



Zdravlje za sve

Vodič za zdravlje



Vodič za zdravlje



Impresum

Glavna urednica:

Mr. Sanja Ožić, dipl. iur.

Odgovorni urednik:

Prof. dr. sc. Rajko Ostojić, dr. med.

Redaktorica:

Prof. dr. sc. Marina Kuzman, prim. dr. med., spec. školske medicine

Uredništvo:

Vladimira Lesnikar, dr. med., spec. epidemiologije

Jelena Jonke Badić, mag. novinarstva

Ana Puljak, dr. med., spec. javnog zdravstva

Virginia Ferenčina, dipl. novinarka

Autori:

Vladimira Lesnikar, dr. med., spec. epidemiologije

Mr. sc. Branimir Resanović, prim. dr. med., spec. soc. medicine i zdravstvene ekologije

Dr. sc. Sandra Šikić, dipl. ing. kemije

Prof. dr. sc. Jasna Bošnjir, dipl. san. ing.

Prof. dr. sc. Josip Čulig, prim. dr. med., spec. kliničke farmakologije s toksikologijom

Doc. dr. sc. Danijela Štimac, dr. med., spec. javnog zdravstva

Dr. sc. Sonja Tolić, dipl. ing. kemije

Dr. sc. Adela Krivohlavek, dipl. ing. kemije

Dr. sc. Ivana Hrga, dipl. ing. biologije

Dr. sc. Barbara Stjepanović, dipl. ing. biologije

Dr. sc. Ivona Majić, dipl. ing. biologije

Dr. sc. Ivančica Kovaček, dr. med., spec. med. mikrobiologije s parasitologijom

Dr. sc. Vanja Tešić, dr. med., spec. epidemiologije

Ivana Lukšić, dr. med., spec. kliničke mikrobiologije

Mr. sc. Tatjana Marijan, dr. med. spec. kliničke mikrobiologije

Danica Romac, dr. med., spec. psihijatar

Ana Puljak, dr. med., spec. javnog zdravstva

Marija Škes, mag. educ. rehab.

Marija Posavec, dr. med., spec. školske medicine

Mr. sc. Marina Polić Vižintin, prim. dr. med., specijalist javnog zdravstva

Lektorica:

Mirjana Štivičić, prof.

Fotografije:

Turistička zajednica Grada Zagreba, Shutterstock (Diffiero d.o.o.)

Dizajn i grafička obrada:

Miljenko Grbić, grafički dizajner

Tisak:

Kerschhoffset Zagreb d.o.o.

Naklada:

5 000

Zahvaljujemo:



Sadržaj

■ Osnovni podaci o Zagrebu	7
■ Riječ ministra zdravlja	11
■ Riječ ravnateljice	13
■ Promicanje zdravlja i prevencija bolesti	17
■ Savjetovalište za zdravlje starijih	19
■ Savjetovalište za mentalno zdravlje	21
■ Prevencija ovisnosti i izvanbolničko liječenje ovisnika	25
■ Prevencija bolesti	27
■ Novosti iz Službe za mikrobiologiju	31
■ Zašto je važno Savjetovalište za mlade?	33
■ Klima i zdravlje	37
■ Utjecaj ekstremnih klimatskih uvjeta na zdravlje	40
■ Ljeto, vrućina, sunce: kako uživati, a zaštititi se?	43
■ Peludne alergije, alergijski semafor i peludni kalendar	49
■ Biometeorološka prognoza	54
■ Dobri savjeti	55
■ Što učiniti u slučaju nezgode i nesreće?	56
■ Što učiniti kod nezgoda u školi?	61
■ Što je dobro znati prije putovanja?	63
■ Pravilna uporaba lijekova čuva zdravlje	67

■ Okoliš i zdravlje	71
■ Važnost vode za zdravlje	73
■ Kakvu vodu piju Zagrepčani?	76
■ Gradska kupališta i zdravstvena ispravnost i kvaliteta vode	77
■ Mjere opreza na bazenima i kupalištima	81
■ I s otpadom treba oprezno	83
■ Prehrana za zdravlje	87
■ Kako se hrane Zagrepčani?	88
■ Tko kontrolira hranu u gradu Zagrebu?	93
■ Usluge subjektima u poslovanju s hranom	94
■ Grad Zagreb prvi u edukaciji i provedbi zdrave prehrane djece	95
■ Pravilna prehrana u školama	95
■ Zagreb u pokretu	99
■ Zelene površine i parkovi	101
■ Zagrebačka okolica	104
■ Sigurnost u prirodi	107
■ Ubodi insekata	108
■ Ugriz pauka	109
■ Ugriz krpelja	109
■ Ugriz zmija	111
■ Ugriz sisavaca i glodavaca	
■ Zdravstvena skrb u gradu Zagrebu - važni telefonski brojevi i adrese	113

0 Zagrebu



Zagreb, glavni grad Republike Hrvatske, ima povijest dugu više od 900 godina. Stoljećima se razvijao kao bogato kulturno i znanstveno te snažno trgovačko i gospodarsko središte. Nalazi se na sjecištu važnih prometnica između jadranske obale i srednje Europe.



Kada je 1991. hrvatski narod ostvario državnu samostalnost, Zagreb postaje glavnim gradom, političkim i upravnim središtem Republike Hrvatske. Zagreb je i poslovno i sveučilišno središte, grad kulture, umjetnosti i zabave. Iz Zagreba potječu i u njemu djeluju mnogi glasoviti znanstvenici, umjetnici i sportaši. Gostima nudi barokni ugođaj Gornjega grada, slikovite tržnice na otvorenom, raznovrsne trgovine i bogat izbor obrtničkih proizvoda, ukusnu domaću kuhinju. Zagreb je grad zelenih parkova i šetališta, s brojnim izletištim u prekrasnoj okolini. Unatoč brzom razvoju gospodarstva i prometa, sačuvao je osebujnu ljepotu i ugođaj opuštenosti, što ga čini gradom po mjeri čovjeka.

Grad Zagreb je od samog početka (1987.) pristupio Projektu Regionalnog ureda za Europu Svjetske zdravstvene organizacije "Zdravi grad" i smatra se jednim od 35 gradova osnivača te nosi naziv Project City. Projektom utemeljenim na strategiji „Zdravlje za sve“ nastoji se što učiniti boljim urbano okruženje u kojem građani žive, rade ili se školuju, a na taj se način unapređuje njihovo fizičko, duševno i socijalno blagostanje i potiče aktivnije uključivanje u sve aktivnosti u gradu koje mogu utjecati na zdravlje.

Zagreb je grad koji ima svoju rijeku, svoju planinu, svoje zelene parkove, svoja jezera, šarene tržnice, urbane, živopisne trgove, popločane ulice Gornjega grada, prometnu gužvu, svoja kazališta i popularna mjesta, svoje tajne i svoje snove – sve je to Zagreb.

Ali, koliko god ga opisivali, nećemo uspjeti prodrijeti u srž – jer srce grada su njegovi ljudi. Oni koji su tu generacijama, oni koji su na svom putovanju zastali - i ostali i oni koji su, možda, samo u prolazu. Oni ga čine bogatim, živopisnim, životnim, ljubaznim i nasmiješenim.



Zavod za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“ je zavod grada Zagreba. Vrijedni i stručni djelatnici u njegovim službama, laboratorijima i ambulantama brinu o očuvanju i unapređivanju zdravlja građana, ranom otkrivanju i sprečavanju bolesti, sudjeluju u očuvanju okoliša, nadziru zdravstvenu ispravnost hrane, vode, zraka i tla.



Osnovni podaci o gradu Zagrebu

Smještaj:

u Sjevernoj Hrvatskoj, na rijeci Savi, 170 km od
Jadranskog mora
45°10;15'N, 15°30'E
smješten 122 m iznad morske razine

Vremenska zona:

Srednjoeuropsko vrijeme (GMT +1)

Klima:

kontinentalna
prosječna ljetna temperatura: 20° C
prosječna zimska temperatura: 1° C

Stanovništvo:

790.017 (2011.)

Površina:

650 km²

Institucije:

Sveučilište
19 kazališta
24 muzeja
65 galerija i umjetničkih zbirki

Riječ ministra



Dragi sugrađani,

Zadovoljstvo mi je biti pokroviteljem javnozdravstvene akcije "Zdravlje za sve" kojom su se Zavod za javno zdravstvo "Dr. Andrija Štampar" i Grad Zagreb uključili u "Dane preventive 2013". Tijekom cijelog travnja odvijat će se programi posvećeni promicanju zdravlja i prevenciji bolesti i u Zagrebu i u drugim hrvatskim gradovima.

U ovoj godini Svjetski dan zdravlja posvećen je globalnom problemu povišenoga krvnog tlaka i njegovim zdravstvenim posljedicama. Osobe s povišenim krvnim tlakom izložene su brojnim zdravstvenim rizicima: imaju šest puta veći rizik obolijevanja od bolesti srca i krvnih žila, povećani rizik moždanog udara, te povećani rizik za mnoge bolesti i zatajenja bubrega. Trećina osoba koje imaju povišeni krvni tlak nije svjesna svoga stanja i ne poštuje temeljne preporuke zdravog načina življenja. Upravo te spoznaje određuju najvažnije aktivnosti u promicanju zdravlja i prevenciji bolesti na koje trebamo javnozdravstveno djelovati, a to su senzibilizacija, edukacija i rano otkrivanje rizičnih čimbenika za zdravlje.

Javnozdravstvena akcija „Zdravlje za sve“ upoznat će građane s rizicima nepravodobnog otkrivanja i neodgovarajućeg liječenja povišenoga krvnog tlaka, mogućnostima sprečavanja ove tihe i opasne bolesti i preporukama za usvajanje zdravih životnih navika radi očuvanja i unapređivanja zdravlja.

„Vodič za zdravlje“, edukativno promidžbeni materijal Zavoda pravi je primjer kako se kvalitetno i uspješno može promicati zdravlje. Informacije o djelatnostima, savjetovalištima i laboratorijima Zavoda prate upute i preporuke za zdravlje. Posebna vrijednost ovoga materijala je i promoviranje Grada Zagreba. I slikama i tekstovima podsjeća nas na to kako je lijep i jedinstven grad u kojem živimo, a istodobno nas poziva i da živimo zdravo.

Dopustite da vas podsjetim na to da je svako ulaganje u zdravlje ulaganje u razvoj, dobrobit i kvalitetniji i ispunjeniji život. Slijedeći upute i informacije posebnog izdanja Zavoda za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“ „Vodič za zdravlje“, svi su građani Zagreba dobili putokaz za ostvarivanje zdravijeg života.

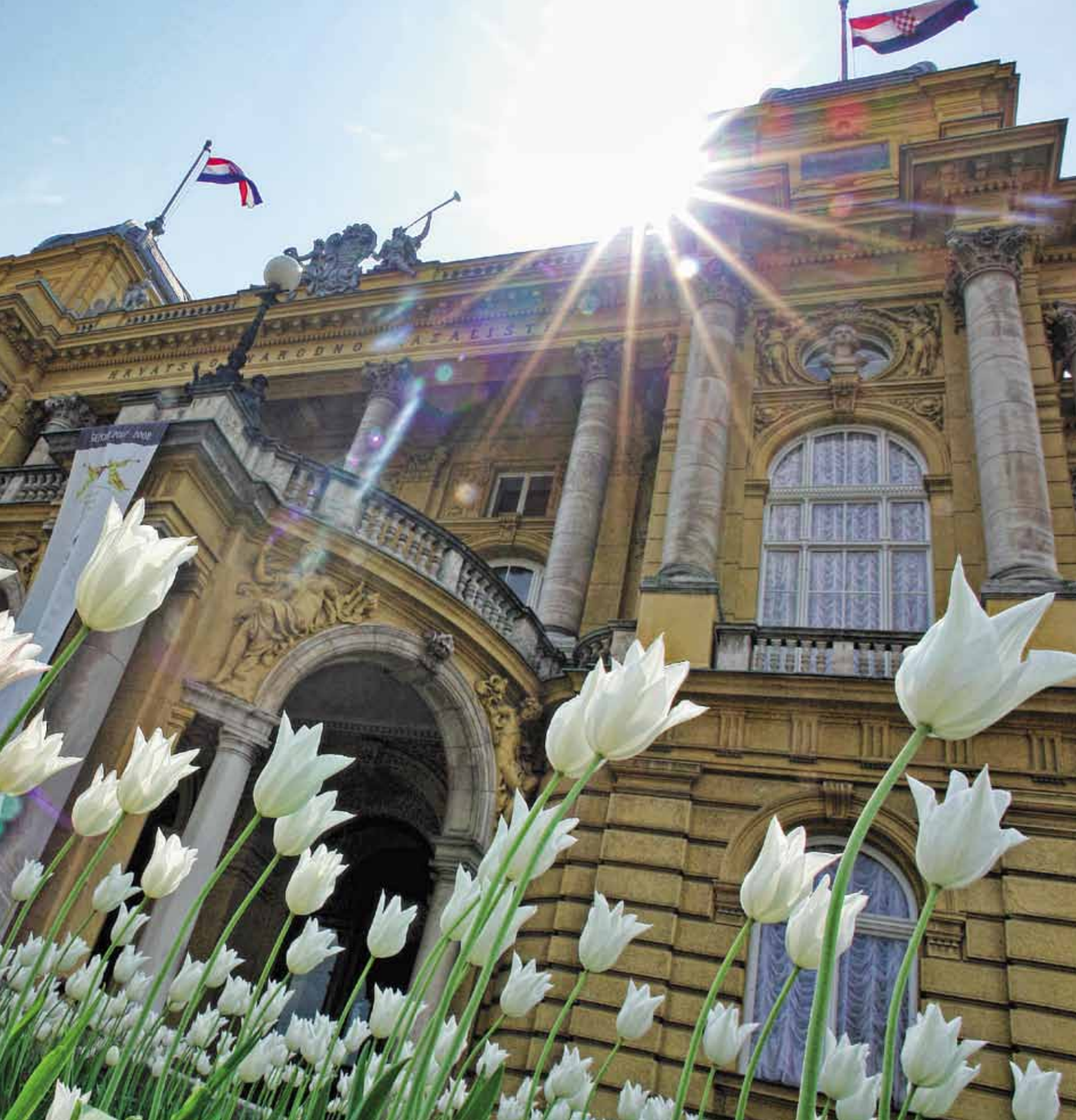
Prof. dr. sc. Rajko Ostojić, dr. med.,
ministar zdravlja



Zavod za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“

Riječ ravnateljice







ragi naši sugrađani, prijatelji, kolege i poslovni suradnici,

Obraćam vam se u ime tima koji vodi Zavod za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“ i djelatnika koji nose poslovne procese ustanove. Zajedno činimo sve da naša ustanova bude, osim uspješna, i bolje mjesto za rad i osobni razvoj. Tako je naš zajednički uradak pred vama. Nekad nam projektni zadaci idu lako, nekad manje lako, ali hvala svima što nikad ne odustaju. Ovu ustanovu stabilnom i uspješnom

čine upravo djelatnici Zavoda. Stoga dopustite, dragi čitatelji, da već na početku zahvalim svim djelatnicima Zavoda. Hvala onima koji su u Zavodu ostavili godine radnog iskustva jer od njih učimo, onima koji tek uče jer i nas uče strpljenju i toleranciji i onima koji su s nama kratko ili usput. Vjerujemo da ćemo im ostati u dobrom sjećanju. A sada ono što obično slijedi u uvodnoj riječi...

Grad Zagreb je prije 64 godine osnovao Higijenski zavod u Zagrebu, stručnu i znanstveno-istraživačku ustanovu za pitanja s područja higijene i preventivne medicine. Nakon toga dugo je nosio ime Zavod za zaštitu zdravlja Grada Zagreba koji je zatim promijenjen u naziv Zavod za javno zdravstvo Grada Zagreba. Konačno, 2009., ustanova je dobila naziv Zavod za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“. Danas smo vodeća ustanova u praksi i uslugama sustava javnog zdravstva Republike Hrvatske.

Djelatnosti Zavoda su provođenje mjera zdravstvene zaštite i pružanje zdravstvenih usluga na području očuvanja i unapređivanja zdravlja građana, kontrole i sprečavanja zaraznih i kroničnih bolesti, poticanja kvalitete i praćenja uvjeta životne i radne okoline, zdravstvenog prosvjećivanja i promicanja zdravlja te zdravstvene zaštite osobito vulnerabilnih skupina stanovništva. Stručne službe Zavoda su Služba za promicanje zdravlja, prevenciju i rano otkrivanje bolesti; Služba za epidemiologiju; Služba za mikrobiologiju; Služba za zaštitu okoliša i zdravstvenu ekologiju; Služba za kvalitetu i Služba za znanost i nastavu.

Zavod za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“ prepoznat je u svojim naporima za svrstavanje u centre izvrsnosti. S ponosom nosimo naziv četiri referentna centra Ministarstva zdravlja i to na području zaštite zdravlja starijih osoba, farmakoepidemiologije, prevencije zaraze virusom bjesnoće i ispitivanja zdravstvene ispravnosti hrane. Ove je godine Ministarstvo poljoprivrede definiralo u Zavodu Državni referentni laboratorij za mikotoksine u hrani i hrani za životinje, čime je Zavod otvorio put za suradnju i umrežavanje s europskim referentnim centrima u sustavu sigurnosti hrane.

Znanstveni rad djelatnika i neprocjenjivo iskustvo u praksi javnog zdravstva otvorilo je ambulate i laboratorije Zavoda u suradnji s obrazovnim institucijama. Zavod je nastavna baza Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, Medicinskog fakulteta Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, suradna ustanova Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Rijeci, Prirodoslovno-matematičkog i Farmaceutsko-biokemijskog fakulteta u Zagrebu. Djelatnici Zavoda također sudjeluju u provođenju nastave na Zdravstvenom veleučilištu i Zdravstvenom učilištu. Zavod je u sustavu sigurnosti hrane partner Hrvatskom veterinarskom institutu.

Nastavljajući tradiciju uspješne javnozdravstvene ustanove, ponosni što smo brend Grada Zagreba i hrvatskoga javnog zdravstva, spremni smo, ulaskom u Europsku Uniju, svjedočiti hrvatsku kvalitetu i nastaviti se razvijati prema europskim standardima. Zahvaljujemo na podršci u radu i razvoju našem osnivaču Gradu Zagrebu, našim nadležnim ministarstvima: Ministarstvu zdravlja, Ministarstvu poljoprivrede, Ministarstvu zaštite okoliša i Ministarstvu znanosti, obrazovanja i sporta. Posebno zahvaljujem na ukazanom povjerenju svim pacijentima, liječnicima, zdravstvenim ustanovama i poslovnim partnerima. Svi će oni i ubuduće biti poticaj Zavodu za kvalitetu usluga i primjenu novih tehnologija.

Publikacija u vašim rukama posebno je izdanje periodičnog elektronskog časopisa „Zdravlje za sve – Vaš prozor u svijet javnog zdravstva“, dostupnog na našim mrežnim stranicama: www.stampar.hr i www.zdravljezasve.hr, a izdajemo je u sklopu obilježavanja Svjetskog dana zdravlja. Ovo tiskano izdanje donosi niz podataka o djelatnostima i aktivnostima Zavoda, ali i korisnih uputa i zanimljivosti o zdravlju i očuvanju zdravlja.

Na kraju vas, u ime djelatnika Zavoda i svoje, upućujem na čitanje materijala koji se nalaze pred Vama.

Srdačan pozdrav „Zdravi i veseli bili!“

Mr. Sanja Ožić, dipl. iur.,
ravnateljica

Promicanje zdravlja i prevencija bolesti



Javno zdravstvo je u svim zemljama svijeta već desetljećima usmjereno unapređivanju zdravlja populacije, odnosno stanovništva države ili područja o kojem se skrbi. Među ključnim javnozdravstvenim zadaćama je i promicanje zdravog načina življenja i ukazivanje na rizične čimbenike sa ciljem unapređivanja kvalitete života i prevencije bolesti.

Na ljudsko zdravlje djeluju različiti čimbenici od kojih su mnogi potpuno izvan sektora zdravstva, kao što su zaposlenje, obrazovanje, stanovanje, društveni status. Međutim, zdravstveni će ishodi ovisiti i o genima, spolu, dobi, te o mogućnostima, raspoloživosti i dostupnosti zdravstvenih službi. Stoga prevencija u širem smislu omogućuje pravodobno prepoznavanje bolesti i učinkovitim mjerama smanjuje smrtnost i invaliditet, a povećava kvalitetu života.

Primarna je prevencija usmjerena na sprečavanje nastanka problema/bolesti/stanja aktivnostima namijenjenima čitavoj populaciji, sa sveobuhvatnim pristupom koji teži kontroli uzroka bolesti i rizičnih čimbenika. Upravo je u tim aktivnostima presudna uloga javnog zdravstva jer na populacijskoj razini svojim porukama, preporukama i intervencijama može podići svijest o rizicima, povećati osobnu odgovornost za zdravlje i preporučiti poželjna ponašanja, odnosno način života.

Kako bi se što ranije utvrdilo postojanje eventualnih bolesti i poremećaja, važno je slijediti i primjenjivati stručne smjernice o mogućnostima prevencije. Preventivne mjere zdravstvene zaštite važne su i primjenjive u svakoj životnoj dobi.

Zavod za javno zdravstvo osobitu pozornost posvećuje multidisciplinarnim programima i intervencijama promicanja zdravlja. Sa svrhom unapređivanja i očuvanja zdravlja slijedi načela suradnje s drugim sektorima - od obrazovnih ustanova, nevladinih udruga i drugih institucija.

Razdoblje rasta, razvoja i odrastanja najuzbudljivije je i najvulnerabilnije razdoblje ljudskog života. O zdravlju školske djece i mladih, provođenjem specifičnih i preventivnih mjera zdravstvene zaštite, skrbe timovi školske medicine u Odjelu za školsku i sveučilišnu medicinu.

Pravodobno otkrivanje rizika i pravodobno poduzimanje dostupnih intervencija može u prevenciji zloćudnih bolesti ne samo spasiti ljudski život već i znatno povećati kvalitetu života. Koordiniranjem i provođenjem nacionalnih programa probira, Odjel za prevenciju i rano otkrivanje bolesti ima važnu ulogu u dijagnosticiranju raka dojke, debelog crijeva i vrata maternice.

Kontinuirani porast udjela starijeg stanovništva zahtijeva javnozdravstveno praćenje pokazatelja i predlaganje mjera zdravstvene zaštite kako bi se primjereno odgovorilo na potrebe populacije.

Sve mjere i aktivnosti za vrlo različite populacijske skupine provode navedeni odjeli Zavoda u kojima rade vrhunski osposobljeni profesionalci, liječnici specijalisti, psiholozi, pedagozi, socijalni radnici i nezamjenjive medicinske sestre i tehičari. Oni svakodnevno svjedoče o velikim potrebama i o profesionalno korektnoj, a ljudski toploj komunikaciji sa svima koji trebaju i potraže pomoć.





Savjetovalište za zdravlje starijih

Broj građana starijih od 65 godina u gradu Zagrebu, kao i u drugim europskim metropolama, pokazuje trend kontinuiranog porasta. Povećava se broj zdravstvenih usluga u ambulantama obiteljske medicine sukladno povećanim potrebama za zdravstvenom skrbi starijih osoba. Kako se produljuje životni vijek građana tako je i provedba mjera preventivne zdravstvene zaštite radi očuvanja i unapređivanja zdravlja starijih interdisciplinarna i sve složenija.

Savjetodavna pomoć starijim osobama predstavlja stručnu pomoć koju pružaju specijalisti javnog zdravstva, psihijatri, socijalni radnici i psiholozi u Gerontološkoj ambulanti Zavoda.

Aktivnosti Savjetovališta:

- savjetodavni rad sa starijim osobama koje dolaze samoinicijativno ili na zahtjev liječnika obiteljske medicine i centara za gerontologiju domova za starije i nemoćne;
- ocjenjivanje zdravstvenog stanja u odnosu na funkcionalno stanje starijih (kretanje, vid, sluh, kontinentnost);
- zdravstveno savjetovanje o očuvanju zdravlja i prevenciji nastanka bolesti te usvajanje zdravih stilova života;
- antropološka mjerenja, savjetovanje o primjeni zdravstveno usmjerene tjelesne aktivnosti sukladno dobi i zdravstvenom stanju;
- privikavanje na promjenu mjesta boravka, gubitka bračnog druga/partnera, odnose s djecom, nošenje s promjenama kognitivnih funkcija i mogućom pojavom psihičkih poremećaja.



Savjetovalište za mentalno zdravlje

Djeca i mladi koji na bilo koji način pokazuju rizična ili društveno neprihvatljiva ponašanja, njihovi roditelji, skrbnici, profesori ili druge osobe, mogu potražiti pomoć i savjet u našem savjetovalištu. Problemi eksperimentiranja sa psihoaktivnim sredstvima, mentalni poremećaji, neprilagođenost, adolescentne krize i sve što mlade može omesti u nesmetanom sazrijevanju, zahtijevaju profesionalnu skrb i potporu. Stoga su upravo savjetovališta mjesta na kojima se pomoć treba potražiti i može dobiti.

Savjetovalište omogućuje dostupnu savjetodavnu pomoć i tretman osoba koje imaju mentalne probleme i to stručno vođenim razgovorom s psihijatrima, specijalistima javnog zdravstva, specijalistima školske medicine, psiholozima, socijalnim radnicima i socijalnim pedagozima.

Aktivnosti Savjetovališta:

- savjetodavni rad s djecom i mladima koji dolaze samoinicijativno ili na zahtjev stručnih službi škole, roditelja, liječnika školske medicine, centara za socijalnu skrb;
- savjetodavni rad s odraslim osobama s ciljem povećanja sposobnosti za sučeljavanje sa svakodnevicom i savladavanjem kriznih situacija te sprečavanje nastupa duševnog poremećaja;
- savjetodavni rad s osobama koje zatraže pomoć radi psihičkih problema, uz upućivanje u nadležnu psihijatrijsko-konzilijarnu jedinicu.



Prevenција ovisnosti i izvanbolničko liječenje ovisnika

Savjetodavni rad

Dostupni individualni, grupni i obiteljski savjetodavni tretmani usmjereni su na prepoznavanje i pružanje pomoći rizičnim skupinama i konzumentima koji dolaze dobrovoljno ili su upućeni u Savjetovalište odlukom Općinskog državnog odvjetništva i Centra za socijalnu skrb, Prekršajnog suda, Općinskog ili Županijskog suda. Kontinuirano se radi i sa školskim djelatnicima, namjenskim edukacijama vezanima uz probleme eksperimentiranja i zlouporabe sredstava ovisnosti.

Izvanbolničko liječenje ovisnika

Namijenjeno je svima koji imaju probleme s konzumiranjem psihoaktivnih tvari, a koji su sami potražili pomoć i s onima kojima je propisana obvezna mjera liječenja od ovisnosti. Ambulantnim programom pomažemo pacijentu u uspostavi pune apstinencije i njezinom održavanju. Provode se terapijski modeli u skladu s pravilima dobre struke, uz individualni pristup.





Odjel za prevenciju i rano otkrivanje bolesti

prevencija-ovisnosti@stampar.hr

mamografija@stampar.hr

Odjel za školsku i sveučilišnu medicinu

skolska@stampar.hr

Savjet-mladi@stampar.hr

Savjetovalište za zdravlje starijih

Hrvoja Macanovića 2a, Jarun, Zagreb

zdravlje-starijih@stampar.hr

Savjetovalište za mentalno zdravlje

Radno vrijeme: od 8,00 do 20,00 sati

Mirogojska 16

Telefon: 46 96 107

mentalno-zdravlje@stampar.hr

Izvanbolničko liječenje ovisnika

Radno vrijeme: od 8,00 do 20,00 sati

Mirogojska 11

Telefoni: 383 00 66; 383 00 88

Fax: 641 40 03

prevencija-ovisnosti@stampar.hr

PREVENCIJA BOLESTI



Maligne ili zloćudne bolesti u svijetu, u Hrvatskoj pa tako i u Zagrebu jedan su od najznačajnijih zdravstvenih problema. Činjenica da živimo sve duže čini vjerojatnost obolijevanja od nekog oblika raka sve većom. Svaki se dan u Hrvatskoj dijagnosticira 57 novooboljelih od raka, a od raka umre 35 osoba. U ukupnom mortalitetu u Hrvatskoj, zloćudne bolesti čine udio od 26%, a od njih se gubi najviše godina očekivanog života pri rođenju. Kod muškaraca je na prvom mjestu rak bronha i pluća, a kod žena rak dojke.

Neke se zloćudne novotvorine mogu, specifičnim dijagnostičkim postupcima, otkriti u ranoj fazi te se na taj način omogućuje djelotvorno liječenje i spašavanje života. Upravo se zadnjih godina ulažu znatni naponi i financijska sredstva u preventivu.

Zavod za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“ sudjeluje u organiziranju i provođenju programa ranog otkrivanja raka dojke, debelog crijeva i vrata maternice.

Rano otkrivanje raka dojke

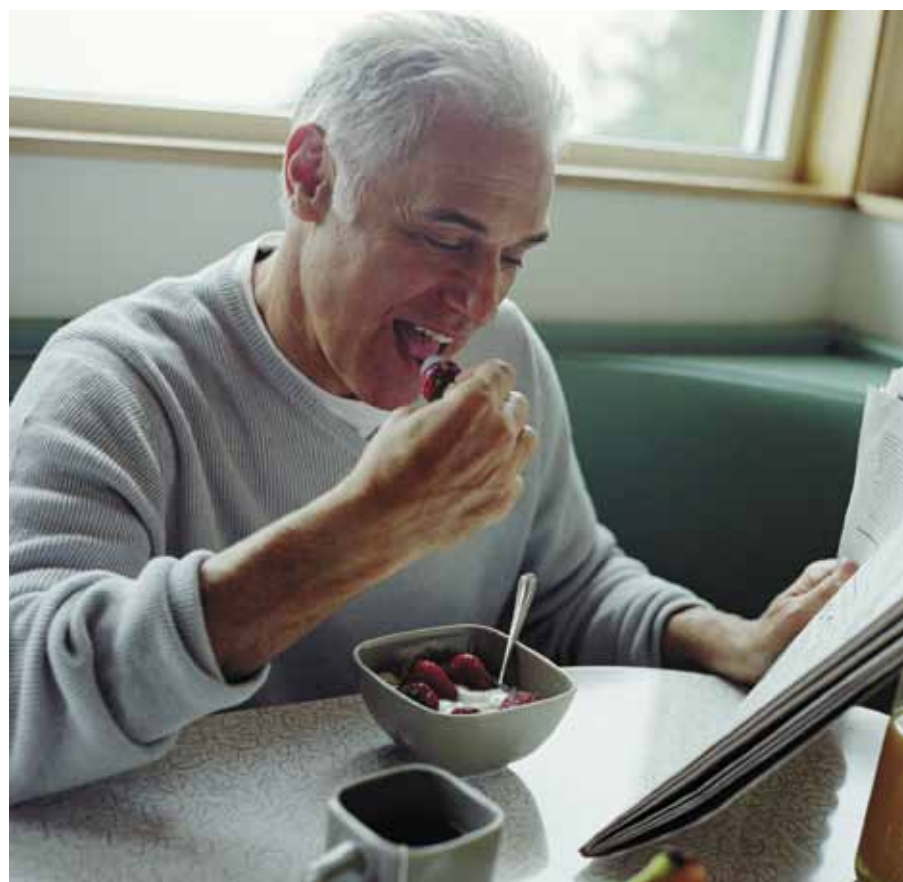
Mamografija je lako primjenjiva, precizna radiološka metoda, nije invazivna i potpuno je bezbolna. Omogućuje utvrđivanje svih promjena na dojci koje zahtijevaju daljnju obradu, odnosno postupke kojima će se utvrditi o kakvoj se promjeni radi i je li potrebna operacija ili neki drugi zahvat.

- U program su uključene žene u dobi između 50 i 69 godina koje će na kućnu adresu dobiti poziv za mamografski pregled s uputom gdje i kada se trebaju javiti.
- Žene u dobi od 40 do 50 godina i starije od 69 godina mogu obaviti besplatnu mamografiju preko Programa preventivne mobilne mamografije.

Rano otkrivanje raka debelog crijeva

Utvrđivanje postoje li u stolici tragovi krvi koji su posljedica oštećenja sluznice crijeva, a prostim su okom nevidljivi, upozorava na postojanje nekog procesa ili tvorbe u debelom crijevu koje oštećuje sluznicu. U slučaju nalaza krvi u stolici, daljnjim pretragama, najprije kolonoskopijom, utvrdit će se o kakvim se promjenama radi i u slučaju potrebe (najčešće su to crijevni polipi), promjena se odmah i odstranjuje. Iako se potencijalni sudionici programa žale da je i samo davanje uzorka stolice komplicirano, pa često odustaju, valja upozoriti na to da je metoda dovoljno osjetljiva i da je, kao probir, ne zamjenjuje niti jedna druga.

- U program su uključeni muškarci i žene u dobi između 50 i 74 godine koji će na kućnu adresu dobiti pribor i upute za probir kojim se testira stolica na nevidljivo krvarenje.
- Osobe s pozitivnim nalazom bit će pozvane na kolonoskopski pregled radi utvrđivanja razloga krvarenja.



Rano otkrivanje raka vrata maternice

Rak vrata maternice može uzrokovati infekcija humanim papiloma virusom. Za utvrđivanje promjena na sluznici vrata maternice primjenjuje se Papa test. U slučaju sumnje na postojanje nepravilnosti, odnosno promjena na stanicama, liječnik odlučuje o daljnjim postupcima. Metoda se i inače primjenjuje niz godina, a nacionalnim se probirom žele obuhvatiti upravo one žene koje i po nekoliko godina nisu bile na ginekološkom pregledu.



- U program su uključene žene u dobi između 25 i 64 godine koje će na kućnu adresu dobiti poziv na Papa test.

Informacije o programima mogu se dobiti pozivom na besplatni telefonski broj 0800 200 166 svakim radnim danom od 9,00 do 14,00 sati.

Novosti iz Službe za mikrobiologiju

U redovitim ginekološkim pregledima i kontrolama još uvijek se najčešće koristi Papa-test pa je tako taj test i dio nacionalnog programa ranog otkrivanja raka vrata maternice. Papa-testom se utvrđuju moguće promjene stanica vrata maternice koje mogu biti upalne, ali i zloćudne.

Dokazano je da je karcinom vrata maternice povezan sa infekcijom onkogenim tipovima humanog papiloma virusa (HPV). No samim Papa-testom ne može se definitivno potvrditi postojanje infekcije HPV-om.

Najsuvremenija molekularna dijagnostika (Real time PCR) koju posjeduje Zavod omogućuje brzo određivanje prisutnosti onkogenih HPV tipova u obrisku vrata maternice. Osobito je važno da je tom metodom moguće genotipizirati onkogene HPV tipove 16 i 18, koji imaju najveći zloćudni potencijal.

Preporuke za suvremene probire raka vrata maternice temelje se upravo na dijagnostici onkogenih tipova HPV-a.

Pretragu na HPV moguće je obaviti s uputnicom izabranoga ginekologa primarne zdravstvene zaštite. Uzorak nije potrebno donositi u laboratorij već Zavod prikuplja uzorke preko mreže higijensko-epidemioloških odjela. Zavod je dostupan i raspoloživ i svim ostalim ordinacijama koje nisu u mreži HZZO-a.

Kako je HPV-infekcija neophodni preduvjet za nastanak raka maternice, kvalitetna prevencija i rano otkrivanje bolesti rano otkrivanje bolesti temelji se, uz citološku, i na brzom i sigurnom molekularnoj dijagnostici. Stoga liječnike i pacijente pozivamo da nam se obrate s povjerenjem.

Laboratorij Službe za mikrobiologiju svakodnevno zaprima uzorke koje donose naši korisnici, a i one prikupljene u higijensko-epide-



Završeni mikrobiološki nalazi podižu se u Laboratoriju, na Mirogojskoj cesti 16, ili u Higijensko-epidemiološkom odjelu u kojem su uzorci bili predani. Većina laboratorijskih nalaza gotova je u roku od dva do tri dana.

Obratite nam se s povjerenjem!

mikrobiologija@stampar.hr

[illegible]

Na internetskim stranicama Zavoda www.stampar.hr moguće je preko tražilice pristupiti informacijama o ordinacijama, adresama i brojevima telefona ordinacija primarne zdravstvene zaštite.

Zašto je važno Savjetovalište za mlade?



Spolno zdravlje mladih

Seksualnost adolescenata vrlo je osjetljivo područje sazrijevanja. Čimbenici koji utječu na seksualno ponašanje su stalni poticaj za istraživanje i pronalaženje mogućih djelotvornih mjera prevencije.



Najznačajniji rizik povezan sa seksualnim ponašanjem adolescenata je zaražavanje spolno prenosivim infekcijama, među kojima se ističe infekcija humanim papiloma virusom koja posljedično može uzrokovati displaziju, odnosno rak vrata maternice. U adolescenciji je i visok rizik od neželjenih trudnoća, sa svim tjelesnim i psihičkim posljedicama.

Prerano započinjanje spolne aktivnosti rizično je i zbog relativne nezrelosti ženskih spolnih organa, što može uvjetovati veću mogućnost infekcija. Različita su istraživanja pokazala da (pre)rana seksualna aktivnost mladih nije izolirani događaj u njihovim životima i da su rizična ponašanja, kao što su prekomjerno pijenje alkohola i/ili eksperimentiranje sa psihoaktivnim sredstvima povezani i s neplaniranim i rizičnim spolnim odnosima.

Seksualna aktivnost mladih nije određena samo njegovim/njenim osobnim značajkama, već je i odraz

konteksta u kojem mladi žive, osobito obitelji, vršnjaka i školskog okruženja. Mediji su puni tema o seksualnosti, no prave su informacije često nedostatne, a osobni razgovor o tim temama u nekim je sredinama i danas društveni tabu.

Informacije o prevenciji spolno prenosivih bolesti mladi najčešće stječu iz posve nepouzdatih izvora kao što su internet i časopisi, od prijatelja i vršnjaka, mnogo manje u obitelji, školi ili iz stručnih tekstova. Seksualno prenosive infekcije i danas nose stigmatu i podsvjesni osjećaj krivnje, što rezultira odlaganjem traženja pomoći kad je pomoć potrebna. Osim tjelesnih posljedica, opterećenje spolno prenosivim bolestima donosi i mogući osjećaj srama, poniženja, nezaštićenosti i stigmatiziranosti.

Usprkos ponekad izraženim sumnjama da je informiranje zapravo poticanje znatiželje i poticanje na slobodnije seksualno ponašanje, istraživanja pokazuju da su znanje i posjedovanje informacija zaštitna, a ne rizik.

Spolno prenosive infekcije su zarazne bolesti koje se prenose nezaštićenim spolnim kontaktom (vaginalnim, oralnim, analnim), a ugrožavaju opće i spolno zdravlje te plodnost.

Uzročnici spolno prenosivih infekcija su iz skupine virusa (humani papiloma virus, HIV, virus herpesa, virusi B i C hepatitisa), bakterija (klamidija, mikoplazma, ureaplazma, gonokok, treponema), gljiva (kandida) i parazita (stidna uš).



Spolno prenosive bolesti često su bez simptoma, a ako se ne liječe mogu trajno narušiti život i zdravlje. Kod svake sumnje na zarazu potrebno je konzultirati liječnika radi dijagnostike, liječenja i savjetovanja.

Kako se djelotvorno zaštititi od spolno prenosivih infekcija

- Najsigurnija je zaštita apstinencija, odnosno suzdržavanje od spolnih odnosa. Za dio mladih apstinencija je zasigurno osobni odabir, sve do trenutka odluke o trajnoj vezi ili braku.
- Mladi koji započinju spolni život morali bi biti svjesni odgovornosti koju nose rizično ponašanje i rani spolni odnosi. Stabilna, vjerna veza zdravih partnera jedan je od sigurnih načina očuvanja spolnog zdravlja.
- U mladalačko je doba strah od neželjene trudnoće snažniji od bojazni zaražavanja nekim od uzročnika spolno prenosivih infekcija, no pravilna i dosljedna upotreba kondoma zaštit će i od jednog i od drugog.
- Djevojke koje započinju spolni život trebaju se redovito ginekološki kontrolirati (1x godišnje).
- U slučaju spolno prenosive infekcije uvijek treba liječiti oba partnera te se mladići također trebaju testirati na spolno prenosive bolesti.

Savjetovalište za mlade

Mirogojska 16

Tel. 46 96 281

Savjet-mladi@stampar.hr

Jedna od vrlo značajnih i učinkovitih mjera zaštite je cijepljenje. U redovitom programu cijepljenja je cijepljenje protiv hepatitisa B. Iako nije u redovitom programu, preporučeno i dokazano učinkovito je i cijepljenje protiv infekcije humanim papiloma virusom. Grad Zagreb već nekoliko godina sufinancira cijepljenje djevojčica u osmom razredu osnovne škole. Nažalost, zbog relativne neobaviještenosti i stigme spolno prenosivih infekcija, odziv nije takav kakav se očekivao.

Klima i zdravlje



Indeks kakvoće zraka

Indeks	Razina utjecaja na zdravlje	Savjeti i upozorenja
0-50	dobar	bez savjeta
51-100	umjeren	posebno osjetljive skupine ljudi trebaju skratiti boravak na otvorenom
101-150	štetan za osjetljive skupine	tjelesno aktivna djeca i odrasli s bolestima dišnog sustava kao što je astma, trebaju smanjiti boravak na otvorenom
151-200	štetan	tjelesno aktivna djeca i odrasli s bolestima kao što je astma trebaju smanjiti boravak na otvorenom, svi drugi, a posebno djeca, smanjiti aktivnosti na otvorenom
201-300	vrlo štetan	tjelesno aktivna djeca i odrasli s bolestima dišnog sustava kao što je astma trebaju izbjegavati boravak na otvorenom, svi drugi, a posebno djeca, smanjiti aktivnosti na otvorenom
301-500	opasan	svi trebaju izbjegavati boravak na otvorenom

Klimatski uvjeti

Zagreb ima umjerenu kontinentalnu klimu s velikim temperaturnim rasponima, što znači da su zime oštre i duge, ljeta kratka i jako topla. Temperature zimi mogu doseći ekstremnih -15°C , a u prosjeku su oko 1°C . Prosječne temperature ljeti su oko 20°C , a ponekad dosežu i 38°C . Zimi može pasti i mnogo snijega, a ljeta su vruća i suha.

Kakvoća zraka

Kakav zrak udišemo? Je li Zagreb među gradovima koji se mogu pohvaliti dobrom kakvoćom zraka ili živimo u zagađenoj okolini?

Zagađenje zraka nastaje kada koncentracije određenih zagađivača (polutanata) dosegnu razine koje uzrokuju njegovu toksičnost.

Zagađivači dopijevaju u zrak iz prirodnih izvora i kao produkti ljudske djelatnosti - izgaranjem goriva za pokretanje motornih vozila, fosilnih goriva kao što su ugljen i loživo ulje, iz velikih industrijskih postrojenja, toplana i spalionica.

Od 2003. Zavod za javno zdravstvo u Mirogojskoj 16 kontinuirano prati koncentracije najvažnijih elemenata i spojeva koji mogu zagađiti zrak: CO , NO_x , SO_2 , O_3 , lebdećih čestica promjera $10\text{ }\mu\text{m}$ (PM10) te skupinu organskih zagađivača zraka (BTX-benzen, toluen, m-,p-,o-ksileni). Dobiveni rezultati svakodnevno se objavljuju na stranicama <http://www.stampar.hr/KakvoćaZrakaU>.

Na temelju ovako prikupljenih i obrađenih podataka o mjerenjima procjenjuje se rizik po ljudsko zdravlje i kakvoća zraka i izrađuje se indeks kakvoće zraka (IKZ) koji pomoću posebnog sustava bodovanja svrstava kakvoću zraka u 6 skupina.

Utjecaj ekstremnih klimatskih uvjeta na zdravlje

I vrlo hladno i vrlo toplo vrijeme mogu imati štetan utjecaj na ljudsko zdravlje. Ne možemo djelovati na klimatske uvjete, ali možemo naučiti kako pravilno postupati u slučaju potrebe.

Kako se zaštititi kod niskih temperatura?

Zima oštre zube ima...

Pothlađenost (hipotermija)



Pothlađenost ili hipotermija nastaje kada organizam gubi više topline nego što može proizvesti, a temperatura tijela pada ispod 35°C (ljudski organizam u normalnim uvjetima održava tjelesnu temperaturu na oko 37°C). Na djelovanje hladnoće osobito su osjetljiva manja djeca i starije osobe, a osjetljivost povećavaju i umor, opća iscrpljenost organizma, pospanost i mirovanje. Konzumacija alkohola, zbog periferne vazodilatacije, pospješuje također djelovanje hladnoće. Pothlađenost treba na vrijeme uočiti i reagirati, ali prve znakove pothlađenosti nije lako prepoznati i često se mogu previdjeti. Najblaži oblik pothlađenosti jest "štipanje" koje se javlja na samim okrajinama (prsti nogu i ruku). To je blaži oblik oštećenja, a znakovi su bljedilo kože i obamrlost. Teži stupanj su ozeblina kod kojih je primarno oštećenje krvnih žila. Simptomi su različiti prema stupnju oštećenja i u najblažim slu-

čajevima se javlja crvenilo i oteklina tkiva, u težim vezikule, plikovi i kraste. U najtežim je (rijetkim) slučajevima tkivo suho i odumire.

Kako pomoći pothlađenoj osobi?

Postupak će ovisiti o stanju unesrećenoga. Ako se radi o općoj pothlađenosti utoplite unesrećenog pokrivačima i pozovite pomoć. Brzo i naglo zagrijavanje ne dolazi u obzir i u tim trenucima nije korisno, štoviše, štetno je! Ako je osoba pri svijesti treba joj ponuditi mlaki i slatki napitak ili davati žlicu po žlicu tople juhe. Nikada se ne smije davati alkohol!

Ako se radi (što je najčešće) o pothlađenom ekstremitetu (često stopala), smjesta započnite s postupnim zagrijavanjem. Ako je moguće, preporuča se zagrijavanje u vodi temperature do 40°C. Smrznuto se mjesto ne smije izlagati otvorenoj vatri ni jako visokim temperaturama (visoke temperature više štete, nego koriste). Trljanje nogu ili ruku kako bi se ubrzala cirkulacija danas se ne preporuča. Zapamtite i upozorite osobu da je zagrijavanje obično vrlo bolno.

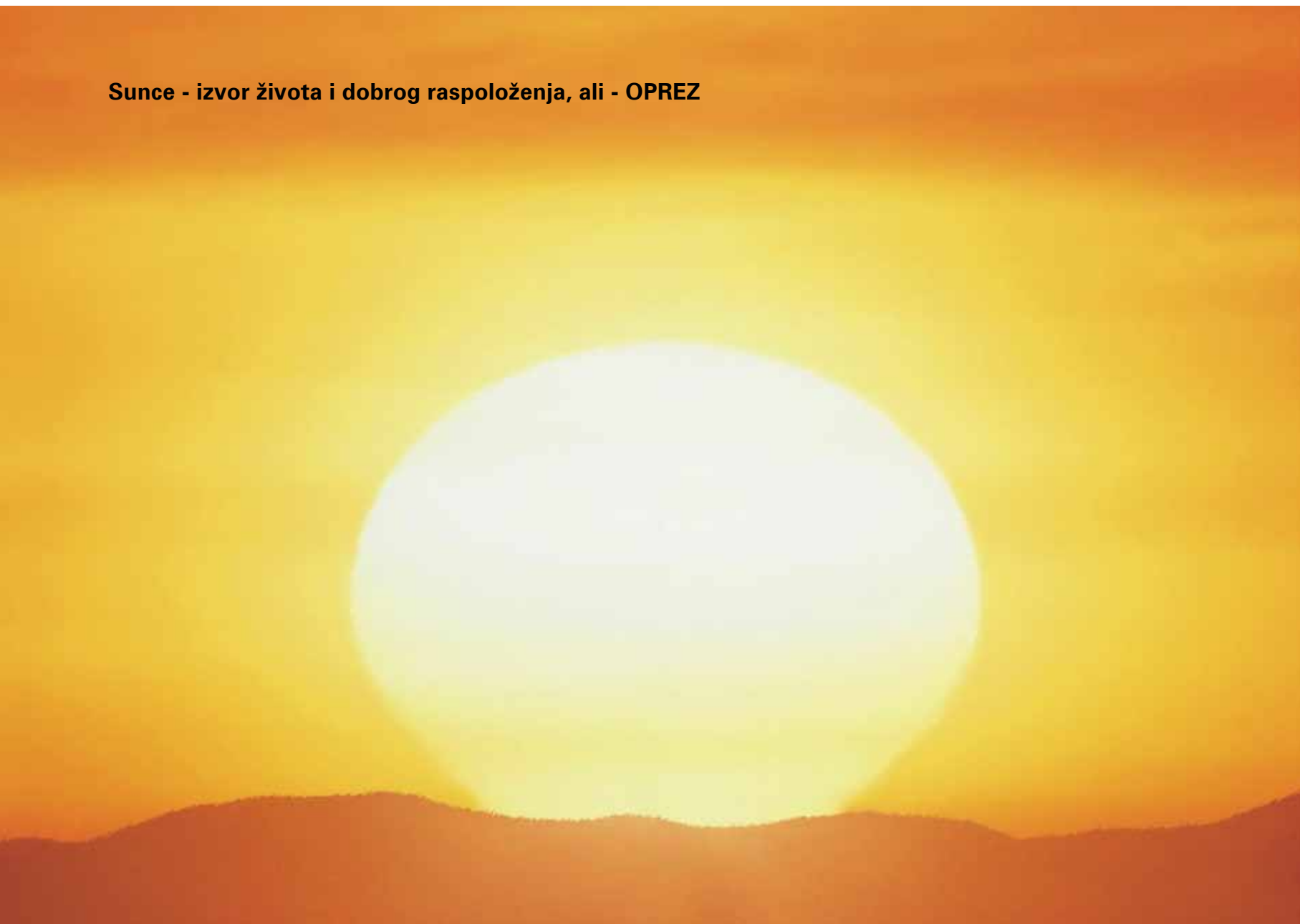


Opće upute kako spriječiti pothlađivanje

- Obući toplu odjeću. Tjelesna se temperatura bolje "čuva" slojevima lagane odjeće od prirodnih tkanina nego jednim slojem debele odjeće.
- Nositi pokrivalo za glavu. Posebno djeca gube toplinu na taj način.
- Kretati se. Ako se duže vrijeme miruje u hladnom prostoru stanje se znatno brže pogoršava nego prigodom umjerenog kretanja.
- Pojesti barem jedan topli obrok tijekom dana.
- Piti tople napitke tijekom dana, a tijekom hladnih noći uputno je imati termos-bocu s toplim čajem.
- Upotrebljavati pamučnu posteljinu i vunene deke.

Ljeto, vrućina, sunce: kako uživati, a zaštititi se?

Sunce - izvor života i dobrog raspoloženja, ali - OPREZ



Sunčeva je energija neophodna za život i opstanak naše planete. Svi prirodni procesi na zemlji ovise o suncu: ljudi, biljke i životinjski svijet ovise i prilagođavaju se suncu. Sunce omogućuje kruženje vode u atmosferi, ima antibakterijski učinak, podiže imunitet, utječe na raspoloženje. Sunčevo je zračenje neophodno za sintezu D vitamina, čime se pospješuje pravilan rast i razvoj kosti. Nedostatak sunčeva svjetla (kraći dani zimi) velikom broju ljudi može izazvati umor unatoč dovoljnoj količini sna te gubitak energije, tromost, tugu i tjeskobu. Nedostatak sunčeve svjetlosti utječe na razinu hormona važnog za zdrav san (melatonina) te serotonina koji regulira dobro raspoloženje.

Zadnjih desetak godina Svjetska zdravstvena organizacija ponovno upozorava na to da povećana razina ultraljubičastog zračenja, koja je u izravnoj vezi sa smanjivanjem zemljina ozonskog omotača, može uveliko utjecati na ljudsko zdravlje. Prekomjerna izloženost sunčevim zrakama može dovesti do oštećenja imunološkog sustava te oboljenja očiju i kože. Akutno djelovanje očituje se crvenilom, žarenjem, u težim slučajevima mjehurićima i oštećenjima kože poput pravih opekline. Dugotrajno izlaganje suncu dovodi do preranog stvaranja bora i starenja kože, može pogodovati razvoju karcinoma kože i očne spojnice i nastajanju očne mrežnice. U Australiji, Novom Zelandu i Sjedinjenim Američkim Državama rak kože (melanom) pojavljuje se u sve mlađim dobnim skupinama, a dostupni podaci ukazuju na to da se učestalost zloćudnog melanoma kože povećava i u našoj zemlji.

Važno je znati da se opekline mogu dobiti i tijekom oblačnih dana i u vodi (UV - zrake prodiru 0,5 m ispod površine), da je UV - zračenje štetno i zimi i u proljeće, jakost mu ovisi o geografskoj širini i nadmorskoj visini, pojačava se refleksijom od tla, vode, snijega, pijeska. Korištenje nekih lijekova, parfema i kozmetičkih proizvoda u kombinaciji sa suncem može izazvati neželjene reakcije i hiperpigmentaciju kože.

Kad se govori o zaštiti zdravlja od visokih temperatura i zaštiti od UV - zračenja treba napomenuti da su posebno ugrožena djeca, starije osobe, kronični bolesnici i osobe koje rade na otvorenim prostorima.

Zaštita zdravlja od UV zračenja

Opasnost od tumora kože počinje već u djetinjstvu izlaganjem suncu i zato je važno, osobito tijekom ljetnih mjeseci (svibanj - kolovoz):

- izbjegavati boravak na otvorenom od 10,00 do 17,00 sati;
- nositi zaštitnu odjeću i naočale;
- koristiti zaštitne kreme i druga zaštitna sredstva;
- kontrolirati i odstranjivati sumnjive kožne promjene;
- poticati stanovništvo, a osobito djecu, na umjereno izlaganje suncu.



Zaštita zdravlja od visokih temperatura zraka

U našem se podneblju optimalnom temperaturom za život ljudi smatra temperatura zraka od 0°C do 20°C, tlak zraka od 1013 hPa te vlaga zraka do 60%. Kad su u proljetnim i ljetnim mjesecima temperature visoke, a puno je vlage u zraku, može doći do štetnih posljedica po zdravlje (sunčanica, toplinski udar, dehidracija...).

Toplinski udar

To je najteže stanje uzrokovano poremećajem termoregulacijskog mehanizma. Toplinski udar može nastati zbog izloženosti tjelesnim naporima na vrućini (vojnici, sportaši, građevinski radnici...) ili zbog rada u neodgovarajućim uvjetima (kotlovnice i sl.), a pogoduju mu vrlo visoke temperature i vlaga, što onemogućuje hlađenje tijela znojenjem.



Očituje se izrazito povišenom tjelesnom temperaturom (i do 40°C), osjećajem vrućine, glavoboljom, vrtoglavicom, tjeskobom, smušenošću, nemirom, koža je suha i crvena, u mlađih osoba može biti i znojna, mogu se pojaviti grčevi, gubitak svijesti, a moguća su oštećenja organa i tkiva (mozak, jetra, bubrezi).

Postupak prve pomoći:

- odmah pozvati hitnu medicinsku pomoć (194);
- nesrećenog prenijeti u hladnu prostoriju ili hladovinu, skinuti mu odjeću, a ako nije pri svijesti, okrenuti ga u bočni položaj;
- što prije započeti s rashlađivanjem tijela, polijevati ga hladnom (ali ne ledenom) vodom, istodobno rashlađivati ventilatorom, lepezom ili novinama, ne stavljati led na kožu, a hlađenje treba trajati dok se temperatura ne spusti ispod 38°C;
- pratiti znakove životnih funkcija, a u slučaju pogoršanja stanja primijeniti potrebne postupke prve pomoći.

Toplinska iscrpljenost nastaje u osoba koje se teže prilagođavaju na visoku temperaturu okoliša. Prekomjerno znojenje može dovesti do dehidracije (gubitka tjelesne tekućine). Gubitak tekućine smanjuje daljnje znojenje i izravno djeluje na centar za regulaciju temperature te se tjelesna temperatura povišuje. Dolazi do širenja perifernih krvnih žila i pada tlaka, što može rezultirati klonulošću i nesvjesticom.

Toplinski grčevi imaju sličan mehanizam nastanka. Zbog jakog znojenja dolazi do gubitka tekućine i nadražaja u središnjem živčanom sustavu koji može izazvati grčeve u tjelesnim mišićima.

Kod sunčanice se udružuje opće djelovanje visoke vanjske temperature, s izravnim lokalnim djelovanjem jakih sunčevih zraka na nezaštićenu glavu (osobito zatiljak). Znakovi sunčanice su slabost, povišena tjelesna temperatura i česta nesvjestica.

Kako se zaštititi od posljedica vrućine:

- izbjegavati boravak na otvorenom u vrijeme velikih vrućina (zadržavati se u hladu ili u zatvorenom hladnijem prostoru);
- paziti da izlazak iz hladnog prostora na vrućinu bude postupan;
- piti dovoljno tekućine;
- jesti lako probavljivu hranu;
- nositi prozračnu odjeću, obuću, šešir;
- pojačati unos C vitamina;
- prilagoditi dnevne aktivnosti hladnijem dijelu dana;
- izbjegavati tjelesni napor.



Peludne alergije, alergijski semafor i peludni kalendar



Alergijske bolesti dišnog sustava nastaju zbog preosjetljivosti na neke tvari iz okoliša s kojima dolazimo u dodir preko dišnog sustava, odnosno udisajem. Alergijski rinitis i astma jedinstveni su poremećaji uslijed kojih se bolest manifestira u gornjim (nos, sinusi) ili donjim dišnim putevima (veliki i mali bronhi, pluća), a često su zahvaćeni i gornji i donji dišni putevi. Ovisno o alergenima koji ih uzrokuju, alergijski rinitis i astma mogu biti sezonski (pelud) ili cjelogodišnji (grinje, kućne životinje i plijesni).

Sezonski alergijski rinitis (hunjavica) je alergijska bolest gornjih dišnih puteva, nosa i paranazalnih sinusa koja se javlja sezonski, u vrijeme kada se u zraku nalaze čestice peludi. Sezonski alergijski rinitis u našim krajevima uzrokuje pelud drveća, trava ili korova. Bolest može biti udružena s drugim alergijskim bolestima (astma, atopijski dermatitis), a može pogodovati nastanku i nekih nealergijskih bolesti (gnojne upale sinusa i srednjeg uha).

Ako se u simptomima pojavljuje i alergijska hunjavica i alergijski konjunktivitis (upala očne spojnice), bolest se često naziva peludna groznica.

Za nastanak simptoma potrebna je određena koncentracija peludi u zraku. Koncentracija peludi viša je za sunčanih i vjetrovitih dana. U tim uvjetima suhu i laganu pelud vjetar može raznijeti na veliku udaljenost. Obrnuto, na početku i na kraju sezone cvjetanja te za vlažna i kišovita vremena, koncentracija peludi u zraku znatno je niža.

Valja znati da pelud ukrasnog cvijeća te biljaka koje oprašuju kukci rijetko uzrokuje tegobe. Biljke koje se oprašuju vjetrom (trave i korovi) stvaraju vrlo velike količine peludi.

Vrijeme cvjetanja, a to znači i pojava znatne koncentracije peludi u zraku, ovisi o klimatskom podneblju, vegetaciji određenog područja i mikroklimatskim uvjetima.

Za zagrebačko područje vrijedi sljedeće: cvjetanje drveća počinje već u siječnju (lijeska, joha i čempresi), a kulminira u travnju i svibnju (breza). Trave cvatu od travnja do rujna, a korovi od travnja do listopada.

Podaci o dnevnim koncentracijama peludi važni su za procjenu izloženosti osjetljivih osoba, a prikazuju se u obliku alergijskog semafora, peludne i biometeorološke prognoze za određeno vremensko razdoblje.

Alergijski semafor način je dnevnog izvješćivanja o količini peludnih zrnaca u zraku određenog područja.



Na temelju mjerenja količine peludnih zrnaca u prostornom metru atmosferskog zraka označava se boje alergijskog semafora:

- zelena boja odgovara koncentraciji peludi koja će samo malom broju jako osjetljivih osoba uzrokovati alergijske simptome;
- žuta boja određuje koncentraciju koja većini alergičnih osoba uzrokuje simptome;
- crvena boja označava vrlo visoku koncentraciju peludi koja će svim osjetljivim osobama uzrokovati simptome, a za jako osjetljive osobe oni mogu biti vrlo teški.



Istodobna procjena razine peludi u zraku i elemenata vremenske prognoze (temperatura, vlažnost, vjetar) može dati vrlo korisne bio-prognostičke podatke koji alergičnim bolesnicima omogućuju planiranje dnevnih aktivnosti i odgovarajućih preventivnih postupaka.

Peludni kalendar predstavlja grafički prikaz peludnog spektra u zraku istraživanog područja tijekom promatranog vremena, a najčešće se izrađuje za razdoblje od godinu dana.

Korisni savjeti osobama alergičnim na pelud:

- informirajte se o kretanjima peludnih alergena (pratite alergijski semafor i peludnu prognozu) i prema njima organizirajte dnevne aktivnosti;
- izbjegavajte odlazak u prirodu za vrijeme sunčanog i vjetrovitog vremena;
- za odlazak u prirodu odaberite dan nakon kiše zbog niskih koncentracija peludi u zraku;
- nakon boravka na otvorenom prostoru operite ruke, istuširajte se, operite kosu i presvucite odjeću kako biste spriječili unošenje peludi u prostor u kojem boravite;
- u vrijeme visokih koncentracija peludi nemojte sušiti rublje na zraku;
- u vrijeme najveće koncentracije peludi prekrijte krevet i zatvorite prozore;
- nosite sunčane naočale i šešire;
- četkajte i perite kućne ljubimce jer oni također skupljaju pelud;
- u vrijeme najveće koncentracije peludi nastojte boraviti u zatvorenim i klimatiziranim prostorima;
- redovito uređujte svoje okućnice i travnjake;
- izbjegavajte šetnju pored i preko površina obraslih korovom;
- uzimajte redovito terapiju koju vam propiše liječnik.

www.stampar.hr/PeludIPeludna

www.plivazdravlje.hr/alergije/prognoza/1/Zagreb.html

Biometeorološka prognoza

Zadnjih godina, zbog sve izraženijih promjena klimatskih prilika, povezivanje meteoroloških parametara i bolesti zaintrigiralo je i brojne znanstvenike. Istraživanja povezanosti čimbenika atmosfere na ljudsko zdravlje provedena su i prije više desetaka godina, ali u današnje vrijeme imaju i praktičnu svrhu - izradu biometeorološke prognoze. Zavod za javno zdravstvo "Dr. Andrija Štampar", u suradnji sa suradnim ustanovama, idejni je začetnik i koordinator projekta pokrenutog 3. ožujka 2003.

Biometeorološka prognoza je praćenje i procjena utjecaja svih parametara atmosfere na ljudsko zdravlje i svakodnevno obavještavanje javnosti. Tim liječnika i drugih stručnjaka izrađuje je na temelju podataka o meteorološkim uvjetima, koncentraciji peludi i kakvoći zraka. Javnost se obavještava svakodnevno, kako bi se upozorili kronični bolesnici, ali i osobe s određenim zdravstvenim rizicima. Medicinska interpretacija vremenske prognoze može pomoći svima, a osobito je važna za olakšavanje tegoba kroničnim bolesnicima. Upozorenja i savjeti da neki dani mogu biti teži omogućuje opreznije ponašanje, štiti zdravlje, može spriječiti pogoršanje bolesti i neželjene posljedice.

Biometeorološku prognozu možete svakodnevno pratiti na internetskim stranicama Zavoda:

www.stampar.hr/BiometeoroloskaPrognozaZa.

Dobri savjeti



Što učiniti u slučaju nezgode i nesreće?

Nezgode, ozljede, iznenadna bolest mogu se dogoditi svakome i u svakom trenutku. U slučaju da se nađete u situaciji da trebate pomoći unesrećenoj ili naglo oboljeloj osobi, nužno je poznavati sva pravila pružanja prve pomoći. Prva pomoć nije samo vaša ljudska, već je i zakonska obveza, budući da prema Zakonu o zdravstvenoj zaštiti „svaka osoba dužna pružiti pomoć unesrećenoj ili oboljeloj osobi i omogućiti joj pristup hitnoj medicinskoj pomoći.”

Prva pomoć su svi postupci kojima se pomaže ozlijeđenoj ili iznenada oboljeloj osobi na mjestu događaja prije dolaska ekipe hitne medicinske službe ili drugih kvalificiranih zdravstvenih djelatnika.

Temeljna pravila prve pomoći su izbjegavanje panike, brzo i svrsishodno djelovanje, u prvom redu ne štetiti unesrećenom i briga o sigurnosti.

Uvijek postoji mogućnost da i vi postanete osoba kojoj je potrebno pružiti pomoć. Stoga imajte na umu sljedeće preporuke:

- uvijek nosite osobne dokumente i zdravstvenu iskaznicu;
- ako bolujete od neke bolesti, nosite lijek koji koristite u slučaju pogoršanja bolesti;
- svoju dijagnozu napišite na papirić i pričvrstite je za zdravstvenu iskaznicu, a također i ime i broj osobe (člana obitelji), koju u slučaju da vam se nešto dogodi treba nazvati kako bi hitna pomoć što prije shvatila o čemu se radi;
- nosite mobitel kako biste uvijek mogli nazvati hitnu pomoć.

POSTUPAK NA MJESTU NESREĆE

1. Provjerite sigurnost pristupa mjestu nesreće

Ako pristup mjestu nesreće nije siguran, a prvu pomoć ne možete pružiti bez izlaganja opasnosti, pozovite hitne službe. Njihov dolazak pričekajte na sigurnoj udaljenosti.

Broj hitne službe je 112

2. Osigurajte mjesto nesreće

Potrebno je ukloniti izvore opasnosti ako se to može, a da sebe i druge ne izložite opasnosti (npr. gašenje manje vatre, isključivanje kuhala iz struje, uklanjanje predmeta koji mogu izazvati ozljede, postavljanje sigurnosnog trokuta, itd). O uočenoj opasnosti većih razmjera (veći požar, prisutnost otrovnih ili lakozapaljivih tvari, puknuti dalekovod i slično), potrebno je izvijestiti hitne službe (vatrogasce, policiju, Centar 112 Državne uprave za zaštitu i spašavanje, Hrvatsku gorsku službu spašavanja) i njima prepustiti rješavanje opasne situacije.

3. Napravite orijentacijski pregled ozlijeđene osobe

Orijentacijski pregled obavlja se na mjestu nesreće. Kad god je to moguće osobu pregledajte bez suvišnog pomicanja, u položaju u kojem ste je zatekli.

Treba se orijentirati o stanju svijesti, disanju, krvarenju, težini ozljede i znakovima šoka.

Ako ozlijeđena osoba odgovara na vaša pitanja, što znači da je pri svijesti, da diše, tada je pitajte što joj se dogodilo i gdje je najviše boli.

Ovisno o odgovoru ozlijeđenog potražite: ozljedu na površini tijela, znakove ozljeda unutarnjih organa i ozljede koštanog sustava (kosti, zglobovi, kralježnica, zdjelica).

4. Pozovite hitnu medicinsku službu

Poziv je besplatan, a ovaj broj zovite u slučaju da trebate hitnu pomoć, policiju, vatrogasnu službu, gorsku službu spašavanja ili pomoć u drugim hitnim slučajevima.

Kada zovete hitnu službu predstavite se, dajte broj telefona ili mobilnog aparata s kojeg zovete i pokušajte što opširnije opisati situaciju - gdje se nesreća dogodila, što se dogodilo, broj, spol i približnu starost ozlijeđenih, vašu procjenu o kakvim se ozljedama radi.



5. Primijenite neodgodive postupke prve pomoći

Neodgodivi postupci prve pomoći primjenjuju se uvijek kad ozlijeđenoj osobi prijeti neposredna opasnost po život zbog besvjesnog stanja, prestanka disanja i jakog krvarenja:

- ako je osoba bez svijesti postavite je u stabilan bočni položaj;
- ako osoba ne diše provedite postupak oživljavanja (oživljavanje se provodi kombiniranjem 30 potisaka prsnog koša/2 upuha na usta);
- zaustavite jako krvarenje.

Sa svrhom unapređivanja zaštite stanovništva u Zagrebu su na brojnim javnim mjestima postavljeni defibrilatori. To su uređaji koji omogućavaju da se u slučaju iznenadnog zastoja srca pomogne i prije dolaska hitne medicinske službe. Pomoć mogu pružiti i laici bez medicinskog znanja te spasiti život u sudbonosnim minutama do dolaska hitne medicinske pomoći.

Prijenosni automatski vanjski defibrilator sam procjenjuje srčani ritam te na hrvatskom jeziku daje upute za daljnje postupanje.

Svi su uređaji automatski povezani sa Zavodom za hitnu medicinu Grada Zagreba tako da se samim otvaranjem ormarića u kojem se nalaze uspostavlja direktna veza s hitnom pomoći i dodatno se skraćuje vrijeme dolaska stručne pomoći.



Defibrilatori su postavljeni na sljedećim mjestima:

- Gradska ljekarna Zagreb - Trg bana Josipa Jelačića 3
- Okretišta tramvaja ZET-a - Dubrava, Črnomerec, Ljubljana
- Autobusni terminal ZET-a - Glavni kolodvor, Trg kralja Tomislava 12
- Autobusni kolodvor - Av. Marina Držića 4
- Glavni kolodvor - Trg kralja Tomislava 12
- Dom sportova - Trg Krešimira Ćosića 11
- Koncertna dvorana „Vatroslav Lisinski” - Trg Stjepana Radića 4



Što učiniti kod nezgoda u školi?

Školsko je okruženje namijenjeno djeci i mladima pa time i prilagođeno i sigurno za odvijanje nastavnih aktivnosti i odmora. No nezgode i nesreće su ipak moguće te nije na odmet podsjetiti se pravilnog postupanja do dolaska hitne pomoći.

Važno je druge učenike ukloniti iz okoline ozlijeđenog učenika ili odrasle osobe, paziti da ne izbije panika i osigurati aktivnost koja će ih zaokupiti.

Krvarenje

- radi zaštite sebe i unesrećenog u kontaktu s krvlju koristite zaštitne rukavice;
- čvrsto pritisnite sterilnu kompresu na mjesto krvarenja;
- podignite dio tijela koji krvari;
- ranu nastojte čvrsto poviti, ali pazite da se ne zaustavi krvotok;
- ako je krvarenje veće nazovite 194 ili 112.



Prijelomi, iščašenja i uganuća

Budući da na mjestu nesreće nije uvijek moguće procijeniti težinu ozljede, sa svakom ozljedom postupajte s najvećim oprezom, pozovite roditelja i u pratnji roditelja uputite dijete liječniku.

No, nemojte čekati roditelja ako uočite da postoji deformitet ozlijeđenog ekstremiteta ili dijela tijela ili da je koža iznad prijeloma ozlijeđena, odnosno da kost proviruje kroz kožu.

U tom slučaju:

- nezovite 194 ili 112;
- postavite ozlijeđenog u udoban položaj;
- prekrijte ozlijeđenu kožu čistom gazom;
- nemojte pomicati ozlijeđenog sve do dolaska hitne pomoći.

Opekline

Zbrinjavanje opekline ovisi o uzroku, ako ga možete utvrditi.

Toplinske opekline treba hladiti mlazom hladne vode, ozljedu prekriti sterilnim zavojem.

Kod kemijskih opekline važno je s rane, iz okoline i odjeće, ukloniti sve što je natopljeno kemijskim sredstvom koje je opeklinu uzrokovalo ispiranjem vodom.

Kod električnih opekline osoba može biti bez svijesti te je, do dolaska hitne pomoći, postavite u bočni položaj.

Kod električnih opekline osoba može biti bez svijesti te je do dolaska hitne pomoći postavite u bočni položaj.

Postupanje s osobama bez svijesti:

- nazovite 194 ili 112;
- ako ozlijeđena osoba diše, postavite je u bočni položaj;
- ako osoba ne diše, započnite s oživljavanjem (30 potisaka prsnog koša/2 upuha na usta).



Što je dobro znati prije putovanja?



Sva putovanja, a posebno međunarodna, predstavljaju različite rizike za zdravlje putnika, ovisno o njihovim zdravstvenim potrebama i vrsti putovanja. Putnici mogu biti izloženi naglim i velikim promjenama nadmorske visine, različitim vrijednostima relativne vlage i temperature, brzim promjenama vremenskih zona, ozljedama i nizu zaraznih bolesti različitih uzročnika. Sve to može dovesti do zdravstvenih tegoba i bolesti.

Veće opasnosti javljaju se tijekom boravka na područjima u kojima je smještaj slabije kvalitete, gdje su higijensko-sanitarni uvjeti nezadovoljavajući, higijenski ispravna voda za piće nedostupna, a mreža zdravstvenih ustanova nerazvijena.

U pripreme za međunarodna putovanja svakako bi trebalo uključiti i savjet liječnika. Tijekom posjeta liječniku procijenit će se rizici i planirati mjere prevencije za zaštitu zdravlja i smanjenje rizika bolesti i ozljeda. Taj posjet treba obaviti barem četiri do osam tjedana prije polaska na put pa i ranije ako se planira dugotrajno putovanje u područja visokog rizika. Vrijeme potrebno za pripreme uključuje i sva obvezna i preporučena cijepljenja. I putnici koji odluku o putovanju donose u zadnji trenutak ne trebaju izostaviti takvo savjetovanje tijekom kojega će biti upoznati s važnim čimbenicima rizika, dobiti savjet kako sačuvati zdravlje, koje lijekove i sanitetski materijal ponijeti za prvu pomoć, koja se sredstva za osobnu zaštitu preporučuju i postoji li potreba za cijepljenjem i kemoprofilaksom.

Nema jedinstvenih preporuka za sve putnike i za određene destinacije. Preporuke liječnika, uključujući one o potrebnim cijepljenjima i kemoprofilaksi, temelje se na procjeni rizika za svakog pojedinca i procjeni koliko je realna vjerojatnost izloženosti određenom riziku. Liječnik treba putnika upozoriti na sve zdravstvene rizike kao što su bolesti koje je moguće prevenirati cijepljenjem, kako izbjeći ubode insekata, kako i kada uzeti kemoprofilaksu protiv malarije, koje su mjere prevencije i samopomoći kod putničkih proljeva, upozoriti na odgovorno ponašanje, spolno prenosive bolesti i dostupnost zdravstvene zaštite tijekom putovanja. Druge teme o kojima treba razgovarati ovise o procjeni individualnog rizika za svakog putnika ponaosob.

Posebnu pažnju treba posvetiti putnicima kod kojih postoje povećani rizici zbog već postojećih kroničnih bolesti ili određenih zdravstvenih tegoba koje se mogu pogoršati zbog samog načina putovanja ili aktivnosti tijekom puta. Za takve osobe provođenje preventivnih mjera može biti i složenije.

U ambulanti Službe za epidemiologiju provode se sva potrebna cijepljenja, izdaje se međunarodni certifikat o cijepljenju, mogu se dobiti recepti i upute za kemoprofilaksu te savjeti vezani uz zaštitu zdravlja tijekom puta i u slučaju tegoba koje se pojavljuju tijekom i neposredno nakon povratka s putovanja.

Služba za epidemiologiju

Mirogojska cesta 16

Tel: 01 46 96 125

epidemiologija@stampar.hr





Pravilna uporaba lijekova čuva zdravlje

Zašto pacijenti ne uzimaju lijekove kako im je propisano?

Pravilan odabir lijeka, pravilna propisana doza te uzimanje upravo prema preporuci i dovoljno dugo temeljni su čimbenici uspješnog liječenja. Poštivanje preporuka, odnosno ustrajnost pacijenata, pokazuje u kojoj se mjeri ponašanje pacijenta podudara s preporukama liječnika o uzimanju lijekova, uputama o zdravom životu ili drugom prihvatljivom ponašanju.

Istraživanja su pokazala da čitav niz različitih čimbenika može, u različitom stupnju, utjecati na pacijentov odnos prema medikaciji:

- socioekonomski čimbenici - dob, spol, zaposlenost, obiteljski status;
- funkcioniranje zdravstvenog sustava - stupanj educiranosti zdravstvenih radnika o važnosti pridržavanja pacijenata propisane terapije;
- dogovaranje liječnika i pacijenta o terapiji;
- cijena lijeka i njegov status na listi zdravstvenog osiguranja;
- opće zdravstveno stanje pacijenta - mentalne smetnje, invalidnost, istodobna prisutnost više kroničnih bolesti;
- čimbenici povezani s lijekom - npr. uzimanje više lijekova istodobno, nuspojave, dostupnost propisanog lijeka;
- čimbenici koji proizlaze iz osobnosti samog pacijenta - osobni stav pacijenta o lijekovima i liječenju, strah od pomisli da lijekovi izazivaju ovisnost ili da su otrovni, psihofizičko stanje pacijenta, ovisnost o alkoholu, tjelesna aktivnost itd.

Istraživanja su pokazala da na području Europske Unije godišnje umire oko 200 tisuća ljudi zbog neuzimanja ili nepravilnog uzimanja terapije koja im je propisana. Nepoštivanje preporuka za propisanu terapiju godišnje stoji oko 125 milijardi eura jer se procjenjuje da je toliko cijena liječenja komplikacija kroničnih bolesti zbog neodgovarajućeg, odnosno nepravilnog uzimanja lijekova. Prema različitim istraživanjima proizlazi da se oko 30-70% pacijenata koji pate od astme ne pridržava liječničkih uputa o liječenju, a da samo 28% oboljelih od dijabetesa tipa II. ima potpunu kontrolu nad svojom bolešću, unatoč propisanoj medikaciji.

Lijekovi su bitno pridonijeli boljoj kontroli i sprečavanju bolesti, produljenju čovjekova životnog vijeka te poboljšanju kvalitete života kroničnih bolesnika. S druge strane, točna je činjenica da lijekovi mogu biti štetni ako se nepravilno primjenjuju, krivo propisuju ili kada, kao kemijske tvari, sudjeluju u nepredvidivim interakcijama u ljudskom organizmu.



Lijekovi će imati optimalno djelovanje ako se uzimaju onako kako je propisao liječnik, što znači, u djelotvornoj dozi i tijekom dovoljno dugoga (propisanog) vremenskog razdoblja. Ako se uzimaju u manjoj dozi od propisane i kraće vremensko razdoblje od propisanog, učinak lijeka nije dovoljan ili posve izostaje, odnosno, uzima li se lijek u većoj dozi od propisane ili dulje vrijeme nego je to potrebno štetne posljedice mogu biti brojne.

Štetne posljedice, odnosno nuspojave, mogu se pojaviti na gotovo svim organskim sustavima: alergijske reakcije, glavobolje, poremećaji probavnog sustava (žgaravica, napuhavanje, mučnina, poremećaji jetre i bubrega). Tako se, naprimjer, neadekvatnom terapijom antibioticima, povećava opasnost stvaranja bakterijske rezistencije, a dugotrajnim i nekontroliranim uzimanjem benzodiazepina javlja se opasnost stvaranja ovisnosti.

Istraživanja koja je proveo Referentni centar za farmakoepidemiologiju pokazuju da su liječnici i ljekarnici za bolesnike najpouzdaniji izvor informacija o lijekovima. Više vremena nego do sada treba posvetiti razgovoru o terapiji s bolesnicima.

Osobito je važno znati:

- antibiotici su lijekovi kojima se liječe bakterijske infekcije;
- antibiotici nisu lijekovi za liječenje virusnih infekcija kao što su gripa i/ili prehlada;
- antibiotici ne služe kao lijekovi za snižavanje tjelesne temperature;
- antibiotik treba uzimati isključivo prema preporuci liječnika i to na propisani način;
- neracionalna upotreba antibiotika smanjuje njihovu djelotvornost;
- nepravilnim i nepotrebnim uzimanjem antibiotika stvaramo otporne bakterije;
- ne dijelite propisani antibiotik s drugima, to je lijek samo za vas.



Okoliš i zdravlje

Civilizacijski iskorak i razvoj moderne tehnologije ostavili su duboke tragove i štetne posljedice na planeti na kojoj živimo. Onečišćenje zraka, tla i voda, pesticidi, kemikalije u hrani, kozmetici i drugim proizvodima svakodnevne potrošnje, buka, različiti oblici zračenja – sve to utječe na okoliš i na zdravlje građana grada Zagreba. Svjedočimo povećanju određenih bolesti uzrokovanih štetnim čimbenicima iz okoline pa raste i svijest o potrebi zaštite okoliša i ekosustava grada Zagreba.

Mjere zaštite okoliša i zdravstvena ekologija usmjerene su upravo na stvaranje i/ili očuvanje zdravog okoliša i sprečavanje bolesti. Zavod sudjeluje u procjeni i kontroli okolišnih čimbenika koji mogu štetno utjecati na okoliš i zdravlje ljudi uz interdisciplinarnu suradnju različitih sektora. Služba za zaštitu okoliša i zdravstvenu ekologiju Zavoda za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“, s ciljem utvrđivanja, praćenja i unapređivanja zdravlja Zagrepčana kontinuirano provodi nacionalne monitoringe i ispitivanja vode, hrane, predmeta opće uporabe, zraka, buke, tla i otpada, te radne okoline.

Usluge zdravstvene ekologije Zavoda na najvišoj su razini i provode se prema standardiziranim, akreditiranim analitičkim metodama. Laboratoriji Zavoda za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“ prostiru se na gotovo 1500 m².

U Republici Hrvatskoj najveća smo i najopremljenija ustanova djelatnosti zaštite okoliša i zdravstvene ekologije. Našu kvalitetu, uz pouzdanu i suvremenu opremu, čini stručni kadar koji se kontinuirano educira i surađuje s kolegama u zemlji i inozemstvu.

Ovo su naši laboratoriji, obratite im se s povjerenjem.

- Laboratorij za pitke, površinske, bazenske i podzemne vode
- Laboratorij za otpadne vode i sanitarnu tehniku
- Laboratorij za mikrobiološke analize voda

- Laboratorij za kemijske analize hrane
- Laboratorij za kemijske analize predmeta opće uporabe
- Laboratorij za mikrobiološke analize hrane
- Laboratorij za mikrobiološke analize predmeta opće uporabe
- Laboratorij za analize buke, zraka, aerobiologiju i ostale mikroklimatske uvjete
- Laboratorij za tlo i otpad
- Laboratorij za ekotoksikologiju
- Laboratorij za tekućinsku kromatografiju i spektrometriju masa
- Laboratorij za plinsku kromatografiju i spektrometriju masa
- Laboratorij za atomsku spektroskopiju i spektrometriju masa

Važnost vode za zdravlje



Voda je ključni čimbenik ljudskog postojanja i čini, prosječno, 65 do 70% mase odraslog čovjeka. Kako starimo količina vode u našem se tijelu smanjuje. O vodi ovisi cjelokupno zdravlje, a tjelesne funkcije kao što su disanje, probava, asimilacija, metabolizam i reguliranje temperature mogu se odvijati samo uz prisutnost vode. Voda drži u ravnoteži tlak, kiselost i sastav svih kemijskih reakcija.

Vodu svakodnevno gubimo kroz proces disanja i znojenja pa ju je potrebno redovito nadoknađivati. Potrebu za tekućinom organizam bi trebao zadovoljavati preko hrane te izravno ispijanjem vode i različitih vrsta napitaka.

U ubrzanom tempu života mnogi ljudi zaboravljaju piti pa se ne bi trebalo oslanjati na osjećaj žeđi, već steći naviku redovitog uzimanja tekućine. Organizam mnogo brže šalje signale za osjećaj gladi nego signale za osjećaj žeđi te se potreba za tekućinom zadovoljava sa zakašnjenjem i neredovito. Provjeru dovoljnog unosa tekućine najjednostavnije je ustanoviti kontrolom boje i količine mokraće. Poželjno je da bude svijetlije boje i slabijeg mirisa.



Voda je najzdravije piće. Nedvojbeno je da osiguravanje dovoljnih količina zdravstveno ispravne vode poboljšava životne uvjete, podiže razinu zdravstvene kulture građana, smanjuje morbiditet, prije svega od zaraznih bolesti te na taj način utječe na duljinu i kvalitetu života.

Što je dobro znati:

- prosječno, čovjek dnevno u organizam unese hranom i pićem oko 2,5 litre tekućine;
- preporuka je dnevni unos od 1,5 do 2 litre, odnosno 7 do 8 čaša vode;
- preporučeni dnevni unos tekućine može se postići unosom izvorske, mineralne, stolne vode, biljnih čajeva, juha, izotoničnih napitaka, prirodnih voćnih sokova, te niskokaloričnih negaziranih bezalkoholnih pića, a dnevnim unosu vode pridonose i namirnice s visokim udjelom vode, poput voća i povrća;
- nije svejedno koji oblik tekućine unosimo u organizam - treba izbjegavati alkoholna, gazirana i zaslađena pića te pića bogata kofeinom jer će samo pojačati proces dehidracije, tj. poticati izlučivanje tekućine iz organizma;
- provjerite uzimate li dovoljno tekućine kada povećavate tjelesne aktivnosti, jedete hranu s mnogo vlakana, za vrijeme vrućih dana, na velikim visinama, na mjestima s malom količinom vlage i kada ste bolesni, osobito ako imate temperaturu, povraćate ili imate proljev;
- ako pijete vodu iz slavine bolja je hladna nego topla, naime, topla voda brže otapa zagađivače;
- počnite piti vodu rano ujutro i pijte vodu uvijek nakon odlaska u nužnik, osvježite se dodavanjem kriške limuna ili limete;
- vodu treba piti u malim količinama tijekom cijelog dana jer smo, u trenutku kada osjetimo žeđ, već lagano dehidrirani;
- najbolje je vodu držati nadohvat ruke čime ćemo potaknuti refleksno pijenje;
- osobe s prekomjernom tjelesnom masom trebaju uzeti u obzir energetska vrijednost aromatizirane vode prilikom planiranja prehrane, a isto vrijedi za osobe na redukcijским dijetama.

Kakvu vodu piju Zagrepčani?

Građani grada Zagreba mogu se smatrati sretnima jer imaju čistu i kvalitetnu vodu za piće. Voda je život – kad govorimo o vodi nije važna samo količina već i kvaliteta vode. Vodoopskrba grada Zagreba temelji se na sedam crpilišta s ukupno 36 zdenaca na području Zagreba i Samobora te opskrbljuje vodom oko 850 000 ljudi. Odjel za zdravstvenu ispravnost i kvalitetu voda Zavoda za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“ brine da Zagrepčani i dalje piju kvalitetnu i zdravstveno ispravnu vodu te provodi monitoring vodoopskrbnog sustava grada Zagreba, odnosno obavlja kontrolu zdravstvene ispravnosti vode za piće. Zdravstveno ispravna voda za piće stiže do domova gotovo svih građana grada Zagreba, Samobora i niza naselja u bližoj i daljoj gradskoj okolici.

Laboratorij za vode u potpunosti je opremljen suvremenom opremom, stručno i tehnički ekipiran te akreditiran za uzorkovanje i analize vode za piće. Jedini smo laboratorij u državi koji može analizirati sve parametre za vodu propisane pravilnicima Republike Hrvatske.

Obratite nam se s povjerenjem!

Laboratorij za vode

Tel. 46 96 212

vode@stampar.hr



Gradska kupališta, zdravstvena ispravnost i kvaliteta vode

Kupališta i bazeni grada Zagreba

Tijekom cijele godine građani se mogu rekreirati na zagrebačkim bazenima i kupalištima. Voda se u bazenima pročišćava i kontinuirano kontrolira: zatvoreni bazeni čitavu godinu, a otvoreni se ispituju u kupališnoj sezoni koja uglavnom traje od 1. lipnja do 15. rujna. Na svim bazenima i na jezerima Jarun i Budek dežuraju spasilačka i zaštitarska služba te dežurni liječnik. Svakodnevno, ovisno o godišnjem dobu, stručni voditelji provode niz rekreativnih programa i tečajeva plivanja za korisnike svih uzrasta.

Uz velike zdravstvene koristi od kupanja i plivanja na kupalištima i bazenima ova vrsta rekreacije nosi i određene zdravstvene rizike. Kako je protočnost vode u bazenima slabija, vodena površina manja, a broj kupaca velik, zdravstvena ispravnost vode za kupanje osobito je važna. Stručnjaci Odjela za zdravstvenu ispravnost i kvalitetu voda Zavoda za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“ uzorkuju i kontroliraju vodu za kupanje ispitujući mikrobiološke i fizikalno-kemijske pokazatelje kvalitete i zdravstvene ispravnosti vode suvremenom opremom i normiranim metodama.

Rezultati ispitivanja dostavljaju se i Sanitarnoj inspekciji, koja također provodi nadzor i provjerava čistoću prostora i oko bazena i kupališta te provodi odgovarajuće mjere ako voda za kupanje ne odgovara propisanim kriterijima.

Radno vrijeme pojedinih bazena za rekreaciju građana potražite na www.sportskiobjekti.hr



Bazen Utrina

Zagreb, Balotin prilaz bb

Tel. +385 1 66 59 666

e-mail: bazen.utrina@jarun.hr

Bazeni Mladost

Zatvoreni i otvoreni bazeni

Sportski park Mladost

Zagreb, Jarunska 5

Tel. +385 1 36 58 553

e-mail: sportski.park.mladost@jarun.hr

Zimsko plivalište Mladost

Zagreb, Trg Krešimira Ćosića 10

Tel. +385 1 30 92 572

e-mail: zimsko.plivaliste.mladost@jarun.hr

Športsko rekreacijski centar Šalata

Zagreb, Schlosserove stube 2

Tel. +385 1 46 16 300

e-mail: salata@jarun.hr



Zagrebačka kupališta - zagrebačka jezera

www.sportskiobjekti.hr

Tijekom ljetnih mjeseci građani Zagreba mogu potražiti spas od vrućina i na zagrebačkim jezerima Jarun i Budek kakvoća vode za kupanje kojih se ispituje dva puta mjesečno u kupališnoj sezoni (od lipnja do rujna). Na jezeru Jarun mikrobiološka kontrola kvalitete vode provodi se na pet plaža: Otok Univerzijade, jug-Veliko jezero, Trešnjevka, Malo jezero i Otok veslača i to na ukupno 16 točaka. Voda jezera Budek ispituje se na dvije plaže, odnosno na tri točke uzorkovanja.

RŠC Jarun

Na jarunskim plažama vijori se Plava zastava - međunarodni standard za čiste, sigurne i dobro održavane plaže i prateće objekte. Kupalište na otoku Trešnjevka prilagođeno je osobama s invaliditetom sagrađenom rampom koja omogućuje pristup vodenoj površini invalidskim kolicima.



Jezero Bundek

Jezero Bundek čine Veliko jezero i Malo jezero. Na Velikom jezeru uređena je obala veličine 10 000 m². Ulaz u jezero također je prilagođen osobama s invaliditetom.



Mjere opreza na bazenima i kupalištima

Prednosti plivanja neprijeporne su i to je omiljen i popularan oblik tjelesne aktivnosti. Plivanje se smatra jednim od temeljnih oblika vježbanja - osnažuje mišiće cijelog tijela, podiže vitalnost i jača srčanožilni sustav. Idealno je za rekreaciju i nosi minimalne mogućnosti ozljeda.

Plivanje povećava i jača srčani mišić, stabilizira krvni tlak, poboljšava opskrbljenost srca i pluća kisikom, produbljuje disanje i povećava kapacitet pluća. Djeluje opuštajuće na živčani sustav, poboljšava pokretljivost zglobova i koordinaciju rada ruku i nogu te pozitivno utječe na vezivno tkivo.

No boravak u bazenima i na kupalištima, uz nepoznavanje i precjenjivanje vlastitih mogućnosti te nepridržavanje temeljnih pravila sigurnosti, rekreaciju može pretvoriti u rizičnu situaciju.

Upute za sprečavanje rizičnih situacija na bazenima i kupalištima:

- pridržavajte se sanitarno-higijenskih mjera, obavezno se istuširajte prije ulaska na bazen ili kupalište, ali i nakon završetka kupanja;
- koristite sanitarne prostorije;
- izbjegavajte ulazak vode u usta i gutanja vode;
- plivajte unutar prostora koji je obilježen za plivanje;
- ulazite postupno i ne ostajte (pre)dugo u vodi;
- budite obzirni prema drugim kupcima;
- izbjegavajte kupanje ako ste gladni ili nakon obilnog obroka;
- za vrijeme duljeg boravka na bazenu ili kupalištu uzimajte tekućinu kako biste spriječili dehidraciju;
- ne ulazite u vodu ako ste pod utjecajem alkohola ili lijekova za smirenje;

- izbjegavajte kupanje ako ste prehladeni, imate probavne teškoće, kožne promjene;
- kroničnim bolesnicima preporuča se plivanje u vidokrugu dežurne liječničke ili spasilačke službe;
- zaštitite se od sunca, osobito u vremenu od 11,00 do 16,00 sati;

Važno:

Ne ostavljajte dijete bez nadzora u vodi ili blizu vode!



I s otpadom treba oprezno

Otpad je rezultat ljudskih aktivnosti u domaćinstvu, privrednim djelatnostima i industriji. „Vlasnici“ otpada, s obzirom na to da je otpad tvar ili predmet što ga vlasnici moraju ili žele odbaciti, trebali bi imati i svijest o tome da s otpadom treba postupati oprezno. Nepravilno postupanje s otpadom može imati štetne učinke na ljudsko zdravlje. Izostala kontrola fermentacije otpada stvara pogodno stanište za rast raznih bakterija. Insekti, glodavci i neke vrste ptica mogu postati prijenosnici raznih infektivnih bolesti. Komunalni otpad može sadržavati razne uzročnike bolesti koji ulaze u ljudski organizam i izazivaju neželjene posljedice. Stoga svi građani imaju obvezu odgovornog postupanja s otpadom.

Odgovorno postupanje s otpadom za cilj ima zaštitu ljudskog zdravlja, izbjegavanje opasnosti za biljni i životinjski svijet, smanjivanje onečišćenja okoliša (vode, tla i zraka), sprečavanje pojave eksplozija i požara, smanjivanje buke i neugodnih mirisa, sprječavanje pojave i razmnožavanja štetnih životinja i biljaka, te razvoj patogenih mikroorganizama.

U laboratorijima Zavoda moguća su ispitivanja fizikalno-kemijskih, mikrobioloških i ekotoksikoloških svojstava otpada. Zavod provodi analize za trajno odlaganje otpada na odlagalište inertnog, neopasnog ili opasnog otpada, ispitivanja za termičku obradu otpada i analize muljeva iz uređaja za pročišćavanje otpadnih voda.

Obratite nam se s povjerenjem!

Laboratorij za tlo i otpad

Tel. 46 96 259

ekologija@stampar.hr



Grad Zagreb ima postrojenja za pročišćavanje otpadnih voda kojima su podignuti standardi javnog zdravlja jer se ovim sustavima utječe na ZAŠTITU podzemne izvorne pitke vode. Laboratoriji Zavoda za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“, kontroliraju otpad i otpadne vode i ispituju površinske vode u slučaju iznenadnih zagađivanja, oborinskih, tehnoloških, komunalnih i drugih vrsta otpadnih voda.

Laboratoriji Zavoda pružaju usluge ispitivanja propusnosti sabirnih jama i nepropusnosti kanalizacijskih sustava vodom i funkcionalnosti uređaja za pročišćavanje otpadnih voda. Pružaju se usluge hiperkloriranja i kloriranja sustava za vodoopskrbu (spremnici, zdenci, vodovodi, cjevovodi za opskrbu vodom), izrađuju se stručna mišljenja za sanaciju i održavanje uređaja za vodoopskrbu (zdenci, mjesni vodovodi i sl.). Laboratoriji Zavoda na raspolaganju su građanima za usluge stručne pomoći u izradi sanitarno-tehničke dokumentacije za vodoopskrbu i odvodnju objekata koji su potencijalni zagađivači okoliša.

Obratite nam se s povjerenjem!

**Laboratorij
za otpadne vode i sanitarnu tehniku**

Tel. 46 96 223

vode@stampar.hr

Kada lijek postane otpad...

Svako ili gotovo svako kućanstvo ima u nekoj ladici ili ormariću poluprazne kutijice s lijekovima koji su jednom bili propisani, uzimani, a onda zaboravljeni i neiskorišteni. Ponekad se potreba za tim lijekovima opet ukaže pa ih se, ako rok trajanja nije prošao, može ponovno upotrijebiti. No ne tako rijetko ti se lijekovi „nude“, „dijele“ ili „ustupaju“ članu obitelji, prijatelju ili susjedu, kad god se nekome učini da ima slične tegobe ili je od nekoga čuo da mu je „baš taj lijek“ pomogao. Iako u najboljoj namjeri, takvi postupci donose ne samo više štete nego koristi, već mogu biti i potencijalno vrlo opasni pa i pogubni. Lijek treba uzimati samo ona osoba kojoj ga je propisao liječnik i to upravo onako kako je propisan.

No što s lijekovima kojima je prošao rok trajanja i više nisu za uporabu?

Neiskorišteni lijekovi višestruk su problem u svim državama. Veliko su ekonomsko opterećenje zbog utrošenih sredstava kako na lijekove izdane na recept koje financira država tako i zbog kasnijeg uništavanja neiskorištenih lijekova. Sa stajališta ekološkog zbrinjavanja lijekovi spadaju u opasan otpad i moraju biti posebno skladišteni i obrađeni. Ako se tako ne postupi, u velikoj mjeri onečišćuju okoliš i predstavljaju ekološki rizik.

Osim navedenoga, neiskorišteni lijekovi posljedica su i pokazatelj nedovoljne ustrajnosti pacijenata u primjeni terapije, što ima negativne zdravstvene posljedice kako na pojedinca tako i na cijelu populaciju. Istraživanja u



svijetu pokazala su da najveći dio neiskorištenih lijekova čine lijekovi koji su izdani na recept što, osim negativnih zdravstvenih posljedica, povećava financijska rasipanja unutar zdravstvenog sustava i dodatno ga opterećuje.

To pokazuje da se s jedne strane bolesnici često ne pridržavaju u dovoljnoj mjeri liječnikovih uputa, ali i da liječnici često propisuju lijekove na zahtjev bolesnika, odnosno bolesnici traže „lijeak za svaki slučaj“.

Stari lijekovi predstavljaju i znatan trošak za proračun zdravstva. Novac koji je bio namijenjen kupnji neiskorištenih lijekova mnogo bi korisnije bilo primijeniti za liječenje drugih pacijenata kojima je to potrebno ili za kupnju potrebne medicinske opreme.

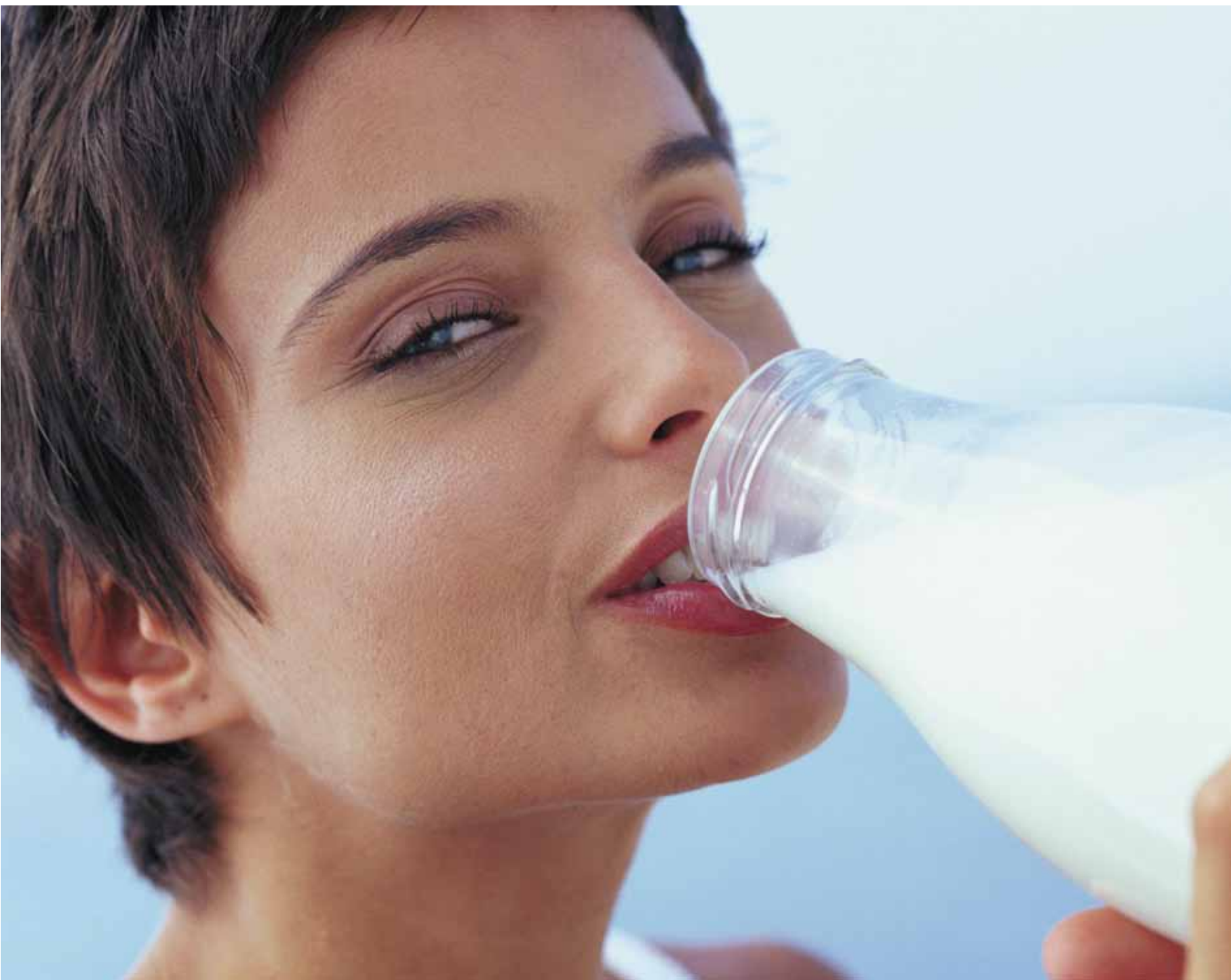
Važno:

Neiskorištene lijekove nemojte bacati u WC školjku ili kantu za smeće. Vratite ih u ljekarnu! Ljekarne će preuzeti stare, neupotrijebljene lijekove i zbrinuti ih na odgovarajući način.



www.plivazdravlje.hr

Prehrana za zdravlje



Kako se hrane Zagrepčani?

„Reci mi kako se hraniš pa ću ti reći tko si!”

Prehrambene navike građana Zagreba tradicionalno i kulturološki imaju obilježja tzv. kontinentalne prehrane. Međutim, Zagreb, kao najveći grad i središte Hrvatske, je i multikulturalna sredina što se vidi i u različitim utjecajima na prehrambene navike stanovništva.

Građani Zagreba najčešće konzumiraju meso (perad i svinjetinu), kruh, krumpir i suhomesnate proizvode. Ribu konzumiraju prosječno jednom tjedno. Voće i povrće često su na jelovniku, ali još uvijek nisu dovoljno zastupljeni.

Kao urbana sredina i naš najveći grad Zagreb nudi široki raspon prehrambenih namirnica koje mogu zadovoljiti raznolike ukuse i odabire: tipično kontinentalni, mediteranski, vegeterijanski, makrobiotički.

Tržnice grada Zagreba obiluju namirnicama koje se preporučuju kao sastavni dio uravnotežene prehrane: voćem, povrćem, kvalitetnim mesnim i mliječnim proizvodima, začinima.

Zanimljivost je da zagrebačke tržnice obiluju morskom ribom koja se dovozi iz primorskih i dalmatinskih krajeva i riječnom ribom iz cijele Hrvatske.

Specifičnost Zagreba predstavlja i uravnotežena, standardizirana prehrana koja je sustavno uvedena u sve dječje vrtiće. O pravilnoj prehrani u osnovnim školama brine Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske koje je propisalo „Normative za prehranu učenika u osnovnoj školi”, a propisat će se i „Nacionalne smjernice za prehranu učenika u osnovnim školama”. Normativima se propisuju preporučene vrste namirnica, optimalan unos energije i hranjivih tvari, broj obroka te raspodjela preporučenog unosa energije po obrocima.



Kad govorimo o prehrani na Zagreb nas asociraju:

- sir i vrhnje;
- štrukli;
- purica s mlincima.

Mogu li se te namirnice preporučiti kao dio zdrave prehrane?

Sir i vrhnje kvalitetne su mliječne namirnice bogate proteinima, mineralom kalcijem i selenom, te vitaminom B2. Štrukli sa sirom sličnog su sastava ako su tradicionalno kuhani bez dodatka masti. Puretina predstavlja vrlo kvalitetnu namirnicu, bogatu proteinima s malim udjelom masti (manje od pileline, govedine i svinjetine), izvrstan je izvor minerala selena i vitamina B kompleksa. Puretina je poznata i po visokom sadržaju aminokiselina triptofana (0,2g/100g) koja sudjeluje u izgradnji stanica i serotonina koji djeluje na dobro raspoloženje, ublažava depresiju i pomaže kod nesanice.

Što je je važno ponijeti s bogatih gradskih tržnica ako želimo biti zdravi:

- sezonsko voće i povrće našeg podneblja;
- kvalitetne mliječne proizvode;
- integralno pecivo i kruh;
- svježu ribu, osobito plavu (srdela, skuša);
- koštunjčavo i suho voće (bademi, orasi, lješnjaci, suhe smokve);
- maslinovo, bučino, suncokretovo ulje.

Još nekoliko savjeta vezanih za prehranu:

- za doručak unosite ugljikohidrate u umjerenim količinama;
- ručak bi trebao biti kombinirani obrok (bjelančevine, ugljikohidrati, masti);
- večera neka bude proteinska, najmanje dva sata prije spavanja;
- kruh i peciva konzumirajte umjereno;
- konzumaciju zaslađenih gaziranih sokova i alkohola svedite na najmanju moguću mjeru;
- izbjegavajte suhomesnate proizvode;
- ribu jedite barem dva puta tjedno;
- ako imate potrebu za slatkim - posegnite za sladoledom ili pojedite svježe ili sušeno voće;
- pijte zeleni i žuti čaj.

Uživajte u hrani. Uživajte u okusima. Uživajte u Zagrebu...





Tko kontrolira hranu u gradu Zagrebu?

Svako odgovorno društvo skrbi o dostupnosti hrane koja neće štetiti normalnom rastu i razvoju organizma niti prouzročiti štetne učinke koji bi narušili zdravstveno stanje kako pojedinca tako i zajednice u cjelini.

Laboratoriji Zavoda za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“ kontroliraju zdravstvenu ispravnost i kvalitetu hrane analizom uzoraka iz uvoza, u proizvodnji i prometu. Uzorke hrane u Zavod, u sklopu službenih kontrola, dostavljaju sanitarni, fitosanitarni i veterinarski inspektori, te inspektori Državnog inspektorata. Osim uzoraka službenih kontrola, Laboratorij zaprima i analizira uzorke koje dostavljaju fizičke i pravne osobe. Naručiteljima analiza na raspolaganju su tehnologije orijentacijskih nalaza i potvrdne metode analize uzoraka. Svim naručiteljima, uz jamstvo kvalitete usluge analiza, osiguravamo i isključivo pravo na raspolaganje rezultatima analiza.

Posebno smo ponosni na Laboratorij za zdravstvenu ispravnost hrane jer ima najveći broj akreditiranih metoda u Republici Hrvatskoj za analize kojima se utvrđuju razine mikotoksina, pesticida, metala i aditiva u hrani. Laboratorij raspolaže najmodernijom tehnologijom i stručno educiranim djelatnicima. Referentni smo centar za zdravstvenu ispravnost hrane Ministarstva zdravlja i državni Referentni laboratorij za mikotoksine u hrani i hrani za životinje.

Obratite nam se s povjerenjem!

Laboratorij za zdravstvenu ispravnost hrane

Tel. 01 46 96 227

ekologija@stampar.hr

Usluge subjektima u poslovanju s hranom

Laboratorij za mikrobiološke analize hrane i predmeta opće uporabe bavi se ispitivanjem zdravstvene ispravnosti hrane i predmeta opće uporabe s obzirom na mikrobiološke parametre. Ovaj laboratorij pruža i usluge uzorkovanja ispitivanjem briseva čistih površina, suđa i ruku djelatnika koji dolaze u dodir s hranom.

Rad Laboratorija za mikrobiološke analize hrane i predmeta opće uporabe povezan je s Centrom za HACCP i zdravstveni odgoj djelatnost kojega je savjetovanje u implementaciji, reviziji i monitoringu HACCP sustava i obrazovanje osoba koje rade u proizvodnji i distribuciji hrane.

Zavod za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar” pruža cjelovitu uslugu subjektima u poslovanju s hranom koja se sastoji od edukacije ljudi, savjetovanja pri uvođenju HACCP sustava i nadzora s obzirom na mikrobiološku čistoću objekata, te zdravstvenu ispravnost sirovina, hrane u procesu proizvodnje i krajnjeg proizvoda s obzirom na mikrobiološke parametre.

Obratite nam se s povjerenjem!

Laboratorij za mikrobiološka ispitivanja hrane i predmeta opće uporabe

Tel. 01 46 96 246

ekologija@stampar.hr

Grad Zagreb prvi u edukaciji i provedbi zdrave prehrane djece

Grad Zagreb među prvima je prepoznao važnost edukacije i uvođenja pravilne prehrane u vrtiće i škole. Provedba projekta "Novi prehrambeni standard za planiranje prehrane djece u dječjem vrtiću" započela je 2007. Uvedeni su zdravi jelovnici temeljeni na sezonskom voću i povrću, integralnim žitaricama, mahunarkama, lakše probavljivom mesu, svježem začinskom bilju. Postupno su s jelovnika uklanjane nezdrave namirnice. Provedba ovog projekta u osnovnim školama započela je 2008., a iz zagrebačkih osnovnih škola uklanjaju se aparati sa slatkišima i nezdravim napicima.

Pravilna prehrana u školama

Kako bi se osigurala pravilna prehrana učenika za vrijeme boravka u osnovnoj školi, Ministarstvo zdravlja propisalo je „Normative za prehranu učenika u osnovnoj školi“. Sa svrhom primjene Normativa, ministar zdravlja donijet će i „Nacionalne smjernice za prehranu učenika u osnovnim školama“. Normativima za prehranu učenika propisuju se preporučene vrste prehrambenih namirnica, optimalni unos energije i hranjivih tvari, broj obroka te raspodjela preporučenog unosa energije po obrocima.





Preporučeni dnevni energetska unos prema dobi i spolu učenika osnovne škole (odnosi se na normalno uhranjene i umjereno tjelesno aktivne učenike)

Dob	Preporučeni dnevni energetska unos			
	dječaci		djevojčice	
	kcal/dan	kJ/dan	kcal/dan	kJ/dan
7 - 9	1970	8242	1740	7280
10 - 13	2220	9288	1845	7719
14 - 18	2755	11527	2110	8828

Ovisno o duljini boravka u školi učenici mogu birati između šest modula: modul 1. podrazumijeva četiri obroka, modul 2. tri obroka, moduli 4. i 6. dva obroka (doručak-ručak ili ručak-užina), a moduli 3. i 5. jedan obrok (doručak ili ručak).

Raspodjelom preporučenoga dnevnog unosa energije po obrocima zajuttrak treba zadovoljiti 20% dnevnih potreba osnovnoškolaca, doručak 15% energije, ručak 35% energije, a užina 10% dnevnih potreba energije. Večera bi trebala zadovoljiti 20% energetska potreba. Raspodjela dnevnog unosa hranjivih tvari je sljedeća: bjelančevine 10-15%, masti 25-35%, ugljikohidrati do 50%.

Preporučene vrste prehrambenih namirnica za pojedine obroke u osnovnoj školi

Za zajuttrak i doručak se preporuča: mlijeko ili mliječni proizvodi, svježe pripremljeni mliječni napici, žitne pahuljice ili kruh od cjelovitog zrna, orašasti plodovi i sjemenke, sir, maslac, marmelada, med, mliječni namazi, namazi od mahunarki, ribe ili povrće, mesni naresci, jaja, sezonsko voće i povrće, prirodni voćni sok. Za ručak se preporučuju juhe, kuhano povrće ili miješana variva od povrća, krumpira, mahunarki i žitarica, složena jela od mesa s povrćem, krumpirom i proizvodima od žitarica, meso, perad, ribe, jaja, salate od svježeg povrća i voće. Za užinu su predviđene

ni mlijeko, jogurt i drugi fermentirani mliječni proizvodi, mlijeko sa žitnim pahuljicama, pekarski proizvodi iz cijelog zrna, tijesto i proizvodi od tijesta iz cijelog zrna: biskvitna tijesta i okruglice s voćem ili sirom, štrukli, savijače, pite i sl., voće, voćni sok bez dodanog šećera.

Učestalost konzumacije pojedinih prehrambenih proizvoda

U planiranju dnevnih i tjednih jelovnika preporuča se da se svaki dan konzumiraju: mlijeko i mliječni proizvodi, žitarice, proizvodi od žitarica i krumpir, voće, povrće, perad, jaja, mahunarke, orašasti plodovi i sjemenke u mljevenom obliku i voda, a meso se preporučuje do najviše pet puta tjedno. Ribu se preporučuje najmanje jedan do dva puta na tjedan, a do dva puta mjesečno hranu s visokim udjelom masti, šećera i soli.

Usvajanjem kvalitetne, biološki vrijedne, raznovrsne i kalorijski primjerene prehrane u osnovnim školama osigurat će se pravilan rast i razvoj djece. Ujedno će se smanjiti i učestalost poremećaja vezanih uz nepravilnu prehranu (pretilost, prekomjerna tjelesna težina, bolesti metabolizma, pothranjenost). Uravnotežene prehrambene navike veoma je važno usvojiti u ranijoj životnoj dobi jer se na taj način stvaraju i pozitivne zdravstvene navike za cijeli život.

Zagreb u pokretu



Tjelesna aktivnost važna je sastavnica svake strategije kojoj je cilj ozbiljno bavljenje problemima sjedalačkoga načina života i debljine djece i odraslih. Aktivno življenje pridonosi tjelesnom i psihičkom zdravlju pojedinca, ali i socijalnom zajedništvu i komunalnoj dobrobiti. Prilike za tjelesnu aktivnost nisu ograničene na sport i organiziranu rekreaciju. One postoje svugdje gdje ljudi žive, rade, u gradu i u obrazovnim ustanovama. Način gradnje gradova, oblikovanje gradskog okoliša i pristup prirodnim dobrima može biti veliko ohrabrenje ili velika prepreka tjelesnoj aktivnosti i aktivnom življenju.



Pješačenje i vožnja biciklom mogu i u Zagrebu zamijeniti mnogo vožnje automobilom. Za vožnju biciklom po gradskim prometnicama nužna je visoka razina sigurnosti. Promjene u gradu Zagrebu su vidljive i iz godine u godinu raste pokrivenost biciklističkim stazama. Postupno se uvode mjere za usporavanje prometa i harmonizirani suživot automobila i bicikala na prometnicama.

Zagrepčani pješače tamo gdje su sadržaji zanimljivi i nužni za svakodnevni život - trgovine, škole, vrtići, institucije, ugostiteljski objekti, itd. Naravno da proširenost grada, veliki trgovački centri na gradskoj periferiji i prostorna odijeljenost stanovanja, rada, učenja i kupovanja zahtijevaju korištenje automobila ili drugoga javnog prijevoza, pa vremenska ograničenja smanjuju priliku za aktivno življenje u gradu.

Zelene površine i parkovi

Brojne zelene površine i parkovi grada Zagreba pružaju građanima mogućnost druženja i uživanja u rekreacijskim aktivnostima na otvorenom. Značenje zelenih gradskih površina u procesu očuvanja zdrave životne sredine i zdravlja ljudi je veliko. To su mjesta koja predstavljaju oaze mira, antistresa ili igre i rekreacije.

Zagreb ima oko 570 dječjih igrališta koja obuhvaćaju 3.171 spravu za igru. Trenutno je najatraktivnije dječje igralište - jedino koje ima tematski odvojene sprave po dječjoj dobi - smješteno u parku Bundek.

Parkovna tradicija Zagreba duga je i bogata. Početak razvoja parkova i perivoja u Zagrebu seže još u srednjovjekovno razdoblje. Potkraj 18. stoljeća otvoren je Maksimir, najveći park u

Znate li?

Biljke upijaju veliku količinu ugljičnog dioksida iz atmosfere, u određenom postotku utječu na vlažnost i temperaturu zraka te sprječavaju eroziju tla.



ovom dijelu Europe, oblikovan po uzoru na engleske romantičarske parkove. U njemu se nalazi Zoološki vrt grada Zagreba. Danas Zagreb ima 30 parkova koji se prostiru na ukupnoj površini od oko 400 000 m². Najreprezentativnijim primjerom smatra se kompleks parkova u središtu grada pod nazivom Lenucijeva potkova (naziva se još i Zelena potkova). Čini je sedam trgova i vrt koji sa tri strane, u obliku uglatog slova U, svojim zelenim površinama uokviruju urbanističke blokove Donjega grada. To su Trg Nikole Šubića Zrinskog, Trg Josipa Jurja Strossmayera, Trg kralja Tomislava, Trg Ante Starčevića, Botanički vrt, Trg Marka Marulića, Mažuranićev trg i Trg maršala Tita. Prvi i najstariji u nizu parkova Potkove je Zrinjevac. To je najstarije donjogradsko šetalište.

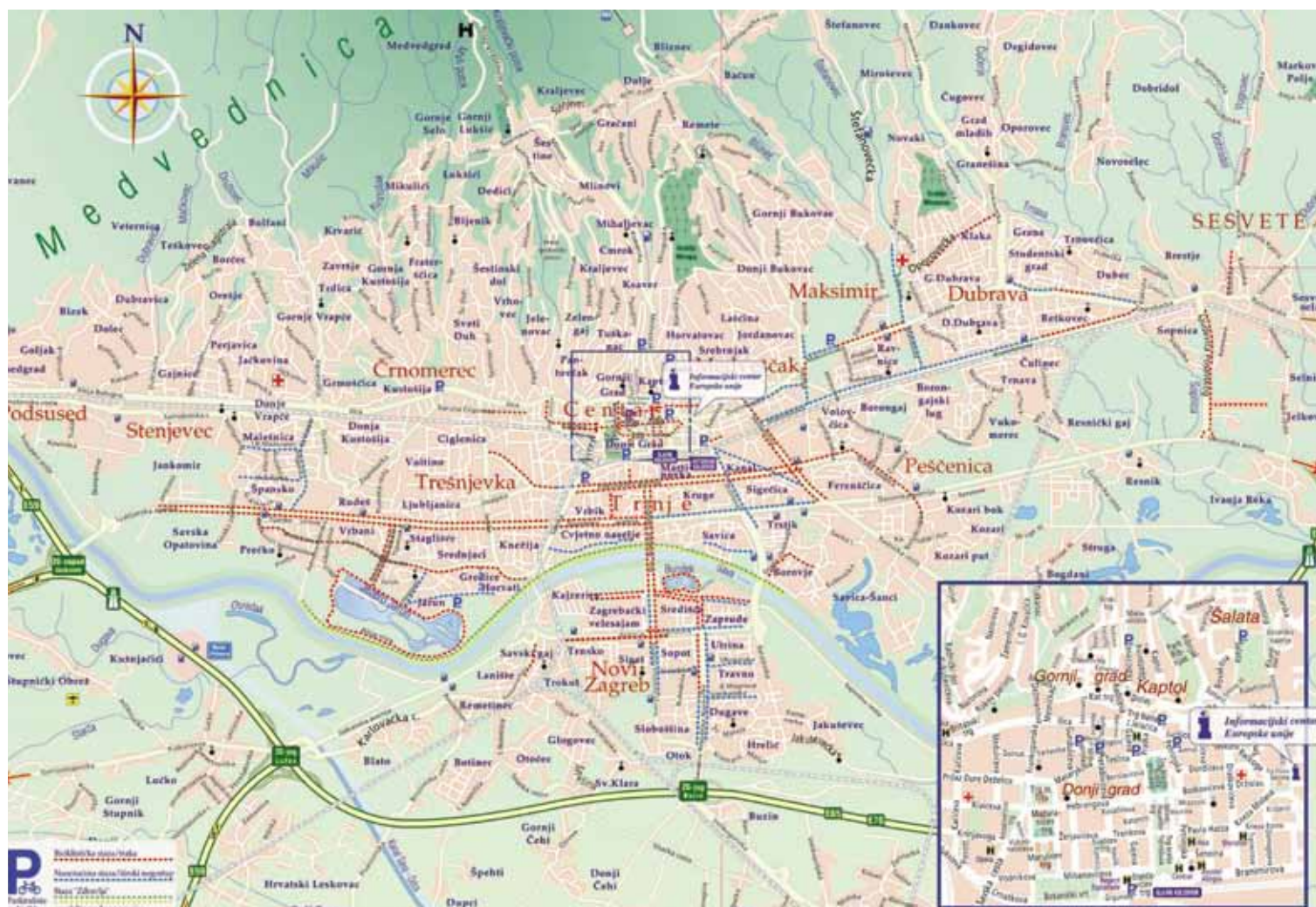
Zagreb ima nekoliko poučnih staza i stazu zdravlja. Šumska staza Bliznec (Medvednica) prva je poučna staza u Hrvatskoj koja je u potpunosti, izvedbom i sadržajima, prilagođena osobama s invaliditetom. Duž staze su postavljene i šumske knjige koje sadrže tekstove poučnih tabli za slijepe osobe na Brailleovu pismu i odmorišta s klupama.

Na Bundeku je "Staza zdravlja" sa sedam informativnih ploča kojima se građane informira o pozitivnim učincima tjelesne aktivnosti i kretanja. To su zajednički projekti Zavoda za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“ i Grada Zagreba.

Više informacija na www.stampar.hr.



U cilju poboljšanja uvjeta za vožnju biciklom, u Zagrebu je sagrađeno 220 km biciklističkih staza i traka, a ispunjavanjem plana gradnje prema Gradskom urbanističkom planu, gradske će ulice nuditi ukupno 360 km biciklističkih prometnica. Građanima su na raspolaganju staze oko jezera Jarun i Bundek te park-šuma Maksimir, a okolica Zagreba nudi mnogobrojne mogućnosti za izlete.



Zagrebačka okolica

Prirodni okoliš u gradskoj okolini također povoljno utječe na sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti. Zelene šume i brdovit krajolik, kao što su Medvednica, Samoborsko gorje, Vukomeričke gorice, Hrvatsko zagorje..., utječu na oblik aktivnosti i sportove u kojima ljudi mogu uživati (planinarenje, pješaćenje, trčanje, nordijsko hodanje, brdski biciklizam, rolanje, sanjkanje, skijanje...).



Na Sljemeni se nalazi i skijaška staza na kojoj se održava utrka „Snježna kraljica“. Proširivanjem skijaških staza na Sljemeni umjetnim zasnježivanjem i postavljanjem reflektora za noćno skijanje, znatno se povećao broj skijaških dana, a uređivanjem i asfaltiranjem ceste od podnožja Medvednice do donje stanice skijaške žičare sa sjeverne (zagorske) strane i broj posjetitelja.

Jeste li znali?

Veternica je špilja koja se nalazi u parku prirode Medvednica, na samom rubu grada Zagreba. Dobila je ime po struji vjetra koja se javlja na ulazu, uslijed razlika u temperaturi zraka tijekom godine (stalna temperatura špilje je oko 10°C). U cijeloj špilji hibernira ili provodi zimski san četrnaest vrsta šišmiša.

U južnom dijelu Zagreba nalazi se Sportsko-rekreacijski centar Jarun, s umjetnim jezerom uređenim za kupanje i veslačkom stazom.

Na Jarunu se možete baviti različitim rekreativnim aktivnostima. Osim šetnje, trčanja, vožnje bicikla, rolanja, na raspolaganju su igrališta za odbojku, rukomet ili nogomet na pijesku, vaterpolo... Uz rekreativne aktivnosti na jezeru Jarun redovito se održavaju veslačke i jedriličarske regate, natjecanja u kajak-u i kanuu na mirnim vodama, plivački maratoni, atletičarske i biciklističke utrke i drugo.



Plaže na Velikom i Malom jarunskom jezeru nositelji su plave zastave za čistoću i standarde, a tijekom sezone na kupanje paze spasioci.

Područje oko jezera Bundeć uređeno je kao zabavno-rekreativni park. Oko jezera je uređena biciklističko-rolerska staza, zatim već spomenuta Staza zdravlja, pješačka staza te dva dječja igrališta. Na istočnom dijelu područja Bundeć uređena su dva igrališta za odbojku na pijesku.

Uređeni nasipi rijeke Save idealni su za brojne aktivnosti, a popularan je i ribolov.

U vikend i zdravstveni turizam tradicionalno su uključeni posjeti brojnim toplicama u zagrebačkoj okolini (Tuheljske Toplice, Stubičke Toplice, Krapinske Toplice...).

U Zagrebu zimi možete klizati na nekoliko zatvorenih i otvorenih terena. Klizalište Šalata poznato je po svojoj disko-atmosferi – kliže se na otvorenom uz disko-rasvjetu i DJ-a koji pušta nove i stare plesne hitove.

Rasporedi rekreativnog klizanja i škole klizanja redovito se objavljuju u dnevnom tisku.



Tuheljske toplice

Sigurnost u prirodi



Ubodi insekata

Boravkom u prirodi čovjek dolazi u dodir s mnogim životinjama, insektima i paučnjacima. Od velikog broja insekata u našim krajevima samo mali broj predstavlja zdravstvenu opasnost, prije svega zbog alergijskih reakcija, a još manji broj može prenijeti uzročnike infektivnih bolesti. Alergijske se reakcije najčešće javljaju nakon uboda pčela, osa, bumbara, stršljena i mrava. Samo nakon uboda pčele ostaje žalac s mjehurićem otrova koji se postupno oslobađa uzrokujući lokalne i /ili opće simptome. Zbog toga pčelinji žalac treba što prije ukloniti.

Nakon uboda pčele, ose, bumbare, stršljena i rijetko mrava javlja se lokalna reakcija koja je toksične prirode. Samo kod preosjetljivih osoba javljaju se alergijske reakcije koje mogu biti i lokalne i opće. Karakteriziraju ih urtikarija, otekline, mučnina, povraćanje, proljev, otežano disanje i smetenost, a u najtežim slučajevima i kolaps, pad tlaka, gubitak svijesti, inkontinencija stolice i urina. Stoga bi osobe koje su na prethodni ubod imale alergijsku reakciju trebale imati pri ruci lijekove koje će odmah primijeniti (autoinjektor, antihistaminik, kortikosteroidi).

Nekoliko savjeta:

- pri tjeranju insekata izbjegavajte nagle pokrete jer time postaju agresivniji;
- izbjegavajte jake mirise koji privlače insekte;
- slatke namirnice čuvajte u zatvorenim posudama;
- kante za smeće držite zatvorenima;
- na prozore stavite zaštitne mreže.



Ugriz pauka

Ugriz pauka obično je bezbolan i većina ljudi ga ne osjeti, ali se nakon njega mogu pojaviti lokalne reakcije uz svrbež i bol. Jedini pauk ugriz kojega izaziva teže reakcije, a nalazimo ga u našem priobalnom području i na otocima, je „crna udovica“. Unutar desetak minuta do jednog sata (rijetko više sati) javlja se simptomi trovanja. Ugrizena osoba osjeća stezanje i pritisak u prsnom košu, koža je oblivena hladnim i ljepljivim znojem, pojavljuje se drhtavica ponekad grčevi u mišićima, otežano je stajanje i sjedenje. Simptomi traju 24 sata, a zatim bol polagano slabi i silazi u stopala, s osjećajem žarenja u tabanima. Ubodi škorpiona u našim krajevima ne predstavljaju veću opasnost i mnogo su manje bolni od ugriza „crne udovice“.



Ugriz krpelja

Od ranog proljeća do kasne jeseni, kada je temperatura viša od 10°C, boravkom u prirodi ljudi i životinje izloženi su krpeljima. Oni mogu prenijeti cijeli niz uzročnika infektivnih bolesti od kojih je najčešća Lyme borelioz. Znakovi bolesti su jasno crvenilo kože koje se javlja nekoliko dana do mjesec dana nakon uboda krpelja, bez simptoma boli ili svrbeža, a uspješno se liječi pravodobnom primjenom antibiotika.



Teža, na sreću mnogo rjeđa bolest, je krpeljni meningoencefalitis koji uzrokuje istoimeni virus. Bolest se može pojavljivati s različitim simptomima. Najčešće ima samo simptome slične gripi. U potpunoj slici bolesti, nakon kratkotrajne nespecifične febrilne bolesti s vrućicom, povraćanjem i klonulošću, dolazi faza smirivanja i oporavka. U malog se broja oboljelih u drugoj fazi mogu pojaviti znakovi seroznog meningitisa ili meningoencefalitisa (jaka glavobolja, visoka vrućica, vrtoglavica, zakočenost šije, fotofobija i dr.).

Bolest može ostaviti trajne neurološke posljedice, a u rijetkim slučajevima uzrokovati i smrt. Budući da se radi o virusnoj infekciji, nema djelotvornog lijeka već je terapija ublažavanje simptoma. U težim slučajevima potrebno je bolničko liječenje.

Ugrize krpelja moguće je spriječiti pravilnim ponašanjem tijekom boravka u prirodi, a mogućnost infekcije smanjiti pravodobnim uklanjanjem krpelja (unutar 24 sata). Ako se već pričvrstio za kožu, budite strpljivi i ne zalijevajte ga kremom ili uljem već ga uhvatite pincetom i oprezno odstranite. Glavica može zaostati u koži, ali ju je moguće izvaditi iglicom ili brzo izađe sama. Krpeljni meningitis može se prevenirati učinkovitim cijepljenjem koje je moguće obaviti u ambulanti Službe za epidemiologiju u našem Zavodu na adresi Mirogojska cesta 16, Zagreb (tel. 01 46 96 125).

Kod svih uboda i ugriza insekata i pauka mjesto treba oprati vodom i sapunom, primijeniti dezinficijens nekoliko puta tijekom dana i staviti hladan oblog.



Ako u kući ili u njoj blizini uočite veći broj insekata i glodavaca stručni savjet i pomoć možete potražiti u Odjelu za deratizaciju, dezinfekciju i dezinfekciju Zavoda.

Odjel za deratizaciju, dezinfekciju i dezinfekciju

Mirogojska cesta 16

Tel. 01 46 96 204 ili 01 46 96 207

epidemiologija@stampar.hr

Ugriz zmija

Od 14 vrsta zmija koje obitavaju na našem području samo su dvije otrovnice, poskok i riđovka. Na mjestu ugriza zmije otrovnice unutar otprilike dva sata, javljaju se bol i oteklina. Osim crvenila, na koži se mogu pojaviti i mjehuri s krvavim sadržajem. Opći simptomi koji ukazuju na ugriz otrovnice su vrtoglavica, mučnina i povraćanje, osjećaj slabosti i otok najbližih limfnih čvorova. Koža je blijeda i vlažna, srčani ritam ubrzan, krvni tlak pada, a to su znakovi šoka, koji u najtežim slučajevima, može dovesti do smrti.

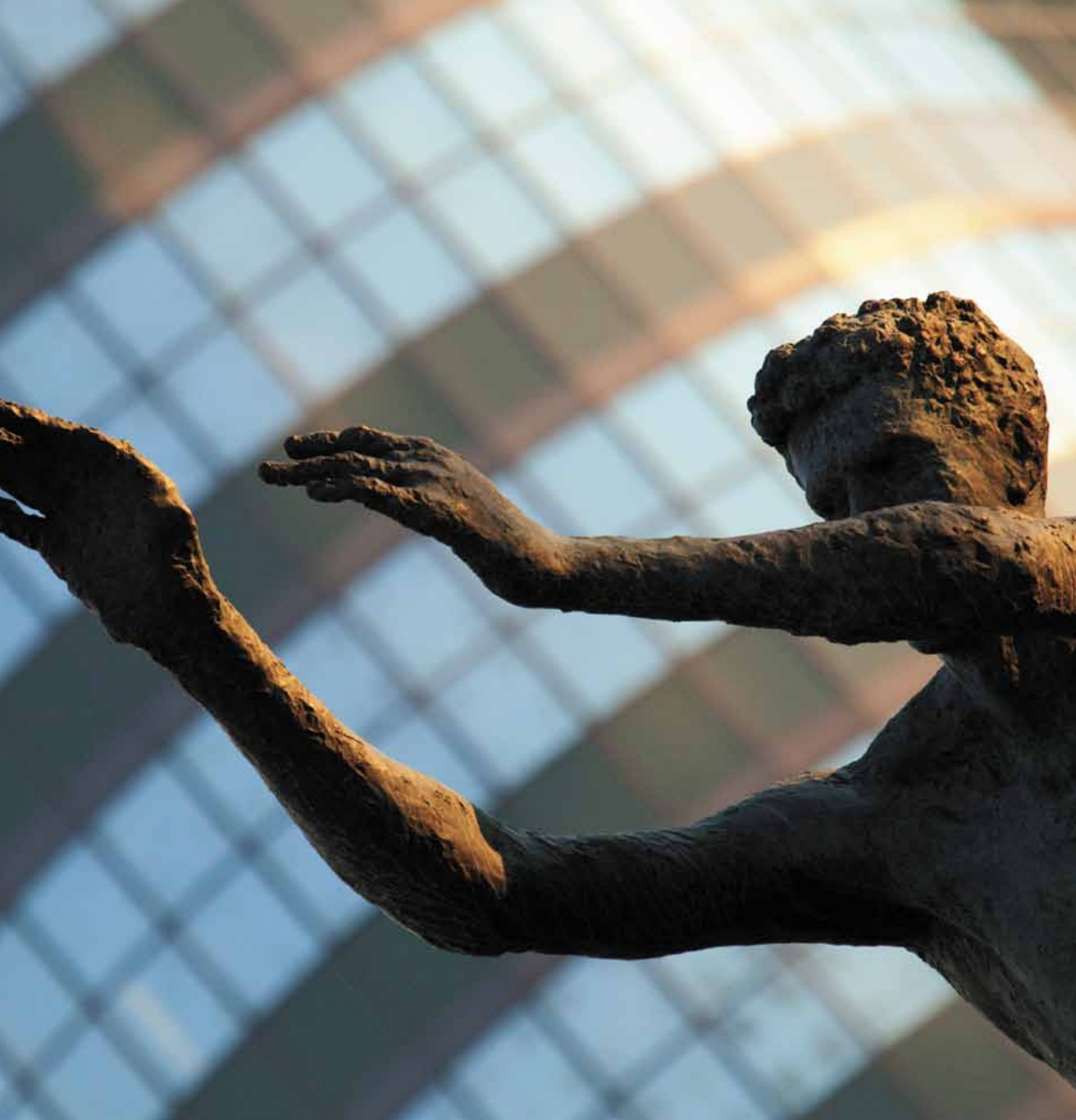
Kod sumnje na ugriz zmije otrovnice ugrizena osoba treba strogo mirovati, ako je moguće imobilizirati dio tijela na kojem se nalazi ugriz i što je brže moguće potrebno ju je prevesti u bolnicu. Ugriznu se ranu ne smije zarezivati, otrov se ne smije isisavati, na ranu se ne smije stavljati led, mjesto ugriza ne treba podvezivati jer se time mogu nanijeti teža oštećenja.



Ugriz sisavaca i glodavaca

Neke divlje životinje, necijepljene domaće životinje i glodavci mogu, ako su zaraženi virusom bjesnoće, prenijeti infekciju na čovjeka. To se događa preko ugriza, ogrebotina ili kontaktom sa slinom inficirane osobe preko rana na koži. Svaku ugriznu ranu treba odmah obilato oprati vodom i sapunom, a ako je poznat vlasnik životinje treba doznati njegove osnovne podatke (ime, prezime i adresa stanovanja). Ako postoji dokaz ili se sumnja da je životinja oboljela od bjesnoće treba se odmah javiti u najbližu antirabičnu ambulantu ili u Zavod za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“, Zagreb, Mirogojska cesta 16 (tel. 01/4696 126), kako bi se započelo cijepljenje.

Tijekom svakog boravka u prirodi treba posebno paziti na higijenu ruku i zaštitu hrane i napitaka od kontakta sa životinjama, posebno s glodavcima.



Zdravstvena skrb u Gradu Zagrebu - važni telefonski brojevi i adrese

Zdravstvenu djelatnost u gradu Zagrebu obavljaju zdravstvene ustanove u vlasništvu Grada Zagreba, državnom vlasništvu i privatne zdravstvene ustanove.

Zdravstvene ustanove u vlasništvu Grada Zagreba:

Zavod za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“

Mirogojska cesta 16, 10 000 Zagreb

Centrala

Tel. 01 46 96 111
e-mail: info@stampar.hr

Uprava

Tel. 01 46 96 151
Fax. 01 64 14 006
e-mail: uprava@stampar.hr

Služba za epidemiologiju

Tel. 01 46 96 122
Fax. 01 46 78 003
e-mail: epidemiologija@stampar.hr

Dežurni epidemiolog

Mob. 091 46 96 444

Služba za mikrobiologiju

Tel. 01 46 96 316
Fax. 01 46 78 006
e-mail: mikrobiologija@stampar.hr

Služba za zaštitu okoliša i zdravstvenu ekologiju

Tel. 01 46 96 240
Fax. 01 46 78 015
e-mail: ekologija@stampar.hr
vode@stampar.hr

Služba za promicanje zdravlja, prevenciju i rano otkrivanje bolesti

Tel. 01 46 96 172
Fax. 01 46 78 013
e-mail: zdravlje@stampar.hr
mamografija@stampar.hr
prevencija-ovisnosti@stampar.hr
mentalno-zdravlje@stampar.hr
zdravlje-starijih@stampar.hr
skolska@stampar.hr
Savjet-mladi@stampar.hr

Služba za financije

Tel. 01 46 96 141
Fax. 01 46 78 107
e-mail: financije@stampar.hr

Služba za ljudske potencijale, pravne i opće poslove

Tel. 01 46 96 147
Fax. 01 46 78 102
e-mail: pravna@stampar.hr

Služba za znanost i nastavu

Tel. 01 46 96 344, 46 96 166, 46 96 150
Fax. 01 46 78 017
e-mail: info@stampar.hr

Higijensko – epidemiološki odsjeci

HEO CENTAR

Radno vrijeme: od ponedjeljka do petka
od 07,00 do 15,00 sati

- | | |
|----------------------|--------------|
| 1. Runjaninova 4 | 01 48 43 457 |
| 2. Martićeva 63 a | 01 46 41 364 |
| 3. Meštrovićev trg 1 | 01 66 83 434 |
| 4. Kruge 44 | 01 61 51 800 |

HEO ISTOK

Radno vrijeme: od ponedjeljka do petka
od 07,00 do 15,00 sati

- | | |
|--------------------------------|--------------|
| 5. Prilaz Baruna Filipovića 11 | 01 37 77 627 |
| 6. Vrabečak 4 | 01 34 64 334 |
| 7. Albaharijeva 4 | 01 38 38 780 |

HEO ZAPAD

Radno vrijeme: od ponedjeljka do petka
od 07,00 do 15,00 sati

- | | |
|------------------------|--------------|
| 8. Ožegovićeve 9 | 01 64 14 030 |
| 9. Ivanićgradska 38 | 01 23 23 257 |
| 10. Grižanska 4 | 01 29 82 768 |
| 11. Ninska 10, Sesvete | 01 20 14 348 |

Ordinacije školske i sveučilišne medicine

CENTAR

Rad s pacijentima: od ponedjeljka do petka od 8,00
do 13,00 sati u jutranjoj i od 14,00 do 19,00 sati u
poslijepodnevnoj smjeni

- | | |
|------------------------------|--------------|
| 1. Mirogojska 16 | 01 46 96 281 |
| 2. Kruge 44 | 01 61 56 019 |
| 3. Kauzlarićev prilaz 7 | 01 64 14 020 |
| 4. Laginjina 16 | 01 48 43 818 |
| | 01 45 56 367 |
| | 01 48 43 049 |
| 5. Av. Većeslava Holjevca 22 | 01 65 51 554 |

ISTOK

Rad sa pacijentima: od ponedjeljka do petka od 8,00
do 13,00 sati u jutranjoj i od 14,00 do 19,00 sati u
poslijepodnevnoj smjeni

- | | |
|---------------------|--------------|
| 6. Hirčeva 1 | 01 23 04 372 |
| 7. Aleja Lipa 1H | 01 29 17 710 |
| | 01 29 17 711 |
| 8. Ivanićgradska 38 | 01 23 04 239 |
| 9. Ninska 10 | 01 20 07 294 |

ZAPAD

Rad sa pacijentima: od ponedjeljka do petka od 8,00
do 13,00 sati u jutranjoj i od 14,00 do 19,00 sati u
poslijepodnevnoj smjeni

- | | |
|---------------------------|--------------|
| 10. Albaharijeva bb | 01 38 35 444 |
| 11. Dragutina Golika 34 a | 01 36 65 469 |
| 12. Hrvoja Macanovića 2a | 01 38 31 541 |

13. Trg Ivana Kukuljevića bb 01 38 95 240
14. Prilaz baruna Filipovića 11 01 37 07 029
15. Ghandijeva 5 01 34 52 132

Domovi zdravlja

Dom zdravlja Zagreb

Centar: Runjaninova 4 01 48 97 666

Zapad: Prilaz baruna Filipovića 11 01 37 80 444

Istok: Švarcova 20 01 23 50 100

Ustanova za zdravstvenu njegu u kući

Preradovićeve 17/1 01 48 72 264
01 48 72 257
01 48 41 038

e-mail: info@zdravstvena-njega.hr

Zavod za hitnu medicinu Grada Zagreba

Heinzelova 88 01 63 02 911
Prijem poziva za hitne liječničke intervencije: 194

Poliklinike

Poliklinika za reumatske bolesti, fizikalnu medicinu i rehabilitaciju „Dr. Drago Čop“

Mihanovićeve 3 01 45 72 114

Poliklinika za prevenciju kardiovaskularnih bolesti i prevenciju

Centar: Draškovićeve 13 01 46 12 346

e-mail: srcana@srcana.hr

Siget: Avenija V. Holjevca 22 01 65 29 478

Poliklinika za rehabilitaciju slušanja i govora „Suvag“

Kneza Ljudevita Posavskog 10 01 46 29 600
01 46 55 386

e-mail: zagreb@suvag.hr

Stomatološka poliklinika Zagreb

Perkovčeva 3 01 48 03 200

e-mail: kontakt@spz.hr

Poliklinika za zaštitu djece Grada Zagreba

Đorđićeva 26 01 34 57 518
info@poliklinika-djeca.hr

Poliklinika prometna medicina za oftalmologiju, neurologiju, psihijatriju i medicinu rada

Argentinska 2 01 38 32 354

Poliklinika za bolesti dišnog sustava

Prilaz baruna Filipovića 11 01 37 76 044
01 37 05 064

e-mail: polipulmo@zg.t-com.hr

Klinička bolnica „Sveti Duh“

Sveti Duh 64 01 37 12 111

e-mail: kb@kbsd.hr

Specijalne bolnice

Klinika za psihijatriju Vrapče

Bolnička cesta 32 01 37 80 666

e-mail: bolnica@bolnica-vrapce.hr

Psihijatrijska bolnica „Sveti Ivan“

Jankomir 11 01 34 30 000
e-mail: pbsvi@pbsvi.hr

Dječja bolnica Srebrnjak

Srebrnjak 100 01 63 91 100
e-mail: bolnica@bolnica-srebrnjak.hr

Psihijatrijska bolnica za djecu i mladež

Kukuljevićeva 11 01 48 62 503
e-mail: narucivanje@djecja-psihijatrija.hr

Specijalna bolnica za plućne bolesti

Rockefellerova 3 01 46 84 400
e-mail: bolnica@pulmologija.hr

Specijalna bolnica za zdravstvenu zaštitu djece s neurorazvojnim i motoričkim smetnjama

Goljak 2 01 49 25 202
e-mail: prijam@sbgoljak.hr

Gradska ljekarna Zagreb**Središnjica**

Kralja Držislava 6 01 45 57 102
e-mail: pitanja@gljz.hr

Ljekarne

Vidrićeva 38a 01 23 12 165
e-mail: vidriceva@gljz.hr

Draškovićeva 13 01 46 12 287
e-mail: draskoviceva@gljz.hr

Ilica 43 01 48 48 450
e-mail: ilica43@gljz.hr

Zrinjevac 20 01 48 73 873
e-mail: zrinjevac@gljz.hr

Masarykova 2 01 48 72 850
e-mail: masarykova@gljz.hr

Savska 10 01 48 36 277
e-mail: savska@gljz.hr

Avenija V. Holjevca 22 01 65 54 425
e-mail: siget@gljz.hr

Marohničeva 3 01 61 90 639
marohniceva@gljz.hr

Ilica 301 01 37 50 321
e-mail: ilica301@gljz.hr

Trg bana Josipa Jelačića 3 01 48 16 159
01 48 16 198

e-mail: centralna.ljekarna@gljz.hr

Bjelovarska 2 01 20 01 411
e-mail: sesvete@gljz.hr

Kosorova 17 01 23 16 124
e-mail: kosorova@gljz.hr

Maksimirska 14 01 23 11 090
e-mail: maksimirska14@gljz.hr

Šeferova bb 01 23 12 895
e-mail: ravnice@gljz.hr

Hrvatskih iseljenika 1 01 34 54 064
e-mail: gajnice@gljz.hr

Slavenskog 12 01 38 82 852
e-mail: slavenskog@gljz.hr 01 38 85 543

Zdeslava Turića 1 01 61 37 711
e-mail: borovje@gljz.hr

Trg žrtava fašizma 8 01 46 11 141
e-mail: tzfasizma@gljz.hr

Ljekarna Vlaška 84 01 46 17 428
e-mail: vlaska@gljz.hr

Medveščak 111 01 46 67 870
e-mail: medvescak@gljz.hr

Trg kralja Tomislava 13	01 45 72 126
e-mail: tktomislava@gljz.hr	01 45 72 122
Kamenita 9	01 48 52 109
e-mail: kamenita@gljz.hr	
Ozaljska 132	01 36 31 579
e-mail: ozaljska132@gljz.hr	
Ozaljska 1	01 30 97 649
e-mail: ozaljska@gljz.hr	01 30 97 586
Ilica 79	01 37 71 651
e-mail: ilica79@gljz.hr	
Podsusedski trg 13	01 34 90 448
e-mail: podsused@gljz.hr	
Šestinska cesta 1	01 46 37 568
e-mail: sestine@gljz.hr	
Mirogojska 11	01 38 36 274
e-mail: mirogojska@gljz.hr	
Runjaninova 4	01 48 43 459
e-mail: runjaninova@gljz.hr	01 48 97 643
Grižanska 4	01 29 94 780
e-mail: grizanska@gljz.hr	01 29 92 350
Maksimirska 81	01 23 19 234
e-mail: maksimirska81@gljz.hr	
Hrastin prilaz 3	01 66 73 583
e-mail: utrine@gljz.hr	
Aleja lipa 2a	01 28 51 201
e-mail: retkovec@gljz.hr	
Koprivnička bb	01 36 91 337
e-mail: gajevo@gljz.hr	
Ulica grada Vukovara 239	01 61 52 905
e-mail: trnje@gljz.hr	

O zdravlju Zagrepčana, kao i svih ostalih stanovnika Hrvatske, skrbe i sljedeće zdravstvene ustanove:

Dom zdravlja MUP-a

Šarengradska 3 01 48 01 444

Klinike, kliničke bolnice i klinički bolnički centri

Klinički bolnički centar Zagreb

Šalata 2 01 23 68 987
 Kišpatićeva 12 01 23 88 888
 Petrova 13 01 46 04 646
 Božidarevićeva 11 01 23 62 330
 Jordanovac 104 01 23 85 100
 Gundulićeva 5 01 48 02 111
 e-mail: klinicki.bolnicki.centar.zagreb@kbc-zagreb.hr

Klinički bolnički centar Sestre milosrdnice

Vinogradska cesta 29 01 37 87 111
 e-mail: kbcsn@kbcsn.hr

Klinička bolnica Dubrava

Avenija Gojka Šuška 6 01 29 02 444
 e-mail: narucivanje@kdb.hr

Klinička bolnica Merkur

Zajčeva 19 01 24 31 390
 e-mail: Centralna.jedinica@kb-merkur.hr

Klinika za dječje bolesti Zagreb

Klaićeva 16 01 46 00 111
 e-mail: kdb.narudzbe@kdb.hr

Klinika za infektivne bolesti Dr. Fran Mihaljević

Mirogojska 8 01 28 26 222
e-mail: bfm@bfm.hr

Državni zavodi

Hrvatski zavod za javno zdravstvo

Rockefellerova 7 01 48 63 222
e-mail: hzjz@hzjz.hr

Hrvatski zavod za transfuzijsku medicinu

Petrova 3 01 46 00 333
e-mail: hztm@hztm.hr

Hrvatski zavod za zaštitu zdravlja i sigurnosti na radu

Radoslava Cimermana 64a 01 65 58 705
e-mail: hzzzs@hzzzs.hr

Hrvatski zavod za toksikologiju i antidoping

Borongajska 83g 01 46 86 915
e-mail: hzt@hzt.hr

Hrvatski zavod za hitnu medicinu

Ksaver 211 01 46 77 390
e-mail: info@hzhm.hr

Hrvatski zavod za telemedicinu

Ksaver 211 01 54 96 086
e-mail: info@ztm.hr

Hitnu medicinsku pomoć možete potražiti u sljedećim ustanovama:

Zavod za hitnu medicinu Grada Zagreba

Heinzelova 88 01 63 02 911
Prijem poziva za hitne liječničke intervencije: 194

Hitna stomatološka služba

Dom zdravlja Zagreb

Centar

Runjaninova 4 01 48 97 688
01 48 97 666

Radno vrijeme:

Ordinacija hitne stomatološke službe

Radnim danom: od 22,00 do 6,00

Nedjeljom i praznikom: od 0,00 do 24,00

Ordinacija za stomatološku zdravstvenu zaštitu osoba s invaliditetom

Radnim danom: od 9,00 do 15,00

Područje dežurstva: Centar, Črnomerec, Medveščak, Trnje, Susjedgrad, Zaprešić, Trešnjevka

Dom zdravlja Zagreb – Centar (Siget)

Av. V. Holjevca 22 01 65 28 755
Područje dežurstva: Novi Zagreb, Velika Gorica, Jastrebarsko

Radno vrijeme:

Radnim danom: od 22,00 do 6,00

Nedjeljom i praznikom: od 0,00 do 24,00

KB Dubrava

Av. G. Šuška 6 01 29 02 444
Područje dežurstva: Dubrava, Maksimir, Peščenica, Sesvete, Dugo Selo i Vrbovec

Radno vrijeme:

Radnim danom: od 22,00 do 6,00

Nedjeljom i praznikom: od 0,00 do 24,00

Hitni bolnički prijem

Djelatnosti / područje	Sesvete	Dubrava	Maksimir	Peščenica, Medveščak, Trnje	Novi Zagreb, Velika Gorica	Centar	Črnomerec	Trešnjevka	Susedgrad, Zaprešić
Interna, kirurgija, urologija	D	D	R	M/D	R	S	SD	S	SD
Dječja kirurgija	R	R	R	Z	Z	Z	Z	Z	Z
Dječje bolesti	R	R	R	Š	R	Z	S	Z	S
Uho, grlo, nos	M	Š	Š	M	Š	S	SD	S	SD
Ginekologija i porodi	M	P	P	M	P	S	SD	S	SD
Očne bolesti	R	R	R	R	R	R	SD	S	SD
Neurologija	D	D	R	R	R	S	SD	S	SD
Psihijatrija	R	V	R	V	J	V	S	J	V
Kožne i spolne bolesti	Š	Š	Š	Š	Š	S	S	S	S
Plućne bolesti i tuberkuloza	PJ	PJ	PJ	PJ	PJ	PJ	PJ	PJ	PJ

Legenda

- R KBC Zagreb - Rebro, Kišpatićeva 12, 01 23 88 888
- Š KBC Zagreb, Šalata 2-4, 01 45 52 333
- D KB Dubrava, Av. Gojka Šuška 6, 01 29 02 444
- M KB „Merkur“, Zajčeva 19, 01 24 31 390
- S KBC „Sestre milosrdnice“, Vinogradska 29, 01 37 87 111
- SD KB „Sveti Duh“, Sveti Duh 64, 01 37 12 111
- PJ KBC Zagreb - Klinika za plućne bolesti, Jordanovac 104, 01 23 48 222
- P KBC Zagreb - Klinika za ženske bolesti i porode, Petrova 13, 01 46 04 646
- Z Klinika za dječje bolesti Zagreb, Klaićeva 16, 01 46 00 111
- V Klinika za psihijatriju Vrapče, Bolnička 32, 01 37 80 666
- J Psihijatrijska bolnica „Sveti Ivan“, Jankomir 11, 01 34 30 000

Dežurstva u domovima zdravlja

Raspored dežurstava liječnika opće medicine, liječnika dentalne medicine i specijalista pedijatrije u gradu Zagrebu:

Dom zdravlja – Centar

Opća medicina

Termin: Subotom od 8,00 do 15,00, prema redovnom rasporedu (objavljenom na svim lokacijama)

Lokacija: Runjaninova 4

Termin: Subotom: od 15,00 do 22,00,
Nedjeljom i praznikom od 8,00 do 22,00

Lokacija: Runjaninova 4,
Av. V. Holjevca 22 (Siget)

Stomatologija

Termin: Subotom od 7,00 do 21,00, prema redovnom rasporedu (objavljenom na svim lokacijama)

Lokacija: Runjaninova 4

Pedijatrija

Termin: Subotom od 8,00 do 15,00

Lokacija: Runjaninova 4,
Av. V. Holjevca 22 (Siget)

Termin: Subotom od 15,00 do 22,00,
Nedjeljom i praznikom od 8,00 – 22,00

Lokacija: Av. V. Holjevca 22 (Siget)

Dom zdravlja Zagreb – Zapad

Opća medicina

Termin: Subotom od 7,00 do 22,00
Nedjeljom i praznikom od 8,00 do 22,00

Lokacija: Prilaz baruna Filipovića 11,
Park stara Trešnjevka 3

Stomatologija

Termin: Subotom od 7,00 do 22,00

Lokacija: Prilaz baruna Filipovića 11

Pedijatrija

Termin: Subotom od 7,00 do 22,00

Nedjeljom i praznikom od 8,00 do 22,00

Lokacija: Prilaz baruna Filipovića 11

Dom zdravlja – Istok

Opća medicina

Termin: Subotom od 8,00 do 15,00

Lokacija: Ivanićgradska 38, Ninska 16,
Dubrava i Maksimir, prema redovnom rasporedu

Termin: Subotom od 15,00 do 22,00
Nedjeljom i praznikom od 8,00 do 22,00

Lokacija: Grižanska 4, Ivanićgradska 38, Ninska 16

Stomatologija

Termin: Subotom od 8,00 do 21,00, prema redovnom rasporedu (objavljenom na svim lokacijama)

Pedijatrija

Termin: Subotom od 8,00 do 15,00

Lokacija: Ivanićgradska 38, Ninska 16, Dubrava i Maksimir, prema redovnom rasporedu

Termin: Subotom od 15,00 do 22,00,
Nedjeljom i praznikom od 8,00 do 22,00

Lokacija: Grižanska 4

Dežurne ljekarne

Radno vrijeme: 0,00 – 24,00

Avenija V. Holjevca 22	01 65 54 425
e-mail: siget@gljz.hr	

Ilica 301	01 37 50 321
e-mail: ilica301@gljz.hr	

Trg bana Josipa Jelačića 3	01 48 16 159
	01 48 16 198
e-mail: centralna.ljekarna@gljz.hr	

Ozaljska 1	01 30 97 649
e-mail: ozaljska@gljz.hr	01 30 97 586

Grižanska 4	01 29 94 780
	01 29 92 350
e-mail: grizanska@gljz.hr	

Izvor: <http://www.zagreb.hr/default.aspx?id=1760>





ZET
USPINJAČA

RESTAURANT

TORBICE

BONA
KOPIRADNICA



ISBN 978-953-6998-55-5



9 789536 998555