.

**Potrebno je educirati i osnažiti žrtve obiteljskog nasilja, a sve u cilju preuzimanja odgovornosti za sebe i vlastito dijete.**

### **Smještaj djece i odraslih osoba žrtava obiteljskog nasilja**

Kod visoko rizičnih i po život ugrožavajućih stanja zbog pojave nasilja u obitelji nužno je osigurati adekvatan smještaj za žrtve. To podrazumijeva siguran smještaj, gdje će se žrtvi uz osjećaj primarne životne zaštićenosti pružiti i visoko kvalitetan psihosocijalni tretman osnaživanja, pravna pomoć za potrebe pokretanja različitih procesa iz područja kaznenog i imovinsko zakonodavstva, odnosno obiteljskog prava.

Ustanova podrazumijeva pružanje stručne i kontinuirane pomoći u prevladavanju i saniranju trauma kod žrtava obiteljskog nasilja te zasigurno podiže standard usluga koje Grad Zagreb pruža svojim stanovnicima i svima kojima će takav oblik smještaja biti potreban u kritičnom trenutku. Glavni cilj djelovanja ovakvog tipa ustanove je podizanje svijesti i samopozdanja o sebi kod žrtava obiteljskog nasilja, kako bi se afirmativno postavile u odnosu na svoje ljudsko pravo “ne biti zlostavljan na bilo koji način od bilo koga”, ali i ne zlostavljati druge - što je posebno važno razviti kod djece - žrtava obiteljskog nasilja.

Grad Zagreb je prepoznao potrebu osnivanja takve ustanove u svome vlasništvu, što je i učinjeno tijekom 2005. kad je uspostavljen Dom za djecu i odrasle – žrtve obiteljskog nasilja „Duga – Zagreb“. Ova ustanova će objedinjeno upravljati savjetovalištem, uslugom smještaja za žrtve obiteljskog nasilja te psiho-socijalnim tretmanom zlostavljača.

U prvoj fazi povećat će se kapacitet smještaja za 20 novih mje-

sta, a u drugoj fazi, kroz sljedeće tri godine, planira se izgradnja novog objekta u kojem će biti još novih 40 kreveta sa svim popratnim sadržajima.

Ukupno 60 novih mjesta znatno će povećati mogućnosti smještaja žrtava obiteljskog nasilja u Gradu Zagrebu, što je jedan od prioriteta u tercijarnoj prevenciji socijalno neprihvatljive pojave kao što je nasilje u obitelji. Ujedno će to puno značiti za grad koji broji blizu milijun stanovnika, posebno ako se zna da je prema europskim standardima predviđen normativ da na 7000 stanovnika treba imati jedno mjesto u skloništu za žrtve obiteljskog nasilja.

Važno je i to što će u sustav umreženog djelovanja svih relevantnih subjekata u tretiranju nasilja u obitelji biti uključen još jedan novi subjekt, uz one već postojeće kao što su: policija, sustav socijalne skrbi, sustav zdravstvene skrbi, pravosuđe i nevladin sektor.

Najvažnije je da na taj način i djeca i odrasle osobe - žrtve obiteljskog nasilja, dobivaju bržu uslugu smještaja i psiho-socijalnog tretmana, uz pravnu pomoć, a u cilju vlastitog osnaživanja za do- stojan život bez nasilja.

### **Psihosocijalni tretman zlostavljača**

Često se događa da spominjanje ove mjere u javnosti izaziva otpor. Razlog tome je prije svega nedovoljno poznavanje psihologije zlostavljača, te izostanak doživljaja mjere kroz kontekst zaštite žrtve obiteljskog nasilja. Cilj provođenja psihosocijalnog tretmana zlostavljača je zaustaviti nasilničko ponašanje postizanjem pozitivnih promjena u ponašanju počinitelja nasilja u obitelji, te osigurati sigurnost žrtve.

20. studenoga, Dan sjećanja na žrtvu  
Vukovar 1991.

## OTVOREN SPOMEN DOM OVČARA

U okviru obilježavanja 15. obljetnice Dana sjećanja na žrtvu Vukovar 1991., u hangaru na farmi Ovčara, iz kojeg je srbijanski okupator 20. studenoga 1991. na obližnje stratište odveo 200 ranjenika i medicinskog osoblja iz vukovarske bolnice, potpredsjednica Vlade Jadranka Kosor i zagrebački gradonačelnik Milan Bandić otvorili su Spomen-dom.

„Nalazimo se na mjestu koje nas obvezuje i zadužuje. Ovdje se umiralo za Hrvatsku, ovdje se branio i Zagreb! Stoga je doprinos Grada Zagreba dostojanstvenom obilježavanju ovog mjesta najmanje



što smo u prigodi ove tužne obljetnice mogli učiniti“ – rekao je gradonačelnik Bandić na otvaranju Spomen doma, u gradnju kojega je glavni grad Hrvatske uložio oko 1,5 milijuna kuna. Po ideji iz Saveza udruga udovica Domovinskog rata, akademski slikar Miljenko Romić osmislio je u Spomen domu na Ovčari multimedijску prezentaciju koja priziva sjećanja na sve žrtve. Sve je autentično, od predmeta i osobnih stvari pronađenih uz ekshumirana tijela do hangara. Ulazna vrata ostala su izbušena pušćanim mecima, a na zidovima su fotografije žrtava koje se naizmjenice pojavljuju i gase, baš kao što obiteljima njihove slike dolaze iz sjećanja - objasnio je Romić.

Otvaranju Spomen-doma prethodili su komemoracija i polaganje vijenaca kod spomen-obilježja na Ovčari, gdje je bila i predsjednica Fonda za humanitarno pravo iz Beograda, Nataša Kandić. - Iznenaduje me što predsjednik Srbije Boris Tadić, koji je bio u Srebrenici, još nije otvorio pitanje Vukovara, izjavila je tom prigodom Nataša Kandić. - Zapanjujuće je da Vlada Srbije još podržava mitove o JNA koja je navodno poštovala sve zakone, što nije točno. Nadam se da će jednoga dana Srbija imati parlament u kojem će se otvoreno govoriti o tome što je u naše ime učinjeno Vukovaru.

## SADRŽAJ

### MEĐUNARODNI DAN BORBE PROTIV NASILJA NAD ŽENAMA 2

Obiteljsko nasilje - kako ga suzbiti

### PREVENCIJA BOLESTI 4

Učestala pitanja i odgovori o križobolji

### SVJETSKI DAN KOPB-a 6

Pušenje - glavni uzročnik ove bolesti pluća

### HUMANITARNA AKCIJA 10

Zajedno za... obitelj Manojlov

### SVJETSKI DAN ŠEĆERNE BOLESTI 10

Dijabetes - jednaka skrb svima

### 2. KONFERENCIJA SOCIJALNIH RADNIKA 11

Nasilje u društvu -  
izazov modernom socijalnom radu

### KRETANJEM DO ZDRAVLJA 12

Redovito vježbati

### SAVJETI STOMATOLOGA 14

Zašto se zubi kvare



# UČESTALA PITANJA I ODGOVORI O KRIŽOBOLJI

Tatjana Nemeth Blažić, dr. med., Verica Kralj, dr. med.

Hrvatski zavod za javno zdravstvo

**Većina žena i muškaraca dobro pozna bolove zbog lumbaga, išijasa, ukočenog vrata... Neki imaju kronične tegobe, neki smetnje osjećaju tek povremeno. Važno je naučiti kako živjeti s tim tegobama, kako olakšati bolove i kako zaštititi kralješnicu.**

**T**egobe se ne javljaju kod svih bolesnika u istom obliku, niti su uzrokovane istim čimbenicima. Uzroci mogu biti degenerativne promjene, ozljede, prirodene anomalije, upalne bolesti... Stoga je potreban individualni pristup u dijagnosticiranju i liječenju.

### Bol u leđima – gdje se javlja?

**Bol na stražnjoj strani vrata** koja ograničava pokrete glavom često je posljedica stezanja i napetosti vratnih mišića i degenerativnih promjena na kralješcima (cervikalni sindrom). Može biti akutna ili kronična. Bol se može širiti između lopatica ili u ruku. U tom je slučaju riječ o tzv. cerviko-brahijalnom sindromu kojeg većinom uzrokuje hernija međukralješnične pločice u vratnom dijelu kralješnice. Bol u predjelu vratne kralješnice može biti uzrokovana i artrozom - progresivnim propadanjem hrskavice u zglobovima kralješnice.

**Bol u sredini leđa** rjeđe se javlja. Može biti posljedica cervikalnog sindroma, a pogoršava se nepravilnim držanjem tijela. Bol u tom dijelu leđa ponekad je posljedica uznapredovale osteoporoze.

**Bol u donjem dijelu leđa** u pravilu se očituje ukočenošću središnjeg donjeg dijela leđa. U 5-10 posto bolesnika ovo postaje kronična tegoba, lumbalni sindrom (lumbago), pri čemu je bol gotovo stalna. Širenje boli u jednu stranu ili u nogu upućuje na išijalgiju (išijas).

Tada je išijadični živac pritisnut hernijom međukralješnične pločice, najčešće između lumbalnih (L4/L5) ili lumbosakralnih kralješaka (L5/S1).

Bol u donjem dijelu leđa može biti znak i uznapredovale osteoporoze.

Osteoporoza je u početku «tiha» bolest i ne očituje se posebnim tegobama. Dijagnosticira se tek pri prijelomu ili ozljedi kralješka, a tada je bol vrlo jaka. Bol se može javljati i zbog artroze – progresivnog propadanja zglobne hrskavice. Slična je boli kod lumbaga. Javlja se zbog pritiska pri dugotrajnom sjedenju ili stajanju, te noću pri promjeni položaja tijela, s otežanim ustajanjem i razgibavanjem ujutro. No artroza i teže deformacije kralješaka s pojavom koštanih izraslina («trnova») ne moraju biti popraćeni bolom.

### Što je važno reći kod posjeta liječniku?

Bitno je što preciznije opisati bol, jer će liječnik lakše postaviti točnu dijagnozu.

Važno je odrediti jačinu boli, gdje se javlja bol, kada se javlja, koliko traje, da li se promjenom položaja tijela pojačava ili slabi, da li se sad prvi puta javila ili ste i prije imali slične tegobe... Za postavljanje dijagnoze liječniku je važan i uvid u način života, aktivnosti kojima ste se bavili neposredno prije pojave boli, aktivnosti kojima ste se nekad bavili.

Nakon određivanja uzroka i tegoba liječnik će propisati potrebno liječenje.

### Koje pretrage je potrebno učiniti za postavljanje točne dijagnoze?

Za postavljanje točne dijagnoze ukoliko je potrebno, bolesnik se može uputiti na **rengensku pretragu, kompjutoriziranu tomografiju (CT) ili magnetsku rezonanciju (MR)**. O tome koju pretragu učiniti i kada, odlučuje liječnik na temelju razgovora s bolesnikom i znakova bolesti. Kod nekih bolesnika pretrage će se učiniti čim prije, npr. ako se javi oduzetost ili oslabljen osjet dijela tijela; no u većine bolesnika nisu nužne hitne pretrage, već se mogu odgoditi do smirivanja stanja; dok u nekim slučajevima ne moraju se uopće raditi.

### Što pokazuju pretrage?

**Rentgensko snimanje** omogućuje promatranje strukture kostiju, visinu međukralješničnih diskova, ali ne omogućuje promatranje mekih tkiva (mišići, ligamenti, građa diskova). Na rentgenskoj snimci može se vidjeti prijelom kralješka, te degenerativne promjene kralješaka i zglobova.



**Kompjutoriziranom tomografijom (CT)** promatra se struktura kostiju, širina kanala korijena živca, mišići, međukralješnični diskovi, te se dokazuje hernija diska.

**Magnetska rezonancija (MR)** omogućava otkrivanje deformacije međukralješničnih diskova, artroze, propadanje koštane mase.

**Denzitometrija omogućava procjenu gustoće kostiju** – važna za otkrivanje, te praćenje uspjeha liječenja osteoporoze. Pretrage krvi preporučuju se kod sumnje na upalnu bolest.

### Čuvaju li trbušni mišići leđa?

Da, čvrsti trbušni mišići podržavaju kralješnicu. Stoga ih se preporuča jačati svakodnevnim jednostavnim vježbama.

### Kako spriječiti recidive?

- Nakon izlječenja treba se pridržavati liječničkih preporuka i usvojiti nove, zdrave životne navike.
- Pravilno držanje – uspravna, ali ne ukočena leđa, ramena opuštena, a trbuh uvučen tijekom hodanja – uvelike će pomoći da se bol ponovo ne javi.
- Pri obavljanju svakodnevnih poslova pazite kako se držite i izvodite određene pokrete koji rasterećuju kralješnicu.
- Nosite primjerenu obuću, s potpeticom koja nije viša od 5 cm i u kojoj stopalo nije stegnuto (izbjegavajte visoke potpetice i «špičeve»).
- Pazite na tjelesnu težinu. Osim što rasterećuje kralješnicu, primjerena tjelesna težina olakšava bavljenje sportom i tjelovježbom.
- Živite zdravo. Izbjegavajte stres, jedite uravnoteženo i raznovrsno, prepoznajte znakove umora i tada ograničite svoje aktivnosti, izbjegavajte nošenje teškog tereta, pravilno dišite i redovito vježbajte (plivajte, hodajte, vozite bicikl, radite vježbe istezanja...)

### Koji pokreti štite kralješnicu?

- **Ustajanje iz kreveta** – podižite se postupno: najprije ležite na bok i podižite se naslanjajući se na ruku, tako da ne zakrećete leđa.
- **Pri oblačenju čarapa i cipela** – naslonite se na zid da rasteretite leđa, ili podignite nogu na stolicu ili sličan oslonac i oblačite se uz savijanje kuka i koljena.
- **Izlazak iz automobila** – ulazite i izlazite iz automobila tako da najprije na tlo spustite noge i pritom ne zakrećete leđa. Ne upravljajte automobilom dulje od 2 sata bez stanke.
- **U vrtu** – dok radite u vrtu, sjednite na nisku klupicu.
- **Pranje suđa** – naslonite koljeno na donji kuhinjski element kako bi rasteretili kralješnicu.

### Preporuke:

**VJEŽBANJE:** četvrt sata dnevno (15 min) za pravilno držanje – u ležećem položaju izvodite vježbe koje jačaju mišiće kralješnice

1. **Ležeći na leđima privucite obje noge što bliže prsima savijajući ih u koljenima, pa ponovo ispružite. Pritom rukama obuhvatite koljena, a ako vam je teško dohvatiti koljena, obuhvatite natkoljenice. Ponovite nekoliko puta.**
2. **Ispruženom nogom opisujte u zraku što veće krugove. Pritom zategnite nogu i ispružite stopala. Ponovite drugom nogom.**
3. **Ispružite ruke uz tijelo i okrenutih dlanova prema gore – podignite ih iznad glave.**
4. **Isprepletite prste iza vrata. Laktove približavajte kao da ćete ih spojiti.**

**LEŽAJ** ne smije biti ni pretvrd, niti premekan, već upravo takav da se prilagodi izbočinama i udubinama našeg tijela i čuva prirodnu zakrivljenost kralješnice.

**RADNI STOL** mora biti prilagođen visinom. Stol treba biti u razini podlaktica, koje s nadlakticama tvore kut od 90 stupnjeva.

**STOLAC** treba pružati potporu pri sjedenju. Danas postoje ergonomski stolci, dizajnirani upravo tako da podržavaju kralješnicu. Ako radite u uredu, povremeno ustanite i prošecite kako biste rasteretili kralješnicu.

**SJEDITI** treba uspravno, na sjedalici koja omogućuje ispravan položaj trupa. Pritom trup prema bedru i bedro prema potkoljen-

ici čine prave kutove (90 stupnjeva). Za vrijeme sjedenja izbjegavajte prekrži nogu preko noge i trup nagnuti naprijed. Izbjegavajte sjediti više od 30 – 60 minuta u istom položaju – ustanite, prošetajte, protegnite se.

**HODAJTE** umjereno dugačkim koracima. Pri hodanju se držite pravilno – uspravnih leđa i ravnih ramena.

**PRI DIZANJU PREDMETA** treba paziti. Nikako nemojte dizati predmete, pogotovo ako su jako teški tako da se ispruženih nogu saginjete, savijajući leđa u luk i podižući teret ispravljanjem kralješnice. Pravilno dizanje tereta je da se čučnete, primete teret uspravnih leđa približite ga trupu što više možete i podižete se iz čučnja u uspravan položaj.

**PRI NOŠNJU TERETA** – nosite ga što više približenog uz trup. Ako nosite teret u obje ruke, npr. u vrećicama, ravnomjerno ga rasporedite. Nemojte nositi pretešku torbu na jednom ramenu.

**OBLAČENJE ČARAPA I CIPELA** s trupom savijenim naprijed kralješnici ne odgovara. Podignite nogu na stolicu ili sličan oslonac i obucite se uz savijanje kuka i koljena.

**USISAČ** treba imati dovoljno dugu dršku, kako bi se izbjegao pognuti položaj. Pri usisavanju lagano savijte kukove i koljena, a ne leđa.

**TELEVIZIJU GLEDAJTE** ležeći i poluležeći, osobito potrbuške, bolje nego sjedeći u naslonjaču. Sjedenje ne odmara kralješnicu, već je opterećuje, stoga - kad god je to moguće treba se odmarati u ležećem položaju.

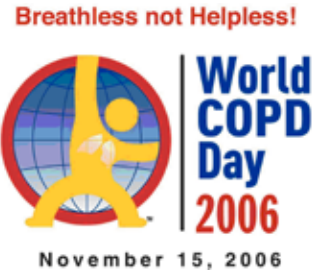
Svjetski dan KOPB-a

# PUŠENJE – GLAVNI UZROČNIK OVE PLUĆNE BOLESTI

Dr Alma Rožman, specijalist pneumoftizeolog

Poliklinika za bolesti dišnog sustava, Zagreb, Prilaz baruna Filipovića 11

**Kronična opstruktivna bolest pluća (KOPB)** je značajan javno zdravstveni problem u svijetu, jer je broj oboljelih i umrlih u porastu. KOPB je četvrti vodeći uzrok smrti u svijetu nakon koronarne bolesti, cerebrovaskularnih bolesti i malignih bolesti.



U Hrvatskoj ima oko 2000 oboljelih na 100.000 stanovnika, a umre ih 25/100.000 stanovnika. Bolest je kroničnog i progredirajućeg tijeka, a pušenje je glavni (90 postotni) uzrok. KOPB karakterizira smanjenje protoka zraka kroz dišne putove. Glavni uzrok nastanka ove bolesti je pušenje, bilo aktivno ili pasivno (povećava rizik 10-43 posto u odraslih). Izloženost zagađenju okoliša prašinom i kemikalijama, zagađenju zraka u kući usljed loženja bioloških goriva u neprovjetrenim prostorima, česte respiratorne infekcije u dječjoj dobi, kao i socioekonomski status predstavljaju okolišne čimbenike rizika. Genetska predispozicija, kao i preosjetljivost dišnih putova, povećavaju rizik od nastanka KOPB-a. Novija istraživanja u razvijenim zemljama upućuju na podjednaku učestalost obolijevanja muškaraca i žena, što je svakako povezano s pušačkom navikom.

Osnovni simptomi bolesti su kašalj, iskašljavanje, otežano disanje u naporu. Vrlo često osobe starije životne dobi povezuju simptome s gubitkom kondicije, a kašalj kao normalnu pojavu kod pušača, »jer je dobro da se pluća čiste«. Neobično je važno prepoznati simptome u samom početku, pa se preporuča svim pušačima starijima od 40 godina ponuditi nekoliko pitanja, ali time i liječnike primarne zdravstvene zaštite potaknuti na pravodobno otkrivanje KOPB-a.

Ako osoba odgovori sa DA na tri i više pitanja, sljedeći je korak ispitivanje plućne funkcije ili spirometrija. Ta se pretraga najčešće radi u pulmološkim ambulantom, gdje stručne osobe mogu procijeniti stupanj oštećenja i poduzeti mjere liječenja i rehabilitacije oboljelih. Najvažnije je odmah prestati pušiti, jer je dokazano da je to najučinkovitija i najisplativija intervencija u cilju smanjenja rizika od nastanka težih oštećenja ili usporjenja progresije KOPB-a. Poznato je da prestankom pušenja cijeli organizam ima koristi. U roku 24 sata dolazi do poboljšanja moždane cirkulacije, rizik od srčanog infarkta smanjuje se nakon 12 mjeseci na razinu nepušača. Plućna funkcija se poboljšava u roku 6 tjedana, jedino se rizik obolijevanja od raka pluća smanjuje za 10 godina na 50 posto.

Na temelju simptoma i poremećaja plućne funkcije, za svakog bolesnika individualno utvrđujemo stupnjeve KOPB-a: **blagi, umjereni, teški i vrlo teški oblik**. Prema stupnjevima se individualno za svakog oboljelog određuje i medikamentozna terapija. Svi pu-

šači koji imaju kronične simptome kašlja i iskašljavanja, a još uvijek urednu plućnu funkciju, rizični su za nastanak KOPB-a i treba im savjetovati da obvezno jednom godišnje učine spirometriju. Oboljelima od KOPB-a koji uz simptome imaju i oštećenje plućne funkcije preporuča se liječenje inhalacijskim oblicima lijekova, koji udahom dospijevaju do periferije pluća i tako utječu na suženje dišnih putova i upalu.

Osnovnim lijekovima smatraju se simptomatski koji vode do širenja dišnih putova, a zovemo ih bronhidilatatori. Postoje oni kratkog i brzog djelovanja i uzimaju se po potrebi, za razliku od bronhodilatatora dugog djelovanja koji se uzimaju redovito i u kombinaciji dva ili tri, u sva tri stupnja KOPB-a. Protuupalni lijekovi su iz grupe inhalacijskih kortikosteroida koji se preporučuju u liječenju umjerenog i teškog oblika bolesti. Vrlo dobar učinak imaju kombinacije navedenih lijekova, koje su dostupne i u nas, pa se naši bolesnici liječe prema svjetskim standardima, koji su preporučeni u smjernicama za prevenciju, dijagnostikiranje i liječenje KOPB-a, popularno nazvanim **GOLD**.

Bitan učinak navedene terapije je i smanjenje učestalosti pogoršanja bolesti koje zahtijeva bolničko liječenje. To predstavlja dodatni stres za oboljelog, a ponekad i potrebu za liječenjem kisikom. Stoga takvim bolesnicima treba pristupiti sveobuhvatno, educirajući ih o bolesti, mogućim pogoršanjima i komplikacijama, o važnosti redovitog uzimanja lijekova, pravilnom načinu disanja i iskašljavanja, što rezultira uspostavljanju zadovoljavajuće kvalitete života. Sve navedeno obuhvaćeno je u programu plućne rehabilitacije kojim se želi oboljelima od KOPB-a omogućiti normalno funkcioniranje u obitelji i društvu, određena tjelesna sposobnost za obavljanje dnevnih aktivnosti, bavljenje športom ili nekim oblikom rekreacije radi poboljšanja mišićne mase i boljeg podnošenja napora, smanjenje depresije. U ovakav program moraju se osim oboljelih uključiti i članovi njihove obitelji, a suradnja s interdisciplinarnim timom mora biti maksimalna, kako bi se odgodila dugotrajna primjena kisika u liječenju ovih bolesnika, koja zahtijeva kompleksan pristup jer je doživotna.

KOPB bolesnici koji imaju niske vrijednosti kisika u krvi te ga moraju nadoknađivati putem posebnih izvora kisika (koncentratori), za kućnu upotrebu. Liječenje kisikom mora biti svakodnevno, u

trajanju od najmanje 18 sati, a noću obvezno. Dokazano je da ova terapija produžuje preživljavanje KOPB bolesnika i omogućava bolju kvalitetu života.

Neophodno je pridobiti bolesnike na suradnju u ranom stadiju bolesti, provesti mjere odvikavanja od pušenja, obvezati ih na spirometrijsko testiranje najmanje jednom godišnje, a u slučaju akutnog respiratornog infekta obvezno. Treba iskoristiti mogućnosti medija u promicanju nepušenja, provođenja mjera zaštite okoliša na smanjenju rizika od sve većeg zagađenja, edukaciji zdravstvenih djelatnika i opće populacije od mogućnosti obolijevanja od KOPB-a. Svaki od nas može doprinijeti u nekom od segmenata GOLD programa na povećanju svijesti javnosti o problemu KOPB-a u našem društvu, smanjenju troškova liječenja, izgubljenih radnih sati, nastanka invalidnosti i prijevremene smrtnosti.

Svjetska zdravstvena organizacija, u suradnji s Izvršnim odborom

GOLD-a, utemeljila je Svjetski KOPB dan, treća srijeda u studenome, koji svake godine ima aktualni slogan pod kojim se organiziraju diljem svijeta kampanje. Cilj je upoznati javnost s veličinom problema koji KOPB zauzima u svijetu, te obnoviti aktivnosti javnozdravstvenih djelatnika u cilju sprječavanja obolijevanja od KOPB-a ili ranog otkrivanja oboljelog, čime se može odgoditi pojava teških oblika bolesti.

### Da li bi ovo mogao biti KOPB?

1. Da li već dugo kašljete?
2. Da li prilikom kašljanja iskašljavate?
3. Imate li osjećaj nedostatka zraka češće nego ostali vaše dobi?
4. Da li ste stariji od 40 godina?
5. Da li ste aktivni pušač ili bivši?

## MJESEC BORBE PROTIV OVISNOSTI

15. studenoga do 15. prosinca 2006.

Sanja Ožić, dipl.iur., Marijana Prevendar, prof.

Gradski ured za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje i ove godine obilježava Međunarodni mjesec borbe protiv ovisnosti nizom aktivnosti. Cilj je upoznati javnost i senzibilizirati građane za sudjelovanje u suzbijanju zlorabe sredstava ovisnosti i drugih oblika ovisnosti, što u 21. stoljeću postaje sve značajniji javnozdravstveni problem. Višegodišnjim sustavnim radom Grad Zagreb preventivnim programima promiče zdrave načine življenja i potiče roditelje na kvalitetnije roditeljstvo radi prevencije neprihvatljivih oblika ponašanja, a posebno prevencije bolesti ovisnosti.

U Mjesecu borbe protiv ovisnosti provodi se Nagradni natječaj „Škola bez droge – grad bez droge“, u suradnji sa Službom za prevenciju ovisnosti Zavoda za javno zdravstvo Grada Zagreba. Biraju se i nagrađuju najkvalitetniji literarni radovi i slogani te grafička rješenja plakata osnovnih i srednjih škola. Svečana podjela nagrada održat će se u subotu 16. prosinca 2006. u Zavodu za javno zdravstvo Grada Zagreba.



### ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO GRADA ZAGREBA

#### Jedinica za prevenciju ovisnosti - Savjetovalište

Mirogojska 11 – tel: 3830 066, 3830 088 fax: 3830 002  
 Intervju, Psihološko testiranje, Socijalna anamneza  
 Individualni savjetovališni tretman,  
 Obiteljski savjetovališni tretman  
 Modifikacija ponašanja  
 Edukacija nastavnčkih vijeća OŠ i SŠ Grada Zagreba

#### Jedinica za izvanbolničko liječenje

Remetinečki gaj 14, tel: 6521 083, 6521 088  
 Ambulantni psihijatrijski pregledi  
 Psihijatrijska obrada  
 Modifikacija ponašanja  
 Obiteljska psihoterapija  
 Testiranje urina na prisustvo droga i njihovih metabolita  
 Savjetovanje ovisnika i/ili članova obitelji

U Mjesecu borbe protiv ovisnosti, Gradski ured za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje informira građane o novim oblicima ovisnosti posebno raširenim među mladima. Tako je 27. studenoga na Tribini Grada Zagreba održana tribina o temi „Ovisnost o internetu“, a 14. prosinca održat će se Okrugli stol na temu „Kockanje/klađenje“.

U cilju aktivnog uključivanja građana, posebno mladih, i poticanja na izbor zdravih stilova života, uz sudjelovanje gradonačelnika Milana Bandića i maratonca Tadije Opačaka organiziran je 26. studenoga i maraton na jezeru Bundeck. (na slici)

## SPECIJALISTIČKO-KONZILIJARNE ZDRAVSTVENE USLUGE U DOMOVIMA ZDRAVLJA GRADA ZAGREBA

### Osim djelatnosti primarne zdravstvene zaštite:





























opća/obiteljska medicina, stomatologija, pedijatrija, ginekologija, medicinsko-biokemijski laboratorij, patронаžna služba i ljekarnička djelatnost, u domovima zdravlja provodi se i specijalističko-konzilijarna zdravstvena zaštita.

| ZDRAVSTVENA USLUGA                  | INTERNA MEDICINA | MEDICINA RADA | PULMOLOGIJA |
|-------------------------------------|------------------|---------------|-------------|
| <b>DOM ZDRAVLJA</b>                 |                  |               |             |
| <b>Dom zdravlja Zagreb - Centar</b> |                  |               |             |
| Avenija Večeslava Holjevca 22       |                  |               |             |
| Runjaninova 4                       |                  |               |             |
| Laginjina 16                        |                  |               |             |
| Trg žrtava fašizma 10               |                  |               |             |
| Kruge 44                            |                  |               |             |
| Kumičićeva 5                        |                  |               |             |
| Martićeva 63A                       |                  |               |             |
| <b>Dom zdravlja Zagreb - Istok</b>  |                  |               |             |
| Ninska 10                           |                  |               |             |
| Grižanska 4                         |                  |               |             |
| Ninska 10, Sesvete                  |                  |               |             |
| Ivanićgradska 38                    |                  |               |             |
| <b>Dom zdravlja Zagreb - Zapad</b>  |                  |               |             |
| Prilaz baruna Filipovića 11         |                  |               |             |
| Vrabečak 4                          |                  |               |             |
| Baštijanova 52                      |                  |               |             |
| Zvonigradska bb                     |                  |               |             |
| Albaharijeva 4                      |                  |               |             |
| <b>Dom zdravlja željezničara</b>    |                  |               |             |
| Grgura Ninskog 3                    |                  |               |             |

● Od 1.1. 2007.

**Napomena:** radiološka dijagnostika str.15.



| FIZIKALNA MEDICINA I REHABILITACIJA  | NEUROLOGIJA   | OFTALMOLOGIJA   | DERMATOVENEROLOGIJA   | OTORINOLARINGOLOGIJA   | ORTODONCIJA   |
|--|---|---|---|--|---|
|  |   |   |   |  |   |
|    |   |   |    |  |   |
|  |   |    |   |  |   |
|  |   |    |    |  |   |
|  |   |   |    |  |   |
|  |    |   |   |  |   |
|  |   |   |   |  |   |
|  |    |   |   |  |   |
|  |   |   |   |  |   |
|  |  |    |  |  |  |
|  |   |   |   |  |   |
|  |   |    |   |  |   |
|  |   |   |   |  |   |
|  |   |   |   |  |   |
|  |   |    |  |  |   |
|  |   |    |  |  |  |
|  |   |   |   |  |   |
|  |   |   |   |  |   |
|  |   |   |  |  |   |
|  |   |   |   |  |   |
|  |  |   |   |  |   |

## DIJABETES – JEDNAKA SKRB SVIMA

**Mirna Kontrec**, dr. med.

Svjetski dan šećerne bolesti obilježava se 14. studenoga, i to od 1991. godine, na rođendan Fredericka Bantinga, koji je zajedno s Charlesom Bestom 1926. godine otkrio inzulin

Svjetski dan šećerne bolesti je međunarodna kampanja kojoj je cilj podići opću svjesnost o zajednicama i skupinama, kako u razvijenima tako i u zemljama u razvoju, kojima nije dostupna optimalna zdravstvena skrb. Svaka osoba sa šećernom bolesti ima pravo na najvišu ostvarivu razinu zdravstvene zaštite koju im njihova zemlja može pružiti. Obilježavanjem Svjetskog dana šećerne bolesti 2006. pomažemo da ovo pravo postane stvarnost.

Procjenjuje se da u Hrvatskoj oko 300.000 ljudi boluje od šećerne bolesti, no polovica njih to još ne zna, odnosno utvrđeno je da 6,2 posto populacije u Hrvatskoj ima šećernu bolest i to u dobi od 18 do 65 godina života. Dijabetes je u Hrvatskoj na petom mjestu na ljestvici uzroka smrtnosti, a u svijetu na četvrtom mjestu.

Dijabetes se povezuje s prekomjernom tjelesnom masom, nezdravom prehranom, te nasljednim faktorima u obitelji. Iz tog razloga su zdrava prehrana, tjelovježba i sman-

jenje prekomjerne tjelesne težine najvažniji u prevenciji šećerne bolesti.

**Razlikujemo dva tipa šećerne bolesti:**

**Dijabetes tipa 1**, javlja se

u manje od 10 posto slučajeva, nastaje naglo, u mlađoj životnoj dobi. Dijagnosticira se gotovo odmah i to radi ubrzanog gubitka tjelesne mase, a bolesnik je na doživotnoj inzulinskoj terapiji. **Tip 2** šećerne bolesti je češći, ali za razliku od Tipa 1 otkriva se kasno, 7 do 10 godina nakon početka bolesti i sve češće se javlja kod mladih i djece.

Zagrebačko dijabetičko društvo je već od 8. studenoga započelo s aktivnostima obilježavanja Svjetskog dana šećerne bolesti. U sklopu tih aktivnosti građani su mogli na različitim mjestima u gradu besplatno kontrolirati šećer u krvi.



### Humanitarna akcija

## ZAJEDNO ZA... OBITELJ MANOJLOV

10

Čeh frizera i kozmetičara Obrtničke komore Zagreb i Sekcije frizera Udruženja obrtnika grada Zagreba pokrenuli su akciju Zajedno za ... obitelj Manojlov, pod pokroviteljstvom Gradskog poglavarstva Grada Zagreba.

Akcija je organizirana povodom tradicionalne priredbe Hair collection Zagreb 2007., održane 8. listopada 2006. godine hotel Westin u Zagrebu, na kojoj se 16 frizerskih salona Zagrepčanima predstavilo svojim kolekcijama šišanja, friziranja i bojanja za 2007. godinu.

Akcija Zajedno za ... obitelj Manojlov održat će se 4. prosinca 2006. godine. Prema programu akcije, u planu je da frizerski i kozmetički saloni, njih pedesetak iz Zagreba, Jas-trebarskog i Samobora, taj dan ostvareni prihod od usluga u svojim salonima uplate na žiro račun Vladimira Manojlova, i to za potrebe poboljšanja uvjeta življenja.

Naime, krajem listopada 2006. godine u omanjoj obiteljskoj kući u Novom Brestju, uslijed neispravnosti instalacija dogodila se tragedija, odnosno strujni udar pri kojem je četvero djece izgubilo oba roditelja.

**Vladimir Manojlov**, najstariji sin nastradalih, živi u zajedničkom kućanstvu sa sestrama Katarinom (r. 1987.) i Kristinom (r. 07.11.1986.), obje nezaposlene, maloljetnim bratom Kristijanom, (r. 1995.), učenikom 5. razreda O.Š., kojemu je ujedno i skrbnik, te 83-godišnjim djedom, teško narušenog zdravstvenog stanja (moždani udari, u invalidskim kolicima).

Pozivamo sugrađane da otvorena srca svojim dobrovoljnim priložima omoguće obitelji Manojlov lakše iznalaženje rješenja u novonastaloj situaciji.

**Vladimir Manojlov**

**ERSTE BANK**

**Broj žiro računa: 2402006-1031262160 310428150  
80402000 0807981330057**

## Manjak sna -višak kilograma

**D**ovoljno sati spavanja ne sprječava samo zijevanje nego i gomilanje kilograma, pokazuje novo istraživanje prezentirano u San Diegu na skupu **American Thoracic Society International Conference**. Iako ovo istraživanje ne objašnjava posljedično-uzročni odnos, **utvrđena je značajna povezanost nedovoljno sna i povećanja tjelesne mase**.

Žene koje spavaju 5 sati imale su veće povećanje tjelesne mase od žena koje spavaju minimalno 7 sati. Poznato je da osobe koje si uskraćuju san općenito manje pažnje posvećuju zdravlju.

Zanimljivo je da je unos energije bio veći u skupini koja je dulje spavala, a razlika s obzirom na tjelesnu aktivnost nije bila znatna. **Koje je objašnjenje ovih rezultata?** Postoji mogućnost da manjak sna utječe na metabolizam energije ili je nedovoljno sna posljedica bitnih promjena u životnim navikama, npr. zbog roditeljstva, što može utjecati na prehrambene navike. Tako prednost ima brza hrana bogata energijom pred nutritivno vrjednijim obrocima koji zahtijevaju vrijeme. **Što više djece imate, manje spavate!** - kaže dr. Patel, autor ovog istraživanja.

[www.plivazdravlje.hr](http://www.plivazdravlje.hr)

### 2. KONFERENCIJA SOCIJALNIH RADNIKA

## NASILJE U DRUŠTVU – IZAZOV SUVREMENOM SOCIJALNOM RADU

Liljana Vrbić, dipl.soc.rad.

**U** Zagrebu je od 14. do 16. studenog 2006. god. u organizaciji Hrvatske udruge socijalnih radnika u Hotelu Westin Zagreb održana II. Konferencija socijalnih radnika s međunarodnim sudjelovanjem.

Tema konferencije bila je Nasilje u društvu-izazov suvremenom socijalnom radu.

Konferencija je bila posvećena problematici nasilja u društvu kao globalnom problemu kojim se ugrožavaju temeljna ljudska prava i slobode. Izlaganja domaćih i stranih stručnjaka bila su usmjerena na nasilje te mogućnostima prevencije kroz pet velikih tematskih cjelina.

Tematske cjeline obuhvatile su: nasilje u obitelji, među djecom, na radnom mjestu, institucionalno nasilje i nasilje kao rizik u profesiji socijalnog rada.

Prof. dr. Darja Zavišek, iz Slovenije osvrnula se na nasilje u institucijama, a socijalna radnica Tanja Windbuechler iz Austrije, predstavila je Austrijski model Zakona o zaštiti od

nasilja, višeinstitucijske suradnje i važnost socijalnog rada u sprječavanju obiteljskog nasilja nad ženama i djecom. Socijalni radnici su prikazali s kojim se oblicima nasilja susreću svakodnevno u svom radu, zatim svoj neposredni rad u tretmanu i radu sa nasilnicima, žrtvama nasilja

Domaći stručnjaci izlažući svoje radove otvorili su nova pitanja u zaštiti od nasilja te prikazali neke od modela suzbijanja nasilja koji su saživjeli u praksi. Jedna od zapaženih novina je i tretiranje nasilnika, jer tretman nasilnika i prekid nasilja od strane nasilnika predstavlja najbolju zaštitu žrtve.

Konferencija je pokazala kako je neophodno senzibilizirati javnost o pojavnosti nasilja u svim segmentima društva. Poseban naglasak je na do sada neprepoznanim oblicima nasilja nad starijim osobama, bolesnicima i ranjivim skupinama, kao i opasnostima zlostavljanja u institucionalnom zbrinjavanju. Jedan od zaključaka Konferencije bio je i prijedlog osnivanja Pravobraniteljstva za

osobe starije životne dobi i Pravobraniteljstva za osobe s posebnim potrebama. Također je istaknuta i potreba provođenja sustavnih istraživanja o nasilju nad osobama ovisnim o tuđoj pomoći.

Konferencija je održana pod pokroviteljstvom Predsjednika Republike Hrvatske g.Stjepana Mesića; Ministarstva obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti; Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi; Ministarstva znanosti, obrazovanja i športa, Saborskog odbora za rad, zdravstvo i socijalnu politiku i Gradskog poglavarstva Grada Zagreba



## KRETANJEM DO ZDRAVLJA

# REDOVITO VJEŽBATI

**Natalija Špehar**, prof. kineziologije, viši predavač  
Tehničko veleučilište u Zagrebu

Preporuka Svjetske zdravstvene organizacije je svakodnevna tjelesna aktivnost umjerenog intenziteta u trajanju od najmanje pola sata provedena odjednom ili u više manjih segmenata.

### ZAŠTO?

Nedovoljna tjelesna aktivnost veliki je javnozdravstveni problem u tehnološki naprednom svijetu. Slobodno vrijeme se, u većini slučajeva, provodi pasivno, sjedeći pred televizorom, računalom ili u kafiću. Dok u Europ-skim zemljama redovito vježba i više od 50 posto stanovništva, u Hrvatskoj je taj broj manji od 10 posto.

Redovito tjelesno vježbanje pomaže nam da izgledamo i osjećamo se bolje, da budemo zadovoljniji, puni samopouzdanja i, što je najvažnije, redovita tjelovježba pomaže u očuvanju i unapređenju zdravlja. Preporuka Svjetske zdravstvene organizacije je svakodnevna tjelesna aktivnost umjerenog intenziteta u trajanju od najmanje pola sata provedena odjednom ili u više manjih segmenata.

Zdravlje nije genetski uvjetovano. Istina je da je sklonost određenim bolestima nasljedna, ali je isto tako činjenica da redovitom i primjerenom tjelovježbom, u kombinaciji s pravilnom, dobro izbalansiranom prehranom, možemo učiniti puno za sebe i svoje zdravlje. Preventiva je najbolji, najjednostavniji i najjeftiniji lijek.

### Brojna znanstvena istraživanja dokazala su da redovita tjelesna aktivnost pomaže u:

- prevenciji i rehabilitaciji srčanožilnih bolesti (koronarne bolesti srca, blago povišeni krvni tlak, ateroskleroza, masnoće u krvi),
- nastanku osteoporoze, a time i prijeloma kostiju, osobito u starijoj životnoj dobi,
- nastanku nekih oblika zloćudnih bolesti, osobito raka dojke i debelog crijeva,
- dijabetesa tipa II (inzulin neovisan), a redovita je terapija kod inzulina ovisnih dijabetičara,
- nastanku oboljenja sustava za kretanje koja u velikoj mjeri nastaju zbog neaktivnosti te su česti problemi s vratnim i slabinskim dijelom kralježnice, zglobovima, ligamentima i kostima,
- pozitivno djeluje na dišni sustav i sve unutarnje organe
- pomaže u održanju poželjne tjelesne težine i u dobrom odnosu masne i nemasne mase tijela (smanjuje potkožno masno tkivo, učvršćuje i povećava mišićnu masu i gustoću kostiju),
- djeluje na izlučivanje toksina iz organizma što pomaže u borbi protiv celulita, održanju dobre probave i borbi protiv gojaznosti,
- pozitivno djeluje na depresiju i smanjuje negativne učinke stresa,
- poboljšava koncentraciju i smanjuje gubitak moždanog tkiva za što je zaslužna bolja cirkulacija u mozgu, a to je osobito važno za osobe starije životne dobi i njihovu samostalnost.

### KAKO?

**Vježbati treba od najranije dobi.** Djeca to spontano čine kroz igru, ali već s polaskom u školu, količina aktivnosti značajno opada. Dva sata nastave tjelesne i zdravstvene kulture tjedno, nedostavno je za njihov pravilan rast i razvoj. Neaktivnost, osobito u kombinaciji s lošom prehranom, već u djetinjstvu i mladosti za posljedicu može imati pojavu pretilosti, oboljenja srčanožilnog sustava kao i oboljenja sustava za kretanje.

Ako i nemate naviku redovitog vježbanja, nikad nije kasno početi. Postoje brojne aktivnosti u koje se možete uključiti bez obzira na dob, spol, razinu motoričkih sposobnosti i znanja, zdravstveni status i kondiciju. **Važno je odabrati onu vrstu aktivnosti koja će biti u skladu s vašim potrebama, mogućnostima i ciljem koji želite postići.** Možete vježbati sami, u organiziranim grupama ili u društvu obitelji i prijatelja. Pri izboru aktivnosti i doziranju intenziteta posavjetujte se sa stručnom osobom, nemojte biti preambiciozni i krenuti prebrzo, osobito ako ste do sada bili neaktivni. Ako imate zdravstvenih poteškoća, porazgovarajte sa svojim liječnikom.

Izaberite aktivnost ili više njih koje su vam dostupne, koje vas vesele i od kojih ćete imati koristi. **Aktivni možete biti bilo gdje:** u zatvorenom prostoru (dvorane, bazeni, fitness centri i sl.) i na otvorenom (u gradu, planini, na moru, jezeru, rijeci, koristeći trim staze, igrališta i sl.). Možete učiti nešto novo ili upražnjavati već poznate, naučene i "provjerene" vježbe.



## ŠTO I KOLIKO?

Tjelesnu aktivnost koju odaberete počnite provoditi umjereno i polagano, ali dosljedno i redovito u ono doba dana koje najviše odgovara vama i vašem slobodnom vremenu. Nemojte ići iznad svojih stvarnih mogućnosti jer si možete nanijeti više štete nego koristiti. **Pri vježbanju trebate osjećati napor, ali i zadovoljstvo.**

Nemojte biti opsjednuti kilogramima. Mišićna masa je teža od masnog tkiva koje zauzima više prostora te je moguće da, npr. opseg natkoljenica bude manji, a da vaga pokazuje jednak broj kilograma. Nemojte se "navući" na razne sprave za mršavljenje, praškove i slične reklamne poruke. Zabluda je da se, npr. vježbama za trbušne mišiće, smanjuju masne naslage upravo na tom mjestu.

Ciljane vježbe snage samo će učvrstiti mišiće, ali masno tkivo "troši" se prvenstveno vježbama aerobnog tipa. American College of Sports Medicine definira aerobni trening kao bilo koji oblik tjelesne aktivnosti koja se izvodi aktiviranjem velikih mišićnih grupa, relativno dugog trajanja (preko 20 minuta) i koja je u osnovi cikličkog karaktera. Intenzitet vježbanja bi se trebao kretati od 60-80 posto maksimalne frekvencije srca izračunate za svakog pojedinca.

### Kako odrediti intenzitet vježbanja?

Između visine srčanog pulsa i intenziteta vježbanja postoji linearni odnos: što je vježbanje intenzivnije, to je srčani puls viši. Prosječni puls u mirovanju iznosi oko 70-80 udaraca srca u minuti (bpm - beat per minute). Osobe s boljom kondicijom imaju niži puls u mirovanju. Srce je mišić i kao takav podložan je treningu. Trenirane osobe imaju jači srčani mišić koji jednom kontrakcijom izbaci veću količinu krvi u krvni optok za razliku od srca koje je slabije pa mora kucati brže.

**Maksimalni srčani puls (max Heart Rate) određuje se prema starosnoj dobi sljedećom formulom:**

$$220 - \text{godine} = \text{max HR (bpm)}; \text{npr. } 220 - 30 = 190 \text{ bpm}$$

Maksimalnim intenzitetom ne preporuča se vježbati jer ta razina opterećenja izlaže tijelo izuzetnom stresu i izaziva ekstremni zamor. Svaka osoba može izračunati visinu pulsa poželjnu u određenoj trening zoni (TZ).

$$\begin{aligned} \text{max HR} \times \text{posto opterećenje} &= \text{TZ}; \\ \text{npr. } 190 \times 60 \text{ posto} &= 114 \text{ bpm} \\ \text{npr. } 190 \times 80\% &= 152 \text{ bpm} \end{aligned}$$

Dakle, ako osoba stara 30 godina želi trenirati između 60-80 posto mogućeg vlastitog maksimalnog opterećenja njena visina pulsa tijekom treninga trebala bi se održavati između 114 - 152 bpm.

**Puls se najčešće mjeri** s tri srednja prsta na arteriji s prednje strane vrata ili na zglobovima šake na strani palca. Za vrijeme mjerenja pulsa nakon intenzivnog vježbanja važno je kretati se, a ne naglo stati. Puls se kvalitetnije i kontinuirano mjeri pulsmetrima koji se mogu programirati tako da zvučnim signalom jave kad vježbač "izađe" iz poželjne i predviđene trening zone. **Govorni test** je također metoda za praćenje intenziteta rada. Ako vježbač može razgovarati za vrijeme vježbanja znači da je u aerobnom režimu. Očiti znak previsokog opterećenja jest kad osoba više ne može razgovarati, kad "gubi dah".

### Kako odabrati aktivnost?

Aerobne aktivnosti poboljšavaju kondiciju, djeluju prvenstveno na srčanožilni i dišni sustav, ali i na sve ostale organske sustave u našem tijelu. U te aktivnosti ubrajamo trčanje, brzo hodanje, planinarenje, biciklizam, rolanje, veslanje, plivanje, klizanje, aerobiku (bilo koji program) i slične aktivnosti koje ubrzavaju naš puls. U aerobne aktivnosti ubrajamo i sportske igre (nogomet, košarku i dr.) kao i igre s lopticom (badminton, tenis, squash, stolni tenis), ali takve aktivnosti zahtijevaju dobru tehniku i određeno predznanje. Mogu biti nešto intenzivnije, mogućnost ozljeđivanja je veća, te se ne preporučuju osobama sa zdravstvenim problemima, osobito sustava za kretanje i srčanožilnim bolestima o čemu treba porazgovarati sa svojim liječnikom.

**Svaka tjelovježba djeluju na učvršćivanje mišića i oblikovanje tijela**, ali ako je to naš primarni cilj, tad je potrebno provoditi cilijane vježbe s otporom. Otpor može biti naše tijelo, savladavanje gravitacije, ali najčešće su to utezi i sprave koje nalazimo u teretanama i fitness centrima. Najčešća zabluda je da se takvim načinom rada mišići jako "napumpaju". Mnoge žene izbjegavaju bilo kakve vježbe s utezima što je definitivno krivo. Samo veliko opterećenje (veliki broj podignutih kilograma) i posebno programirani treninzi, uz veliki broj treninga i posebnu prehranu dovode do povećanja mišićne mase. Žene to, osim navedenog, puno teže postižu zbog manje količine testosterona koji je muški spolni hormon i zaslužan je za muskuloznost. Stoga, ne treba izbjegavati aerobne programe koji se rade s opterećenjem (mali ručni i nožni utezi, pump setovi i gume) jer takvi programi, osim aerobnog vježbanja pružaju i ciljno učvršćivanje određenih mišićnih skupina te oblikuju cijelo tijelo. Vježbe snage i jakosti preventivno djeluju na pojavu osteoporoze jer osim mišića jačaju i kosti.

Sve popularnija skupina **body & mind programa** u koju ubrajamo **yogu, pilates, fitness yogu, power yogu, t'ai chi, stretching i slične programe** najčešće nemaju aerobni karakter (ne djeluju na smanjenje kilograma i redukciju potkožnog masnog tkiva), ali imaju vrlo pozitivan učinak na pokretljivost koštano zglobnih struktura, elastičnost mišića, tetiva i ligamenata i učvršćivanje mišića cijelog tijela. Kontroliranim disanjem i opuštajućim pokretima djelotvorni su u borbi protiv stresa.





## I za kraj

Ako se uzme u obzir sve navedeno, a to je samo jedan mali djelić priče o pravilnoj i redovitoj tjelovježbi možemo vam savjetovati još samo par stvari.

**NIKAD, doslovno NIKAD** ne smijete osjetiti bol prilikom vježbanja. Bol je signal tijela da se s njim događa nešto što nije normalno. Ponekad samo treba "stati na loptu" i prestati se toliko truditi. **Uvijek se zagrijte i polako smanjite intenzitet na kraju vježbanja**, nemojte vježbati s punim želucom, ali niti gladni, pijte dovoljno tekućine prije, za vrijeme, ali i poslije vježbanja. Kad god je moguće vježbajte pod stručnim vodstvom. Savjeti stručnjaka neprocjenjivi su, osobito u početku aktivnosti. Učite, čitajte, pitajte...

Nakon nekog vremena, ako to već ne znate, shvatit ćete i osjetiti da je vježbanje čisto zadovoljstvo. Osim toga, stvara i tzv. "pozitivnu ovisnost" jer dok vježbamo, tijelo luči beta endorfin, hormon koji je zaslužan za kontrolu stresa i bolje raspoloženje.

**Preventiva je najbolji, najjednostavniji i najjeftiniji lijek. Ako i nemate naviku redovitog vježbanja, nikad nije kasno početi.**

## Zagreb pokrenuo humanitarnu akciju razminiranja Hrvatske

14

**N**a inicijativu gradonačelnika Milana Bandića, u Vukovaru je 14. studenoga pokrenuta velika humanitarna akcija razminiranja Hrvatske Kvadrat mira, s ciljem da se u idućih godinu dana prikupi 20 milijuna kuna. Akciju, koja je toga dana počela razminiranjem prvoga kvadrata u vukovarskoj ulici Vijeća Europe 1a, predstavili su gradonačelnik Milan Bandić, ravnateljica HTV-a Marija Nemčić, predsjednik Uprave T-HT-a Ivica Mudrić, predsjednik Uprave EPH Ninoslav Pavić i izvršni direktor Digital komunikacija Aljoša Roksančić.

**Z**a ovu vrijednu akciju Grad Zagreb će izdvojiti osam milijuna kuna, a odlukom Poglavarstva već su inicijalna dva milijuna kuna dostavljena na račun Hrvatskog centra za razminiranje. Preostalih 12 milijuna kuna planira se prikupiti uključivanjem građana. Svaki građanin koji dva puta nazove broj 060-9006 tako donira 10 kuna, koliko je u prosjeku dostatno za razminiranje jednog četvornog metra površine.

## SAVJETI STOMATOLOGA

### Zašto se zubi kvare?

Slatkiši, kolači i zaslađeni napici najviše pogoduju kvarenju zubi! Ako ih zaista volite, uzimajte ih s glavnim obrocima, a ne između obroka i prije spavanja

**Zubni karijes** je jedna od najraširenijih bolesti školske djece i mladeži. Kvarenju zubi najviše pogoduju namirnice i pića koje sadrže ugljikohidrate, znači šećere i škrob. Bakterije koje žive u usnoj šupljini za svoju prehranu također koriste ugljikohidrate, pri čijoj se razgradnji stvara kiselina koja nagriza zubnu caklinu. **Oštećenje zubne cakline** omogućuje gubitak minerala kalcija i fosfora, dvaju najvažnijih minerala od kojih su zubi građeni. Tako počinje proces kvarenja zubi. Izloženost kvarenju zubi to je veća što se češće konzumiraju slatkiši, zaslađeni napici i namirnice koje se lako lijepe za zube, posebice ako ih se jede između glavnih obroka.

**Zapamtite: kvarenje zubi možete spriječiti! Jednostavno, pravilnom prehranom i redovitim pranjem zubi**

**Jedite raznovrsne namirnice da biste osigurali dovoljno energije i hranjivih tvari za vaš rast.**

Svakodnevno jedite dovoljno mlijeka i mliječnih proizvoda (barem 2-3 čaše mlijeka), jer ćete samo tako osigurati potrebne količine kalcija i fosfora.

**Slatkiši, kolači i zaslađeni napici najviše pogoduju kvarenju zubi! Ako ih zaista volite, uzimajte ih s glavnim obrocima, a ne između obroka i prije spavanja.**

Umjesto njih za međuobroke uzmite komad voća, tvrdog sira, pecivo od punog zrna žitarica.

**Zube redovito perite pastom koja sadrži fluor. Perite ih i dobro isčetkajte najmanje dva puta dnevno, ujutro i prije spavanja.**

Što je najvažnije za izgradnju i očuvanje zdravih zubi?

**Za rast i izgradnju zdravih, čvrstih i lijepih zubi važna je pravilna, raznovrsna prehrana s dovoljno građivnih minerala kalcija, fosfora i fluora.**

Mlijeko i mliječni proizvodi su namirnice koje sadrže najviše kalcija i fosfora.

**Fluor pospješuje jačanje zubne cakline i obnavljanje zubi ponovnom ugradnjom kalcija i fosfora. Budući da hranom i vodom uglavnom ne dobivamo dovoljno fluora, moramo ga osigurati na drugi način.**

U školskoj dobi korisno je povremeno premazivanje zubi fluorimnim preparatima, a za pranje zubi treba redovito koristiti zubne paste s fluorom.

[www.zdravlje.hr](http://www.zdravlje.hr)

## RADIOLOŠKA DIJAGNOSTIKA U DOMOVIMA ZDRAVLJA

### Dom zdravlja Zagreb - Centar

**Runjaninova 4:** akutna i hitna stanja temeljem uputnice izabranog liječnika opće/obiteljske medicine, pedijatrije ili ginekologije, te stomatologa (RTG zubi) i proširena dijagnostika temeljem uputnice specijaliste: ultrazvuk, mamografija.

**Laginjina 16:** akutna i hitna stanja temeljem uputnice izabranog liječnika opće/obiteljske medicine, pedijatrije ili ginekologije, te stomatologa (RTG zubi) i proširena dijagnostika temeljem uputnice specijaliste: ultrazvuk, mamografija, CT, denzitometrija.

**Trg žrtava fašizma 10:** akutna i hitna stanja temeljem uputnice izabranog liječnika opće/obiteljske medicine, pedijatrije ili ginekologije, te stomatologa (RTG zubi) i proširena dijagnostika temeljem uputnice specijaliste : ultrazvuk.

**Avenija Večeslava Holjevca 22** (akutna i hitna stanja temeljem uputnice izabranog liječnika opće/obiteljske medicine, pedijatrije ili ginekologije, te stomatologa (RTG zubi) i proširena dijagnostika temeljem uputnice specijaliste: ultrazvuk, mamografija.

**Kruge 44:** akutna i hitna stanja temeljem uputnice izabranog liječnika opće/obiteljske medicine, pedijatrije ili ginekologije, te stomatologa (RTG zubi) i proširena dijagnostika temeljem uputnice specijaliste: ultrazvuk, mamografija.

### Dom zdravlja Zagreb – Istok

**Grižanska 4 :** akutna i hitna stanja temeljem uputnice izabranog liječnika opće/obiteljske medicine, pedijatrije ili ginekologije, te stomatologa (RTG zubi) i proširena dijagnostika temeljem uputnice specijaliste : UZV abdomena, UZV dojke, denzitometrija.

**Švarcova 20:** akutna i hitna stanja temeljem uputnice izabranog liječnika opće/obiteljske medicine, pedijatrije ili ginekologije, te stomatologa (RTG zubi) i proširena dijagnostika temeljem uputnice specijaliste: UZV abdomena, mamografija.

**Ivanićgradska 38:** akutna i hitna stanja temeljem uputnice liječnika opće/obiteljske medicine, pedijatra ili ginekologa, te stomatologa (RTG zubi) i proširena dijagnostika temeljem uputnice specijaliste: UZV abdomena.

**Ninska 10, Sesvete:** (akutna i hitna stanja temeljem uputnice izabranog liječnika opće/obiteljske medicine, pedijatra ili ginekologa, te stomatologa (RTG zubi) i proširena dijagnostika temeljem uputnice specijaliste: UZV abdomena, mamografija.

### Dom zdravlja Zagreb – Zapad

**Prilaz baruna Filipovića 11:** akutna i hitna stanja temeljem uputnice izabranog liječnika opće/obiteljske medicine, pedijatra ili ginekologa, te stomatologa (RTG zubi).

**Albaharijeva 4 :** akutna i hitna stanja temeljem uputnice izabranog liječnika opće/obiteljske medicine pedijatra ili ginekologa, te stomatologa (RTG zubi) i proširena dijagnostika temeljem uputnice specijaliste: UZV abdomena

**Vrabečak 4 :** akutna i hitna stanja temeljem uputnice izabranog stomatologa (RTG zubi).

### Dom zdravlja željezničara

**Grgura Ninskog 3 :** akutna i hitna stanja temeljem uputnice izabranog liječnika opće/obiteljske medicine pedijatra ili ginekologa, te stomatologa (RTG zubi) i proširena dijagnostika temeljem uputnice specijaliste: mamografija i UZV abdomena.

## DEŽURNE SLUŽBE U DOMOVIMA ZDRAVLJA GRADA ZAGREBA

### 1. Dom zdravlja Zagreb – Centar

#### OPĆA/OBITELJSKA MEDICINA

- A) subota dopodne od 7 – 15 sati na lokacijama po utvrđenom rasporedu koji je izvješten na svim lokacijama Doma zdravlja Zagreb – Centar
- B) subota popodne od 15 – 22 sata, nedjelja i blagdan od 8 – 22 sata
- Runjaninova 4
  - Laginjina 16
  - Avenija V. Holjevca 22

#### PEDIJARIJA

- A) subota dopodne od 7 – 15 sati na lokacijama po utvrđenom rasporedu koji je izvješten na svim lokacijama Doma zdravlja Zagreb Centar
- B) subota popodne od 15 – 22 sata, nedjelja i blagdan od 8 – 22 sata
- Avenija V. Holjevca 22

#### STOMATOLOGIJA

SUBOTOM od 7 – 21 sat (prema rasporedu koji je izvješten na svim lokacijama Doma zdravlja Zagreb – Centar)

### 2. Dom zdravlja Zagreb – Istok

#### OPĆA/OBITELJSKA MEDICINA

- A) subota dopodne od 7 – 15 sati na lokacijama po utvrđenom rasporedu koji je izvješten na svim lokacijama Doma zdravlja Zagreb – Istok
- B) subota popodne od 15 – 22 sata, nedjelja i blagdan od 8 – 22 sata
- Grižanska 4
  - Ivanićgradska 38

#### PEDIJARIJA

- A) subota dopodne od 7 – 15 sati na lokacijama po utvrđenom rasporedu koji je izvješten na svim lokacijama Doma zdravlja Zagreb – Istok
- B) subota popodne od 15 – 22 sata, nedjelja i blagdan od 8 – 22 sata
- Grižanska 4

#### STOMATOLOGIJA

SUBOTOM od 7 – 21 sat (prema rasporedu koji je izvješten na svim lokacijama Doma zdravlja Zagreb – Istok)

### 3. Dom zdravlja Zagreb – Zapad

#### OPĆA/OBITELJSKA MEDICINA

- A) subota dopodne od 7 – 15 sati na lokacijama po utvrđenom rasporedu koji je izvješten na svim lokacijama Doma zdravlja Zagreb – Zapad
- B) subota popodne od 15 – 22 sata, nedjelja i blagdan od 8 – 22 sata
- Prilaz baruna Filipovića 11
  - Zvonigradska bb

#### PEDIJARIJA

- A) subota dopodne od 7 – 15 sati (preraspodjela radnog vremena)
- B) subota popodne od 15 – 22 sata, nedjelja i blagdan od 8 – 22 sata
- Prilaz baruna Filipovića 11

#### STOMATOLOGIJA

SUBOTOM od 7 – 21 sat

- Prilaz baruna Filipovića 11

### HITNA STOMATOLOŠKA SLUŽBA GRADA ZAGREBA

1. Perkovičeva 3, Stomatološka poliklinika Zagreb (radnim danom i subotom od 22 – 06 sati, nedjeljom i blagdanom od 0 - 24)
2. Avenija Večeslava Holjevca 22, ZS Siget (radnim danom i subotom od 22 – 06 sati, nedjeljom i blagdanom od 0 - 24)
3. Avenija Gojka Šuška 4, KB „Dubrava“ (radnim danom i subotom od 22 – 06 sati, nedjeljom i blagdanom od 0 - 24)