

„PLANIRAJMO ZDRAVLJE“



ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ZADAR

Zadar, 2010.

Planirajmo zdravlje
Zdravstveni priručnik - rokovnik

Izdavač:

Zavod za javno zdravstvo Zadar

Kolovare 2

tel: 023 300 830, fax: 023 211 072

Suizdavač:

Grad Zadar, Upravni odjel za socijalnu skrb i zdravstvo

Urednica: Ćosić Dukić Jelena, prof.

Autori tekstova:

Balorda Ljilja, dr.med.

mr. Grzunov Judita, dipl.ing.

Gverć Anđelka, dr.med.

Ćosić Dukić Jelena, prof.

Mesić Margareta, prof.

Petrić Ana, dr.med.

Stručni suradnici:

Finka Dubravka, dr.med.

Ivon Jasenka, viši statističar

Ilustracija: Kolega Ana, akad. slikarica

Recezent: mr.sc. Zekanović Dražen, dr.med.

Lektor: Dukić Hrvoje, prof.

Dizajn i grafička priprema: Mit media, Zadar

Tisak: Mit media, Zadar

Donatori koji su omogućili izdavanje ovog priručnika:



ZADARSKA ŽUPANIJA

Upravni odjel za zdravstvo i socijalnu skrb



GRAD ZADAR

Upravni odjel za socijalnu skrb i zdravstvo



**ERSTE&STEIERMÄRKISCHE
BANK d.d.**

**ORDINACIJA OPĆE MEDICINE
dr. JADRANKA ĆOSIĆ**



HRVATSKA LIGA PROTIV RAKA



SADRŽAJ

Osobni podaci	5
Uvod	9
Koje su najvažnije stvari koje morate činiti da biste očuvali svoje zdravlje?	12
Rak - kako ga spriječiti	24
Prava pacijenata	28
Pušenje - pandemijski raširena ovisnost	36
Rano otkrivanje raka	42
Nacionalni program ranog otkrivanja raka dojke	54
Pretilost - drugi najčešći rizični čimbenik širom svijeta	60
Epidemija neaktivnosti	68
Što je krvni tlak?	82
Kako se odviknuti od pušenja?	92
Prevenција ovisnosti o drogama - upute roditeljima	102
Tjelesna aktivnost je važna - pokreni se!	114
Pravilna i zdrava prehrana	128
Rujan - mjesec svjesnosti o kolesterolu	138
Depresija	148
Kardiovaskularne bolesti	152
Stres	166
Nacionalni program otkrivanja raka debelog crijeva	172
Mediteranska prehrana	190
Reference	194
Udruge u zdravstvu, sportu i rekreaciji	206
Ustanove u zdravstvu	239

Osobni podaci

Ime _____

Radna organizacija _____

Adresa _____

Telefon _____

Podaci o liječniku obiteljske medicine

Adresa _____

Telefon _____

Radno vrijeme _____

Podaci o stomatologu

Adresa _____

Telefon _____

Radno vrijeme _____

Podaci o ginekologu

Adresa _____

Telefon _____

Radno vrijeme _____

Afganistan +93
 Albanija +355
 Alžir +213
 Aljaska +1907
 Američka Samoa +684
 Andora +376
 Angila +1264
 Angola +244
 Antigva i Barbuda +1268
 Argentina +54
 Armenija +374
 Aruba +297
 Ascension +247
 Australija +61
 Austrija +43
 Azerbajdžan +994
 Azori +351
 Bahama +1242
 Bahrein +973
 Bangladeš +880
 Barbados +1246
 Belgija +32
 Belize +501
 Benin +229
 Bermudski otoci-Bermuda +1441
 Bjelorusija +375
 Bocvana +267
 Bolivija +591
 Bosna i Hercegovina +387
 Brazil +55
 Brunej +673
 Bugarska +359
 Burkina Faso +226
 Burundi +257
 Butan +975
 Caymanski otoci +1345
 Cipar +357
 Cookovo otočje +682
 Čad +235
 Češka Republika +420
 Čile +56
 Danska +45
 Diego Garcia +246
 Djevičansko otočje +1284
 Djevičansko otočje +1340
 Dominika +1767
 Dominikanska Republika +1809
 Džibuti +253
 Egipat +20
 Ekvador +593
 Ekvatorska Gvineja +240
 El Salvador +503
 Eritreja +291
 Estonija +372
 Etiopija +251
 Falklandsko otočje +500
 Fidži +679
 Filipini +63
 Finska +358
 Francuska +33
 Francuska Gijana +594
 Francuska Polinezija +689
 Gabon +241
 Gambija +220
 Gana +233
 Gibraltar +350
 Grčka +30
 Grenada +1473
 Grenland +299
 Gruzija +995
 Guam +671
 Gvadalupa +590
 Gvajana +592
 Gvatemala +502
 Gvineja +224
 Gvineja Bisau +245
 Haiti +509
 Havaji - Havajsko otočje +1808
 Honduras +504
 Hong Kong +852
 Hrvatska +385
 Indija +91
 Indonezija +62
 Inmarsat +871
 Inmarsat +874
 Inmarsat +873
 Inmarsat +872
 Irak +964
 Iran +98
 Irska +353
 Island +354
 Italija +39
 Izrael +972
 Jamajka +1876
 Japan +81
 Jemen +967
 Jordan +962
 Srbija i Crna Gora +381
 Južnoafrička Republika +27
 Kambodža-Kampučija +855
 Kamerun +237
 Kanada +1
 Katar +974
 Kazahstan +7
 Kenija +254
 Kina +86
 Kirgizija-Kirgistan +996
 Kiribati +686
 Kolumbija +57
 Komori +269
 Kongo +242
 Kongo Dem. Rep. +243
 Koreja, Južna +82
 Koreja, Sjeverna +850
 Kostarika +506
 Kuba +53
 Kuvajt +965
 Laos +856
 Lesoto +266
 Letonija-Latvija +371
 Libanon +961
 Liberija +231
 Libija +218
 Lihtenštajn +423
 Litva +5
 Luksemburg +352
 Madagaskar +261
 Madeirsko otočje +351
 Madžarska +36
 Makao +853
 Makedonija +389
 Malavi +265
 Maldivi +960
 Malezija +60
 Mali +223
 Malta +356
 Marijansko otočje +1670
 Maroko +212
 Marshallovo otočje +692
 Martinik +596
 Mauretanijska +222
 Mauricijus-Mauricius +230
 Mayotte +269
 Meksiko +52
 Myanmar (Burma) +95
 Mikronezija +691
 Moldavija +373
 Monako +377
 Mongolija +976
 Montserrat +1664
 Mozambik +258
 Namibija +264
 Nauru +674
 Nepal +977
 Niger +227
 Nigerija +234
 Nikaragva +505
 Niue +683
 Nizozemska +31
 Nizozemski Antili +5 99
 Norfolk +672
 Norveška +47
 Nova Kaledonija +687
 Novi Zeland +64
 Njemačka +49
 Obala Bjelokosti +225
 Oman +968
 Ovdji otoci +298
 Pakistan +92
 Palau +680
 Panama +507
 Papua Nova Gvineja +675
 Paragvaj +595
 Peru +51
 Poljska +48
 Portoriko +1787
 Portugal +351
 Réunion +262
 Ruanda +250
 Rumunjska +40
 Ruska Federacija +7
 Salamunski otoci +677
 San Marino +378
 San Tome i Prinsipe +239
 Saudijska Arabija +966
 Sejšeli +248
 Senegal +221
 Sijera Leone +232
 Singapur +65
 Sirija +963
 Sjedinjene Američke Države +1
 Slovačka +421
 Slovenija +386
 Somalija +252
 Srednjoafrička Republika +236
 Sudan +249
 Surinam +597
 Svazi +268
 Sveta Helena +290
 Sveta Lucija +1758
 Sveti Kristofer i Nevis +1869
 Sveti Pierre i Miquelon +508
 Sveti Vincent i Grenadini +1784
 Španjolska +34
 Šrilanka +94
 Švedska +46
 Švicarska +41
 Tadžikistan +992
 Tajland +66
 Tajvan +886
 Tanzanija +255
 Togo +228
 Tokelausko otočje +690
 Tonga- Prijeteljski otoci +676
 Trinidad i Tobago +1868
 Tunis +216
 Turkmenistan +993
 Turksi Caicos +1649
 Turska +90
 Tuvalu +688
 Uganda +256
 Ujedinjeni Arapski Emirati +971
 Ukrajina +380
 Urugvaj +598
 Uzbekistan +998
 Vanuatu +678
 Vatikan +3960
 Velika Britanija +44
 Venecuela +58
 Vijetnam +84
 Wallis i Futuna +681
 Zambija +260
 Zapadna Samoa +685
 Kapverdski otoci +238
 Zimbabve +263
 Palestina +970

2010

Siječanj							Veljača							Ožujak							Travanj							
P	U	S	Č	P	S	N	P	U	S	Č	P	S	N	P	U	S	Č	P	S	N	P	U	S	Č	P	S	N	
			1	2	3		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4	
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	
25	26	27	28	29	30	31								29	30	31					26	27	28	29	30			
Svibanj							Lipanj							Srpanj							Kolovoz							
P	U	S	Č	P	S	N	P	U	S	Č	P	S	N	P	U	S	Č	P	S	N	P	U	S	Č	P	S	N	
				1	2		1	2	3	4	5	6				1	2	3	4							1		
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30					26	27	28	29	30	31	23	24	25	26	27	28	29		
31																					30	31						
Rujan							Listopad							Studeni							Prosinac							
P	U	S	Č	P	S	N	P	U	S	Č	P	S	N	P	U	S	Č	P	S	N	P	U	S	Č	P	S	N	
			1	2	3	4	5				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31	29	30						27	28	29	30	31			

2011

Siječanj							Veljača							Ožujak							Travanj						
P	U	S	Č	P	S	N	P	U	S	Č	P	S	N	P	U	S	Č	P	S	N	P	U	S	Č	P	S	N
				1	2		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6				1	2	3			
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
24	25	26	27	28	29	30	28							28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	
31																											
Svibanj							Lipanj							Srpanj							Kolovoz						
P	U	S	Č	P	S	N	P	U	S	Č	P	S	N	P	U	S	Č	P	S	N	P	U	S	Č	P	S	N
				1			1	2	3	4	5					1	2	3	1	2	3	4	5	6	7		
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31	29	30	31				
30	31																										
Rujan							Listopad							Studeni							Prosinac						
P	U	S	Č	P	S	N	P	U	S	Č	P	S	N	P	U	S	Č	P	S	N	P	U	S	Č	P	S	N
			1	2	3	4				1	2		1	2	3	4	5	6				1	2	3	4		
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30	28	29	30					26	27	28	29	30	31	
							31																				

Uvod

Zdravstveni priručnik - rokovnik koji je pred Vama kombinacija je podsjetnika na svakodnevne aktivnosti te relevantnih i korisnih savjeta i činjenica o zdravlju koje se zasnivaju na dokazima i sukladne su s nacionalnim i svjetskim vodičima.

Prilikom odabira tema vezanih za zdravlje vodili smo računa o:

- glavnim čimbenicima rizika za pojavu nezaraznih bolesti
- preporučenim preventivnim pregledima
- nacionalnim programima ranog otkrivanja raka u koje je uključen Zavod za javno zdravstvo
- pet odabranih zdravstvenih prioriteta za Zadarsku županiju što čine težište **“Strateškog okvira plana za zdravlje temeljenog na Slici zdravlja Zadarske županije”** od kojih smo u ovogodišnjem priručniku istakli kardiovaskularne bolesti i sportsko-rekreativne aktivnosti, prevenciju ovisnosti o drogama.

U priručniku ćete pronaći i **kalendar praćenja preventivnih pregleda te popis zdravstvenih ustanova i nevladinih udruga u Zadarskoj županiji**. Nadamo se da će Vam informacije koje smo odabrali biti korisne te da će Vam pomoći u Vašim nastojanjima da živite zdravo. Onda ćete i Vi moći utjecati na svoju djecu, širu obitelj i prijatelje u odabiru tog istog puta.

Zdravstveno - statistički podaci

Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji statistika o uzrocima smrti je u mnogim zemljama izvor najpouzdanijih zdravstvenih podataka u ocjeni zdravstvenog stanja stanovništva.

Kako bismo donekle dobili uvid u zdravstveno stanje stanovništva u Zadarskoj županiji, izdvojili smo deset najčešćih uzroka smrti u 2008. godini za muškarce i žene:

	muškarci	žene
1.	Akutni infarkt miokarda (12,24%)	Kronična ishemijska bolest srca (15,47%)
2.	Inzult nespecificiran kao krvarenje ili infarkt (11,28%)	Inzult nespecificiran kao krvarenje ili infarkt (13,25%)
3.	Kronična ishemijska bolest srca (9,02%)	Insuficijencija srca (6,33%)
4.	Zloćudna novotvorina dušnica (bronha) I pluća (8,59%)	Akutni infarkt miokarda (6,10%)
5.	Insuficijencija srca (3,44%)	Zloćudna novotvorina dojke (3,99%)

6.	Zloćudna novotvorina prostate (3,11%)	Dijabetes melitus, nespecificirani (3,28%)
7.	Fibroza i ciroza jetre (3,11%)	Zloćudna novotvorina debelog crijeva (2,93)
8.	Zloćudna novotvorina završnog debelog crijeva (2,15%)	Kronična opstruktivna bolest pluća (2,58%)
9.	Kronična opstruktivna bolest pluća (2,04%)	Senilnost (2,34%)
10.	Intracerebralno krvarenje (1,83%)	Intracerebralno krvarenje (1,76%)

Izvor podataka: Državni zavod za statistiku

Obrada podataka: Zavod za javno zdravstvo Zadar, 2009.

Ishemične bolesti srca i cerebrovaskularne bolesti (bolesti cirkulacijskog sustava) vodeći su uzroci smrti kod oba spola.

Svaka druga osoba u Zadarskoj županiji umire od bolesti srca i krvnih žila!

Takozvane **nezarazne bolesti** kao što su **kardiovaskularne bolesti, karcinomi, dijabetes** i **kronične respiratorne bolesti** velik su problem u cijelom svijetu.

Globalna epidemija nezaraznih bolesti usko je povezana sa značajnim promjenama u životnim stilovima, a ponajprije u **korištenju duhana, tjelesnoj neaktivnosti i nezdravoj prehrani**.

Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji više od **90% dijabetesa** i **80% kroničnih bolesti srca**, te više od **1/3 karcinoma** moglo bi se izbjeći ili barem odgoditi **pravilnom prehranom, redovnom tjelesnom aktivnosti, eliminacijom pušenja i efektivnim nošenjem sa stresom**.

Za kardiovaskularne bolesti uz to je važna i umjerena istovremena **kontrola krvnog tlaka, gojaznosti, kolesterola i uporabe duhana**.

Rizični faktori - čimbenici rizika

Rizični faktori (čimbenici) su uvjeti ili ponašanja koja **povećavaju mogućnost da razvijemo bolest**.

Uglavnom postoje dvije vrste čimbenika – oni koje možemo mijenjati (pušenje, prehrana) i oni koje ne možemo mijenjati (geni, dob, spol).

Na sreću, većina ovih rizičnih čimbenika može se mijenjati.

Na čimbenike rizika dobrim se dijelom može utjecati prvenstveno vlastitom voljom, odnosno promjenom načina života!

Zdravlje je normalno stanje organizma, a odabirom zdravog **ponašanja** može se izbjeći bolest, dok se **vođenjem brige o preventivnim pregledima** uz promjenu ponašanja može spriječiti njen daljnji razvoj.

Jedna od najvažnijih stvari koju možete učiniti za sebe i svoje bližnje je da se **aktivno uključite u brigu o svom zdravlju**. Podučite sebe o zdravlju i sudjelujte u odlukama zajedno sa svojim liječnikom.

Ne zaboravite da loše navike nisu nastale preko noći pa se neće moći tako brzo niti promijeniti.

Stoga si zadajte male, ali realne ciljeve i pokušajte ih ostvariti jedan po jedan. Kada ste jedan dostigli, krenite korak naprijed prema drugome.

Male pobjede ne samo da smanjuju opasnost od bolesti, već poboljšavaju i raspoloženje i samouvjerenost. Sretno!



Koje su najvažnije stvari koje morate činiti da biste očuvali svoje zdravlje?

Redovno obavljajte preporučene preventivne preglede

Pomoću skrininiga se bolesti mogu otkriti ranije kad ih je lakše tretirati.

Razgovarajte s vašim liječnikom o tome koji se preventivni pregledi i skrininzi odnose na Vas i kada i koliko često biste se trebali testirati.

Skrininzi su dijagnostički postupci kojima se bolest traži prije nego što se primjete znakovi i simptomi.

Nemojte pušiti

Ako pušite, prestankom možete učiniti najznačajniju stvar koju ste ikada učinili. Živjet ćete duže i zdravije. Pušenje je jedan od najpreventabilnijih uzroka smrti, a uzrokuje: rak pluća, 11 drugih tipova raka, bolesti srca, kronične opstruktivne plućne bolesti, probleme u trudnoći, iznenadnu dojenačku smrt, plućne bolesti, bolesti desni, probleme s vidom.

Budite tjelesno aktivni

Tjelesna aktivnost povećava Vaše šanse da živite duže i zdravije, smanjuje rizik od nastanka mnogih bolesti, povoljno djeluje na autoimuni živčani sustav. Tjelesno aktivne osobe se bolje osjećaju i uspješnije se nose sa svakodnevnim stresom. Trebalo bi izvoditi aerobičnu aktivnost srednjeg intenziteta (hodanje, vožnja bicikla, plivanje, plesanje) minimalno 30 minuta 5 puta tjedno ili tjelesnu aktivnost jakog intenziteta 20 minuta tri puta tjedno.

Pravilno se hranite

Vašem tijelu potrebni su vitamini, minerali te druge hranjive tvari da biste ostali zdravi. Zdrava prehrana može vam pomoći da se zaštitite od bolesti srca i krvnih žila, osteoporoze, raka i šećerne bolesti.

Temelj svakodnevne prehrane čine proizvodi od žitarica, voće i povrće. Ograničite unos zasićenih masnoća, šećera i soli.

Održavajte poželjnu tjelesnu težinu

Da biste održali poželjnu težinu potrebno je uravnotežiti kalorije koje koristite i trošite. Pravilna prehrana i redovita tjelesna aktivnost mogu Vam pomoći da se osjećate i izgledate bolje.

Budite umjereni s alkoholom

Pretjerano konzumiranje alkohola djeluje na oštećenje živčanog, probavnog, srčano – žilnog i reproduktivnog sustava, duševne poremećaje te poremećaje odnosa s ljudima.

Prema nekim preporukama muškarci ne bi trebali konzumirati više od 1 – 2 pića dnevno, a žene više od 1 pića dnevno. Trudnicama i dojiljama

preporučuje se potpuna apstinencija od alkohola. Jednu jedinicu serviranja alkoholnog pića čini: 1,5 dcl vina, 3 dcl piva i 0,3 dcl žestokog alkoholnog pića.

Izbjegavajte i kontrolirajte stres

Stres je neizbježan dio života svakog čovjeka, ali visoke razine stresa mogu biti vrlo štetne i pogoršati neke od ozbiljnih kroničnih oboljenja. Zdrav način života, odnosno mjere za poboljšanje zdravlja dovode i do povećanja otpornosti na stres.

Dovoljno spavajte i odmarajte se

Nekoliko studija pokazalo je da premalo sna ima negativne posljedice na zdravlje. Nedovoljno i nekvalitetno spavanje povezuje se s pojavom kroničnih bolesti i stanja kao što su dijabetes, kardiovaskularne bolesti, pretilost i depresija. Nesanica utječe na lošu koncentraciju, pamćenje i raspoloženje, a povezana je i s prometnim nesrećama. Spavanje nije luksuz jer je prijeko potrebno za očuvanje dobrog zdravlja.



28

Pon/Mon

29

Uto/Tue

30

Sri/Wed

31

Čet/Thu

1*Pet/Fri***2***Sub/Sat***3***Ned/Sun****Moje tjedne tjelesne aktivnosti*****Siječanj / 2010**

Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Neđjelja
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

4

Pon/Mon

5

Uto/Tue

6

Sri/Wed

7

Čet/Thu

11

Pon/Mon

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

12

Uto/Tue

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

13

Sri/Wed

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

14

Čet/Thu

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

15

Pet/Fri

16

Sub/Sat

17

Ned/Sun

Moje tjedne tjelesne aktivnosti

Siječanj / 2010

Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

18

Pon/Mon

19

Uto/Tue

20

Sri/Wed

21

Čet/Thu

22

Pet/Fri

23

Sub/Sat

24

Ned/Sun

Moje tjedne tjelesne aktivnosti

Siječanj / 2010

Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

25

Pon/Mon

26

Uto/Tue

27

Sri/Wed

28

Čet/Thu

RAK Kako ga spriječiti?

Što je rak?

Riječ **karcinom** ili rak koristi se kao termin za veliku grupu bolesti koje mogu pogoditi bilo koji dio tijela. Drugačiji termini koji se također koriste su **maligni tumori** ili **neoplazme**.

Rak nastaje promjenom na jednoj stanici. Promjena može nastati izvanjskim utjecajem ili naslijeđenim genetskim čimbenicima.

Rak je jedan od vodećih uzroka smrti širom svijeta, posebno u zemljama u razvoju.

Epidemiološki podaci

- Godišnje se dijagnosticira kod oko 11 milijuna stanovnika u svijetu.
- Svake godine skoro 7 milijuna ljudi umire od te bolesti.
- Više od 25 milijuna ljudi živi godinama nakon postavljanja dijagnoze.
- 2020. godine očekuje se više od 16 milijuna novih bolesnika s rakom i 10 milijuna umrlih od raka godišnje.
- U Hrvatskoj i u Zadarskoj županiji rak je drugi najznačajniji uzrok smrti, od kojeg umire svaki četvrti stanovnik.
- U Hrvatskoj se broj novooboljelih od 1978. do 2006. godine povećao za 66% (sa 12.071 na 20.051), a broj umrlih od 1978. do 2006. godine za 58% (sa 7.965 na 12.551).
- U Zadarskoj županiji broj novooboljelih povećao se od 1997. do 2006. godine za 32% (sa 536 na 707), a broj umrlih povećao se od 1997. do 2007. godine za 48% (sa 284 na 420).

PREVENCIJA RAKA znači uklanjanje ili smanjenje izloženosti čimbenicima koji mogu dovesti do razvoja karcinoma, a uključuje i smanjenje osjetljivosti pojedinca na te čimbenike.

Prevenција nudi najveće javnozdravstvene mogućnosti i taj je pristup najisplativiji.

Europski kodeks protiv raka

Europska zajednica je u sklopu sustavne borbe protiv raka donijela Europski kodeks protiv raka u kojem se preporučuje:

Na 80% karcinoma utječu način života ili okoliš pa ih je moguće spriječiti.

Ne pušite, ako ste pušač, prestanite pušiti
Ne pušite u prisutnosti nepušača

U razvijenim zemljama 25 – 30% mortaliteta od raka uzrokovano je pušenjem.

Izbjegavajte prekomjernu težinu

Rizični je čimbenik za šećernu bolest, bolesti srca i krvnih žila te rak. To je dokazano za rak debelog crijeva, dojke (u postmenopauzi), endometrija, bubrega i jednjaka (adenokarcinom).

Budite svakodnevno tjelesno aktivni

To uključuje pola sata aktivnosti tri puta tjedno. Redovita tjelesna aktivnost smanjuje rizik za rak debelog crijeva, dojke, endometrija i prostate.

Ako pijete alkohol, budite umjereni: dva pića na dan ako ste muškarac ili jedno ako ste žena

Postoje epidemiološki dokazi da konzumacija alkohola povećava rizik pojave raka usne šupljine, ždrijela i grkljana te raka jednjaka, debelog crijeva i dojke. Pijenje alkoholnih pića povezano je s rizikom za primarni rak jetre, posebice kad je riječ o pušačima i ljudima s kroničnom infekcijom te s hepatitisom C.

Povećajte dnevni unos različitog povrća i voća; jedite najmanje pet obroka na dan (minimum 400g/na dan, primjerice dva komada voća i 200 g povrća).

Ograničite unos masnoća životinjskog porijekla

10-70% svih vrsta raka povezuje se s prehranom. Postoji jaka povezanost između raka dojke i masnoća u prehrani. Mnoga istraživanja upućuju na zaštitne učinke većeg unosa povrća i voća, posebice protiv raka jednjaka, želuca, debelog crijeva i gušterače.

Izbjegavajte prekomjerno izlaganje suncu. Posebice je to važno za djecu i adolescente. Oni koji su skloni opeklinama od sunca, trebaju provoditi aktivne mjere zaštite tijekom cijelog života

Rak kože je bolest koja prevladava u bjeloputih ljudi. Rizik nastanka melanoma kože povezan je s povremenom prekomjernom izloženosti sunčevoj svjetlosti. Najbolje je izbjegavati boravak na suncu između 11 i 15 sati te nositi prikladnu odjeću i provoditi druge zaštitne mjere.

Dosljedno primjenjujte propise za zaštitu od izloženosti poznatim karcinogenim tvarima.

Držite se svih zdravstvenih i zaštitnih uputa o tvarima koje uzrokuju rak
S profesionalnom izloženošću najviše se povezuje rak pluća, mokraćnog mjehura, mezoteliom, rak grkljana, leukemija, angiosarkom jetre, nosa i nosne šupljine te kože. Izloženost u okolišu, kao zagađenje zraka, vode za piće, pasivno pušenje, rad u zgradama, solarna radijacija, zagađenje hrane pesticidima, dioksinima, ili estrogenim kemikalijama iz industrijske emisije, povezuje se s različitim vrstama novotvorina, kao što su rak pluća, mokraćnog mjehura, štitnjače, leukemija i rak kože.

1

Pon/Mon

2

Uto/Tue

3

Sri/Wed

4

Čet/Thu

5

Pet/Fri

6

Sub/Sat

7

Ned/Sun

Moje tjedne tjelesne aktivnosti

Veljača / 2010

Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Prava pacijenata

Zakonom o zaštiti prava pacijenata („Narodne novine“ br. 169/04) reguliraju se osnovna prava pacijenata:

Pravo na obaviještenost

Pacijent ima pravo na potpunu obaviještenost o:

- svome zdravstvenom stanju, uključujući medicinsku procjenu rezultata i ishoda određenoga dijagnostičkog ili terapijskog postupka,
- preporučenim pregledima i zahvatima te planiranim datumima za njihovo obavljanje,
- mogućim prednostima i rizicima obavljanja ili neobavljanja preporučenih pregleda i zahvata,
- svome pravu na odlučivanje o preporučenim pregledima ili zahvatima,
- mogućim zamjenama za preporučene postupke,
- tijeku postupaka prilikom pružanja zdravstvene zaštite,
- daljnjem tijeku pružanja zdravstvene zaštite,
- preporučenom načinu života,
- pravima iz zdravstvenoga osiguranja i postupcima za ostvarivanje tih prava

Pacijenti s invaliditetom imaju pravo dobiti obavijesti u njima pristupačnom obliku.

Za pacijenta je važno da informacija bude jasna, nedvosmislena i kratka, dana na način koji odgovara njegovoj sposobnosti razumijevanja i bez nerazumljivih stručnih izraza.

Pravo na tzv. drugo stručno mišljenje jedna je od novina koja omogućuje pacijentu da, kada nije zadovoljan dobivenim informacijama i preporučenim liječenjem jednog liječnika, zatraži mišljenje drugog liječnika specijalista koji do tada nije sudjelovao u njegovu liječenju.

Pravo na prihvaćanje, odnosno odbijanje medicinskog postupka ili zahvata

Pacijent ima pravo prihvatiti ili odbiti pojedini dijagnostički, odnosno terapijski postupak, osim u slučaju neodgodive medicinske intervencije čije bi nepodužimanje ugrozilo život i zdravlje pacijenta ili izazvalo trajna oštećenja njegovoga zdravlja.

Prihvaćanje pojedinoga dijagnostičkog ili terapijskog postupka pacijent izražava potpisivanjem suglasnosti.

Slijepa osoba, gluha osoba koja ne zna čitati, nijema osoba koja ne zna pisati i gluho slijepa osoba, prihvaća pojedini dijagnostički, odnosno terapijski postu-

pak izjavom u obliku javnobilježničkog akta ili pred dva svjedoka iskazanom izjavom o imenovanju poslovno sposobne osobe koja će u njeno ime prihvaćati ili odbijati pojedini takav postupak.

Bilo koji zahvat koji se odnosi na zdravlje može se izvršiti samo nakon što je pacijent prethodno dobio odgovarajuće informacije o svrsi i prirodi zahvata kao i o njihovim posljedicama i rizicima.

Svoj pristanak može u bilo koje vrijeme i povući te se mora uvažiti njegovo mišljenje.

Pravo na povjerljivost

Svi podaci o zdravstvenom stanju pacijenta su profesionalna tajna i mogu se davati samo onima koje je pacijent ovlastio. Također, ti se podaci ne smiju davati osobama kojima je pacijent to zabranio.

Pravo na privatnost

Pri svakom pregledu, dijagnostičkom ili terapijskom postupku kao i pri održavanju osobne higijene, pacijent ima pravo na maksimalno moguću privatnost.

Pravo na održavanje osobnih kontakata

Kao što pacijent ima pravo na posjetitelja, prema kućnom redu bolnice, tako ima pravo dati izjavu i zabraniti posjet određenim osobama.

Pravo na samovoljno napuštanje zdravstvene ustanove

Pacijent ima pravo samovoljno napustiti stacionarnu zdravstvenu ustanovu, osim u slučajevima propisanim posebnim zakonom, u slučajevima kada bi to štetilo njegovome zdravlju i zdravlju ili sigurnosti drugih osoba.

O namjeri napuštanja ustanove pacijent mora dati pisanu izjavu ili usmenu izjavu pred dva istovremeno nazočna svjedoka koji potpisuju izjavu o namjeri pacijenta da napusti ustanovu.

Pisana izjava prilaže se u medicinsku dokumentaciju pacijenta.

Podatak o samovoljnom napuštanju zdravstvene ustanove bez najave nadležan zdravstveni radnik obvezan je upisati u medicinsku dokumentaciju pacijenta.

Ako je pacijent nesposoban za rasuđivanje, odnosno maloljetan, nadležan zdravstveni radnik obvezan je obavijestiti njegova zakonskog zastupnika, odnosno skrbnika.

Pravo na pristup medicinskoj dokumentaciji

Svaki pacijent ima pravo uvida u svu medicinsku dokumentaciju koja se tiče njegova zdravstvena stanja. Pacijent također ima pravo tražiti preslike te do-

kumentacije, ali o svome trošku. Uvid u pacijentovu dokumentaciju nakon smrti ima pravo uža obitelj ili skrbnik, samo ako se pacijent za života nije tome protivio.

Pravo na zaštitu pri sudjelovanju u kliničkim ispitivanjima

Pacijent se ne smije uključiti u kliničko ispitivanje (npr. djelovanja novoga lijeka) ako pacijent ili njegov zakonski zastupnik ili skrbnik ne da pristanak, odnosno potpiše suglasnost za taj postupak.

Pravo na naknadu štete

Ako pri korištenju zdravstvene zaštite pacijentu bude nanesena šteta, pacijent može zahtijevati naknadu štete podnošenjem tužbe nadležnome sudu.

Zapamtite – pacijenti su i potrošači zdravstvenih usluga, prava pacijenata, to su osnovna ljudska prava!

Zakon o zaštiti prava pacijenata je označio početak jedne nove faze zaštite prava pacijenata. Pacijent, sada potpuno upućen u svoje stanje, postaje svjesnim i odgovornim subjektom te se odgovornost liječnika djelomično prebacuje na njega, uspostavlja se partnerski odnos, jasnoća rada i odgovornost .

Savjet - uključite se aktivnije u zaštitu svojih prava, ali prihvatite i odgovornost koju ta prava donose, a za bilo kakav problem ne oklijevajte nazvati Hrvatsku udругu za promicanje prava pacijenata ili Županijsko povjerenstvo za zaštitu prava pacijenata.

Ukoliko vam je potreban savjet ili informacija o pravima pacijenata ili o funkcioniranju zdravstvenog sustava, možete se obratiti:

Ministarstvu zdravstva i socijalne skrbi na besplatni broj: 0800 200 063

Povjerenstvu za zaštitu prava pacijenata pri jedinici područne (regionalne) samouprave 023 350 347

Hrvatskoj j udruzi za promicanje prava pacijenata na tel. Savjetovališta za pacijente na tel: 021 339 530

Zadarskom ogranku Hrvatske udruge za zaštitu prava pacijenata na tel: 023 250 708

Neki korisni pojmovi

PACIJENT je korisnik zdravstvene usluge. Pacijent može zatražiti zdravstvenu uslugu i kada je zdrav i u punoj fizičkoj i mentalnoj formi. Pacijent može i ne mora biti bolesnik te može i ne mora biti osigurana osoba.

Dakle, pacijent je bolesna ili zdrava osoba koja zatraži i /ili primi pomoć zdravstvenog radnika kako bi ostvarila zdravstvenu uslugu bilo kojeg oblika.

BOLESNIK je osoba čije je fizičko i/ili mentalno zdravlje narušeno. Bolesnik nije pacijent sve dok ne zatraži i/ili ne dobije zdravstvenu uslugu.

OSIGURANA OSOBA (osiguranik, članovi obitelji osiguranika, druge osigurane osobe)

Osiguranik je samo onaj koji ima ugovoreno zdravstveno osiguranje. Obveza osigurane osobe jest da predoči dokaz o zdravstvenom osiguranju, a obveza zdravstvenih radnika jest da pruže zdravstvenu uslugu prema propisima koji određuju zdravstveno osiguranje.

U Hrvatskoj ima vrlo malo osoba koje nemaju ugovoreno obvezno zdravstveno osiguranje. No, i njima država, pod određenim uvjetima, osigurava hitne zdravstvene usluge.

OBVEZNO ZDRAVSTVENO OSIGURANJE

U sustavu zdravstvenog osiguranja RH važeći pravni propisi potvrđuju obvezno zdravstveno osiguranje i dobrovoljno zdravstveno osiguranje (dopunsko, dodatno i privatno zdravstveno osiguranje)

Obvezno zdravstveno osiguranje znači da su svi hrvatski državljani s prebivalištem, odnosno stranci s odobrenim stalnim boravkom u RH obvezni osigurati se kod HZZO-a na obvezno zdravstveno osiguranje prema jednoj od osnova osiguranja utvrđenih Zakonom o obveznom zdravstvenom osiguranju („Narodne novine br. 150/08) i propisima donesenim na osnovi tog zakona.

Preuzeto iz brošure **Vaš brzi vodič kroz prava pacijenata** koja je dostupna na:

www.pravapacijenata.hr

8

Pon/Mon

9

Uto/Tue

10

Sri/Wed

11

Čet/Thu

12*Pet/Fri***13***Sub/Sat***14***Ned/Sun**Moje tjedne tjelesne aktivnosti***Veljača / 2010**

Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

15

Pon/Mon

16

Uto/Tue

17

Sri/Wed

18

Čet/Thu

19

Pet/Fri

20

Sub/Sat

21

Ned/Sun

Moje tjedne tjelesne aktivnosti

Veljača / 2010

Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Pušenje pandemijski raširena ovisnost

Pušenje je pandemijski raširena **ovisnost** i **najrizičniji čimbenik** za nastanak mnogih bolesti koje su uzrok **prijevremenog umiranja**.

Korištenje duhana je rizični faktor za **6 od 8 glavnih uzroka smrti u svijetu**.

Stanje u svijetu

U svijetu **umire** oko **5 milijuna ljudi godišnje** od posljedica pušenja. Ukoliko se ne zaustave sadašnji trendovi pušenja, do 2030. godine broj umrlih od bolesti vezanih uz pušenje mogao bi doseći **10 milijuna**.

Prema procjenama Svjetke zdravstvene organizacije pušači zbog prerane smrti u prosjeku gube **20-25 godina** od svog očekivanog **trajanja života**.

50% pušača koji puše neprekidno od adolescentne dobi vjerojatno će **umrijeti od bolesti izazvanih pušenjem**.

Stanje u Hrvatskoj

Podaci iz Hrvatske zdravstvene ankete provedene 2003. godine pokazuju da u Hrvatskoj svakodnevno puši **27,4% stanovnika** u dobi od 18 i više godina. Procjene Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo pokazuju da od bolesti vezanih uz pušenje u Hrvatskoj umre godišnje oko **9 000 ljudi**, odnosno **17,7%** ukupno umrlih.

Smatra se da u Hrvatskoj puši **svaka treća odrasla osoba**, a od bolesti vezanih uz pušenje **umre gotovo svaka peta umrla osoba**.

Prema ESPAD istraživanju provedenom 2007. godine među **učenicima 1. i 2. razreda srednje škole** svakodnevno (redovito – najmanje jednu cigaretu dnevno) je u posljednjih 30 dana pušilo **29% dječaka** i **26% djevojčica** u 1. razredima te **34%** dječaka i djevojčica u 2. razredima srednjih škola u Hrvatskoj.

Zabrana pušenja u javnim prostorima - iskustva iz svijeta

Kako bi se smanjila zdravstvena i ekonomska šteta koju donosi pušenje mnoge su zemlje uvele zakone koje zabranjuju pušenje u javnim prostorima. U nekim je zemljama nakon uvođenja ovih zakona došlo do **pada akutnog infarkta miokarda**: Italija – 11%; Škotska – 17%; Francuska – 15%.

Prema iskustvima iz Irske i Švedske, nakon zabrane pušenja u svim javnim prostorima utvrđeno je značajno poboljšanje zdravlja radnika u ugostiteljstvu nakon godinu dana primjene Zakona.

Nadalje, u Švedskoj je utvrđeno značajno smanjenje respiratornih simptoma u odraslih uključujući za 1% smanjenje kroničnog bronhitisa i KOPB - a.

Finska studija pokazala je da je donošenjem Zakona smanjena prevalencija pušenja i konzumacija duhana među zaposlenicima.

Zdravstveni rizici kojima se izlažu pušači

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Moždana kap• Rak use šupljine• Rak ždrijela• Rak grkljana• Rak jednjaka• Rak bronha i pluća• Kronični bronhitis i enfizem• Koronarna bolest srca | <ul style="list-style-type: none">• Ulkusna bolest• Rak gušterače• Rak mokraćnog mjehura• Ateroskleroza koja dovodi do težih promjena na žilama i cirkulacijskih problema• Buergerova bolest• Leukemija |
|---|--|

DODATNI RIZICI ZA ŽENE

Povećan je rizik moždanog i srčanog udara ako žene pušači koriste hormonsku kontracepciju

Pušenje može dovesti do komplikacija u trudnoći te do razvojnih poremećaja i oštećenja čeda

Povećani je rizik za rak grlića maternice

Štetnost pušenja – neke činjenice koje možda niste znali

- Cigareta ne sadrži samo katran, ugljični monoksid i nikotin (tvar u cigareta koja stvara jednako jaku ovisnost kao i heroin), nego još i **preko 4.000 kemikalija** od kojih je niz štetnih po zdravlje. Primjerice, to su: **amonijak, arsen, vodikov cijanid, formaldehid i metan.**
- U duhanskom dimu cigarete ili lule nalazi se oko **pedeset različitih kancerogena.**
- Opće je poznato da katran iz cigarete štodi plućima, no jeste li znali da ugljični monoksid pospješuje stvaranje tromba u krvotoku i oštećuje unutarnje stjenke arterija?
- Pušenje može dovesti do **smanjene plodnosti** kod žena i **impotencije** kod muškaraca.
- Zna se da pušenje uzrokuje **rak pluća.** No osim toga ono uzrokuje **emfizem, bolesti srca i krvnih žila** uključujući i perifernu vaskularnu bolest, kao i **mnoge oblike raka.**
- Kod žena koje uzimaju **kontracepcijske pilule**, a puše, 10 je puta vjerojatnije da će doživjeti srčani ili moždani udar nego nepušačice.
- Točno je da je novorođenčad pušačica često manje tjelesne težine i nedonoščad, no jeste li znali da te bebe i više plaču i manje spavaju od drugih beba?
- U djece roditelja pušača vjerojatnije će se tijekom njihova života razviti bronhitis, upala pluća i astma.

Gubitak zdravlja zbog pušenja je postepen - to što se negativne posljedice ne osjete odmah ne znači da cigareta ne štodi.



Pasivno pušenje

Godišnje umire stotine tisuća ljudi koji nikada nisu pušili od bolesti uzrokovanih pasivnim pušenjem, tj. zbog neželjene izloženosti duhanskom dimu.

Brojne znanstvene studije pokazale su da **nema sigurne razine izloženosti pasivnom pušenju** koja bi bila prihvatljiva za zdravlje ljudi. To znači da i pasivno pušenje utječe na pojavu **smrtonosnih bolesti**.

Nepušači koji žive s pušačima imaju 20-30 % veći rizik za razvoj karcinoma bronha i pluća, te

za 25-30% veći rizik za razvoj koronarne bolesti.

Tzv. **sporedna struja dima** je duhanski dim koji odlazi direktno u zrak s vrha goruće cigarete. Opasni dim iz druge ruke predstavlja kombinaciju glavne i sporedne struje dima i sadrži **dva puta više katrana** koji se taloži u plućima i dišnim putevima i **pet puta više ugljičnog monoksida** koji smanjuje količinu kisika u krvi.

Djeca izložena duhanskom dimu

Dijete, koje provede **1 sat u zadimljenoj prostoriji s nekoliko pušača ili u zatvorenom automobilu s jednim pušačem, udahne toliko štetnih kemikalija kao kad pušač sam popuši 10 ili više cigareta.**

Djeca pasivnim pušenjem, kao i pušači direktnim udisanjem, unose u organizam **4000 različitih kemijskih sastojaka** duhanskog dima štetnih za zdravlje. Najvažniju ulogu u izloženosti djece pasivnom pušenju ima **pušenje roditelja**. Međutim, ne smije se zaboraviti izlaganje djeteta pasivnom pušenju u domu **prijatelja pušača, gostiju** koji puše kao i izlaganje na **javnim mjestima**.

Koje posljedice na zdravlje imaju djeca čiji roditelji ili netko od ukućana puši?

- imaju **češće upale srednjeg uha**
- dva puta **češće obolijevaju od infekcija dišnih puteva** kao što su bronhitis ili upala pluća
- **sklonija su razvoju astme** te češćim i ozbiljnijim astmatičkim napadajima
- imaju **smanjeni kapacitet pluća**
- **4 puta češće izostaju iz škole zbog bolesti** u odnosu na djecu u čijim kućama se ne puši
- imaju **niske vrijednosti vitamina C** u organizmu
- imaju veći rizik razvoja:
 - raka pluća
 - srčanih tegoba
 - meningitisa
 - autizma

Nakon nekoliko godina izlaganja duhanskom dimu, dijete izloženo duhanskom dimu ima dvostruko veći rizik razvoja raka pluća u odrasloj dobi u odnosu na dijete koje mu nije bilo izloženo.

Pušenje roditelja oštećuje dječje krvne žile!

Ni ventilacija ni filtriranje zraka ne mogu smanjiti razinu izloženosti ljudi i djece duhanskom dimu u zatvorenom prostoru koja bi bila prihvatljiva za zdravlje jer opasne čestice duhanskog dima ostaju raspršene u zraku!

Najbolja zaštita koju roditelj – pušač može pružiti svom djetetu jest prestati pušiti.

Roditelji, omogućite djeci zrak bez duhanskog dima!

Izvor: Zavod za javno zdravstvo Dubrovačko – Neretvanske županije, Ankica Đono Boban



22

Pon/Mon

23

Uto/Tue

24

Sri/Wed

25

Čet/Thu

26

Pet/Fri

27

Sub/Sat

28

Ned/Sun

Moje tjedne tjelesne aktivnosti

Veljača / 2010

Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Rano otkrivanje **raka**

Uz primarnu prevenciju, rano otkrivanje raka, odnosno probir, ima vrlo važnu ulogu u borbi protiv raka.

Svjetska iskustva temeljena na rezultatima provedenih probira nedvojbeno pokazuju da rano otkrivanje raka vrata maternice, dojke i debelog crijeva u velikoj mjeri produžuje preživljavanje, smanjuje smrtnost i poboljšava kvalitetu života.

Preventivni pregledi s obzirom na sijela raka

Sljedeće preporuke za probir (skrining) odnose se na populaciju s **prosječnim rizikom i bez specifičnih simptoma**.

Osobe s povećanim rizikom za određena sijela raka moraju se držati posebnih pravila – započeti s probirom u ranijoj dobi s češćim intervalima probira.

Osobe sa simptomima koji se mogu povezati s rakom trebale bi se odmah javiti svojem liječniku.

Rak kolona

Testirajte se na kolorektalni karcinom počevši s **50 godina**. Postoji više načina testiranja. Neka Vam liječnik pomogne u odluci koji je test najpogodniji za Vas. Kod nas se najčešće primjenjuje:

Testiranje okultnog fekalnog krvarenja (FOBT)

Pregled bi trebalo obavljati svake **1 – 2 godine**.

Kod pozitivnih ispitanika na okultno fekalno krvarenje učini se i **kolonoskopski pregled** s istodobnom endoskopskom terapijom.

U visokorizične skupine stanovništva ubrajaju se osobe s anamnezom prethodnog raka debelog crijeva, oboljeli s adenomima debelog crijeva, bolesnici s nasljednim polipoznim sindromima, ulceroznim kolitisom i Crohnovom bolešću, a osobe s anamnezom prethodnog raka želuca, dojke, jajnika, mokraćnog mjehura, bubrega, vrata maternice, pluća ili prostate također imaju povećan rizik od razvoja raka debelog crijeva.

Rak dojke

Postoji više načina testiranja – dobro bi bilo primijeniti svaki od dolje navedenih budući da niti jedan test ne može otkriti karcinom sa stopostotnom sigurnošću.

Mamografija

Počnite s mamografskim pregledom od 38 godine i ponavljajte ga svake 1-2 godine, a žene s povećanim rizikom od 35 godine.

Ultrazvuk

Obavite ultrazvučni pregled jednom godišnje do 70-te godine, a onda po potrebi.

Klinički pregled grudi

Obavite pregled **svake 3 godine** počevši s **20 godina**.

Od **40. godine** nadalje pregled bi trebalo obavljati **svake godine**.

Samopregled

Počnite sa samopregledom od **20 godina** nadalje.

Žene kod kojih su prisutni rizični čimbenici imaju veću vjerojatnost obolijevanja od raka dojke.

Najznačajniji rizični čimbenici su:

Dob

Rizik se neprestano povećava do dobi od 75-80. godine života.

Rak dojke u obitelji

Rizik za nastanak raka dojke 2-3 puta je povećan kod žena čija majka, sestra, kćer i druge rođakinje u prvom koljenu s majčine strane imaju ili su imale rak dojke ili jajnika.

Genetika

Istraživanja su do sada otkrila da se rak dojke može povezati s oko 400 promijenjenih gena, ali tek treba detaljno istražiti promjene u tim genima.

Menstruacijski ciklusi

Žene koje su prvu mjesečnicu dobile prije 12 godine života i žene koje imaju redovite mjesečnice i nakon 55 godine (kasna menopauza) imaju povećan rizik nastanka raka dojke.

Trudnoća i porod

Žena koja je prvo dijete rodila prije 25 godine ima dvostruko manji rizik da oboli od raka dojke od one koja je prvo dijete rodila nakon 30. godine ili koja uopće nema djece.

Žene koje su rodile više djece imaju niži rizik nastanka raka dojke.

Dojenje

Dugotrajno dojenje (dulje od godinu dana) smanjuje rizik nastanka raka dojke.

Hormonsko nadomjesno liječenje

Istraživanja su pokazala da žene koje su uzimale dugotrajno hormonsko nadomjesno liječenje (5-7 godina) imaju značajno povećan rizik obolijevanja od raka dojke.

Rak cerviksa (za žene)

Skrining na rak cerviksa obavlja se **Papa testom**. Sve žene bi trebale započeti s testiranjem **3 godine** nakon prvog spolnog odnosa. Nakon **21. godine** napravite papa test svake godine.

Počevši s 30 godina, žene koje su imale 3 normalna Papa test rezultata za redom mogu se testirati svake 2-3 godine.

Ako imate 30 i više godina možete se testirati i na HPV zajedno s Papa testom.

Žene koje imaju određene rizične faktore kao što je izloženost diethylstilbestrolu prije rođenja, HIV infekciju ili oslabljeni imuni sistem zbog transplatacije organa, kemoterapije, kronične uporabe steroida, trebale bi se testirati jednom godišnje.

Rak prostate

Američko društvo za rak ne podržava rutinsko testiranje na rak prostate u ovom trenutku.

Muškarac može odluku o testiranju donijeti sam nakon razgovora sa svojim liječnikom.

Testiranje se predlaže muškarcima s prosječnim rizikom za rak prostate i ako je očekivani broj godina trajanja života barem 10 godina.

Pregledi koji se kod nas najčešće primjenjuju:

PSA (serumski prostatični antigen iz krvi).

S pregledom se započinje od **50-te** godine života, a obavlja se **jednom** godišnje.



Digitorektalni pregled

S pregledom se također započinje od **50-te** godine života i obavlja se **jednom** godišnje.

Muškarci čiji su krvni srodnici (otac, djed, braća) bolovali ili boluju od raka prostate, a mlađi su od 65 godina, trebali bi učiniti digitorektalni pregled, serumski prostatični antigen (PSA) i slobodni prostatični serumski antigen (FPSA) od **40-te godine** života.

Bez obzira na dob, simptome i osobnu i obiteljsku povijest bolesti razgovarajte s Vašim liječnikom o tome koje biste preventivne preglede trebali obavljati, kada s pregledima treba započeti i koliko često ih treba obavljati!

Pregled preporuka za preventivne preglede za osobe s prosječnim rizikom

Test	Kada započeti? (s koliko godina?)	Koliko često obavljati?
test na okultno fekalno krvarenje	≥50	svake 1 – 2 godine
mamografija	38-40 ≥70	svake 1 – 2 godine
	50-69	godišnje
ultrazvuk	stvar izbora ili procjene (indikacije) liječnika	godišnje
	≥70	prema potrebi
papa test	≥21 3 godine nakon 1. spolnog odnosa	godišnje
PSA	>50	godišnje

1

Pon/Mon

2

Uto/Tue

3

Sri/Wed

4

Čet/Thu

5

Pet/Fri

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6

Sub/Sat

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7

Ned/Sun

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Moje tjedne tjelesne aktivnosti

.....

.....

.....

.....

Ožujak / 2010						
Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

8

Pon/Mon

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

9

Uto/Tue

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10

Sri/Wed

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

11

Čet/Thu

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

12

Pet/Fri

13

Sub/Sat

14

Ned/Sun

Moje tjedne tjelesne aktivnosti

Ožujak / 2010

Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

15

Pon/Mon

16

Uto/Tue

17

Sri/Wed

18

Čet/Thu

19

Pet/Fri

20

Sub/Sat

21

Ned/Sun

*Moje tjedne tjelesne aktivnosti***Ožujak / 2010**

Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

22

Pon/Mon

23

Uto/Tue

24

Sri/Wed

25

Čet/Thu

26

Pet/Fri

27

Sub/Sat

28

Ned/Sun

Moje tjedne tjelesne aktivnosti

Ožujak / 2010

Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Nacionalni raka program ranog otkrivanja dojke

Rak dojke

Rak dojke je najčešće sijelo raka u žena u svijetu, u razvijenim zemljama kao i zemljama u razvoju.

U Europi se rak dojke otkriva u jedne četvrtine svih novooboljelih žena od raka. Porast mortaliteta od raka dojke zabilježen je u europskim zemljama pedesetih i šezdesetih godina prošlog stoljeća. Zaustavljanje porasta smrtnosti zamijećeno je u zemljama koje su prije nekoliko desetljeća započele s organiziranim programima ranog otkrivanja raka. U Švedskoj, Finskoj, Nizozemskoj i Ujedinjenom Kraljevstvu došlo je do pada mortaliteta od raka dojke.

O Nacionalnom programu ranog otkrivanja raka dojke u Hrvatskoj

Ministarstvo zdravstva i socijalne skrbi Vlade RH pokrenulo je u rujnu 2006. godine Nacionalni program ranog otkrivanja raka dojke (mamma).

Cilj programa je što ranije otkriti rak dojke i time smanjiti smrtnost od raka dojke za 25% pet godina nakon provođenja programa.

Obično se upute i preporuke za probir (skrining) odnose na populaciju s prosječnim rizikom i bez specifičnih simptoma.

Tko je sve obuhvaćen skriningom?

Mamografski probir (screening) obuhvaća sve žene u dobi od **50 do 69 godina starosti svake druge godine**.

Dokazano je da redovita mamografska snimanja kod žena u dobi od 50 do 69 godina smanjuju smrtnost od raka dojke za jednu trećinu.

Uspjeh programa, a to znači smanjenje umiranja od raka dojke ovisi o odazivu pozvanih žena na pregled.



Zašto skrining obuhvaća samo žene od 50 – 69 godina?

Tkivo dojki mijenja se tijekom života žene. Starenjem dojke mijenjaju svoju strukturu, tako da se smanjuje obujam žljezdanog tkiva, a nadomješta ga masno tkivo. Ovaj normalan proces naziva se involucijom. Takve promjene utječu na izgled mamografskih snimki pa su one puno jasnije kod starijih žena, s involutivno promijenjenim dojkama.

Velika gustoća dojki kod mladih žena vrlo često otežava analizu mamografskih snimki.

Stoga se u toj dobi u velikome broju slučajeva uz mamografiju, preporučuje učiniti i ultrazvučni pregled.

Županijski zavodi za javno zdravstvo koordiniraju organizaciju, pozivaju žene određene dobi, prate provođenje, šalju određena izvješća Hrvatskom zavodu za javno zdravstvo te evaluiraju program na području svoje županije.

Mamografski pregled putem skrininga je besplatan, bezbolan, bez liječničke uputnice, bez čekanja, uz mogućnost promjene termina i dobivanja svih ostalih informacija pozivom na besplatni telefon Županijskog zavoda za javno zdravstvo.

Što je mamografija?

Mamografija je rendgenski pregled dojki kojim se otkrivaju tumori i druge promjene, premalene da bi se mogle napipati. To je slikovna dijagnostička metoda nezamjenjiva u otkrivanju malignih bolesti dojke, osobito ranijih stadija. Mamografija bilježi promjene na dojci prosječno oko dvije godine ranije od običnog kliničkog pregleda zasnovanog na pojavi simptoma ili opipljive kvržice.

Koliko je mamografija pouzdana?

Unatoč njoj izuzetnoj vrijednosti i nezamjenjivosti u otkrivanju i najmanjih karcinoma, važno je naglasiti da se mamografijom **ne može prikazati 15-20% karcinoma dojki**, osobito kada se radi o dojkama s gustom žljezdanom strukturom.

Napomena: negativni mamografski nalaz ne znači stopostotnu sigurnost da u dojci nema nikakve tvorbe.

Mamografski pregled u većini slučajeva nije bolan. Prilikom pregleda treba izvršiti pritisak na dojku kompresijskom pločom kako bi se dobila što kvalitetnija rendgenska snimka.

Mamografija se u žena s mjesečnicom obavlja u razdoblju kada su grudi najmanje osjetljive, po mogućnosti između petog i desetog dana, brojeći od prvoga dana zadnje menstruacije.

Mamografski aparati za snimanje dojki koriste nižu razinu zračenja i praktički su bezopasni.

Koliko često i kada treba krenuti s mamografijom?

Preporučuje se:

- bazična mamografija između 38 – 40 godine života
- od 40 do 50 – te godine u razdoblju od 1-2 godine
- od 50-69 jednom godišnje
- od 70-te u razdoblju od 1-2 godine

Što nakon mamografije?

Nalaze mamografskog snimanja žene dobivaju na kućnu adresu te ih trebaju pokazati svojem liječniku obiteljske medicine koji će ih ovisno o rezultatima nalaza upućivati na daljnje preglede.

Treba nastaviti s redovitim samopregledima dojki i o svakom zabrinjavajućem znaku konzultirati liječnika.

Na buduće mamografske preglede treba nositi stare mamografske snimke.

Što je sa ženama koje nisu obuhvaćene skriningom?

Žene izvan ovog programa trebaju obavljati sve preventivne preglede dojki (klinički pregled, mamografija, ultrazvuk) **preko svog izabranog liječnika obiteljske medicine ili ginekologa**, a prema preporukama senološkog društva.

Žene iz rizičnih skupina trebaju ranije započeti s mamografijom te se češće kontrolirati.

Čimbenici rizika vezani uz način života:

Debljina

Velika količina životinjskih masti u prehrani

Socioekonomski status

(Žene višeg socioekonomskog statusa i one koje žive u gradovima imaju povećan rizik nastanka raka dojke u odnosu na žene nižeg socioekonomskog statusa i onih koje žive na selu)

Manjak fizičke aktivnosti

Alkohol

Etnička pripadnost, rasa i religija

Više o ostalim rizičnim čimbenicima pogledajte na strani 43.

Žene iz rizičnih skupina zahtijevaju ranije započinjanje i češće mamografske kontrole.

Bazičnu mamografiju trebaju napraviti s **35 godina**.

Što je ultrazvuk?

Ultrazvuk je radiološka dijagnostička metoda koja za snimanja koristi zvuk visoke frekvencije. Smatra se potpuno neškodljivom metodom, pri čemu nema izlaganja ionizirajućim zračenjima.

Ultrazvuk, uz mamografiju, znatno povećava točnost dijagnosticiranja dobroćudnih i zloćudnih bolesti dojke.

Metoda je izbora za prikaz dojki u žena mlađe životne dobi te bitna pomoćna metoda koja se nastavlja na mamografiju.

Kombinacijom mamografije i ultrazvuka dobivaju se pouzdaniji rezultati.

U žena mlađih od 40 godina, mamografija se u pravilu ne preporuča kao rutinska pretraga. U ovoj dobnoj skupini može se jednom godišnje učiniti ultrazvučni pregled dojki.

Koliko često i kada treba krenuti s ultrazvukom?

- do 40 godine jednom godišnje
- od 40 do 70 godine, uz mamografiju, jednom godišnje
- nakon 70 godine života prema potrebi

Kada i koliko često obavljati klinički pregled dojki?

- od 40-te godine – svake tri godine, a nakon toga svake godine.

Klinički pregled provode liječnici u primarnoj zdravstvenoj zaštiti.

Sve informacije o Nacionalnom programu ranog otkrivanja raka dojke nalaze se na web stranici Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi RH:

www.mzss.hr/hr/programi.

29

Pon/Mon

30

Uto/Tue

31

Sri/Wed

1

Čet/Thu

2

Pet/Fri

3

Sub/Sat

4

Ned/Sun

Moje tjedne tjelesne aktivnosti

Travanj / 2010						
Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

PRETILOST

drugi najčešći rizični čimbenik širom svijeta

ŠTO JE PRETILOST?

Pretilost je medicinsko stanje u kojem se masno tkivo u organizmu nakupilo do te mjere da može imati ozbiljan utjecaj na zdravlje i dovesti do **skraćenog očekivanog trajanja života**.

Pretilost se također koristi kao pojam kojim se opisuje netko tko je pretežak za svoju visinu.

KAKO MOŽETE PROVJERITI DA LI IMATE POŽELJNU TJELESNU TEŽINU?

Za određivanje stanja uhranjenosti koristi se nekoliko jednostavnih i praktičnih metoda kao što su:

1. određivanje indeksa tjelesne mase,
2. mjerenje opsega struka i
3. mjerenje debljine kožnog nabora.

Indeks tjelesne mase (ITM) ili engleski **body mass index (BMI)** izračunava se djeljenjem tjelesne težine izražene u kilogramima s kvadratom visine izražene u metrima:

$$\text{ITM} = \frac{\text{težina u kg}}{(\text{visina u metrima})^2}$$

Na temelju dobivenog rezultata ispitanik se svrstava u određenu kategoriju.

Osoba čiji je ITM jednak ili veći od **30** smatra se pretilom.

Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji, u svrhu očuvanja zdravlja, ITM vrijednosti treba održavati u rasponu između 21 i 23.

Mjerenjem opsega struka određuje se raspored masnog tkiva u tijelu te se na temelju toga određuje tip pretilosti. U praksi se razlikuju muški i ženski tip pretilosti. Kod muškog tipa pretilosti dolazi do nakupljanja masnog tkiva oko struka (oblik "jabuke"), dok se kod ženskog tipa pretilosti masno tkivo nakuplja ispod struka - u donjem dijelu trbuha, na stražnjici, kukovima i bedrima (oblik "kruške"). Opseg struka **veći od 102 cm u muškaraca, te veći od 88 cm kod žena upućuje na pretilost**. Opseg struka mjeri se u razini vrha zdjelične kosti.

Tablica za izračun indeksa tjelesne mase

Visina	Težina u kilogramima													
	41	44	45	48	50	52	54	56	58	60	62	63	75	86
147	41	44	45	48	50	52	54	56	58	60	62	63	75	86
149	43	45	47	49	52	54	56	58	60	62	64	67	78	89
152	44	46	48	50	53	55	58	60	62	64	67	69	80	91
154	45	48	50	52	55	57	60	62	64	67	69	71	83	95
157	48	50	52	54	57	59	62	64	66	69	71	74	86	98
160	48	51	53	55	59	61	64	66	69	71	73	76	89	101
162	50	52	55	57	60	63	65	68	71	73	76	78	92	104
165	52	54	57	60	62	65	68	70	73	76	77	81	95	108
167	54	56	59	61	64	67	70	72	75	78	80	84	97	111
170	56	57	60	63	66	69	72	75	77	80	83	86	100	114
172	57	59	62	65	68	71	74	77	80	82	85	89	103	117
175	58	61	64	67	70	73	76	80	82	85	88	91	106	121
177	60	63	66	69	72	75	78	82	85	88	91	93	109	125
180	62	65	68	71	74	77	80	84	87	90	94	97	112	128
182	64	66	70	73	76	80	83	86	90	93	96	99	116	132
185	65	68	72	75	78	82	85	89	92	95	99	102	119	135
187	67	70	74	77	80	84	87	91	95	98	101	104	122	139
190	69	72	76	80	82	86	90	94	97	100	104	108	125	143
192	72	74	77	81	85	88	92	96	100	103	107	110	129	147
ITM	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	35	40

INDEKS TJELESNE MASE		
	Žene	Muškarci
Poثرanjenost	manji od 19	manji od 20
Poželjna tjelesna težina	19 – 24,99	20 - 25
Prekomjerna tjelesna težina	25 - 29.99	25 - 30
Pretilost	30	veći od 30

Mjerenjem debljine kožnog nabora određuje se postotak tjelesne masti. Pomoću posebne sprave tzv. kalipera mjeri se debljina kožnog nabora na nekoliko mjesta na tijelu. Postotak tjelesne masti veći od **25%** kod muškaraca, te veći od **30%** kod žena upućuje na pretilost.

Kod **djece i adolescenata** stupanj uhranjenosti određuje se s obzirom na **percentilne krivulje ITM-a** po dobi i spolu. Prekomjernu tjelesnu težinu imaju djeca čiji je ITM između **85. i 95. percentile**, a pretela su ona s ITM – om većim od **95 percentila** za dob.

Epidemiologija pretilosti u svijetu

Unatoč postojanju trenda suvremene zapadnjačke kulture koja propagira isključivo vitku figuru, broj pretelih ljudi u svijetu sve više raste.

Populacija zahvaćena pretilošću povećala se u epidemijskim razmjerima, s više od **milijardu ljudi** širom svijeta s prekomjernom težinom i **400 milijuna klinički pretelih**.

Širom svijeta ima 155 milijuna djece s prekomjernom težinom, od čega 30-45 milijuna pretile djece.

U zemljama europske regije prevalencija pretilosti porasla je za **3 puta** od 1980-ih.

Posebno je zabrinjavajuć rast pretilosti kod djece, budući da će 60% pretjerano teške djece imati višak kilograma i kad budu odrasli (rana odrasla dob).

Epidemiologija pretilosti u Hrvatskoj

Prema podacima Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo u **Republici Hrvatskoj** čak **64,1% muškaraca** i **54% žena** ima prekomjernu tjelesnu težinu. To znači da je svakom drugom žitelju Hrvatske zbog debljine ugroženo zdravlje. Težinu veću od 150 kilograma u Hrvatskoj ima čak 60 tisuća građana.

Procjena uhranjenosti djece za razdoblje 1997 - 2002 godine pokazala je da je pravilno uhranjeno oko 70 % djece, dok je povećanu tjelesnu težinu imalo 11% djece, a pretilo je bilo 5,2% djece.

Uspoređujući Hrvatice i Hrvate po tjelesnoj težini s drugim zemljama Europe rezultati su nažalost poražavajući te se Hrvati ubrajaju u "debele nacije". Po debljini u Europi Hrvati su na 5. mjestu, a pretjeću nas građani Malte, Grčke, Turske i Engleske.

Prema nedavnim istraživanjima Italija, Malta, Grčka i Hrvatska su zemlje s najvećim brojem pretile djece.

Po dnevnom unosu šećera Svjetska zdravstvena organizacija nas je postavila na vodeće mjesto u Europi zajedno sa Švicarskom.

Osim po unosu šećera prednjačimo i po unosu masti i soli.

Zabrinjavajuće je i da 16% školske djece ima višak kilograma, od čega je njih 5% pretilo. Ispitivanje o zdravlju školske djece potvrdilo je i pretjerani unos še-

ćera. Svaki treći školarac svaki dan pije slatka pića, pa smo i tu zauzeli visoku poziciju na europskoj ljestvici. Slatkiše pak jednom ili nekoliko puta dnevno konzumira oko 40% učenika.

Koji su uzroci pretilosti?

Osnovni uzrok pretilosti i prekomjerne tjelesne težine je nesrazmjer između kalorija koje konzumiramo i kalorija koje trošimo.

Što su kalorije?

Kalorija je jedinica za energiju koju dobijamo iz hrane. Ta energija izražava se u kilokalorijama (kcal), nova jedinica je kJ.

Ukoliko je energija (suma kalorija) koje čovjek unese hranom veća od energije koju čovjek potroši na funkcioniranje organizma + tjelesni + umni rad, taj višak energije se akumulira u organizmu u vidu masnih naslaga. Ukoliko se to dešava svakodnevno dugi niz godina, dolazi do prekomjernog taloženja masnoća, tj. do pretilosti.

Udruga za prevenciju prekomjerne težine donijela je listu najčešćih razloga koji **pogoduju nastanku prekomjerne tjelesne težine**, a to su:

1. genetska predispozicija,
2. usporen metabolizam i loša probava,
3. nepravilne prehrambene navike,
4. nedovoljna ili nikakva tjelesna aktivnost,
5. preobilni obroci i brzo konzumiranje hrane,
6. pogrešno vrijeme obroka (kasno navečer), preskakanje obroka (osobito doručka)
7. dugi sati bez jela- načelo «gladovanja i prejedanja»,
8. nepridržavanje pravila pet manjih obroka tijekom dana,
9. nedovoljan unos voća i povrća u svakodnevnoj prehrani,
10. nedovoljan unos tekućine (vode) u organizam,
11. nekontroliran unos šećera i slatkiša,
12. unos kalorijski bogate, a nutritivno siromašne hrane (grickalice, slatkiši)
13. unos alkohola, gaziranih i zaslađenih pića,
14. veliki unos soli u organizam,
15. nedovoljno sna,
16. lijekovi koji izazivaju debljanje (antidepresivi)
17. zadržana prekomjerna tjelesna težina dobivena tijekom trudnoće,
18. stres

Samo je ograničen broj slučajeva povezan isključivo s genetikom, medicinskim razlozima i psihijatrijskim bolestima!

Prema mišljenju psihologa za razvoj pretilosti veoma su važni psihološki faktori, utjecaj obitelji i okoline u kojoj živimo, te struktura ličnosti. Pretili osobe često se karakteriziraju kao osobe koje svoje emocionalne stresne događaje liječe hranom, što dovodi do razvoja reaktivne pretilosti.

Koje su zdravstvene posljedice prekomjerne težine i pretilosti?

U pretilih osoba često nalazimo promjene i oštećenja raznih organa, kao što su povišeni krvni tlak, povišene masnoće u krvi, poremećaj tolerancije glukoze u krvi ili šećernu bolest, endokrinološke i menstrualne poremećaje, oštećenja koštano-zglobnog sustava, oštećenja srčane i plućne funkcije, žučne kamence, žgaravicu, vraćanje hrane iz jednjaka u želudac, te psihičke poremećaje najčešće tipa depresije.

Pretilost nije samo pitanje izgleda već je povezana s ozbiljnim zdravstvenim stanjima:

Kardiovaskularne bolesti (najviše srčane bolesti i moždani udar)

–svjetski broj jedan po uzroku smrti

Dijabetes tipa 2– rapidno je postao globalna epidemija, SZO pretpostavlja da će se smrti od dijabetesa povećati za više od 50% širom svijeta u sljedećih 10 godina

Muskuloskeletalni poremećaji – posebno osteoartritis

Neki karcinomi (prostate, dojke, maternice i debelog crijeva).

Pretili osobe često pate i zbog:

- **visokog krvnog tlaka** - krvni pritisak se povećava s rastom težine
- **depresije**
- **diskriminacije** na poslovnom tržištu i školi

Rizik od bolesti progresivno se povećava s povećanjem ITM-a.

Dokazano je da pretilost u dobi od 40 godina smanjuje životni vijek za **7 godina**.

Što poduzeti protiv pretilosti?

Pazite na svoju težinu

Ako želite izgubiti na težini, posebno ukoliko vam je to iz zdravstvenih razloga preporučio liječnik, učinite to **polako tijekom dugog vremenskog perioda**. Funkcija imunskog sustava može biti oslabljena i tijekom niskog kalorijskog unosa i prebrzog gubitka tjelesne mase.

Pokušajte izgubiti 0,5 – 1 kilogram tjedno.

Ako imate prekomjernu težinu, kako biste poboljšati svoje zdravlje dovoljno je

izgubiti samo 4,5 – 9 kilograma.

Kada bi pretile osobe mogle smanjiti svoju kilazu za 10%, mogle bi produžiti trajanje svojeg života i do 5 godina.

Da bi se održao dobar imunitet, tjelesna masa se mora smanjivati postepeno.

Budite aktivni

Neka Vam cilj bude 2 sata i 30 minuta aktivnosti svaki tjedan. Radite minimalno 10 minuta odjednom. Kao dodatak, radite i aktivnosti koje jačaju mišiće (trbušnjake, sklekove ili dizanje utega) 2 puta tjedno.

Jedite zdravo

Birajte zdravu hranu i manje porcije. Izbjegavajte zasićene masti, povećajte konzumaciju voća i povrća kao i mahunarki, cjelovitih žitarica i orašastih plodova. Ograničite unos šećera!

Provjeravajte svoj krvni tlak!



5

Pon/Mon

6

Uto/Tue

7

Sri/Wed

8

Čet/Thu

9

Pet/Fri

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10

Sub/Sat

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

11

Ned/Sun

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Moje tjedne tjelesne aktivnosti

.....

.....

.....

.....

.....

Travanj / 2010						
Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Epidemija

NEAKTIVNOSTI

Redovita tjelesna aktivnost čudotvorno utječe na poboljšanje kako fizičkog tako i psihičkog zdravlja. Čovjek je stvoren za kretanje – ova potreba ljudima je zapisana u genima. Naši su preci zbog hrane morali hodati desetke kilometara, trčati, penjati se... Brzina i spretnost bile su važne kako bi se preživjelo. Danas je situacija jako drugačija - mnogi su ljudi tjelesnu aktivnost isključili iz svojih života. Većina muškaraca i žena u industrijaliziranim zemljama vode „sjedilački“ život ili su aktivni samo povremeno. Tome su pridonjeli i mnogi socijalni trendovi kao što je povećana upotreba automobila, tehnički noviteti koji oslobađaju više slobodnog vremena koje se opet provodi uz televiziju ili računalo.



Procjenjuje se da **60%** svjetske populacije ne prakticira preporučenu količinu tjelesne aktivnosti potrebne za dobrobit zdravlja.

Možemo slobodno reći kako je Europa suočena s novom epidemijom - epidemijom neaktivnosti.

Svjetsko zdravstveno izvješće „Smanjenje rizika, promocija zdravog življenja“ stavlja fizičku neaktivnost među **10 vodećih rizika** koje doprinose nezaraznim bolestima, globalnom morbiditetu i mortalitetu.

To ni ne čudi s obzirom na procjenu da tjelesna neaktivnost uzrokuje **1,9 milijuna smrti** godišnje.

Jedan od alarmantnih rezultata je brzo povećanje prekomjerne težine i pretilosti u većini europskih zemalja, posebno među djecom i mlađim ljudima.

Zdravstvene posljedice tjelesne neaktivnosti

Zdravstvene posljedice takvog razvoja su goleme. Tjelesna neaktivnost zajedno s prekomjernom težinom i pretilosti koja njome rezultira povećava rizik ozbiljnih bolesti kao što su:

- **koronarna bolest srca**
- **moždani udar**
- **visoki krvni tlak**
- **dijabetes**
- **rak debelog crijeva, a možda i rak dojke**
- **osteoporoza i s njom povezane frakture**

Tjelesna neaktivnost uzrokuje pad fizičkih funkcija u osoba srednje dobi i povećava rizik smanjene neovisnosti u kasnijem životu.

Zdravstveni rizici uslijed tjelesne neaktivnosti mogu se učinkovito prevenirati tjelesnom aktivnošću, posebno mnogobrojnim rekreacijskim aktivnostima koje su nam na raspolaganju.

Što je tjelesna aktivnost?

Tjelesna aktivnost može se definirati kao bilo kakvo pokretanje tijela kojim se gubi energija iznad razine odmaranja.

U literaturi se često navode tri tipa tjelesne aktivnosti: umjerenog (srednjeg), visokog i niskog intenziteta.

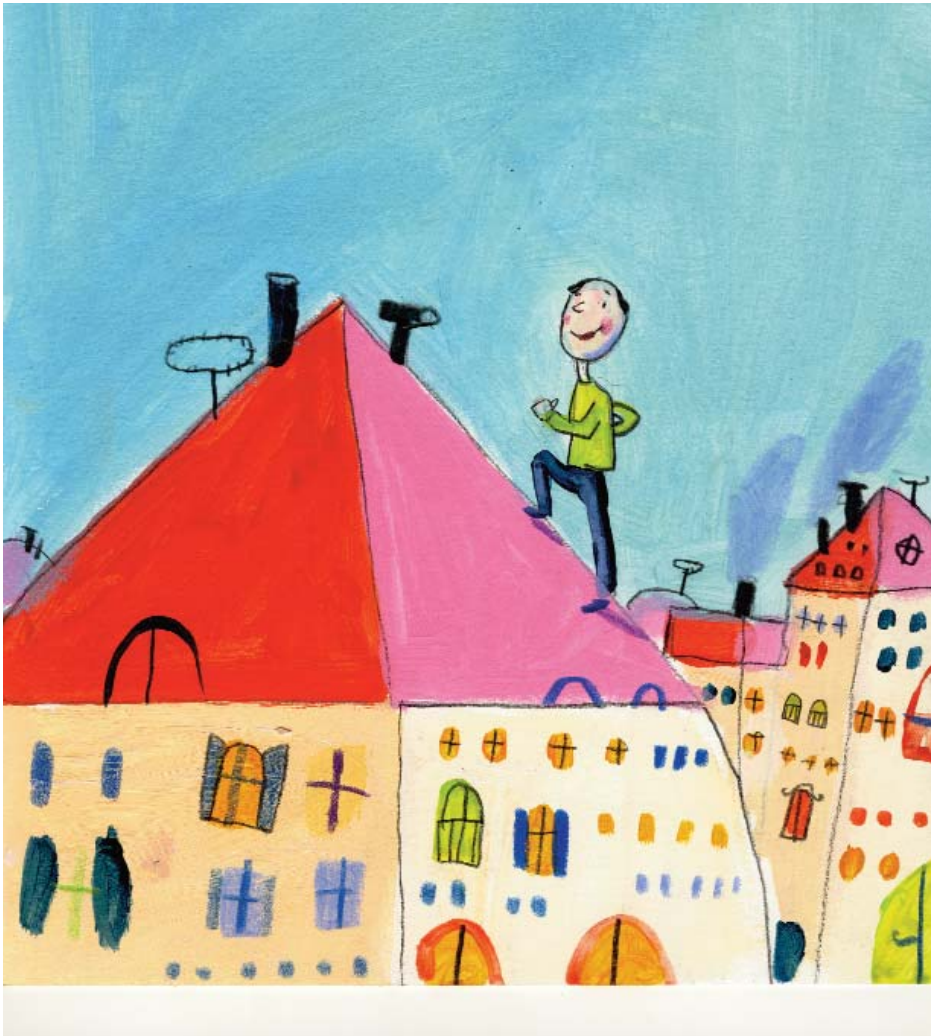
Aktivnosti umjerenog intenziteta

Tjelesna aktivnost umjerenog intenziteta podrazumijeva srednji napor te ubrzanje pulsa koje **osobi daje osjećaj topline dok je neznatno ostavlja bez**

daha. Tjelesni metabolizam povećava se 3-6 puta iznad razine odmaranja.

Primjeri aktivnosti umjerenog intenziteta:

- pješačenje (brzi hod)
- rekreativna vožnja biciklom
- umjereni kućni poslovi s podizanjem ili nošenjem kućnih potrepština
- ličenje zidova i slično
- umjereni vrtlarski poslovi
- igranje s djetetom u hodu ili trčkanju
- umjereno plivanje
- lagano trčanje (oko 7 km/h)



Aktivnosti visokog intenziteta

Tjelesna aktivnost jakog intenziteta iziskuje veći napor i uzrokuje **ubrzano dišanje i značajno pojačanje pulsa te znojenje i ostanak bez daha**. Ove aktivnosti povećavaju razinu metabolizma za 6 puta.

Primjeri aktivnosti visokog intenziteta:

- pješaćenje (brzi hod uzbrdo ili s teretom)
- brza vožnja biciklom
- teži kućni poslovi (npr. premještanje namještaja)
- teži vrtlarski poslovi
- brzo plivanje (kraul), trčanje (<7,5 km/h)
- tenis, nogomet, košarka, odbojka, rukomet

Aktivnosti niskog intenziteta

- pješaćenje (spori hod 4 km/h)
- lakši kućni poslovi (usisavanje)
- vrtlarenje (lakši poslovi)
- lagano igranje s djetetom
- lagano, sporo plivanje

Koliko tjelesne aktivnosti je potrebno u svrhu postizanja i očuvanja zdravlja?

Svjetska zdravstvena organizacija podržava mišljenje da je za održavnje zdravlja i bolju funkcionalnost ljudi potrebno barem **pola sata fizičke aktivnosti srednjeg intenziteta** koja može biti provedena **najednom ili u nekoliko puta tijekom dana većinu dana u tjednu**.

To je minimum aktivnosti potreban za prevenciju bolesti, ali svaka minuta više predstavlja veće ulaganje u svoje zdravlje.

Djeci i mladima preporučuje se neka tjelesna aktivnost u trajanju od **60 minuta na dan** te barem dvaput tjedno provođenje aktivnosti koje poboljšavaju zdravlje kostiju, jačinu mišića i fleksibilnost.

NAPOMENA: Ovo su generalne upute koje se mogu uskladiti s obzirom na okolnosti i osobe te vrijednosti i kulture različitih zemalja.

12

Pon/Mon

13

Uto/Tue

14

Sri/Wed

15

Čet/Thu

16

Pet/Fri

17

Sub/Sat

18

Ned/Sun

Moje tjedne tjelesne aktivnosti

Travanj / 2010

Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

19

Pon/Mon

20

Uto/Tue

21

Sri/Wed

22

Čet/Thu

23

Pet/Fri

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

24

Sub/Sat

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

25

Ned/Sun

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Moje tjedne tjelesne aktivnosti

.....

.....

.....

.....

.....

Travanj / 2010						
Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

26

Pon/Mon

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

27

Uto/Tue

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

28

Sri/Wed

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

29

Čet/Thu

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

30

Pet/Fri

1

Sub/Sat

2

Ned/Sun

*Moje tjedne tjelesne aktivnosti***Svibanj / 2010**

Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

3

Pon/Mon

4

Uto/Tue

5

Sri/Wed

6

Čet/Thu

7

Pet/Fri

8

Sub/Sat

9

Ned/Sun

*Moje tjedne tjelesne aktivnosti***Svibanj / 2010**

Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

14

Pet/Fri

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

15

Sub/Sat

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

16

Ned/Sun

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Moje tjedne tjelesne aktivnosti

.....

.....

.....

Svibanj / 2010						
Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Što je krvni tlak?

Što je krvni tlak?

Krvni tlak je sila koju svaki otkucaj srca vrši na zidove krvnih žila. Krvni tlak pomaže kretanju krvi kroz naše tijelo.

Sastoji se od dvije vrijednosti koje nazivamo **sistolički (gornji) i dijastolički (donji) tlak**.

Sistolički (gornji) tlak - tlak u krvnim žilama koji nastaje dok srce pumpa krv.

Dijastolički (donji) tlak - tlak u krvnim žilama kada se srce odmara između otkucaja.

Vrijednosti krvnog tlaka

Podjela arterijske hipertenzije (prema smjernicama za dijagnosticiranje i liječenje arterijske hipertenzije Hrvatskog društva za hipertenziju i Hrvatskog kardiološkog društva 2007.)		
Kategorija	Vrijednost arterijskog tlaka (mmHg)	
	sistolički	dijastolički
optimalan tlak	< 120	< 80
normalan tlak	120-129	80-84
visoko normalan tlak*	130-139	85-89
Hipertenzija		
Stupanj 1	140-159	90-99
Stupanj 2	160-179	100-109
Stupanj 3	≥180	≥110
Izolirana sistolička hipertenzija*	≥140	<90

**Neki ljudi, posebno stariji, imaju visok sistolički, a normalan ili nizak dijastolički tlak. Takvo stanje zove se izolirana sistolička hipertenzija, a pokazuje da su arterije tih ljudi postale vrlo krute.*

Vrijednosti krvnog tlaka nisu stalne - krvni tlak mijenja se iz sata u sat i iz dana u dan.

Promjena tlaka ovisi o tjelesnoj aktivnosti, stupnju psihičkog stresa, dobu dana (ujutro su u pravilu više vrijednosti nego navečer), emocionalnim faktorima.

Mjerenje krvnog tlaka

Zbog promjena krvnog tlaka važno ga je mjeriti pravilno i u više navrata.

Ukoliko sumnja na hipertenziju, liječnik Vam može preporučiti češće mjerenje krvnog tlaka kod kuće.

Ipak, imajte na umu da su najtočnije vrijednosti vašeg krvnog tlaka one koje vam izmjeri zdravstveni djelatnik, znači, liječnik ili medicinska sestra.

Pozovite ili posjetite svog liječnika ako Vaš krvni tlak ostane visok.

Ukoliko se kod određene osobe u više navrata izmjeri tlak veći od 140/90 mmHg, smatra se da ta **osoba ima povišeni krvni tlak.**

HIPERTENZIJA – bolest povišenog krvnog tlaka

Što je krvi teže proticati kroz krvne žile, to su veći brojevi očitavanja Vašeg krvnog tlaka. S visokim krvnim tlakom naše srce radi teže nego što je to normalno.

Visoki krvni tlak se naziva i hipertenzija. Visoki krvni tlak je **140/90 mmHg** ili viši.

Dijagnoza visokog krvnog tlaka se ne postavlja sve dok se krvni tlak ne izmjeri nekoliko puta i ostane visok i nakon nekoliko provjera.

Hipertenzija je vrlo čest zdravstveni problem koji zahvaća petinu opće populacije.

Arterijska hipertenzija je **u više od 90% slučajeva nepoznata uzroka, tzv. esencijalna, a u manje od 10% sekundarna, dakle s poznatim uzrokom,** pri čemu se liječenjem njezina uzroka neizravno može izliječiti i hipertenzija.

Zašto je visok krvni tlak opasan?

Visok krvni tlak može dovesti do:

- srčanog udara
- moždanog udara
- oboljenja bubrega
- zadebljanja zidova krvnih žila

Bolesnici s visokim vrijednostima krvnog tlaka imaju više od 6 puta veći

rizik obolijevanja od bolesti srca i krvnih žila.

Simptomi visokog krvnog tlaka

Većina ljudi **nema nikakve znakove ni simptome** koji bi ukazali na visoki krvni tlak. Neki ljudi mogu imati glavobolje ili zamagljen vid.



Neovisno o primarnom poremećaju, arterijska hipertenzija najčešće traje godinama bez bitnih simptoma pa je zbog toga zovu i “**tih** ubojica”. Upravo zato ponovo naglašavamo važnost redovitih kontrola krvnog tlaka.

Jedini način da saznate imate li visok krvni tlak je da ga provjerite.

Kada i koliko često treba provjeravati krvni tlak?

Počevši od 18 godina, trebali biste provjeravati svoj krvni tlak barem svake 2 godine.

Mjerenje krvnog tlaka posebno je važno ukoliko imate više od 40 godina.

Koji su faktori rizika za visoki krvni tlak?

Postoje dvije vrste rizičnih faktora:

Rizični faktori koje ne možete promijeniti

- Dob - kod starijih osoba je povišen krvni tlak
- Obiteljsko nasljeđe - u nekim obiteljima često viši krvni tlak
- Spol - kod muškaraca viši krvni tlak

Rizični faktori koje možete promijeniti (kontrolirati)

- Debljina
- Masnoće u krvi
- Šećerna bolest
- Neaktivnost
- Pušenje
- Stres
- Konzumacija alkohola
- Konzumacija jako zasoljene hrane

Što mogu učiniti ako imam visoki krvni tlak?

Ako imate visoki krvni tlak **razgovarajte sa svojim liječnikom/com** o načinima kako sačuvati svoje zdravlje.

U osnovi postoje **dva tipa liječenja** odnosno načina da se snizi visoki krvni tlak:

- a) promjena načina života
- b) lijekovi

Prvi korak u liječenju je **promjena stila života**. Neki ljudi s minimalno povišenim krvnim tlakom uspješno će riješiti svoj problem samo primjenom zdravog stila života.

Glavne smjernice u promjenama načina života

- **Kontrolirajte tjelesnu težinu** - smršavite ako ste prekomjerne težine.

OPREZ: mršavljenje treba provoditi postupno, kontrolom prehrane, a ne drastičnim dijetama!

Gubitkom 4 - 5 kilograma možete smanjiti krvni tlak za par mmHg.

- **Ograničite sol u svojoj ishrani i piću** - mnoge, svakodnevne namirnice kao kruh, sir, žitarice sadrže značajne količine "skrivenih soli". Pogotovo treba izbjegavati dimljene i usoljene namirnice. Umjesto soli, koristite razne začine i ne kupujte hranu pakiranu u slanoj vodi ili jako zasoljenu.

- **Budite aktivni**

- Češće konzumirajte plavu ribu
- Smanjite uzroke stresa, relaksirajte se svaki dan
- Alkohol uopće nemojte uzimati ili konzumirajte do dva pića dnevno muškarci i 1 piće dnevno žene - (ne više od 0,5 dl žestokog pića ili 2 dl vina ili 4 dl piva na dan)
- prestanite pušiti ili upotrebljavati duhan

Tjelesna aktivnost.

Godinama se mislilo da se mora intenzivno vježbati ako se želi unaprijediti zdravlje.

Istraživanja, međutim, pokazuju da čak i vrlo lagana aktivnost povoljno djeluje na tlak. Savjetuje se tjelesna aktivnost 4 do 7 puta tjedno, u kumulativnom trajanju od 30 do 60 minuta, kako za nehipertoničare tako i za hipertoničare (kontrolirana hipertenzija i dobra procjena kardiovaskularnog statusa). Tjelesna aktivnost treba biti umjerenog intenziteta i poticati kardiorespiratornu aktivnost. Najbolje su vježbe poput plivanja, vožnje biciklom, brze šetnje i umjerenog trčanja, isključivo rekreativnog tipa. Čak i minimalno vježbanje bolje je od nikakvog. Smatra se da jači intenzitet od umjerenog ne pokazuje veću učinkovitost u prevenciji, a da intenzivne izometrične vježbe treba izbjegavati, jer mogu dovesti do povišenja tlaka.

Terapija lijekovima

Međutim, čak i uz primjenu zdravog stila života, kod nekih će ljudi s godinama, u jednom trenutku, biti potrebna terapija lijekovima. **I kada se uvede terapija lijekovima, zdrav stil života potrebno je održavati.** To će povećati djelotvornost lijekova i smanjiti njihovu potrebnu količinu. Jednom kad se počnu uzimati lijekovi, jako je važno da se njihovo uzimanje ne prekida. Ljudi koji prestanu uzimati lijekove gotovo se uvijek vrte na prijašnje vrijednosti krvnog tlaka ili čak i više. Liječenje je za većinu pacijenata doživotno. Ako imate ikakvih problema vezanih uz uzimanje lijekova, uvijek to recite liječniku.

- Nemojte sami prekidati uzimanje lijekova
- Ukoliko Vam je liječnik prepisao lijekove, uzimajte ih redovito onako kako je prepisao
- Uzimajte lijekove čak i ako se dobro osjećate ili Vam je krvni tlak normalan
- Izbjegavajte prekomjernu uporabu lijekova koji mogu povisiti krvni tlak

Niski krvni tlak

Neke osobe imaju normalno nešto niže vrijednosti tlaka što je posljedica građe njihovog tijela. To je *fiziološko* stanje i samo po sebi ne znači bolest.

Iako postoje istraživanja koja dokazuju kako i nizak krvni tlak može uzrokovati simptome, poremećaje i smanjiti kvalitetu života, oko ovog stanja ima mnogo nedoumica. Mišljenja liječnika se razlikuju - od onih koji nizak krvni tlak ne smatraju bolešću do onih koji ga drže potencijalno ozbiljnim, dobro definiranim stanjem koje zahtijeva liječenje i kontroliranje.

Uglavnom, nizak krvni tlak se smatra "boljim" nego visok krvni tlak. Zdrave osobe koje unutar normalnih granica imaju niži krvni tlak dulje žive od osoba s višim krvnim tlakom.

Trajno nizak krvni tlak rijetko je pokazatelj ozbiljnog zdravstvenog poremećaja, tijelo se na njega prilagodilo te često ne uzrokuje simptome. Problem nastaje kod naglog pada tlaka kad mozak i drugi vitalni organi ostaju bez opskrbe i nemaju vremena za prilagodbu. U tom slučaju može nastati vrtoglavica, omaglice, slabost tijela, poremećaj vida pa i kratka nesvijest (sinkopa).



17

Pon/Mon

18

Uto/Tue

19

Sri/Wed

20

Čet/Thu

21

Pet/Fri

22

Sub/Sat

23

Ned/Sun

*Moje tjedne tjelesne aktivnosti***Svibanj / 2010**

Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

28

Pet/Fri

29

Sub/Sat

30

Ned/Sun

*Moje tjedne tjelesne aktivnosti***Svibanj / 2010**

Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Kako se odviknuti od pušenja?

Kako se odviknuti od pušenja

Ukoliko ste spremni prihvatiti izazov odvikavanja od pušenja, predlažemo Vam sljedeće korake. Nemojte izostaviti niti jedan! Ukoliko niste pušač, upoznajte Vaše prijatelje pušače s ovim koracima, pomognite im u njihovom nastojanju da prestanu pušiti.

Petnaest koraka do nepušenja

1. korak: ODABERITE VAMA NAJVAŽNIJU PREDNOST NEPUŠENJA

Evo samo nekih od mnogobrojnih **prednosti** nepušenja:

- osjećaj okusa i mirisa je bolji
- hrana bolje prija
- zubi su bjelji, dah iz usta je svjež
- cirkulacija krvi je bolja, a koža poprima zdraviji izgled
- poboljšanje ukupnog zdravlja; prestanak kašlja i čestih upala, pravilniji rad srca, niži krvni tlak; manji rizik obolijevanja od bronhitisa, srčanog infarkta, emfizema, čira na želucu, karcinoma svih lokalizacija
- više vremena za posao, obitelj i prijatelje
- ne smetate pasivnim pušačima
- zadovoljstvo zbog mogućnosti nadzora nad vlastitim ponašanjem bez služenja cigaretom
- porast osjećaja osobne vrijednosti, povećanje samopouzdanja
- zadovoljstvo zbog davanja pozitivnog primjera djeci i drugima
- na budućnost gledate s više povjerenja
- ukupno se bolje osjećate
- nema više izravnih izdataka za pušenje
- nema više neizravnih izdataka za pušenje...



2. korak: ODREDITE DATUM PRESTANKA PUŠENJA

Izaberite neki **datum** koji nije preblizu niti predaleko kako biste se uspjeli dobro pripremiti, odnosno kako ne biste odugovlačili s ostvarenjem svoje odluke. Za prestanak pušenja izaberite mirnije vrijeme kad ne očekujete neugodne, napete situacije.

3. korak: PRIPREMITE SE FIZIČKI ZA PRESTANAK PUŠENJA

Za uspješan prestanak pušenja potrebna je dobra fizička priprema koja uključuje brzo **oslobođanje tijela od štetnih sastojaka duhanskog dima**, posebice nikotina i ugljičnog monoksida.

Primjenjujte sljedeće upute: tijekom dana pijte dovoljnu količinu vode (otprilike šest do osam čaša) • spavajte 7 do 8 sati svake noći • svakako obilno doručkujte • kad god je moguće, iskoristite priliku i prošećite na svježem zraku.

4. korak: PRIPREMITE SE PSIHIČKI ZA PRESTANAK PUŠENJA

Morate se unaprijed pripremiti i naučiti kako se postaviti kad Vam netko ponudi cigaretu. Pripremite se unaprijed za visokorizične situacije, u kojima ćete biti u kušnji da ponovno zapalite cigaretu. Predočite si detaljno sebe kao osobu koja teži da bude nepušač. Učinite sve da ta vizija postane stvarnost. Kroz želju, vizualizaciju i vjerovanje u sebe kao nepušača - možete uistinu i postati nepušač. Vjerujte u to što želite, i doista ćete se osloboditi nikotina. Potražite prijatelja nepušača i zamolite ga da Vam pruži podršku.

5. korak: PLANIRAJTE NAGRADE KOJE ĆE VAS MOTIVIRATI

Prestanak pušenja ne spada u obične, svakodnevne aktivnosti. Ako ste prestali pušiti, zaslužili ste da se nagradite - i **nagrađujte se** redovito. Za onaj novac koji biste potrošili na cigarete - kupite nešto što volite. Izaberite nagrade koje ćete si pokloniti ako dosegnete pojedine ciljeve: za tjedan dana nepušenja, za mjesec dana nepušenja, za 3 mjeseca nepušenja...

6. korak: PROMATRAJTE NEPUŠAČE I OPONAŠAJTE IH

Promatrajte što i kako rade nepušači te kako se ponašaju u određenim situacijama. Usredotočite se na pojedinosti. Posebno obratite pozornost na njihovo ponašanje u prigodama u kojima ste Vi redovito u prošlosti pušili. Pokušajte zamisliti sebe kao nepušača, pazeći na svaku pojedinost svog ponašanja. Ponašajte iznova i iznova kako ćete se ponašati, djelovati i izgledati u teškim trenucima kušnje.

7. korak: PRESTANITE PUŠITI UZ MALU CEREMONIJU

Uništite sve cigarete, lule, upaljače, pušački pribor, uklonite pepeljare... Recite prijateljima i članovima obitelji da prekidate svaku vezu s Vašim najgorim neprijateljem, cigaretom. Proslavite taj dan, ali bez alkohola.

8. korak: JEDITE I PIJTE TAKO DA BISTE POBIJEDILI

Jedite samo zdravu, svježepripremljenu hranu. Uzimajte što više voća i povrća te crni kruh. Izbjegavajte visokokaloričnu hranu. Mislite o tome da fizička i psihička kondicija ovise o hrani koju unosite u organizam. Pijte dovoljno tekućine - vodu ili bezalkoholna negazirana pića s niskim postotkom šećera. Izbjegavajte bijeli šećer, koristite prirodni šećer iz svježeg voća i iz cjelovitog

pšeničnog zrna. Ako jedete meso, neka to bude riba i lagano nemasno meso. Izbjegavajte crnu kavu, čajeve koji sadrže tein, pića koja sadrže kofein, gazirana pića, kao i **hranu za koju znate da Vas potiče na pušenje.**

9. korak: NAĐITE VREMENA ZA ODMOR I OPUŠTANJE

Redovita tjelovježba učinkovito pomaže u procesu odvikavanja od pušenja. Svakodnevnim rutinskim obvezama dodajte i vježbe opuštanja u trajanju od 10 do 20 minuta: 1. duboko udahnite kroz nos, 2. polagano izdišite na usta, 3. ponovite to četiri puta. Potražite mirno mjesto, smjestite se u udoban stolac, odjeveni u laganu odjeću. Stežite pojedine skupine mišića brojeći do pet, a zatim ih opuštajte brojeći do deset.

Uživajte u noćnom snu koji traje sedam do osam sati. Nemojte propuštati tjedni odmor. Svakako se jedan dan u tjednu opustite i odmorite od svakodnevnih obveza.

Practicirajte aktivnosti koje volite, u kojima uživate i za vrijeme kojih nije moguće pušiti.

10. korak: PROBUDITE SPOSOBNOST MAŠTANJA

Iskoristite svoju sposobnost maštanja i usredotočite se na prednosti nepušenja, osobito one u kojima uživate i koje su Vam najvažnije.

11. korak: KORISTITE DUHOVNU SNAGU

12. korak: ZATOMITE ŽELJU ZA PUŠENJEM POMOĆU NEKIH OD OVIH „TRIKOVA“ :

1. Popijte čašu vode ili voćnog soka.
2. Udahnite duboko pet puta (polagano).
3. Prošećite.
4. Primijenite vježbe opuštanja.
5. Brojite unazad, počevši od 100.
6. Prihvatite se nekog zanimljivog hobija.
7. Operite zube pastom od pepermint.
8. Tuširajte se naizmjenice toplom i hladnom vodom.
9. Grickajte mrkvu ili celer.
10. Grickajte koštice suncokreta ili buče.
11. Poslužite se gumom za žvakanje (bez šećera).
12. Nazovite prijatelja da Vam pomogne.
13. Popijte šalicu mlijeka.
14. Ponovite odluku: "Želim se osloboditi pušenja!"
15. Pogledajte na sat i odgodite uzimanje cigarete najmanje za jednu minutu, zatim još jednu minutu, pa još jednu minutu... i tako najmanje pet minuta.

13. korak: AKO STE POSRNULI I ZAPALILI CIGARETU, POČNITE IZ POČETKA

Jedna zapaljena cigareta tijekom odvikavanja ne smije postati preprekom za uspješan prestanak pušenja. Uvijek postoje posrtaji i padovi, ali Vi nastojte pobijediti! Ako je u kojoj bitki pobijedila cigareta, ne-
mojte se obeshrabriti; još uvijek možete dobiti rat. Shvatite da niste izgubili; Vi samo idete zaobilaznim putem. Recite glasno: "Moj izbor je nepušenje!" Pono-
vite svih dosadašnjih dva-
naest koraka.

14. korak: NE ZABORAVITE "DVOSTRUKU POBJEDU"!

Podijelite s drugima ono što je Vama pomoglo i poslužilo Vam kao pojas za spašavanje dok ste bili u krizi zbog snažne želje za cigaretom. Zamolite pušače da ne puše u Vašoj nazočnosti.

Što se događa s organizmom nakon prestanka pušenja?

- Nakon dva sata nikotin počinje izlaziti iz organizma.
- Nakon 6 sati broj otkucaja srca i krvni tlak počinju se smanjivati.
- Nakon 12 sati ugljični monoksid iz duhanskog dima izlazi iz organizma, pluća postupno počinju bolje funkcionirati.
- Nakon 2 dana osjeti okusa i mirisa postaju istančaniji.
- U roku od 2-12 tjedana poboljšat će se cirkulacija krvi, što će olakšati hodanje trčanje.
- Nakon 3-9 mjeseci smanjit će se kašljanje i otežano disanje, a funkcija pluća će se povećati.
- U roku od godine dana rizik srčanog udara biti će dvostruko manji nego u pušača.
- Nakon 10 godina rizik za rak pluća biti će dvostruko manji nego u pušača, a rizik za srčani udar biti će jednak onom u osoba koje nikad nisu pušile.

15. korak: OSJEĆAJTE SE DOBRO ZBOG SAMOG SEBE!

Ovi koraci izvađeni su iz knjižice *I vi možete prestati pušiti, Dr. Nevenka Blažić-Čop Dr. Veljko Đorđević, Online: www.snz.hr*.

u kojoj možete pročitati opširnije savjete o tome kako prestati pušiti.

Korisne savjete o prestanku pušenja možete pronaći i na stranicama Škole narodnog zdravlja Andrija Štampar

<http://www.snz.hr/>

ZAPAMTITE:

Korist od prestanka pušenja veća je od zadovoljstva koje pruža pušenje!

31

Pon/Mon

1

Uto/Tue

2

Sri/Wed

3

Čet/Thu

4

Pet/Fri

5

Sub/Sat

6

Ned/Sun

*Moje tjedne tjelesne aktivnosti***Lipanj / 2010**

Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

7

Pon/Mon

8

Uto/Tue

9

Sri/Wed

10

Čet/Thu

11*Pet/Fri***12***Sub/Sat***13***Ned/Sun****Moje tjedne tjelesne aktivnosti*****Lipanj / 2010**

Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

14

Pon/Mon

15

Uto/Tue

16

Sri/Wed

17

Čet/Thu

18*Pet/Fri***19***Sub/Sat***20***Ned/Sun****Moje tjedne tjelesne aktivnosti*****Lipanj / 2010**

Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Prevenција ovisnosti

o drogama - upute roditeljima

Ovisnost o drogi ne događa se nekom drugom. Može se dogoditi upravo vama i vašem djetetu. Svi podaci koji su navedeni u daljnjem tekstu pisani su samo za vas, stoga molimo da informacije koje ovdje pročitate ne dijelite s vašom djecom, pogotovo ne na način da ih upoznajete s novim informacijama o drogama.

Prvi cilj nam je da Vas osobno upoznamo sa stvarima koje biste o drogama i ovisnostima trebali znati, a drugi cilj nam je potaknuti Vas na kvalitetniji odnos s vašom djecom koji bi doveo do smanjenja rizika da baš vaše dijete dođe u problem s drogom.

Kvalitetna obitelj koja ispunjava svoje zadaće najbolja je zaštita od zloupotrebe sredstava ovisnosti, ona je stup prevencije ovisnosti. Zato nas kao stručnjake jako rastuži kada roditelji ne dolaze na tribine i radionice vezane za ovisnosti, jer nažalost kada problemi kulminiraju onda je za taj oblik prevencije kasno. Onda tim roditeljima slijedi suočavanje s problemom i mukotrpan proces liječenja. Nažalost, još nema čarobnog štapića koji bi u fazi razvijene ovisnosti i poremećenih obiteljskih odnosa riješio problem i koji bi bundevu pretvorio u kočiju, odnosno ovisnost djeteta o drogama u dijete koje nema problem ovisnosti. Ipak važno je reći da postoje obitelji u kojima je rizik da djeca postanu ovisnici znatno manji, a to su:

- obitelji u kojima vlada topla i sigurna atmosfera među svim članovima obitelji, ljubav, bezuvjetno poštovanje i emocionalna povezanost
- obitelji u kojima su roditelji pripremili djecu da donose odluke, da snose posljedice i da postaju polako neovisni i samostalni
- obitelji u kojima je ugrađen kvalitetan sustav vrijednosti, u kojima djeca znaju da su u životu najvažniji moralnost, zdravlje, ljubav, rad, znanje, prijateljstvo..
- obitelji u kojima su djeca naučila kako se nositi sa životom, obitelji u kojima vladaju optimizam, zdrav i nerizičan način života, obitelji u kojima djeca dobro misle o sebi
- obitelji koje poznaju osjećaj radosti
- obitelji u kojima roditelji žive smisao svog života i u kojima djeca imaju viziju svog smisla i svoje budućnosti
- obitelji koje su upoznate time kako štiti svoje zdravlje, koje su dovoljno informirane

Ako ste se pronašli u gore navedenim obiteljima, čestitamo, samo tako nastavite...vaše dijete je prilično sigurno. Ako ste dok ste čitali osjetili „crv sumnje“, ako vas je nešto podsjetilo na neki problem koji postoji u obitelji, ali se ne rješava, već opstaje na način da cijela obitelj „sjedi“ na njemu, onda molimo da budete oprezni.

Rizik od uzimanja droga vezan je za više faktora:

- vaše dijete biva u društvu drugih koji konzumiraju neke droge,
- u društvu vlada pritisak vršnjaka da se droga uzme i postane način zabave,
- vaše je dijete znatiželjno,
- često se dosađuje, „ne zna što će sa sobom“
- tužno je, nesretno, ili nervozno, nemirno
- ne zna riješavati probleme, ili u vašoj obitelji nije uobičajeno suočiti se s problemom, pričati o njemu
- u vašoj se obitelji ne priča o osjećajima, pogotovo negativnim (ljutnji, tuzi, nezadovoljstvu...)
- vaše je dijete u prethodnom periodu bilo izloženo iznimnom stresu ili gubitku
- vaše je dijete izloženo dugotrajnoj frustraciji
- vaše je dijete u kriznoj situaciji

Ukoliko u ovim slučajevima dođe do toga da dijete proba drogu, vrlo je vjerojatno da će doživjeti ugodno iskustvo, a neka će djeca to htjeti ponoviti. Što je dijete rizičnije, to će se droga brže nametnuti kao izvor ugone i dijete će nastojati da drogu uzme što češće. Tada počinje samopodržavajući proces, što je veći osjećaj ugone, mozak to počinje podržavati, a osjećaj odgovornosti i krivnje se smanjuje. Sve što je djetetu prije bilo zanimljivo sada mu postaje suvišno, ono se mijenja, vama se ta promjena ne sviđa, vi kao roditelj osjećate da nešto nije u redu. Počinje popuštanje u školi, popuštanje u svim obvezama, dijete nije u stanju postati odgovorno, a tako nije u stanju niti odrasti. Roditelj negdje u ovom tijeku stvari postaje sumnjičav, osjeća da se nešto događa, ali vrlo često i dalje čeka i nada se promjeni na bolje. Dok čeka da stvari postanu bolje i da njihovo dijete opet postane ono što je prije bilo, drže oči prilično zatvorene. U tom vremenu, problem se razvija do svojih gornjih granica. I ako se dosada niste nigdje obratili za pomoć, sada to morate učiniti. Nemojte čekati da vam počnu nestajati stvari, novci, da „uhvatite „ svoje dijete u laži više puta itd... Potražite savjet, postoje mjesta i ljudi kojima je to posao.

Zloupotreba droga - epidemiološki podaci

Zloupotreba droga je problem cijeloga svijeta, gotovo da i nema države koja nije pogođena tim problemom. Najnoviji svjetski podaci govore da je u svijetu 200 milijuna ovisnika o psihoaktivnim drogama, odnosno da je 5% svjetske



populacije u dobi od 15 do 64 godine u problemu ovisnosti. Najčešće korištena droga u svijetu je marihuana (162 milijuna ljudi), slijede stimulansi amfetaminskog tipa (35 milijuna), a od ukupno 16 milijuna opijatskih ovisnika, njih 11 milijuna su ovisnici o heroinu. Oko 13 milijuna ljudi su kokainski ovisnici.

U **Hrvatskoj** je 2007. godine na liječenju od ovisnosti bilo 7.464 osobe, od kojih je 1.779 osoba (23,8%) bilo prvi put na liječenju. Iako se broj liječenih ukupno i broj liječenih opijatskih ovisnika stalno povećava, posljednjih godina došlo je do stabilizacije broja ovisnika (u usporedbi s 2006. kada je ukupan broj liječenih u odnosu na 2005. bio povećan za 11,3%, u 2007. godini ukupan broj liječenih povećan je za samo 0,5 %).

Od ukupno 7.464 osobe liječene tijekom 2007. godine, većinu njih kao i prethodnih godina čine muškarci (82,7%).

Prema podacima o broju ukupno liječenih na 100.000 stanovnika od 15-64 godine prema županijama, najviše je prijavljenih u Zadarskoj županiji sa stopom od 599,2, dok je u 2006. godini bilo najviše prijavljenih u Istarskoj županiji koja je sada na drugom mjestu sa stopom koja iznosi 532,6. Stopa liječenih u Republici Hrvatskoj je gotovo identična kao godinu ranije i iznosi 250,3 liječenih osoba na 100.000 odraslih osoba. Najvišu stopu osoba liječenih zbog uzimanja opijata na 100.000 stanovnika u dobi od 15 do 64 godine ima Zadarska županija (516,3), a stopa na razini Hrvatske je 191,1.

Tijekom 2007. godine u Službi za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti Zavoda za javno zdravstvo Zadar liječene su ukupno 636 osobe (601 osoba s područja Zadarske županije). U ukupnom broju liječenih udio muških osoba čini 84,7% (509 muškaraca), a ženskih osoba 15,3% (92 žene).

U Zadarskoj županiji u razdoblju od 2000. do 2007. godine prosječna dob uzimanja bilo kojeg sredstva ovisnosti je 16 godina, a prosječna dob uzimanja glavnog sredstva je 20 godina dok je prosječna dob prvog javljanja na liječenje 27 godina. To znači da u prosjeku prođe 11 godina između prvog uzimanja sredstva ovisnosti uopće i prvog javljanja na liječenje te 7 godina od prvog uzimanja glavnog sredstva i prvog javljanja na liječenje. Radi se, dakle, o jednom dugom razdoblju, a šteta učinjena kroz te godine u životu mlade osobe je velika te je vrlo važno da intervencija počne što ranije kako bi učinjena šteta bila što manja.

Najsvježiji podaci za našu županiju pokazuju da su kod više od četvrtine liječenih ovisnika roditelji za uzimanje droga saznali nakon dvije do tri godine, a skoro 30 % liječenih izjavilo je da su njihovi roditelji saznali za problem nakon 4 i više godina. 8% ih je izjavilo da im roditelji za to ne znaju.

Preuzeto iz **Brošure za roditelje** Službe za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti Zavoda za javno zdravstvo Zadar

21

Pon/Mon

22

Uto/Tue

23

Sri/Wed

24

Čet/Thu

28

Pon/Mon

29

Uto/Tue

30

Sri/Wed

1

Čet/Thu

2

Pet/Fri

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3

Sub/Sat

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4

Ned/Sun

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Moje tjedne tjelesne aktivnosti

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Srpanj / 2010						
Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

9

Pet/Fri

10

Sub/Sat

11

Ned/Sun

Moje tjedne tjelesne aktivnosti

Srpanj / 2010

Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

16

Pet/Fri

17

Sub/Sat

18

Ned/Sun

Moje tjedne tjelesne aktivnosti

Srpanj / 2010

Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Tjelesna aktivnost

je važna - pokreni se!

Tjelesna aktivnost smanjuje rizik od preranog umiranja općenito te značajno povećava vjerojatnost dužeg stvaralačkog života kao i očekivanog trajanja života.

Mnogi ljudi nisu svjesni prednosti koje donosi tjelesna aktivnost te su skloni tražiti mnoge razloge kako ne bi započeli stil života koji uključuje više tjelesne aktivnosti.

Koji je Vaš izgovor?

- nemam dovoljno vremena
- nisam „sportski tip“
- nemam uvjeta za to, za svaku tjelesnu aktivnost potrebno je puno novaca
- mjesta za provođenje tjelesne aktivnosti nalaze se daleko, ceste nisu sigurne za vožnju biciklom...nemam potrebnu opremu, ne postoje parkovi, biciklističke staze i sl.
- već sam dovoljno umorna/an od posla, djece i kućanskih poslova, kada bih uopće mogla/mogao vježbati?
- mislim da sam već dovoljno aktivan/na

Nekoliko napomena koje bi Vam mogle pomoći da započnete neku tjelesnu aktivnost:

- Imajte na umu da su rezultati vaših aktivnosti kumulativni - svejedno je da li ste aktivni tri puta dnevno po 10 minuta, 6 puta po 5 minuta ili jednom dnevno 30 minuta. Važno je da to radite svakog dana i da u tome uživate.
- Počnite s vježbanjem već danas, bolje je da trenirate i manje, nego nikako.
- Ako do sada niste bili aktivni, počnite s umjerenim aktivnostima u trajanju 5-10 minuta te ih postupno produljujte i intenzivirajte.
- Podsjetite se na mnogobrojne mogućnosti obavljanja tjelesne aktivnosti
- Vjerujte u svoju sposobnost da budete aktivni
- Nastojte uživati u vježbanju - vježbanje bi trebalo biti zanimljivo i zabavno
- Pronađite onaj tip rekreacije koji Vam najviše odgovara
- Podsjetite se uvijek na dobrobit koju činite za svoje zdravlje
- Razmišljajte o ostalim prednostima vježbanja – dobar izgled, dobro držanje, veća količina energije za obavljanje svakodnevnih aktivnosti...

Koje su prednosti tjelesne aktivnosti?

Mnoge znanstvene studije pokazale su mnogobrojne prednosti umjerene tjelesne aktivnosti:

- posebno učinkovito **prevenira ili odlaže većinu uobičajenih kroničnih bolesti**. Za 20 -60% smanjuje rizik od nastanka:
 - koronarne bolesti srca
 - raka debelog crijeva
 - raka dojke
- **smanjuje druge glavne rizike za nastanak bolesti** kao što su
 - visoki tlak (hipertenzija),
 - kolesterol,
 - pretilost,
 - pušenje,
 - stres
- zbog povećanja ili održavanja koštane mase i čvrstoće predstavlja važan čimbenik u **prevenciji osteoporoze i osteoporotičnih prijeloma**.
- povoljno utječe na zglobnu hrskavicu te smanjuje vjerojatnost obolijevanja od **artritisa**
- smanjuje rizik **loma kuka** kod žena te stvaranja boli u donjim leđima-**križobolje**
- istraživanja pokazuju da tjelovježba koja uključuje jačanje vratnih mišića učinkovito ublažuje tegobe uzrokovane kroničnim **bolovima vrata**
- uz adekvatnu prehranu najvažnija je za prevenciju **celulita**
- pomaže u **kontroliranju tjelesne težine**
- **smanjuje razinu šećera u krvi**
- ima **antidepresivno djelovanje** - poboljšava raspoloženje
- omogućuje **bolji san**

Osobe koje se redovito bave tjelesnom aktivnosti imaju više energije, izgledaju i osjećaju se bolje.

Pomoću tjelesne aktivnosti mogu se postići **drugi zdravstveni i socijalni ciljevi**.

- pomaže u **smanjenju nasilja** među mladima
- potiče **nepušački stil života**
- smanjuje vjerojatnost drugih rizičnih ponašanja kao što su **konzumiranje droge, alkohola i neodgovorno spolno ponašanje**
- može pomoći u **smanjenju kriminala i antisocijalnog ponašanja**
- pomaže u **kreiranju socijalnih vještina** kod djece te stvaranja pozitivne slike o sebi samima i dobroj samoprocjeni
- aktivno življenje pruža ljudima mogućnost da se **druže s drugima**.
- smanjuje osjećaj izolacije i usamljenosti među starijim osobama te poboljšava njihovu fizičku i mentalnu sposobnost

Tjelesna aktivnost može biti jako zabavna!

19

Pon/Mon

20

Uto/Tue

21

Sri/Wed

22

Čet/Thu

23

Pet/Fri

24

Sub/Sat

25

Ned/Sun

Moje tjedne tjelesne aktivnosti

Srpanj / 2010

Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

26

Pon/Mon

27

Uto/Tue

28

Sri/Wed

29

Čet/Thu

30

Pet/Fri

31

Sub/Sat

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1

Ned/Sun

Moje tjedne tjelesne aktivnosti

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Srpanj / 2010						
Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2

Pon/Mon

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3

Uto/Tue

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4

Sri/Wed

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5

Čet/Thu

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

13

Pet/Fri

14

Sub/Sat

15

Ned/Sun

Moje tjedne tjelesne aktivnosti

Kolovoz / 2010

Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

16

Pon/Mon

17

Uto/Tue

18

Sri/Wed

19

Čet/Thu

20

Pet/Fri

21

Sub/Sat

22

Ned/Sun

Moje tjedne tjelesne aktivnosti

Kolovoz / 2010

Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

23

Pon/Mon

24

Uto/Tue

25

Sri/Wed

26

Čet/Thu

Pravilna i zdrava prehrana

Hrana nam je potrebna kako bismo preživjeli odnosno kako bismo dobili dovoljno energije za obavljanje svakodnevnih aktivnosti. Pravilnom prehranom pomažemo obrambenom mehanizmu našeg tijela da nas zaštiti od bolesti.

Hrana je gorivo koje pokreće naše tijelo, a ujedno i njegov građevni materijal.

Zbog modernog načina života sve je češća potrošnja hrane male biološke vrijednosti; prehrambenih proizvoda kao što su visokomasni mesni i mliječni proizvodi, koji su ujedno i preslani, te rafiniranih proizvoda kao što su bijelo brašno, glazirana riža i šećer. Takav način prehrane pospješuje usvajanje loših prehrambenih navika, osobito kod mlađe populacije što dovodi do porasta broja pretile djece i mladih.

Pravilna, dobro kombinirana i uravnotežena prehrana u kombinaciji s tjelesnom aktivnošću okosnica je dobrog zdravlja.



Zdrava prehrana štiti nas od:

- bolesti srca
- osteoporoze
- dijabetesa tipa 2
- visokog krvnog tlaka
- nekih karcinoma

Što je pravilna prehrana?

Dnevne energetske i prehrambene potrebe pojedinih osoba razlikuju se ovisno o spolu, dobi, vrsti i stupnju tjelesne aktivnosti. To znači da je hranu i pića potrebno uzimati u **količinama koje su potrebne da se zadovolje energetske potrebe organizma i održi normalna tjelesna težina.**

Pravilna prehrana je ona koja osigurava našem tijelu upravo onoliko energije, prehrambenih i zaštitnih tvari koliko mu je potrebno za rast te održavanje fizioloških funkcija organizma.

Osnovne preporuke za zdravu prehranu

Osnovne preporuke za zdravu prehranu jednake su za sve ljude:

Jedite raznovrsne namirnice svaki dan

Niti jedna namirnica sama po sebi ne osigurava dovoljno hranjivih tvari koje su potrebne našem tijelu. Dakle, uzimanje hrane iz svake od 4 grupe namirnica (žitarice, voće i povrće, meso te mlijeko i mliječni proizvodi) potrebno je za održavanje dobrog zdravlja.

Hranu uzimajte u više manjih obroka

Najčešće se preporučuju **tri glavna i dva mala međuobroka** dnevno. (doručak – užina – ručak – užina – večera).

Doručak je najvažniji obrok i po preporuci stručnjaka, ne bi ga se smjelo preskakati.

Ručajte redovito, lagane i jednostavne obroke.

Večera mora biti lagana i najkasnije 2 - 3 sata prije lijevanja u krevet.

Svih 5 porcija trebalo bi uključivati voće ili povrće.

Za **međuobroke** dajte prednost svježem i sušenom voću, orašastim plodovima i fermentiranim mliječnim proizvodima.

Izbjegavajte preskakanje obroka i prejedanje! Jedite polako i stanite kad osjetite sitost!

Odaberite zdrave načine pripreme hrane

Način pripreme namirnica utječe na njihovu kaloričnu vrijednost, ali i na očuva-

nje visokokvalitetnih sastojaka namirnica. Radi toga bi postupke pohanja i prženja namirnica trebalo zamijeniti s postupcima kao što su **kuhanje na pari, kuhanje ili pečenje na roštilju**. Na taj način ne dodajemo nepotrebnu masnoću, a načinom pripreme na laganoj vatri čuvamo vitamine i minerale koji se izvorno nalaze u namirnicama.

Odaberite manje masnu hranu, siromašnu kolesterolom i zasićenim mastima

Smanjite unos hrane bogate zasićenim masnoćama, odnosno koristite hranu bogatu nezasićenim masnoćama (suncokretovo i maslinovo ulje). Za pripremu jela prvenstveno koristite biljna ulja, prije svega maslinovo ulje. Vodite računa da meso, mesni proizvodi, mliječni proizvodi i slastice s kremama sadrže značajne količine nevidljivih, a pretežito zasićenih masti!

Mnogi ljudi uzimaju puno više masnoća nego što im je potrebno!

Smanjite ukupni dnevni unos masti na **70 do 90 grama**.

Znanstvenim istraživanjima je dokazana uzročna povezanost između vrste i količine konzumiranih masti kao rizičnog čimbenika u razvoju nekih kroničnih bolesti, prvenstveno srčanožilnih, dijabetesa, pretilosti i nekih sijela raka.

Izbjegavajte grickalice, slatkiše, brzu hranu, gazirana i alkoholna pića te konzerviranu hranu!

NE!

Konzervirana hrana je ona koja je u preradi tretirana kemikalijama, šećerom ili soli. Takva hrana najčešće ima vrlo nisku hranjivost te uzrokuje zadržavanje viška vode u organizmu. Zbog toga se preporučuje jesti i pripremati **svježu ili pak svježe smrznutu hranu**.

Šećer i sol trošite umjereno

Izbjegavajte zaslađene napitke i osvježavajuća pića, a slastice jedite samo povremeno.

Želju za slatkim zatomite orašastim plodovima i sušenim voćem (dnevno koliko stane u šaku).

Sol je potrebna u vrlo malim količinama za određene procese u organizmu, a hrani daje okus. Morska sol bogata je mineralima (jod, magnezij) - u našoj zemlji sol se jodira kako bi se spriječila pojava gušavosti. Međutim, visok unos soli

NE!

4 bijele boje

mast
šećer
brašno
sol

može utjecati na povećanje krvnog tlaka i povećanje rizika od krvožilnih bolesti, bolesti bubrega, moždanog udara, osteoporoze, a vjeruje se i raka želuca.

Hranu nemojte dosoljavati, radije za poboljšanje ukusa koristite začinsko bilje i začine.

Koja je hrana najzdravija?

Danas su dostupne mnoge, tzv. **piramide zdrave prehrane** koje hranu stavljaju u kategorije (najčešće 4) kako bi Vam pomogle u odabiru namirnica. U stvari, osnovni principi svih piramida uglavnom su isti, a naglašavaju sljedeće:

Žitarice, krumpir, tjestenina i riža temelj su prehrane

Ove su namirnice bogati izvor energije, bogate su škrobom, dobar su izvor bjelanjčevina, vitamina B skupine i minerala.

Integralno ili rafinirano?

Pri odabiru namirnica dajte prednost **integralnim** proizvodima od **cjelovitog zrna žitarica**, a rafinirane namirnice koristite umjereno. Integralne žitarice sadržavaju značajnu količinu vlakana, smanjuju vrijeme prolaza hrane kroz crijevo (što nam pomaže da se osjećaj sitosti zadrži duže vrijeme), poboljšavaju kontrolu metabolizma glukoze i masti i uravnotežuju probavu.

Pokušajte uključiti barem jednu namirnicu iz ove grupe u svaki od vaših glavnih obroka.

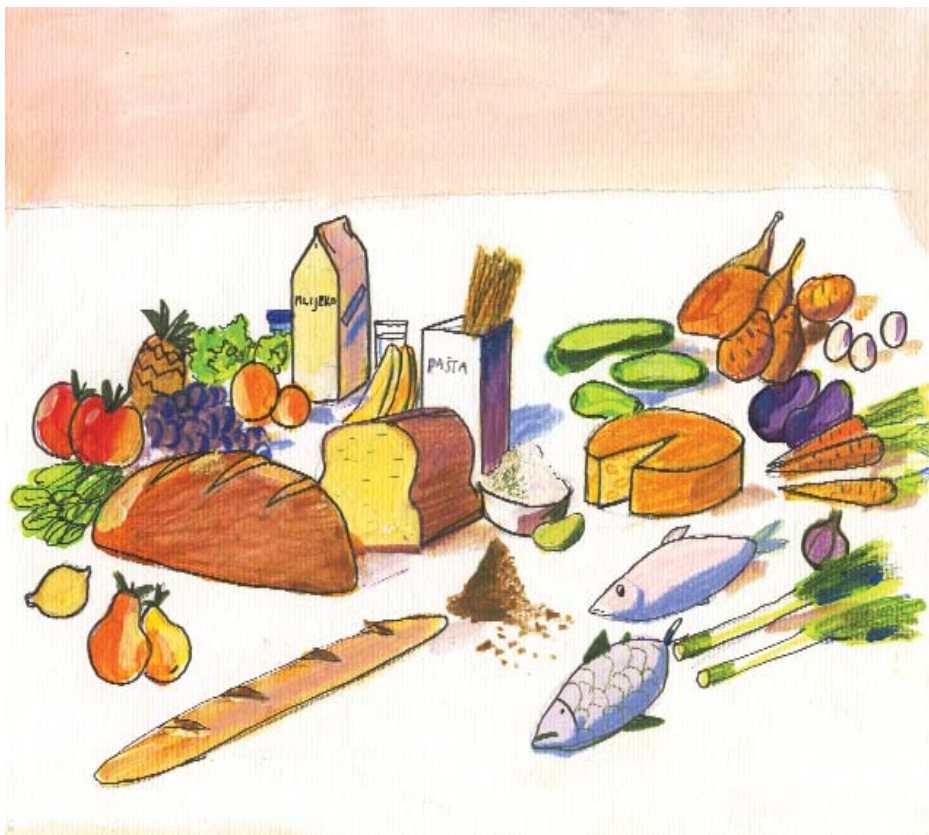
Ova kategorija trebala bi činiti **1/3** svega što pojedemo.

Povrće, voće i orašaste plodove konzumirajte svakodnevno u 5 – 6 obroka

Ove namirnice sadržavaju vitamine, folate, karotenoide, minerale te prehrambena vlakna. Neke namirnice kao na primjer (rajčica, grožđe, čaj, bijeli luk...) sadrže sastojke koji imaju antioksidacijska svojstva.

Biljni pigmenti (flavonioda) čine imunološki sustav biljke, a kao antioksidansi štite i naš organizam od razornih učinaka slobodnih radikala.

Svakodnevno jedite **5 i više obroka** odnosno više od **400 grama** raznovrsnog povrća i voća. Prednost dajte **sezonskom, svježem, lokalno proizvedenom voću i povrću**. Jedan obrok može biti jedna čaša voćnog soka ili jedna zdjelica salate. Voće birajte za međuobroke ili njime započnite dan, a uz svaki glavni obrok uzmite salatu.



Meso, perad, ribu, jaja i mahunarke jedite umjereno!

Namirnice iz ove skupine sadrže esencijalne prehrambene tvari kao što su biološki vrijedne bjelančevine, vitamine, minerale te masti.

Uvrstite ih u svakodnevnu prehranu, ali budite pažljivi kod odabira: prednost dajte mesu **peradi**, **plavoj ribi** (barem 2 put tjedno) te **sušenim mahunar-kama**, kao što su grah, grašak, leća, bob (više puta tjedno).

Crveno meso jedite **rijetko!**

Izbjegavajte mesne prerađevine!

Koristite manje masno mlijeko i mliječne proizvode

Mlijeko, sir, jogurt i ostali fermentirani mliječni proizvodi izvor su bjelančevina, vitamina te kalcija koji je potreban za izgradnju i očuvanje kostiju.

Odrasle osobe prednost trebaju dati obranom mlijeku i mliječnim proizvodima.

Koji su osnovni sastojci hrane?

Hranu sačinjavaju nutrienti - hranjive tvari koje su potrebne našem organizmu:

Nutrienti – hranjive tvari	Namirnice koje ih sadrže	
<p>Bjelančevine</p> <p>Bjelančevine su najvažniji biološki sastojci i glavni građevni materijal svake žive stanice te su uključene u gotovo sve biokemijske procese u stanicama. Izvor su esencijalnih aminokiselina, koje naše tijelo samo ne može sintetizirati. Namirujemo ih iz namirnica životinjskog i biljnog podrijetla.</p>	<p>Namirnice životinjskog podrijetla</p>	<p>Namirnice biljnog podrijetla</p>
<p>Ugljikohidrati</p> <p>Glavnina ukupne energije u prehrani ljudi namiruje se iz ugljikohidrata. Ugljikohidrati se dijele na jednostavne ili rafinirane koji, kad je riječ o hranjivosti, ne daju ništa osim kalorija i složene ili nerafinirane koji su uz kalorije i izvrstan izvor vitamina, minerala, biljnih vlakana i bjelančevina.</p> <p>Prehrambena vlakna – neprobavljivi ugljikohidrati</p> <p>Općenito se može reći da hrana koja sadrži veće količine prehrambenih vlakana povećava volumen stolice, pojačava peristaltiku crijeva i ubrzava njihovo pražnjenje što ubrzava odstranjenje štetnih tvari iz organizma. Stručnjaci preporučuju da odrasle osobe u miješanoj prehrani dnevno konzumiraju barem 25-35 grama prehrambenih vlakana, odnosno oko 0,7 g/kg tjelesne mase. Iako se organizam može prilagoditi i većem unosu, nije preporučljivo pretjerivati jer se mogu pojaviti probavne smetnje i pojačani gubitak minerala putem stolice. Ako ste tjelesno veoma aktivni, jedite više hrane bogate ugljikohidratima da biste mogli tako nastaviti. Što ste aktivniji to više ugljikohidrata možete jesti.</p>	<p>NE! Jednostavni ili rafinirani</p>	<p>DA! Složeni ili nerafinirani</p>
	<p>bijeli kruh, bijela riža, kolači, keksi</p>	<p>integralni kruh, žitarice, integralna riža, povrće, voće</p>

Nutrienti – hranjive tvari	Namirnice koje ih sadrže	
<p>Masti</p> <p>Masti su najbogatiji izvor energije i nezostavan dio prehrane. Sastoje se od masnih kiselina koje se po strukturi mogu podijeliti na zasićene (najčešće životinjske) i nezasićene (najčešće biljna ulja).</p> <p>Prijeko je potrebno unositi ih u u organizam zbog korištenja vitamina topljivih u mastima (A, D, E i K), te esencijalnih masnih kiselina: linolne (omega-6), alfa-linolenske (omega-3) i arahidonske (vitamin F).</p> <p>Esencijalne masne kiseline pomažu u održavanju elastičnosti i tonusa krvnih žila, smanjuju mogućnost nastanka ugrušaka i pomažu regulaciji krvnog tlaka; smanjuju razine triglicerida i povećavaju HDL te i do 20% smanjuju rizik od bolesti srca i krvnih žila, te raka debelog crijeva i prostate. Trebalo bi izbjegavati životinjske masnoće, kao i trans-masne kiseline prisutne u industrijski dobivenim biljnim uljima.</p>	<p>Zasićene masne kiseline – uglavnom u krutom stanju</p>	<p>Nezasićene masne kiseline – esencijalne - uglavnom u tekućem stanju</p>
<p>Vitamini i minerali</p> <p>Vitamini su esencijalni mikronutrienti sadržani u hrani. Količine vitamina potrebne za normalno funkcioniranje organizma su male. Dijelimo ih na one topive u mastima (A, D, E, K) i one topive u vodi (C, B1, B2, niacin, B6, folna kiselina, biotin, pantotenska kiselina, vitamin B12). Normalna, raznolika prehrana sadrži dovoljne količine vitamina i minerala pa ih nije potrebno dodatno uzimati putem različitih dodataka prehrani i vitaminsko – mineralnih preparata. Izuzetak su osobe s povećanim potrebama.</p>	<p>voće (naročito agrumi):</p> <p>naranče mandarine limun šipak višnja crni ribizl kivi</p>	<p>povrće</p> <p>lisnato povrće (kupus) krumpir paprika</p>

Nutrienti – hranjive tvari	Namirnice koje ih sadrže	
<p>Minerali</p> <p>Minerali su anorganski elementi porijeklom iz tla i vode, od kojih „makromineralne“ ljudski organizam treba za rast i razvoj u većim količinama, kao npr. kalcij, magnezij, natrij i kalij, a minerale u tragovima ili mikromineralne u vrlo malim količinama (željezo, jod, cink, selen, bakar, mangan i molibden).</p>	<p>mlijeko i mliječni proizvodi, srdela, losos, zeleno lisnato povrće, sjemenke, orašasti plodovi, grahorice, neoljušteno zrnje žitarica, tamno zeleno lisnato povrće</p>	
<p>Željezo</p> <p>Željezo je mineral prijeko potreban za distribuciju kisika putem krvi, potpomaže rast, sprečava umor i sudjeluje u obrani organizma od stresa i infekcija.</p> <p>Bio-iskoristivost željeza, naročito iz namirnica biljnog podrijetla, poboljšava se ako se u obroku kombiniraju namirnice koje su bogati izvori vitamina C.</p>	<p>meso, riba, perad, jetrica, kamenice i drugi morski plodovi</p>	<p>mahunarke, tamnozeleno lisnato povrće, suho voće</p>
<p>Voda</p> <p>Voda je najzdravije piće. Ona čini više od pola naše tjelesne mase. Prenosi hranjive tvari i tjelesni otpad, regulira tjelesnu temperaturu i ima ključnu ulogu u gotovo svim biokemijskim reakcijama u organizmu. Dugotrajan nedovoljan unos vode predstavlja rizik za razvoj bolesti srca, bubrega, probavnoga sustava i mentalnih funkcija. Kad se pojavi žeđ, već smo lagano dehidrirani. To znači da moramo steći naviku pijenja malih količina vode tijekom cijelog dana.</p> <p>Potrebe za vodom su povećane kada smo tjelesno aktivni i u toplijim mjesecima. Trudnice, dojilje, djeca i osobe starije dobi trebaju posebno paziti na dostatan unos vode.</p>		

Rujan – mjesec svjesnosti o kolesterolu

Masnoće u krvi

Masnoće u krvi nalaze se u obliku **kolesterola** i **triglicerida**.

Rezultati brojnih kliničkih ispitivanja pokazali su da prekomjerna koncentracija kolesterola u serumu, osobito LDL kolesterola, povećava opasnost od pojave srčanožilnih i/ili moždanih bolesti.

Sjetimo se da su kardiovaskularne bolesti glavni uzročnici smrti u razvijenim državama, uključujući i Hrvatsku.

Previsoka vrijednost kolesterola u krvi ozbiljno je stanje – što je veći kolesterol, Vaš je rizik veći.

Srećom, snižavanjem povišenih vrijednosti kolesterola smanjuje se opasnost od razvoja srčane bolesti, a smanjuje se i opasnost od smrtnosti, čak i ako se srčana bolest već razvila.

Podaci ukazuju da smanjenje koncentracije kolesterola za 10% smanjuje opasnost od pojave infarkta miokarda ili moždanog udara za čak 3%.

Dakako, kolesterol nije jedini čimbenik rizika. Opasnost se značajno povećava u prisustvu drugih rizičnih faktora, kao što je pušenje, povišen krvni tlak, dijabetes, prekomjerna debljina.

Što je kolesterol?

Kolesterol je masna tvar koja je našem organizmu potrebna za normalno funkcioniranje.

Do 80 posto potrebnog kolesterola stvara se u **stanicama jetre**, manji se dio unosi hranom i to uglavnom iz namirnica životinjskog podrijetla.

Naše tijelo stvara sav kolesterol koji mu je potreban!

Da bi se mogao prenositi putem krvi iz probavnog sustava i jetre do svih stanica u tijelu, kolesterol se veže s posebnim bjelančevinama i čini čestice koje se zovu lipoproteini.

Nekoliko je vrsta lipoproteina, a najvažnije su dvije frakcije:

- **HDL (High Density Lipoproteins = lipoproteini velike gustoće)** skupljaju na sebe suvišan kolesterol iz krvi i tkiva i prenose ga u jetru. Na taj način smanjuju vjerojatnost nagomilavanja kolesterola na stijenkama krvnih žila i razvoja kardiovaskularnih bolesti. Iz tog se razloga HDL-kolesterol naziva **dobrim kolesterolom**.
- **LDL (Low Density Lipoproteins = lipoproteini niske gustoće)** stvaraju se u krvnim žilama što može uzrokovati sužavanje žila, stvarajući teškoće pri protoku krvi. Iz tog se razloga LDL-kolesterol naziva **lošim kolesterolom**.

TRIGLICERIDI – drugi oblik masnoća koji se može naći u krvi i u hrani, a stvara se u jetri.

Posljednja su istraživanja pokazala da visoka razina triglicerida može povećati rizik za razvoj srčanih bolesti i metaboličnog sindroma.

Ne postoje znakovi i simptomi povišenog kolesterola!

Mjerenje razine kolesterola u krvi

Dobra vijest je da se kolesterol može jednostavno provjeravati.

Ako je Vaš kolesterol povišen, postoje načini na koje ga možete kontrolirati.

Stoga je važno posavjetovati se s liječnikom i provjeriti masnoće u krvi iz nalaza krvi.

Razgovarajte sa svojim liječnikom o tome koliko često trebate provjeravati kolesterol. Mnogi muškarci trebali bi provjeravati kolesterol barem jednom u **5 godina**. Rizične žene trebale bi provjeravati kolesterol svakih **5 godina**.

Ako imate u obitelji bolesti srca ili druge rizične faktore za bolesti srca (kao što su pušenje, dijabetes, visok krvni tlak, pretilost), trebali biste kolesterol provjeravati i češće, i to već od 20. godine života.

Lipoproteinski profil – što nam govore vrijednosti nalaza?

Test na kolesterol zove se još i „lipoproteinski profil“. Uključuje mjerenje razine ukupnog kolesterola, LDL, HDL kolesterola i triglicerida. Uzorak krvi uzima se nakon 9 -12 sati posta. (Može se mjeriti i bez posta).



Test	muškarci (mmol/L)	žene (mmol/L)	osobe koje već boluju od kard. bolesti*
Ukupni kolesterol	ispod 5	ispod 5	ispod 4,5
HDL	više od 1	više od 1,5	
LDL	ispod 3	ispod 3	ispod 2,5
Trigliceridi	ispod 1,7	ispod 1,7	

*Ako postoji visoki rizik nastanka kardiovaskularne bolesti (srčanog, moždanog udara ili neke druge kardiovaskularne bolesti), to jest vjerojatnost viša od 5% da se u sljedećih 10 godina dogodi kardiovaskularna bolest **treba težiti nižim vrijednostima kolesterola, kao i kod osoba koje su preboljele srčani udar ili imaju anginu pektoris.**

Zašto za muškarce i žene vrijede različite smjernice?

Zahvaljujući zaštitnom utjecaju ženskog spolnog hormona estrogena, žene su u manjoj opasnosti od bolesti krvnih žila i srca, ali samo do menopauze. Nakon toga prijete im isti rizik kao i muškarcima, a ako imaju i faktore rizika, čak i veći.

Inače su muškarci ugroženiji od žena jer muški spolni hormon testosteron snižava razinu "korisnog" HDL kolesterola koji odstranjuje masne naslaga sa stijenki krvnih žila.

Koji su rizični faktori za stvaranje viška kolesterola u krvi?

Mnogi faktori mogu utjecati na nezdrave razine kolesterola. Neki od tih faktora se ne mogu promijeniti, ali većina može.

Rizični faktori koje ne možete promijeniti

Nasljedstvo

Količina kolesterola koju Vaše tijelo stvara i brzina kojom se otklanja iz tijela djelomično ovisi o genima. Visok kolesterol može biti uvjetovan obiteljskom anamnezom. Ipak, jako malo ljudi duguje visoki kolesterol samo nasljedstvu – svatko može poduzeti određene mjere kako bi smanjio svoj kolesterol. Čak i ako visoki kolesterol ne postoji u obitelji – ipak ga možete razviti.

Dob i spol

Kolesterol u krvi počinje rasti oko 20 –te godine, i raste do 50 ili 60 godina. Do 50 godine razine kolesterola kod muškaraca veće su nego kod žena u tim godinama. Nakon 50 godine, događa se suprotan proces. To je zato što s menopauzom raste razina LDL kolesterola kod žena.

Rizični faktori koje možete promijeniti, kontrolirati

- težina – višak kilograma
- premalo tjelesne aktivnosti
- prehrana – konzumiranje velikog broja namirnica bogatih zasićenim mastima, transmasnoćama i kolesterolom
- Određene bolesti - dijabetes, smanjen rad štitne žlijezde koji se naziva hipotireoza, oboljenje bubrega.

Povišena količina kolesterola u krvi nije uvijek vezana uz povišenu tjelesnu težinu. Većina osoba koje boluju od povišene razine kolesterola u krvi uvjetovana nasljednom predispozicijom najčešće su normalne tjelesne težine ili su čak mršave.

Ipak, osobe s povećanom tjelesnom težinom, posebno one koje višak masnog tkiva gomilaju u području trbuha, tzv. androidna debljina (obim struka veći od 88 cm kod žena ili 102 cm kod muškaraca), često imaju povišeni kolesterol u krvi. Masnoće nakupljene na tom dijelu tijela lako se pokreću i lako odlaze u jetru.

Kako sniziti razinu kolesterola?

Ako Vaš kolesterol nije u „zdravom nivou“ navedenom u tabeli, trebali biste što prije razgovarati s Vašim liječnikom o potrebnim mjerama koje trebate provesti kako biste kontrolirali nivo kolesterola.

Oni će Vam najvjerojatnije preporučiti:

- program vježbi
- dijetu
- lijekove ukoliko ništa od gore navedenog ne pomaže

Važno je imati na umu da lijek ne zamjenjuje dijetu. Uz uzimanje lijekova uvijek se pridržavajte dijetnih preporuka.

6

Pon/Mon

7

Uto/Tue

8

Sri/Wed

9

Čet/Thu

10

Pet/Fri

11

Sub/Sat

12

Ned/Sun

Moje tjedne tjelesne aktivnosti

Rujan / 2010						
Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

13

Pon/Mon

14

Uto/Tue

15

Sri/Wed

16

Čet/Thu

17

Pet/Fri

18

Sub/Sat

19

Ned/Sun

Moje tjedne tjelesne aktivnosti

Rujan / 2010						
Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

24

Pet/Fri

25

Sub/Sat

26

Ned/Sun

Moje tjedne tjelesne aktivnosti

Rujan / 2010						
Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Depresija

Što je depresija?

Osjećaj tuge s vremena na vrijeme normalan je dio života. Ali, kad se praznina i očaj zadrže i ne odlaze, može se raditi o depresiji.

Neki ljudi opisuju depresiju kao «život u velikoj crnoj rupi». Neki depresivni ljudi čak i ne osjećaju tugu, oni se osjećaju beživotno, prazno i apatično.

Bez obzira na simptome, ono što depresiju razlikuje od normalne tuge je njen utjecaj na svakodnevni život – ona ometa mogućnost obavljanja posla, studiranja, prehrane, spavanja i zabave. Osjećaji bespomoćnosti, beznađa i beskorisnosti su intenzivni i ne popuštaju.

Epidemiološki podaci

Depresija je jedan od najčešćih psihičkih poremećaja današnjice. Broj osoba s depresivnim poremećajem raste kontinuirano od početka prošlog stoljeća u svim industrijaliziranim zemljama svijeta. Epidemiološka istraživanja govore da 3-4% populacije boluje od težih, dok 1,5 do 2% od blažih oblika depresije. Žene češće obolijevaju od muškaraca u odnosu 2:1.

Depresija se najčešće javlja u 40-im godinama života iako se u 50% slučajeva bolest pojavi ranije.

Povišeni rizik pojavljivanja depresivnog poremećaja postoji kod obiteljske anamneze alkoholizma.

Koji su znakovi depresije?

- Osjećaj beznađa i praznine
- Zaboravljanje stvari i teškoće kod donošenja odluka
- Poremećaj spavanja – previše ili premalo sna
- Dobivanje ili gubljenje na težini
- Razmišljanje o samoubojstvu ili smrti
- Gubitak interesa za aktivnosti u kojima ste uživali
- Nemogućnost kontroliranja negativnih misli koliko god se trudili

Depresivni bolesnici su slabo raspoloženi, tužni, bezvoljni i pojačano umorni.

Ako mislite da biste mogli biti depresivni, razgovarajte sa svojim liječnikom o tome kako se osjećate. Depresija je ozbiljna bolest.



Dobra je vijest da se depresija može liječiti. Traženje i dobivanje pomoći najbolja je stvar koju možete učiniti i za svoje voljene. Oporavak je moguć!

Evo nekih mjesta na kojima možete zatražiti pomoć:

- Ambulanta liječnika obiteljske medicine
- Obiteljska savjetovališta
- Crkva ili svećenik
- Psiholog
- Savjetnik ili socijalni radnik
- Psihoterapeut

Što možete učiniti?

- Razgovarajte s nekim tko Vam može pomoći
- Budite aktivni
- Zdravo se hranite
- Svaki dan si postavite mali cilj koji možete ostvariti
- Izbjegavate biti sami
- Podijelite svoje osjećaje s obitelji ili prijateljima
- Zapišite svoje osjećaje i razmišljanja

27

Pon/Mon

28

Uto/Tue

29

Sri/Wed

30

Čet/Thu

1

Pet/Fri

2

Sub/Sat

3

Ned/Sun

Moje tjedne tjelesne aktivnosti

Listopad / 2010

Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Kardiovaskularne bolesti

Kardiovaskularne bolesti ili bolesti cirkulacijskog sustava najčešći su uzrok smrti u Hrvatskoj. Među njima na prvom je mjestu ishemijska bolest srca. Prema statističkim podacima svaki drugi građanin Hrvatske umire zbog bolesti srca i krvnih žila. Uz ishemijsku bolest srca u 10 vodećih uzroka smrti u Hrvatskoj ulaze još cerebrovaskularne bolesti te zatajenje srca.

Epidemiološki podaci za Zadarsku županiju

U Zadarskoj županiji u 2008. godini je umrlo 899 osoba od kardiovaskularnih bolesti, 442 muškarca i 457 žena, te su na prvom mjestu po smrtnosti u Zadarskoj županiji s udjelom od 50% u ukupno umrlima (muškarci 48 %, a žene 54%). U skupini umrlih od kardiovaskularnih bolesti najviše osoba umire od ishemijskih bolesti srca - 43% (gdje spadaju angina pectoris, srčani infarkt i kronične ishemijske bolesti srca) i od moždanog udara i njegovih posljedica - 32% te zajedno čine $\frac{3}{4}$ umrlih od kardiovaskularnih bolesti.

Zabrinjavajuća je činjenica to što je od 1998. do 2008. godine porastao broj umrlih od kardiovaskularnih bolesti za 16% (1998.- 775 umrlih, 2008.- 899 umrlih).

Najveće povećanje se odnosi na ishemijske bolesti srca i kod muškaraca i kod žena dok je kod žena broj umrlih od moždanog udara u padu za 12%. U istom periodu u svim zemljama europske regije se smanjuje broj umrlih od kardiovaskularnih bolesti, osim u zemljama Istočne Europe.

O srcu

Srce je mišić veličine šake koje pumpa krv po tijelu i kuca otprilike 70 puta u minuti. Nakon što krv napusti srce ide u pluća gdje se rješava ugljik-dioksida i opskrbljuje kisikom. Krv bogata kisikom venama se vraća natrag u srce i onda se pumpa prema organima kroz mrežu arterija.

Koronarna bolest srca

Tijekom vremena na stijenkama naših arterija taloži se masnoća iz krvi. Stvoreni plak smanjuje prostor za protok krvi. Smanjenim dotokom smanjena je opskrbljenost srca kisikom i razvija se ishemijska bolest srca – koronarna bolest (angina pectoris).

Ukoliko je protok krvi do nekog dijela srca u potpunosti blokiran, to uzrokuje odumiranje tog dijela i srčani udar. Medicinski termin za srčani udar je infarkt miokarda. Ovaj proces može se dogoditi na bilo kojem dijelu arterijskog žilnog sustava. O mjestu gdje se začepljenje dogodilo ovisi da li se radi o **srčanom** ili **moždanom udaru**.

Tipični simptomi koronarne bolesti jesu bolovi u prsima koji se javljaju u naporu, a prestaju vrlo brzo čim se tjelesno naprezanje prekine. Bolovi traju nekoliko minuta, a većina bolesnika opisuje ih kao pritisak iza prsne kosti. Mogu se širiti u lijevu ruku ili obje ruke sve do laktova, pa i do šaka, te u čeljust. To se naziva angina pectoris.

Međutim, mnogi bolesnici nemaju nikakvih tegoba, odnosno simptoma iako već imaju znatna suženja koronarnih arterija. To se jednostavno može otkriti snimanjem EKG-a u testu opterećenja (ergometrija). Zato je dobro da **muškarci stariji od 40 godina, a žene starije od 50 godina**, jednom godišnje pođu na sistematski pregled koji će uključivati i taj test.

Malim promjenama životnog stila možete smanjiti rizik obolijevanja od koronarne bolesti srca. Ako već imate bolest srca, možete poduzeti korake koji će smanjiti rizik da se razviju daljnji problemi povezani sa srcem.

Rizični čimbenici za nastanak srčanih bolesti

Podsjetimo se - rizični čimbenici su uvjeti ili načini ponašanja koji povećavaju mogućnost za razvoj bolesti.

Za bolesti srca postoje dvije vrste rizičnih čimbenika – oni koji se mogu promijeniti i oni koji se ne mogu promijeniti.

Na sreću, većina ovih rizičnih čimbenika može se promijeniti.

Rizični čimbenici koje ne možete promijeniti

- Dob — 45 ili stariji muškarci; 55 ili starije žene
- Obiteljska povijest srčanih bolesti (otac ili brat – dijagnoza prije 55 godine ili majka ili sestra – dijagnoza prije 65 godine).

Rizični čimbenici koje možete promijeniti – ovi čimbenici su pod Vašom kontrolom!

- Pušenje
- Visoki krvni tlak (hipertenzija)
- Visoki kolesterol u krvi
- Prevelika tjelesna težina/pretilost
- Tjelesna neaktivnost
- Šećerna bolest

Rizici od bolesti krvnih žila različiti su kod žena i muškaraca.

Najveći rizik za muškarce nastupa između tridesete i pedesete godine života, dok žena u tom razdoblju ima hormonalnu zaštitu do menopauze. Nakon toga rizik za oba spola jednak je ako žena ne uzima hormonsku terapiju. U sedamdesetim godinama života rizik je velik za obje skupine zbog prirodnog starenja arterija.



Važno je znati da se nepovoljan učinak čimbenika rizika za bolesti srca i krvnih žila ne zbraja već **množi**. Primjerice, to znači da osoba koja puši cigarete ima tri puta veći rizik od nepušača, osoba s povišenom razinom kolesterola u krvi ima također tri puta veći rizik od one koja ima normalan kolesterol, a ako osoba ima istodobno oba čimbenika rizika, onda je njezin rizik sedam puta veći od nekoga tko ne puši i ima normalnu razinu kolesterola (dakle $3+3=7$).

80 % preuranjenih srčanih udara može se spriječiti!

Kako spriječiti nastanak bolesti srca i krvnih žila?

Preporuke Europskog društva kardiologa (2007. godine):

- **Ne pušite**
- **Hranite se zdravo**- svakodnevno 5 obroka voća/povrća, smanjite unos soli i šećera
- **Krećite se** svaki dan najmanje 30 min
- Održavajte **poželjnu tjelesnu težinu** (BMI $<25\text{kg/m}^2$)
- Održavajte **krvni tlak nižim od 140/80 mmHg**
- Jednom godišnje kontrolirajte masnoće i šećer u krvi (održavajte **kolesterol niži od 5 mmol/L**, **LDL kolesterol niži od 3 mmol/L**, a **glukozu nižu od 6 mmol/L**).
- **Smanjite stres**

Metabolički sindrom

Bolesnici koji pate od ovog sindroma imaju povećan rizik za oboljevanje od bolesti srca i krvnih žila te dijabetesa tipa II. Smatra se da osoba ima metabolički sindrom ako se u nje mogu dijagnosticirati tri ili više sljedećih simptoma:

- visok krvni tlak $\geq 130/85$ mm Hg
- povišena razina glukoze u krvi (na tašte) ≥ 6.1 mmol/L
- povišena razina triglicerida u plazmi ≥ 1.7 mmol/L
- nizak kolesterol HDL < 1.04 mmol/L
- povećan opseg struka – (definicija se razlikuje s obzirom na obilježja populacije) - kod nas: $> 102\text{cm}$ kod muškarca, odnosno $>88\text{cm}$ kod žena

Najvažnija u liječenju metaboličkog sindroma je promjena životnog stila.

- Ukoliko koristite lijekove za snižavanje krvnog tlaka, lijekove za snižavanje masnoća ili šećera u krvi, **uzimajte ih redovito u dogovoru s liječnikom.**
- Ukoliko u obitelji imate članove koji su prerano umrli od bolesti srca i krvnih žila, već nakon navršenih dvadeset godina jednom godišnje kontrolirajte krvni tlak, a najmanje jednom u dvije godine izmjerite šećer i masnoće u krvi.

Liječničke kontrole:

Zamolite svojeg liječnika obiteljske medicine da Vam:

- povremeno (npr. dvaput godišnje) izmjeri **krvni tlak** čak i ako mislite da je normalan.
- vrijednosti iznad 140/90 mmHg smatraju se danas povišenima.
- **saznajte koliki Vam je šećer u krvi:** povećana glukoza u krvi (dijabetes) povećava rizik od srčanog i moždanog udara.
- **saznajte koliki su Vam lipidi u krvi:** povećan kolesterol u krvi također povećava rizik od srčanog i moždanog udara. Kolesterol se mora kontrolirati kroz zdravu prehranu i, ako je potrebno uzimanjem ispravnih lijekova.

Već gubitak 5 kg prekomjerne tjelesne težine povoljno utječe primjerice na: krvni tlak, razinu glukoze u krvi. Ne zaboravite da mršavljenje treba provoditi postupno, kontrolom prehrane, a ne drastičnim dijetama!

Duhan je štetan za zdravlje u svakom obliku – cigarete, cigare, lule, duhan za žvakanje. Izlaganje duhanskom dimu također je opasno.

Rizik srčanog ili moždanog udara opada čim osoba prestane s korištenjem duhanskih proizvoda - **ako ne pušite jednu godinu za 50 % ste smanjili šanse da dobijete srčani ili moždani udar.**

Srčani udar

Najteži oblici koronarne bolesti jesu infarkt srca i iznenadna smrt.

Srčani udar se naziva i miokardijalni infarkt ili MI. Do njega dolazi kada krvna žila koja hrani srčani mišić postane začepljena. Krvotok se zaustavlja u dijelu srca. Ako se odmah ne poduzme liječenje, ovaj dio srčanog mišića odumre.

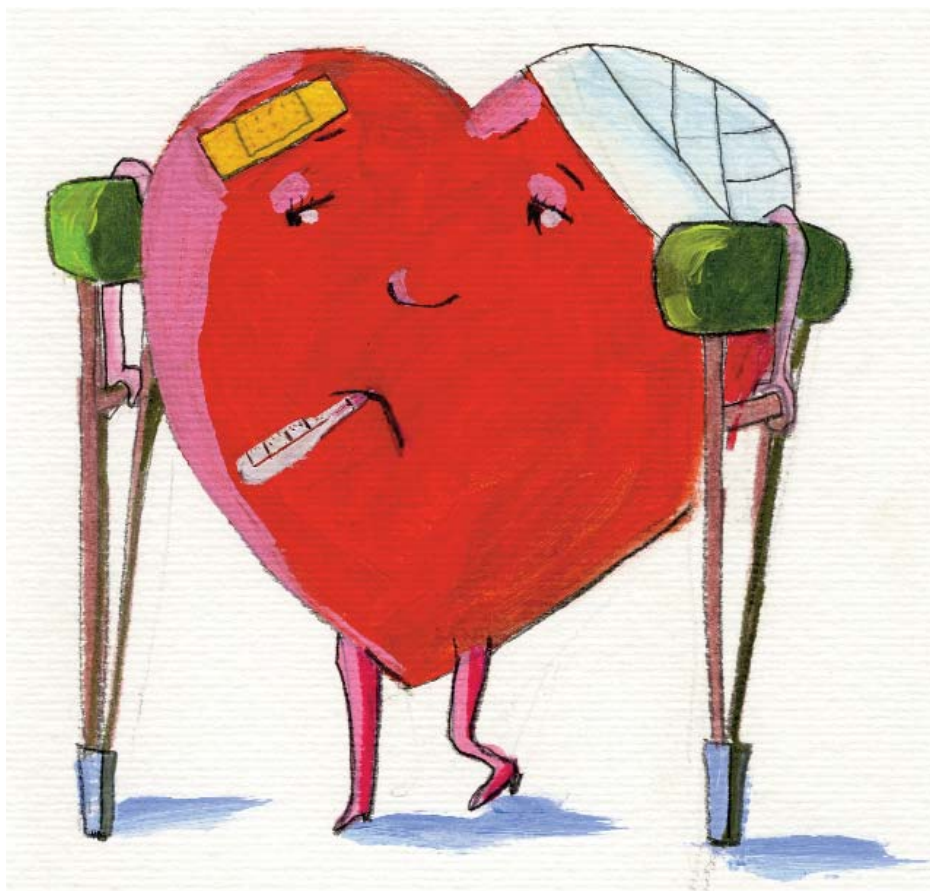
Na ovom dijelu srca se stvori ožiljak.

Do začepljenja može doći zbog nastanka:

- masnih naslaga zvanih plak
- spazma (stezanja) krvnih žila
- krvnog ugruška

Simptomi srčanog udara

Simptomi kojima se srčani udar najavljuje brojni su i raznoliki i ne moraju se pojaviti svi odjednom. Jedan od prvih simptoma koje bolesnik može primijetiti je nagla i jaka bol u prsištu, koja se može širiti, najčešće u lijevu ruku.



TIHI INFARKT: Simptomi srčanog udara mogu i izostati!

Znak upozorenja može biti i ponavljajuća bol u prsima koja se javlja pri naporu i popušta nakon odmora.

Kod **žena** su simptomi često **atipični**, odnosno nisu tipični kao kod muškaraca. Neki od pokazatelja su bol u gornjem dijelu trbuha, mučnina, povraćanje, otežano disanje i bol u leđima.

Odmah pozovite 94 (hitnu pomoć) ako imate bilo koji od ovih simptoma. **Sjednite ili legnite dok ne stigne tim za hitnu pomoć. Ni u kojem slučaju nemojte voziti sami!**

Prvi je sat kritičan

“Previše ljudi umire sa srcem predobrim za umiranje”, izjavio je američki kardiolog Beck.

Velik broj ljudi umire od posljedica srčanog udara samo zbog neprepoznavanja prvih simptoma bolesti i neupućenosti u važnost pružanja prve pomoći. Ukaže li se pomoć pravodobno i bolesnik na vrijeme stigne u bolnicu, takva se stanja mogu izliječiti.

Srčani udar nije trenutačni događaj, nego se razvija dulje vrijeme, najčešće tijekom **četiri do šest sati**. U tom je razdoblju svaka minuta dragocjena, posebno zato što najveći broj oštećenja nastaje već u prvom satu, a čekanjem se samo povećava opseg oštećenja stanica srčanog mišića. Zato, ponovno uspostavljanje protoka krvi kroz začepljenu koronarnu arteriju u prvom satu od pojave početnih znakova srčanog udara može biti od ključne važnosti za preživljavanje.

Liječnici raspolažu lijekovima za razbijanje ugrušaka i ostalim postupcima otvaranja arterija kojima mogu zaustaviti srčani udar koji je u tijeku, ako na vrijeme započnu sa tretmanom. Ti lijekovi mogu ograničiti oštećenje srčanog mišića ponovnim uspostavljanjem krvotoka. Manje oštećenje srčanog mišića znači bolju kvalitetu života kasnije.

Prva pomoć ako sumnjate da je neka osoba doživjela srčani udar

Pri pojavi simptoma srčanog udara najvažnije je ostati priseban i na vrijeme poduzeti određene radnje:

- Ako se bolesnik s bolom u prsnom košu naglo sruši na pod i pritom izgubi svijest, odmah utvrdite diše li i radi li mu srce.
- Ako je bolesnik samo bez svijesti, osigurajte prohodnost dišnih putova postavljanjem u stabilan bočni položaj i pozovite hitnu medicinsku pomoć.
- Ako bolesnik ne diše i ne radi mu srce, odmah počnite postupak oživljavanja (dva udaha: 15 pritisaka na donju trećinu prsne kosti), a netko neka odmah pozove hitnu medicinsku pomoć. Rezultat oživljavanja bit će bolji pristupite li mu prve četiri minute od trenutka prekida rada srca.
- Ako je bolesnik pri svijesti, treba ga umiriti i neodgodivo pozvati hitnu medicinsku pomoć. Dobro je oboljelom dati Aspirin (bolje ga je sažvakati jer će tako brže djelovati). Aspirin će spriječiti zgrušavanje krvi i tako pospješiti protok kroz suženu koronarnu arteriju, što može smanjiti smrtnost čak do 25 posto.
- Oboljeloga što prije prevezite do najbliže bolnice. U idealnim uvjetima ekipa hitne medicinske pomoći stići će za nekoliko minuta i metodama izvanbolničke medicinske pomoći nastaviti pružanje prve pomoći. No, nalazite li se na selu ili u prirodi, možda ćete vlastitim prijevozom prije stići do bolnice. Poželjno je koristiti prostrano vozilo (kombi) u kojem se, po potrebi, može pristupiti postupku oživljavanja tijekom vožnje. Bolesnik ne smije hodati, nego ga do vozila treba nositi.

4

Pon/Mon

5

Uto/Tue

6

Sri/Wed

7

Čet/Thu

11

Pon/Mon

12

Uto/Tue

13

Sri/Wed

14

Čet/Thu

15

Pet/Fri

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

16

Sub/Sat

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

17

Ned/Sun

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Moje tjedne tjelesne aktivnosti

.....

.....

.....

.....

.....

Listopad / 2010						
Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

18

Pon/Mon

19

Uto/Tue

20

Sri/Wed

21

Čet/Thu

22

Pet/Fri

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

23

Sub/Sat

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

24

Ned/Sun

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Moje tjedne tjelesne aktivnosti

.....

.....

.....

.....

Listopad / 2010						
Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

29

Pet/Fri

30

Sub/Sat

31

Ned/Sun

*Moje tjedne tjelesne aktivnosti***Listopad / 2010**

Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Stres

Što je stres?

Poznati psiholog na području proučavanja stresa Richard Lazarus definira stres kao “*stanje u kojem pojedinac ne može ispuniti prekomjerne zahtjeve koje okolina pred njega postavlja*”.

Uzroci stresa

Svaka neočekivana promjena može biti stresna: kašnjenje, izgubljenost, svađa.

Stres može biti uzrokovan jednokratnim stresnim događajem (npr. prometna nesreća), nizom specifičnih događaja, općim stanjem vašeg života, prijelazima kroz životne cikluse i stupnjeve razvitka (promjena posla, vjenčanje) ili zbog nekog unutarnjeg konflikta sa shvaćanjem sebe i svijeta koji nas okružuje.

Znakovi stresa

fizički	psihološki, mentalni
<ul style="list-style-type: none">• glavobolja• ubrzani rad srca• ukočenost vrata i ramena• ubrzano disanje• bolovi u leđima• znojenje, znojni dlanovi• bolovi u želucu, mučnina, proljev	<ul style="list-style-type: none">• laka iritacija, gubljenje živaca i vikanje na druge osobe bez nekog osobitog razloga• sumnja u svoje mogućnosti• nervoza i iscrpljenost• teškoća u koncentraciji• prevelika zabrinutost oko nebitnih stvari• zamišljanje negativnih, zabrinjavajućih i zastrašujućih scena

Posljedice stresa

Blago povišene razine stresa mogu čak pozitivno utjecati na neku osobu jer potiču njenu kreativnost i učinkovitost. Ali, visoke razine stresa i dugotrajna izloženost stresu iscrpljuju organizam i čine ga podložnijim **nastanku raznih zdravstvenih poremećaja i ozbiljnih kroničnih bolesti**.

Kako se suočiti sa stresom?

Budući da ga je u životu nemoguće izbjeći, za uspješan suživot sa stresom preporučuje se uporaba nekih od sljedećih strategija:

- **Obavljajte redovite tjelesne aktivnosti**

Aerobne vježbe (hodanje, trčanje, plivanje, vožnja biciklom) podižu razinu određenih kemikalija u mozgu koje poboljšavaju raspoloženje i čine nas zadovoljnima.

Vježbe istezanja opuštaju napetost mišića.

- **Pišite** - mnoga istraživanja pokazuju kako pisanje o stresnim situacijama i okolnostima može pomoći opuštanju i poboljšanju bolesti i stanja na koja stres utječe
- **Razgovarajte o osjećajima** s članovima obitelji i prijateljima - **smijte se i plačite**
- **Sudjelujte u aktivnostima u kojima uživate** (hobi, umjetnost)
- **Planirajte svoje vrijeme** – napišite listu zadataka, odlučite koji su zadaci najvažniji i budite realni u tome koliko vam je vremena potrebno za pojedinu aktivnost. Pripremite se unaprijed za stresne događaje kao što su intervju za posao ili prezentacija. Predočite događaj slikovito u svojim mislima, ostanite pozitivni, zamislite kako će izgledati soba i što ćete govoriti, napravite rezervni plan
- **Oпустite se** dubokim disanjem ili tuširanjem
- **Pazite na prehranu**
- **Redovita i odgovarajuća prehrana** dajte svojem tijelu nužnu energiju kroz konzumiranje voća, povrća i proteina, smanjite uzimanje kofeina, nikotina i šećera

Ako stres ne prolazi ili se pogoršava, **zatražite stručnu pomoć terapeuta ili profesionalca za mentalno zdravlje!**



5

Pet/Fri

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6

Sub/Sat

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7

Ned/Sun

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Moje tjedne tjelesne aktivnosti

.....

.....

.....

.....

.....

Studeni / 2010						
Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

12

Pet/Fri

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

13

Sub/Sat

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

14

Ned/Sun

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Moje tjedne tjelesne aktivnosti

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Studeni / 2010						
Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Nacionalni program ranog otkrivanja raka debelog crijeva

Rak debelog crijeva

Rak debelog crijeva predstavlja ozbiljan zdravstveni problem u zapadnim zemljama.

Prema podacima Registra za rak Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo, rak debelog crijeva drugi je najčešći oblik raka u muškaraca (iza raka pluća) i u žena (iza raka dojke) te u ukupnoj incidenciji raka obuhvaća 15% muškaraca i 13% žena.

O Nacionalnom programu ranog otkrivanja raka debelog crijeva

Nacionalni program ranog otkrivanja raka debelog crijeva donijelo je Ministarstvo zdravstva i socijalne skrbi RH u listopadu 2007. godine.

Ciljevi programa su smanjiti smrtnost od raka debelog crijeva za najmanje 15% pet godina nakon provedbe programa, obuhvatiti najmanje 60% pozvanih na testiranje i otkriti rak u ranijem stadiju bolesti te tako poboljšati mogućnost izlječenja, kvalitetu života i preživljavanje oboljelih.

Tko je sve obuhvaćen skriningom?

Program je namijenjen osobama u dobi od **50 do 74** godina, a uključuje testiranje stolice na okultno krvarenje i u slučaju pozitivnog nalaza kolonoskopiju. Programom je obuhvaćena ukupna ciljna populacija, a svi građani moraju imati jednaku mogućnost sudjelovanja u programu probira, što znači i oni socijalno najugroženiji.

Zašto skrining obuhvaća osobe u dobi od 50 do 74 godine?

Rizik obolijevanja od raka debelog crijeva znatno raste nakon 40. godine života, a 90% svih karcinoma otkrije se u osoba starijih od 50 godina.

Svaka osoba starija od 50 godina nosi 5% rizika da će do 74 godine razviti rak debelog crijeva.

Županijski zavodi za javno zdravstvo prikupljaju uzorke stolica, vode potrebnu evidenciju i unos podataka iz anketnih listova, nalaza testova na skriveno krvarenje te kolonoskopskih nalaza. Za osobe koje imaju pozitivan nalaz na okultno krvarenje u stolici Zavod dogovara daljnju obradu (kolonoskopiju) sa zdravstvenom ustanovom u kojoj se kolonoskopija obavlja.

Koje metode se primjenjuju za otkrivanje raka debelog crijeva?

Za rano otkrivanje raka debelog crijeva primjenjuju se različite metode. Najče-

šći dijagnostički testovi kojima je moguće otkriti bolest u predmalignoj fazi, odnosno u fazi izlječivog karcinoma su:

- **testovi okultnog fekalnog krvarenja (fecal occult blood test - FOBT)**
- **proktosigmoidoskopski kolonoskopski pregled**
- **irigografija s dvostrukim kontrastom**
- **određivanje tumorskih markera**

Test na okultno krvarenje u stolici

Testiranje na okultno krvarenje u stolici (krvarenje koje se ne opaža okom) pokazalo se u populaciji s prosječnim rizikom i bez određenih simptoma prikladnom metodom za rano otkrivanje raka debelog crijeva zbog jednostavnosti primjene i relativno niskih troškova u usporedbi s troškovima liječenja.

Kod osoba s pozitivnim rezultatom testa na okultnu krv u stolici treba napraviti kolonoskopiju s istodobnom endoskopskom terapijom ako je potrebno (polipektomija i dr.).

Koliko je test pouzdan?

Negativan nalaz testa na okultnu krv u stolici ne znači potpunu sigurnost da osobe koje su provele test ne boluju od polipa ili raka debelog crijeva.

Sigmoidoskopija i kolonoskopija

Sigmoidoskopija je metoda pregleda završnog dijela debelog crijeva savitljivim uređajem presvučenim gumom koji na vrhu ima optičke leće koje povećavaju sliku sluznice i daju prikaz eventualnih promjena na njoj.

Kolonoskopija je pregled debelog crijeva gumenim savitljivim uređajem koji na vrhu ima malu kameru kojom pratimo izgled unutrašnjosti crijeva.

Sigmoidoskopija i kolonoskopija, kao početne metode znatno su skuplje i invazivnije od testa na okultno krvarenje u stolici. Međutim, sve su endoskopske metode visoko osjetljive u otkrivanju čak i najsitnijih lezija, manjih od 5 mm promjera tako da se sve novotvorine mogu otkriti u vrlo ranoj fazi. Druga velika prednost endoskopskih metoda jest mogućnost da lezije već tijekom prvog pregleda budu odstranjene tako da su ti dijagnostički postupci najčešće istodobno i terapijski.

Općenito se sigmoidoskopski može pregledati crijevo samo do silaznog kolona. Čak 40% svih karcinoma debelog crijeva smješteno je iznad tog područja. Stoga se danas, premda je sigmoidoskopija jednostavnija, jeftinija i uzrokuje manje komplikacija i bolesnici je dobro podnose, ipak preporuča totalna kolonoskopija.

Kolonoskopskim i irigografskim pregledima s dvostrukim kontrastom otkriva se 90-95% raka debelog crijeva, ali se zbog teškoća provedbe i visoke cijene najčešće primjenjuje u praćenju visokorizičnih skupina i kao metoda dijagnostike kod pozitivnih ispitanika na okultno fekalno krvarenje.

Što s osobama koje nisu obuhvaćene skriningom?

Osobe koje nisu obuhvaćene skriningom trebaju obavljati kontrole preko svog izabranog liječnika obiteljske medicine.

Koliko često i kada treba krenuti s testiranjem na rak debelog crijeva?

Američka udruga za borbu protiv raka preporučuje da asimptomatični pacijenti bez rizičnih faktora obave:

- digitorektalni pregled svake godine nakon 40. godine života
- test na okultnu krv u stolici nakon 50. godine života svake godine
- fleksibilnu sigmoidoskopiju svakih 3-5 godina

Koji su rizični čimbenici za oboljevanje od raka debelog crijeva?

U visokorizične skupine stanovništva ubrajaju se osobe s anamnezom prethodnog raka debelog crijeva, oboljeli s adenomima debelog crijeva, bolesnici s nasljednim polipoznim sindromima, ulceroznim kolitisom i Crohnovom bolešću, a osobe s anamnezom prethodnog raka želuca, dojke, jajnika, mokraćnog mjehura, bubrega, vrata maternice, pluća ili prostate također imaju povećan rizik od razvoja raka debelog crijeva.

Približno 25% oboljelih ima obiteljsku anamnezu raka debelog crijeva, njih 15% u rođaka prvog reda. Osim naslijeđa, epidemiološke se studije intenzivno bave i proučavanjem utjecaja čimbenika okoliša (poglavito načina prehrane i tjelesne aktivnosti) na rizik od razvoja raka debelog crijeva.

Prekomjerna debljina i šećerna bolest povezane su s umjereno povećanim rizikom.

Pušenje je povezano s povećanim rizikom za karcinome svih lokaliteta, a još više s rizikom nastanka adenomatoznih polipa.

U osoba s povišenim i visokim rizikom za razvoj raka potrebno je program ranog otkrivanja raka debelog crijeva započeti u ranijoj dobi.

Sve informacije o Nacionalnom programu ranog otkrivanja raka dojke nalaze se na web stranici Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi RH:

www.mzss.hr/programi



19

Pet/Fri

20

Sub/Sat

21

Ned/Sun

Moje tjedne tjelesne aktivnosti

Studeni / 2010

Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

22

Pon/Mon

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

23

Uto/Tue

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

24

Sri/Wed

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

25

Čet/Thu

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

26

Pet/Fri

27

Sub/Sat

28

Ned/Sun

Moje tjedne tjelesne aktivnosti

Studeni / 2010

Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

29

Pon/Mon

30

Uto/Tue

1

Sri/Wed

2

Čet/Thu

10

Pet/Fri

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

11

Sub/Sat

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

12

Ned/Sun

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Moje tjedne tjelesne aktivnosti

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Prosinac / 2010						
Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

17

Pet/Fri

18

Sub/Sat

19

Ned/Sun

Moje tjedne tjelesne aktivnosti

Prosinac / 2010

Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

24

Pet/Fri

25

Sub/Sat

26

Ned/Sun

Moje tjedne tjelesne aktivnosti

Prosinac / 2010

Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

31

Pet/Fri

1

Sub/Sat

2

Ned/Sun

Moje tjedne tjelesne aktivnosti

Prosinac / 2010

Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Mediteranska prehrana

Mediteranska prehrana nije poseban način prehrane ili dijetni režim, već skup prehrambenih navika koje tradicionalno slijede ljudi koji žive u mediteranskom području. Otprilike postoji najmanje 16 zemalja koje graniče s mediteranskim morem i u kojih stanovnika prehrambene navike variraju uslijed kulture, etničkog porijekla i vjere.

Svjetski stručnjaci za prehranu i specijalisti javnoga zdravstva preporučuju mediteransku prehranu **kao model na kojem bi se trebala bazirati zdrava prehrana.**

Mediteranska prehrana za zaštitu od bolesti srca

Znanstvenici su ustanovili kako postoje jaki dokazi u prilog zaštitnom učinku mediteranske prehrane na rizik obolijevanja od bolesti srca.

Odavno je još dokazano da je takozvana „zapadna prehrana“ puna obrađenog i crvenog mesa, jaja, rafiniranih (obrađenih) žitarica te punomasnih proizvoda povezana s rizikom obolijevanja od koronarne bolesti arterija.

Prema statistici smrtnosti utvrđeno je da populacija koja živi u mediteranskim krajevima živi duže nego ostali Europljani.

U čemu je tajna mediteranske prehrane?

Mediteransku prehranu karakterizira:

1. Visoka potrošnja voća, povrća, krumpira, mahunarki, oraščića, sjemenki, kruha i žitarica.
2. Uporaba maslinovog ulja kao najčešćeg začina.
3. Umjeren konzumacija ribe, manja konzumacija mesa.
4. Manja i umjeren konzumacija punomasnih sireva i jogurta.
5. Umjeren konzumacija vina, obično uz obroke.
6. Dostupnost lokalnih sezonskih i svježih proizvoda.
7. Aktivan životni stil.

Maslinovo ulje

Maslinovo ulje je bogat izvor antioksidanata poput vitamina E te jednostruko nezasićenih masnih kiselina koje štite od srčanih bolesti.

Voće i povrće

Visok unos voća i povrća štiti od srčanih bolesti i karcinoma, vjerojatno zato jer sadrže antioksidante.

Meso

Preporuča se prvenstveno **plava riba**, zatim **bijelo meso** – perad, kunić. Crveno meso treba reducirati!

Meso morskih riba po svojoj strukturi spada u dijetetske namirnice; ima smanjen udio masnoće, manje kolesterola, manje zasićenih masti, manju energetska vrijednost i kraće se probavlja. Također sadrži jod, vitamine A i D i višestruko nezasićene omega-3 masne kiseline.

Plava riba (srdela, skuša, tuna), hladnovodna riba (losos, haringa, bakalar) i u manjoj količini pastrva izvori su omega-3 masnih kiselina koje su esencijalne i nužne u metabolizmu.

Plava riba (npr. srdela) ima veliku prehrambenu vrijednost, a dostupna je kao jednostavan i jeftin proizvod.



Preporuke za preventivne preglede s obzirom na čimbenike rizika:

Pretilost

Izračunajte svoj indeks tjelesne mase ($ITM = m/h^2$).

Visoki kolesterol

Provjerite kolesterol jednom u tri godine počevši s 35 godina ako ste muškarac ili s 45 godina ako ste žena.

Ako potječete iz obitelji u kojoj je bilo oboljelih od bolesti kao što su srčani infarkt, moždani udar, šećerna bolest, ako ste pušač ili imate povišen krvni tlak, trebali biste provjeriti razinu kolesterola već u 20-oj godini života.

Visoki krvni tlak

Provjeravajte krvni tlak barem svake 2 godine.

Visoki krvni tlak je 140/90 i viši.

Glukoza u krvi

Testirajte glukozu u krvi barem jednom u 2 godine, a u slučaju pojave simptoma kao što su često i obilno mokrenje, pojačana žeđ i glad, gubitak na težini, umor/slabost i zamagljen vid javite se liječniku odmah .

Depresija

Vaše emocionalno zdravlje jednako je važno kao i fizičko. Ako ste se osjećali bezvoljno, tužno ili beznadno u zadnja 2 tjedna ili ste izgubili zanimanje i zadovoljstvo u činjenju stvari, možda se depresivni. Razgovarajte sa svojim liječnikom o promjenama koje ste uočili u svom raspoloženju.

Gustoća kostiju

Učinite test kostiju počevši s 65 godina da biste vidjeli imate li osteoporozu.

Ako imate između 60 i 64 godina i težite 70 kg ili manje, razgovarajte s liječnikom o tome da li je potrebno učiniti testiranje.

Tablica za praćenje obavljenih preventivnih pregleda

Test	Zadnji učinjen test (datum)	Rezultat	Sljedeći test (datum)	Pitanja za liječnika
Težina (ITM)				
Kolesterol (ukupni)				
HDL (dobar)				
LDL (loš)				
Krvni tlak				
ITM				
Glukoza u krvi				
Mamografija				
Ultrazvuk				
Papa test				
Fekalni test na okultno krvarenje				
PSA u krvi				
Denzitometrija				
Ostalo				

REFERENCE:

Uvod

Dokumentacija Državnog zavoda za statistiku. 2008; (DEM-2/07)

Janković S. Pedeset savjeta za zdravlje. Nastavni zavod za javno zdravstvo primorsko-goranske županije. Rijeka; 2008. Dostupno na:
http://www.hzjz.hr/dogadjanja/prev_med/50%20Savjeta%20za%20zdravlje.pdf

Županijski tim za zdravlje (ur.). Slika zdravlja Zadarske županije i Strateški okvir Plana za zdravlje temeljen na Slici zdravlja Zadarske županije. Zadar; 2008. Dostupno na:
http://www.zadarska-zupanija.hr/dokumenti/slika_zdravlja.pdf.

World Health Organization. 2008-2013 Action Plan for the Global Strategy for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases. WHO.Geneva; 2008. Dostupno na:
http://www.who.int/nmh/publications/ncd_action_plan_en.pdf

World Health Organization. WHO's Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. WHO.Geneva; 2004. Dostupno na:
http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_english_web.pdf

Koje su najvažnije stvari koje trebate učiniti za svoje zdravlje?

Janković S. Pedeset savjeta za zdravlje. Nastavni zavod za javno zdravstvo primorsko-goranske županije. Rijeka; 2008. Dostupno na:
http://www.zzjzpgz.hr/publikacije/50_Savjeta_za_zdravlje.pdf

Leading Health Indicators. U.S. Department of Health and Human Services. Dostupno na: <http://www.healthypeople.gov/lhi/lhiwhat.htm>

Musić Milanović S i sur. Ministarstvo zdravstva i socijalne skrbi. Živjeti zdravo. Musić Milanović S (ur.) Ministarstvo zdravstva i socijalne skrbi. Povjerenstvo za promicanje pravilne prehrane i tjelesne aktivnosti. Zagreb; 2003.

Quick Guide to Healthy Living. US Department of Health & Human Services. Dostupno na: <http://www.healthfinder.gov/prevention/>

Wilson. JMG, Jungner G. Principles and Practice of Screening for Disease. WHO Chronicle 1968;22(11):473. Dostupno na:
http://whqlibdoc.who.int/php/WHO_PHP_34.pdf

Rak - kako ga spriječiti

Baan R, Straif K, Grosse Y, Secretan B, El Ghissassi F, Bouvard V, Altieri A, Coglianò V; WHO International Agency for Research on Cancer Monograph Working Group. Carcinogenicity of alcoholic beverages. *Lancet Oncology* 2007;8:292–293.

Branko Prijatelj. Otkloniti rizične čimbenike. *Narodni zdravstveni list broj 512-513/2002.*

Cancer. World Health Organization. Dostupno na: <http://www.who.int/media-centre/factsheets/fs297/en/index.html>

Cancer prevention and Control Centers for Disease Control and Prevention. Dostupno na: <http://www.cdc.gov/cancer/>

Državni zavod za statistiku. Dokumentacija Državnog zavoda za statistiku.

European Code Against Cancer and scientific justification: third version (2003). Europe Against Cancer Programme of the European Community. Dostupno na: <http://www.cancercode.org/code.htm>

GEA Pula. Klub žena liječenih od karcinoma dojke. Dostupno na: <http://www.geapula.hr>

Hrvatski zavod za javno zdravstvo. Služba za epidemiologiju. Bilteni Incidenција raka u Hrvatskoj 1997. i 2006. br. 22 i 31. HZJZ. Zagreb; 1999. i 2008.

Šamija M, Strnad M, Ebling Z. Kako spriječiti i rano otkriti rak? Medicinska naklada Zagreb; 2007.

Šamija M, Strnad M, Ebling Z. Prijedlog nacionalnog programa prevencije i ranog otkrivanja raka dojke u Hrvatskoj. Znaor A (Ur). Hrvatsko onkološko društvo HLZ-a, MZSS RH, HZJZ, HZZO. Zagreb; 2006.

What is Cancer? National Cancer Institute. Dostupno na: <http://www.cancer.gov/>

Prava pacijenata

Brošura za zaštitu prava pacijenata. Ministarstvo zdravstva i socijalne skrbi, Zagreb, 2005. Dostupno na: http://www.mzss.hr/hr/ministarstvo/publikacije_i_izvjesca/brosura_zakon_o_zastiti_prava_pacijenata

Zakon o zaštiti prava pacijenata. Narodne novine br. 169/04
Dostupno na: <http://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/313593.html>

Pušenje-pandemijski raširena ovisnost

Baan R, Straif K, Grosse Y, Secretan B, El Ghissassi F, Bouvard V, Altieri A, Cogliano V; WHO International Agency for Research on Cancer Monograph Working Group. (PDF-58KB). Lancet Oncology 2007;8:292–293.

Blažić-Čop N, Đorđević V. I vi možete prestati pušiti. Genesis Zagreb; 2000.
Dostupno na:
<http://www.snz.hr/nepusenje/prestati.html>

Centers for Disease Control and Prevention. The Health Consequences of Smoking: A Report of the Surgeon General—Smoking Among Adults in the United States: Cancer. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, CDC, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2004. Dostupno na:
http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/2004/highlights/cancer/

Džono-Boban A. Djeca su pasivni pušači. Zavod za javno zdravstvo Dubrovačko – neretvanske županije. Dostupno na:
http://www.zjzdnz.hr/programi_i_projekti/328-ch-3?&l_over=1

Europsko istraživanje o pušenju, alkoholu i drogama među učenicima. Izvješće za Republiku Hrvatsku i Grad Zagreb. Hrvatski zavod za javno zdravstvo, Grad Zagreb, Gradski ured za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje. Zagreb; 2008. Dostupno na:
http://www.hzjz.hr/publikacije/ESPAD_2007_Txt.pdf

Hrabak-Žerjavić V. i sur. Zdravlje ili pušenje. Hrvatski zavod za javno zdravstvo. Dostupno na:
http://www.hzjz.hr/epidemiologija/kron_mas/pusenjesrce.pdf

Hrabak-Žerjavić V. Pušenje – rizični čimbenik za zdravlje. U. Šarić M, Žuškin E. (ur.). Medicina rada i okoliša. Medicinska naklada, Zagreb; 2002. str. 391-395

Hrvatski zavod za javno zdravstvo. Prestani pušiti i pobijedi; 2008. Dostupno na: <http://www.hzjz.hr/epidemiologija/quitandwin.htm>

Martin T. How Smoking Harms Us: From Head to Toe. About.com; 2009. Dostupno na: <http://quitsmoking.about.com/od/tobaccorelateddiseases/a/smokingrisky.htm>

World Health Organization. Who report on the global tobacco epidemic. 2008. Dostupno na: <http://www.who.int/tobacco/mpower/en/>

U.S. Department of Health and Human Services. The Health Consequences of Involuntary Exposure to Tobacco Smoke: A Report of the Surgeon General. U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2006. Dostupno na: <http://www.surgeongeneral.gov/library/secondhandsmoke/factsheets/factsheet6.html>

Zakon o ograničavanju uporabe duhanskih proizvoda. Narodne novine br. 125/08

Nacionalni program ranog otkrivanja raka dojke

Eljuga D. (ur.). Znanjem protiv raka dojke. Informacijska knjižica za bolesnike. Hrvatska liga protiv raka.

Hrvatski liječnički zbor, Hrvatsko Senološko društvo, Ministarstvo zdravstva RH. Smjernice za dijagnostiku, liječenje i praćenje žena oboljelih od raka dojke. Dubrovnik; 2003.

Janković S. Pedeset savjeta za zdravlje. Prevencija raka dojke. Nastavni zavod za javno zdravstvo primorsko-goranske županije. Rijeka; 2008. Dostupno na: <http://www.zdravlje.hr/clanak.php?id=12478>

Ministarstvo zdravstva i socijalne skrbi Republike Hrvatske. Nacionalni program ranog otkrivanja raka dojke. Zagreb; 2006. Dostupno na: http://www.mzss.hr/hr/programi_i_projekti/prevencija/nacionalni_program_ranog_otkrivanja_raka_dojke

Pretilost

BMI i BMR kalkulator. Dostupno na: http://www.kalorije.net/modules/bmi_bmr_kalkulator/

Delaš N i sur. Povezanost djece 5-8. razreda osnovne škole i nekih motoričkih sposobnosti. Hrvat. Športskomed. Vjesn. 2008; 23: 35-44. Dostupno na: <http://hrcak.srce.hr/26516>

National Heart, Lung, and Blood Institute in cooperation with The National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Clinical Guidelines on the Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults. U.S. Department of Health and Human Services. Public Health Service.

National Institutes of Health National Heart, Lung, and Blood Institute
NIH Publication No. 98-4083; 1998. Dostupno na:
http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/obesity/ob_gdlns.pdf

Franco Sassi, Marion Devaux, Michele Cecchini and Elena Rusticelli. Oecd Health Working Papers No. 45. The Obesity Epidemic: Analysis Of Past And Projected Future Trends In Selected Oecd Countries. Organisation for Economic Co-operation and Development; 2009. Dostupno na:
[http://www.oalis.oecd.org/oalis/2009doc.nsf/LinkTo/NT00000EFE/\\$FILE/JT03261624.PDF](http://www.oalis.oecd.org/oalis/2009doc.nsf/LinkTo/NT00000EFE/$FILE/JT03261624.PDF)

Lobstein, T, Baur, L, Uauy R. IASO International Obesity TaskForce. Obesity in children and young people: a crisis in public health. Obesity Reviews 2004; 5:4-104.

National Institutes of Health, National Heart, Lung, and Blood Institute Obesity Education Initiative. Clinical Guidelines on the Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults: The Evidence Report. Dostupno na:
http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/obesity/ob_gdlns.pdf

World Health Organization. Obesity and Overweight: Factsheet No 3011. Geneva; 2006

World Health Organization. Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic. Report on a WHO Consultation on Obesity. World Health Organization, Geneva; 1998.

Wikipedia. org. Indeks tjelesne mase. Dostupno na:
<http://www.covermagazin.com/indeks-tjelesne-mase.htm>

Žagar-Petrović M. Debljina ili pretilost? Dostupno na:
<http://www.zdravobudi.hr/Default.aspx?sid=6811>

Epidemija neaktivnosti / Tjelesna aktivnost je važna – pokreni se

Miškoj -Duraković M i sur. Tjelesna neaktivnost u Republici hrvatskoj. Acta Med Croatica. Vo. 61 (2007) Br. 3, str. 253 – 258

Vuori I. Physical Inactivity is a Cause, Physical Activity is a Remedy of Major Public Health Problems. Kinesiology, Vol. 36 No. 2, 124-151.

William L. Haskell; I-Min Lee; Russell R. Pate; Kenneth E. Powell; Steven N. Blair; Barry A. Franklin; Caroline A. Macera; Gregory W. Heath; Paul D. Thompson; Adrian Bauman. Physical Activity and Public Health: Updated Re-

commendation for Adults From the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Published online: 08/22/2007. Dostupno na <http://www.circ.ahajournals.org/cgi/content/abstract/CIRCULATIONAHA.107.185649v1>

World Health Organization, Noncommunicable Diseases And Mental Health, Noncommunicable Disease Prevention And Health Promotion: Health and Development Through Physical Activity and Sport, WHO.Geneva; 2003. Dostupno na: http://whqlibdoc.who.int/hq/2003/WHO_NMH_NPH_PAH_03.2.pdf

World Health Organization. Physical activity and health in Europe: evidence for action. Cavill N, Kahlmeier S, Racioppi. Copenhagen; 2006. Dostupno na: <http://www.euro.who.int/document/e89490.pdf>

World Health Organization. Regional office for Europe. Physical Activity: A Basic Requirement For Health. Copenhagen, Rome, 17 November 2006. Dostupno na: [Http://www.Euro.Who.Int/Mediacentre/PR/2006/20061117_1](http://www.Euro.Who.Int/Mediacentre/PR/2006/20061117_1)

Tjelesna aktivnost

Dostupno na: <http://www.prehranakretanje.hr/akcije/tjelesna%20aktivnost/Tjelesna%20aktivnost.htm>

Krvni tlak

Guidelines Committee. 2007 European Society of Hypertension - European Society of Cardiology guidelines for the management of arterial hypertension. J Hypertens 2007, 25:1105-1187.

Health Info Translations. High Blood Pressure. Dostupno na: http://www.healthinfotranslations.com/pdfDocs/070726_High_Blood_Pressure_BOSNIAN.pdf

Krvni tlak

Wikipedija. Dostupno na: http://hr.wikipedia.org/wiki/Krvni_tlak

Miličić D. Povišeni krvni tlak - razlog više za redovne kontrole. Vaše zdravlje-

vodič za zdraviji život, broj 26/2002. Dostupno na:
<http://www.vasezdravlje.com/izdanje/clanak/358/>

Praktične preporuke Hrvatske radne skupine i osvrt na smjernice ESH/ESC 2007. Liječ. Vjesn 2008;130:115-132

Povišeni krvni tlak (hipertenzija). Belupo d.d., 2005. Dostupno na:
<http://www.belupo.hr/Default.aspx?sid=236>

The new ESC-ESH guidelines on hypertension Symposium - The European Society of Cardiology and the European Society of Hypertension. U.S. Department of Health and Human Services. Get Your Blood Pressure Checked. Dostupno na:
<http://www.healthfinder.gov/prevention/ViewTopic.aspx?topicID=11&areaID=1>

Vrhovac B i sur., Interna medicina. Naklada Ljevak, Zagreb, 2003. Poglavlje V.13; Arterijska hipertenzija i hipotenzija, 566-583.

Kako se odviknuti od pušenja

Blažić-Čop N, Đorđević V. I vi možete prestati pušiti. Genesis Zagreb; 2000. Dostupno na:
<http://www.snz.hr/nepusenje/prestati.html>

Škola narodnog zdravlja Andrija Štampar. Vodič nepušenja. Dostupno na:
http://www.snz.hr/nepusenje/site/Itemspage.php?strana_id=26&

Dobri razlozi za prestanak pušenja povoljni učinci prestanka pušenja na organizam. Dostupno na: <http://www.hzjz.hr/epidemiologija/quitandwin.htm#dobri>

Prevenција ovisnosti

Zavod za javno zdravstvo, Služba za prevenciju ovisnosti. Prevenција ovisnosti - brošura za roditelje, 2009. Dostupno na: <http://www.zjz-zadar.hr/docs/hr/ovisnost/brosura.pdf>

Smjernice za zdravu prehranu

Grzunov J. Prehrana u trudnoći. Zdrav život – obiteljski časopis o zdravlju 52/2007. Dostupno na:
http://www.zdravzivot.com.hr/index.php?cat=broj_52_2007____prehrana_u_trudnoci__prehrana_u_trudnoci

Fat. American Heart Association. Learn and live. Dostupno na:
<http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=4582>

Planiranje prehrane. Hrvatski zavod za javno zdravstvo. Dostupno na:
<http://www.hzjz.hr/publikacije/zdravlje/planiranje.htm>

BBC NEWS: Why saturated fat is bad for you. Dostupno na:
<http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/7878374.stm>

Hrabak-Žerjavić V, Kaić-Rak A. (ur.) Prehrambene smjernice za odrasle. Hrvatski zavod za javno zdravstvo, Akademija medicinskih znanosti Hrvatske, 2002 godina. Dijelom dostupno na:
<http://www.hzjz.hr/publikacije/prehrana/index.htm>

Časopis za javno zdravstvo 02/09. Nastavni zavod za javno zdravstvo Split-sko – dalmatinske županije, 2009.

Baklaić Ž (ur.) Tri ključa za zdravlje danas i sutra. Hrvatski zavod za javno zdravstvo.

Živjeti zdravo: priručnik sa savjetima za zdrav život. Nastavni zavod za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije. Rijeka; 2006.

Kolesterol

U.S. Department Of Health And Human Services. National Institutes of Health National Heart, Lung, and Blood Institute. Your guide to Lowering Your Cholesterol With TLC. National Cholesterol Education Program. NHLBI Obesity Education Initiative. NIH Publication No. 06–5235. Dostupno na:
http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/cho/cho_tlc.pdf

U.S. Department Of Health And Human Services. National Institutes of Health National Heart, Lung, and Blood Institute. What is cholesterol? Dostupno na:
http://www.nhlbi.nih.gov/health/dci/Diseases/Hbc/HBC_WhatIs.html

BBC NEWS: Why saturated fat is bad for you. Dostupno na:
<http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/7878374.stm>

Depresija

Pliva zdravlje. Što je depresija? Dostupno na:
<http://www.plivazdravlje.hr/tekst/clanak/16187/Sto-je-depresija.html>

U.S. Department Of Health And Human Services. Healthfinder.gov. Talk With Your Doctor About Depression. Dostupno na: <http://www.healthfinder.gov/prevention/ViewTopic.aspx?topicID=33&areaID=1&TopicContentID=152>

Health Info Translations. Feeling sad. Dostupno na: http://www.healthinfotranslations.com/pdfDocs/070726_Feeling_Sad_BOSNIAN.pdf

Pliva. Moja ordinacija je mjesto promicanja zdravlja.

Kardiovaskularne bolesti

International Heart Health Society. International Action on Cardiovascular Disease: A Platform for Success Based on International Cardiovascular Disease (CVD) Declarations; 2005. Dostupno na: <http://www.internationalhearthealth.org/Publications/Synthesis%20Document.pdf>

Hrvatski zavod za javno zdravstvo. Hrvatski zdravstveno-statistički ljetopisi, Zagreb, 1996.-2007.

Zavod za javno zdravstvo Zadar. Zdravstveno-statistički ljetopisi, Zadar, 1996.-2007.

Hrabak-Žerjavić V, Kralj V, Javnozdravstvena važnost srčanožilnih bolesti. Medix, 2004; 56/57: 69-72.

Hrabak-Žerjavić V, Kralj V, Ćorić T, Kardiovaskularne bolesti na prijelazu tisućljeća. Medix, 2006; 65/66: 62-66.

Planinc D, Primarna prevencija i procjena ukupnog kardiovaskularnog rizika. Medix, 2006; 65/66: 68-74.

Bergovec M, Važnost ranog otkrivanja i liječenja arterijske hipertenzije, šećerne bolesti i poremećaja metabolizma masti. Medix, 2004; 56/57: 101-103

Kern J, Strnad M, Coric T, Vuletic S. Cardiovascular risk factor in Croatia: struggling to provide the evidence for developing policy recommendations. BMJ. 2005;331:208-10.

World Health Organization. "Health for all" Database. Copenhagen, August, 2008.

Ministarstvo zdravstva. Nacionalni program prevencije kardiovaskularnih bolesti. Zagreb, 2001.

World Heart Federation, World Heart Day. Dostupno na:
<http://www.world-heart-federation.org/publications/heart-beat-e-newsletter/heart-beat-december-2006january-2007/in-this-issue/world-heart-day/>

European Heart Network. European cardiovascular disease statistics 2008. Dostupno na:
<http://www.ehnheart.org/content/ItemPublication.asp?docid=7069&level0=1500&level1=2157>

Kralj V, Hrabak-Žerjavić V, Erceg M, Tomić B. Kardiovaskularne bolesti u Republici Hrvatskoj. Hrvatski zavod za javno zdravstvo. Dostupno na:
http://www.hzjz.hr/epidemiologija/kron_m

NHS Choices. Coronary heart disease. Dostupno na:
<http://www.nhs.uk/conditions/Coronary-heart-disease/Pages/Introduction.aspx>

Health Info Translations. Heart Attack. Dostupno na: http://www.healthinfotranslations.com/pdfDocs/070726_Heart_Attack_BOSNIAN.pdf

U.S. Department Of Health And Human Services. National Heart Lung and Blood Institute Conditions Index. Diseases and Conditions Index. What Are Heart Disease Risk Factors?
Dostupno na: http://www.nhlbi.nih.gov/health/dci/Diseases/hd/hd_whatare.html

Stres

Radošević D. Štetni učinci stresa na zdravlje ljudi. Sestrinski edukacijski magazin 2004;1(3). Dostupno na:
http://www.sem.com.hr/index.php?option=com_content&task=view&id=5&Itemid=2

Poliklinika zdravlje. Utjecaj stresa na vaše zdravlje. Dostupno na: <http://poliklinikazdravlje.com/content/view/3100/201/>

Janković S. Pedeset savjeta za zdravlje. Prevencija stresa. Nastavni zavod za javno zdravstvo primorsko-goranske županije. Rijeka; 2008. Dostupno na:
<http://www.zdravlje.hr/clanak.php?id=12480>

Nacionalni program ranog otkrivanja raka kolona

Ministarstvo zdravstva i socijalne skrbi. Nacionalni program ranog otkrivanja raka debelog crijeva. Ljubičić, n (ur.) Ministarstvo zdravstva i socijalne skrbi. Zagreb; 2007. Dostupno na:

http://www.mzss.hr/hr/programi_i_projekti/prevencija/nacionalni_program_ranog_otkrivanja_raka_debelog_crijeva

Za novi dan. Probir za ranu detekciju adenomatoznih polipa i kolorektalnog karcinoma. Dostupno na:
<http://www.zanovidan.hr/probir-za-ranu-detekciju-adenomatoznih-polipa-i-kolorektalnog-karcinoma/>

Tajne mediteranske prehrane

HeartWire Busko M, Vega C, Meta-Analysis Supports Heart-Health Benefits From a Mediterranean Diet; 2009.

<http://www.theheart.org/article/961067.do>

HeartWire Nainggolan L. Mediterranean diet reduces risk of heart attack, stroke; 2009.

<http://www.theheart.org/article/942445.do>

O'Riordan M. Adherence to Mediterranean diet reduces risk of major chronic diseases; 2008. Dostupno na:

<http://www.theheart.org/article/903583.do>

**UDRUGE U ZDRAVSTVU, SPORTU I REKREACIJI
I
ZDRAVSTVENE USTANOVE
U ZADARSKOJ ŽUPANIJI**

UDRUGE U ZDRAVSTVU

HRVATSKI CRVENI KRIŽ, OPĆINSKO DRUŠTVO CRVENOG
KRIŽA GRAČAC
Gračac, Školska 10
023 773-078, fax: 023 773-078
hck-gracac@zd.t-com.hr

HRVATSKI CRVENI KRIŽ, ZAJEDNICA UDRUGA, DRUŠTVO CRVENOG
KRIŽA ZADARSKE ŽUPANIJE
Zadar, Branimirova obala 4/D
023 211-204, fax: 023 319-080
hck@zd.t-com.hr

HRVATSKO DRUŠTVO ZA CELIJAKIJU ZADARSKE ŽUPANIJE
Zadar, B. Peričića 5

KLUB LIJEČENIH ALKOHOLIČARA ZADAR
Zadar, Bana J. Jelačića 19
023 230800

LIGA PROTIV RAKA - ZADAR
Zadar, Bože Peričića 2
023 311 550

LIONS KLUB ZADAR
Zadar, Ivana Mažuranića

UDRUGA APSTINENATA ZA POMOĆ PRI RESOCIJALIZACIJI "PORAT"
Zadar, Ilije Smiljanića 2
tel./fax. 023 302 107
095 902 1749
e-mail: udrugaporat@gmail.com
www.udrugaporat.hr

UDRUGA DIJALIZIRANIH I TRANSPLANTIRANIH BUBREŽNIH BOLESNIKA U
ZADRU
Zadar, Trg Petra Zoranića 6
023 314 781

UDRUGA DRAGOVOLJNIH DAVALACA KRVI DJELATNIKA U ZDRAVSTVU
ZADAR
Zadar, B. Peričića 5

UDRUGA DOBROVOLJNIH DAVATELJA KRVI KALELARGA ZADAR
Zadar, Špire Brusine 1

UDRUGA DOBROVOLJNIH DAVATELJA KRVI PUNTAMIKA
Zadar, M. Gupca 20

UDRUGA DOBROVOLJNIH DAVATELJA KRVI ZEMUNIK
Zemunik Donji

UDRUGA HRVATSKIH UDOVICA DOMOVINSKOG RATA
Zadar, Stjepana Radića
023 319 115

UDRUGA INVALIDA RADA GRADA ZADRA
Zadar, Frederica Grisogona 1
023 213-863, 023 213-863

UDRUGA "MEDITERANEO"
Biograd na moru, Zadarska 40

UDRUGA OBOLJELIH OD CROHNOVE BOLESTI I ULCEROZNOG COLI-
TISA OMNICROHN
Zadar, S. Radića 11/b
mob. 098 330 377
e-mail:mladen.masar@yahoo.com

UDRUGA OSOBA OŠTEĆENA SLUHA ZADAR
Zadar, R. Boškovića
023 213 442
miki.savic@zd.t-com.hr

UDRUGA RATNIH I VOJNIH INVALIDA GRADA ZADRA, URVI ZADAR
Zadar, Trg Petra Zoranića

UDRUGA RODITELJA DJECE S POSEBNIM POTREBAMA "NEBO"
Zadar, Zrinsko - Frankopanska 4

UDRUGA RODITELJA DJECE S POSEBNIM POTREBAMA "OSMIJEH" BIO-
GRAD NA MORU
Biograd na moru, Trg kralja Tomislava 2

UDRUGA RODITELJA POGINULIH BRANITELJA DOMOVINSKOG RATA ZADARSKE ŽUPANIJE
Zadar, Veslačka 2

UDRUGA SLIJEPIH ZADARSKE ŽUPANIJE
Zadar, Poljana Požarišće 1
023 25 05 46

UDRUGA TJELESNIH INVALIDA ZADARSKE ŽUPANIJE ZADAR, "UTI - ZADAR"
Zadar, Ul. obitelji Stratico 1
023 224-195, 023 213-885
uti-zadar@zd.t-com.hr
<http://uti-zadar.hr/joomla/>

UDRUGA ZA OSTEOPOROZU ZADAR
Zadar, Miroslava Krleže 5

UDRUGA ZA POMOĆ OSOBAMA S MENTALNOM RETARDACIJOM "SVJETLO"
Franje Tuđmana 24
023 224 418
095 905 26 70

UDRUGA ZA POMOĆ ŽENI I DJETETU ŽRTVAMA NASILJA "DUGA"
023 332 059

UDRUGA ZA PREVENCIJU OVISNOSTI "LANTERNA"
Biograd na moru
mob: 099 314 77 11, 099 314 77 10

UDRUGA ZA PROMICANJE PRAVA OSOBA S INVALIDITETOM "VESTA"
Zadar, Bana Josipa Jelačić 19 c
023 230 791
mladen.vuckovic@zd.htnet.hr

UDRUGA ZA SUZBIJANJE ZLOUPORABE DROGA I POMOĆ OBITELJIMA OVISNIKA "NADA"
Zadar, Franje Petrića 3
tel./fax. 023 32 46 92
091 122 00 98
e-mail: udruganada@gmail.com

UDRUGA ZA TERAPIJSKO JAHANJE "DALMACIJA"
Sukošan, Peta 36

UDRUGA ZA TERAPIJSKO JAHANJE "EQUUS CURATIO"
Pakoštane, Augusta Šenoje 9/A

UDRUGA ZA TERAPIJSKO JAHANJE "VIHOR"
Zemunik Donji
023 351 700, fax. 023 351 023
0989098351, 0981733101
franka.krajnovic@zd.htnet.hr
www.vihor-zadar.hr

ZADARSKA DIJABETIČKA UDRUGA
Zadar, Ulica Bana Josipa Jelačića 6
023 305 923

OSTALE UDRUGE

AMATERSKA KAZALIŠNA UDRUGA "ZALET"

Zadar, Marije Margarite 7
023 213 793
091 898 57 98

"ARTIKULTURA" - PROJEKT NEZAVISNE KULTURNE SCENE

Zadar, Jurja Dalmatinca 2
091 189 81 31
www.callegro.com

"DRUŠTVO ZA ZAŠTITU BICIKLISTA U PROMETU" ZADAR

Zadar, Kralja Dmitra Zvonimira 16
091 797 30 21, 098 913 58 67

„EKO-UDRUGA VRISAK“ OBROVAC

Obrovac, Obala kralja Dmitra Zvonimira bb
023 689 768
ante.miljanic@zd.htnet.hr

GORSKA SLUŽBA SPAŠAVANJA

Zadar, Andrije Hebranga 11a
023 234 354
091 721 00 10
hgss.stanicazadar@gmail.comwww.gss-zadar.hr

KAZALIŠNA UDRUGA "IGRAJMO SE"

Zadar, Franje Petrića 3
023 221 232
091 764 83 97
matija.sango@inet.hr
www.igrajmo-se-zadar.hr

OBITELJSKI CENTAR ZADARSKE ŽUPANIJE

Zadar, Velebitska 6
tel/fax. 023 309 143
obiteljski.centar.zadarske.zupanije@zd.t-com.hr

PSIHOLOŠKO POSLOVNO SAVJETOVALIŠTE "SELECTA"

Zadar, Ivana Gorana Kovačića 11
023 331 666
098 330 740
info@savjetovanje.hr

UDRUGA "CENTAR TARA"
Zadar, Matice Dalmatinske 8
info@centartara.com
www.centartara.com

UDRUGA "EKO-ZADAR"
Zadar, Liburnska obala 6/5
tel: 023 300 119, 300 120
fax: 023 300 119
ekozadar@inet.hr
www.ekozadar.org
Zeleni telefon
062 123 456

UDRUGA PLANINARA-ZAŠTITARA PRIRODE "GORSKA PATROLA"
Zadar, O. Keršovanija 15
fax: 023 324 829
098 273 112
gorskapatrola@net.hr
www.gorskapatrola.hr

UDRUGA ZA DJECU, MLADE I RODITELJE "TINTILINIĆ"
Benkovac, Šetalište kneza Branimira 30/c

UDRUGA ZA IZVANNASTAVNE I IZVANŠKOLSKE AKTIVNOSTI "CINAZ"
Zadar, Ruđera Boškovića 5
023 315 673
091 727 61 59

UDRUGA ZA OBITELJ I RODITELJSTVO - IZVOR
Zadar, Trg Sv. Frane 1
023 236 400
095 525 60 03, 098 980 43 11
info@udruga-izvor.hr
<http://www.udruga-izvor.hr/kontakt.htm>

UDRUGA ZA POBOLJŠANJE KVALITETE ŽIVOTA "TERRA"
Zadar, Rivanjski prilaz 8
091 271 11 11
udruga.terra@gmail.com
<http://www.facebook.com/pages/TERRA/192040890929>

UDRUGA ZA POBOLJŠANJE KVALITETE ŽIVLJENJA ZADAR
Zadar, Bana Josipa Jelačića 16 b
091 301 30 30

UDRUGA ZA PROMICANJE HIP HOP KULTURE "ZDANJE"
Zadar, Stadionska 2
091 574 89 19
tatjana.zoric@zd.t-com.hr

SPORTSKE UDRUGE

AEROKLUB "ZADAR"
Zadar, Put Bokanjca 26
023 322 355
091 523 85 98

AKADEMSKI ATLETSKI ŠPORTSKI KLUB ZADAR
Zadar, E. Androvića 2
023 301 691
091 125 02 32

ATLETSKI SAVEZ ZADARSKE ŽUPANIJE, ASŽŽ
Zadar, Velebitska 10

ATLETSKI ŠPORTSKI KLUB "ALOJZIJE STEPINAC"
Zadar, Vinkovačka 35 f
023 326 109
091 763 98 09

ATLETSKI ŠPORTSKI KLUB "RINA"
Zadar, Jurja Biankinija 4
091 236 19 10

ATLETSKI KLUB "OLYMPIONIK"
Zadar, Stjepana Držislava 4
023 213 899
098 330 257

ATLETSKI ŠPORTSKI KLUB "MARATON" BIOGRAD NA MORU
Biograd na moru, Zagrebačka 7

ATLETSKI ŠPORTSKI KLUB - BENKOVAC
Benkovac, Ivana Meštrovića

AUTO-MOTO KLUB "ZADAR"

Zadar, Đure Marušića 36

023 302 304

091 944 55 55

BASEBALL KLUB "DONAT" ZADAR

Zadar, Stjepana Radića 42E

023 230 438

091 230 00 78

BICIKLISTIČKI KLUB "SVETI DONAT" - ZADAR

Zadar, Rikarda Katalinića Jeretova 5

023 305 828

098 889 928

BICIKLISTIČKI KLUB ZADAR

Zadar, Put Stanova 3

023 315 632

098 177 18 01

BILIJARSKI KLUB 11

Zadar, Kraljice mira 1

098 429 608

BOĆARSKI KLUB "ADRIABULIN"

Biograd n/m, Zagrebačka 25

BOĆARSKI KLUB "BARTOL KAŠIĆ"

Pag, Dinjiška

BOĆARSKI KLUB "BILI BRIG"

Zadar, Put Pudarice 11 F

023 312 536

091 588 34 40

BOĆARSKI KLUB "BRODARICA"

Zadar, Put Dikla bb

023 334 443

098 192 00 08

BOĆARSKI KLUB "BULIN" ZEMUNIK DONJI

Zemunik Donji

BOĆARSKI KLUB "DEBELJAK" DEBELJAK
Debeljak

BOĆARSKI KLUB "GRGUR NINSKI"
Nin

BOĆARSKI KLUB "HAJDUK" PRIDRAGA
Pridraga

BOĆARSKI KLUB "KRUŠEVO" KRUŠEVO
Kruševo

BOĆARSKI KLUB "NOVIGRAD"
Novigrad

BOĆARSKI KLUB "OPATIJAKOMERC"
Biograd n/m, Bračka 2

BOĆARSKI KLUB "POVLJANA"
Povljana

BOĆARSKI KLUB "ROKO"
Ljubač

BOĆARSKI KLUB "RUPALJ"
Rupalj

BOĆARSKI KLUB "SV. FILIP I JAKOV"
Sveti Filip i Jakov, Primorje

BOĆARSKI KLUB "VELEBIT" BENKOVAC
Benkovac, Zadarska 0
23420 Benkovac

BOĆARSKI KLUB "VETERAN"
Zadar, Put Dikla bb
023 322 761
098 429 930

BOĆARSKI KLUB "VIR"
Vir

BOĆARSKI KLUB "VRSI"
Vrsi

BOĆARSKI KLUB "VRULJICA"

Zadar, Put Dikla bb

023 321 591

091 252 52 19

BOĆARSKI KLUB "ZEMUNIK"

Zemunik Donji

BOĆARSKI SAVEZ ZADARSKE ŽUPANIJE

Zadar, Put Pudarice 11

BOĆARSKI ŠPORTSKI KLUB "ZADAR" ZADAR

Zadar, Ul. 22. lipnja 1941. 9

023 214 093

098 950 58 00

BOĆARSKI KLUB "BAS"

Povljana

CURLING KLUB "PAG"

Pag, Sv. Marije 39

BOKSAČKI KLUB "SV. KRŠEVAN" ZADAR

Zadar, Senjska 7

098 924 98 42

BOKSAČKI KLUB "DIABOLIK"

Zadar, Jakova Mikalje 22

023 241 334

098 643 238

BOKSAČKI KLUB "ZLATNA RUKAVICA"

Zadar, Andrije Hebranga 7

023 234 290

091 262 00 01

BOKSAČKI KLUB DIJAGORA ZADAR

Zadar, Molatska 0

BOKSAČKI ŠPORTSKI KLUB "ZADAR"

Zadar, Majke Margarite 3

023 316 660

091 575 44 33

DRAMSKO RITMIČKO MANEKENSKI ANSAML "ELLA"
Zadar, Aleksandra Paravije 4
023 253 022
098 330 694
byella2000@yahoo.com

DRUŠTVO ZA ŠPORTSKU REKREACIJU "KUKLJICA"
Kukljica

DRUŠTVO ŠPORTSKE REKREACIJE "DIKLO"
Zadar, Krešimirova obala 164
023 337 038
098 479 432

DRUŠTVO ŠPORTSKE REKREACIJE "DRAGOVOLJAC"
Zadar, Kralja Dmitra Zvonimira 4
023 317 004
098 330 095

DRUŠTVO ŠPORTSKE REKREACIJE "KOŽINO"
Kožino, Kožino 8
023 283 148
091 283 14 88

DRUŠTVO ŠPORTSKE REKREACIJE "NOVI BOKANJAC"
Zadar, M. Cipre 9

DRUŠTVO ŠPORTSKE REKREACIJE "OSMIJEH ZA-DAR"
Zadar, Braće Bilišić 4
023 250 281
098 732 535

DRUŠTVO ŠPORTSKE REKREACIJE "SILBA"
Zadar, Sv. Vinka Paulskog 9
023 317 463
098 198 48 62

DRUŠTVO ŠPORTSKE REKREACIJE "SURFMANIJA"
Zadar, Put Njivica 93
098 912 98 18

DRUŠTVO ŠPORTSKE REKREACIJE "ZADAR"

Zadar, Put Petrića 43

023 230 925

098 488 145

FITNESS CENTAR "ALL STAR"

Zadar, Franje Petrića 3

023 325 008

FITNESS PARK "FLEX"

Zadar, Josipa Jovića 1

214 422

FITNESS CENTAR "POLARIS"

Zadar, Brune Bušića bb (SC Mocire)

023 335 062

GIMNASTIČKI KLUB "SALTO"

Zadar, Ivana Zadrana 2

023 305 390

098 189 36 66

GIMNASTIČKI KLUB "ZADAR"

Zadar, Ravnice 2

098 826 89 50

GOLF KLUB "ZADAR 99"

Zadar, Biskupa Jurja Divnića 2

023 250 877

098 429 603

HRVATSKI ATLETSKI KLUB SV. ANTE POLIČNIK

Poličnik

HRVATSKI NOGOMETNI KLUB "DALMATINAC"

Crno

HRVATSKI NOGOMETNI KLUB "VELEBIT" BENKOVAC

Benkovac, S. Radića 10

HRVATSKI NOGOMETNI KLUB KARIN

Gornji Karin, Ulica I.

JAHT KLUB "BIOGRAD"
Biograd na moru, Kralja P. Svačića 17

JAHT KLUB "KUKLJICA" KUKLJICA
Kukljica

JEDRILIČARSKI KLUB "MARINA DALMACIJA"
Zadar, E. Kotromanić 11/1

JEDRILIČARSKI KLUB "PAG"
Pag, Prosika

JEDRILIČARSKI KLUB "PUNTA BAJLO" ZADAR
Zadar, Put Bajla bb
023 212 848

JEDRILIČARSKI KLUB "SV. KRŠEVAN" ZADAR
Zadar, Grigora Viteza 12
023 231 679
098 940 41 72

JEDRILIČARSKI KLUB "USKOK" - ZADAR
Zadar, Obala Kneza Trpimira bb
023 337 830
099 527 58 11

JEDRILIČARSKI KLUB SV. FILIP I JAKOV
Sveti Filip i Jakov, Rogovski pristan bb

JEDRILIČARSKI SAVEZ ZADARSKE ŽUPANIJE
Zadar, Obala kneza Trpimira

JEDRILIČARSKI ŠPORTSKI KLUB "JADRAN" VIR
Vir, Jahorinska

JET SKI KLUB MAESTRAL
Biograd na moru, Eugena Kvaternika 6

JOGA U SVAKODNEVNOM ŽIVOTU
DHM i dvorana Pomorske škole
023 240 518
091 554 78 81

JU-JITSU KLUB "ZADAR"
Zadar, Ivana Mažuranića 32
023 327 558
091 721 47 32

JUDO KLUB "ZADAR"
Zadar, Eugena Androvića bb (SC Višnjik)
098 332 584

KARATE KLUB "B"
Biograd na moru, Splitska 3

KARATE KLUB "CROATIA"
Obala kneza Trpimira 34 (SC Franko Lisica)
091 760 49 66

KARATE KLUB "DONAT" ZADAR
Zadar, Put pudarice 30c
023 327 270

KARATE KLUB "FORUM"
Zadar, Milke Trnine 25
023 331 858

KARATE KLUB "ZADAR" ZADAR
Zadar, Krste Hegedušića bb
098 650 00 75

KARATE KLUB "ŠKORPION"
Zadar, Franka Lisice 0

KARATE KLUB "ZVONIMIR"
Zadar, Ivana Zadrana 1b
023 311 552
098 614 413

KENDO KLUB "SHOBU"
Zadar, Franka Lisice 40
099 596 51 99

KI AIKIDO KLUB "DONAT"

Zadar, Julija Klovića 36

023 332 560

091 539 24 92

KI-AIKIDO KLUB "ZADAR" ZADAR

Zadar, Stomorica 7

023 251 210

091 337 77 76

KI-AIKIDO KLUB "ZOILO" ZADAR

Zadar, Ante Starčevića 14 g

023 319 105

098 923 10 59

"KICK BOXING KLUB " BENKOVAC, KBK BENKOVAC

Benkovac, Domobranska 2

KICKBOXING KLUB "CROATIA"

Zadar, Put Pudarice 11/d

023 326 631

095 911 08 72

KICKBOXING KLUB "DIJAGORA"

Zadar, Molatska bb

091 161 19 70

KICKBOXING KLUB "SV. KRŠEVAN"

Zadar, Senjska 7

098 924 98 42

KICKBOXING KLUB "VELEBIT" BENKOVAC

Benkovac, Ante Starčevića 3

KLUB DALJINSKOG PLIVANJA "DONAT"

Zadar, Đure Marušića 25

023 213 798

095 904 00 23

info@kdpdonat.hr

www.kdpdonat.hr

KLUB JEDRENJA NA DASCIMA "FORTUNAL" ZADAR

Zadar, Poljana D. Domjanića

023 334 414

099 513 42 18

KLUB JEDRENJA NA DASCIMA "SPINAKER" ZADAR
Zadar, Madijevaca 2

KLUB ODOJKE NA PIJESKU "PAKOŠTANE"
Pakoštane, Pakoštane bb

KLUB ODOJKE NA PJESKU "SOLINE"
Biograd na moru, Trg kralja Tomislava 4

KLUB RITMIČKE GIMNASTIKE "SIRENA"
Zadar, Mile Gojsalić 4
023 321 672
095 207 25 57

KLUB ŠPORTSKE REKREACIJE "FENIKS"
Zadar, Put Petrića 51 C
023 323 335
091 580 26 23

KLUB TAJLANDSKOG BOKSA "GAVRAN"
Zadar, E. Androvića 2

KLUB TAJLANDSKOG BOKSA "ZADAR"
Zadar, Put Pudarice 30/c
023 327 708
098 903 46 26

KLUB ZA BODY BUILDING "APOLON" - ZADAR
Zadar, Ivana Mažuranića 32
098 728 328

KLUB ZA PODVODNE AKTIVNOSTI "BRAK" STARIGRAD-PAKLENICA
Starigrad, A. Stepinca

KLUB ZA PODVODNE AKTIVNOSTI "ZADAR" - ZADAR
Zadar, Obala kneza Trpimira bb
023 332 954

KLUB ZA RONJENJE NA DAH "2DIVE"
Branimirova obala 4f
091 500 04 19

KLUB ZA SKOKOVE U VODU "ARNO"

Zadar, Savarska 22

098 171 30 97

098 917 97 62

KONJIČKI GALOPSKI KLUB "OLUJA 95" POLAČA

Polača

KONJIČKI KLUB "EPONA"

Zadar, Hrvatskog sabora 1

023 313 036

099 673 71 06

KOŠARKAŠKI KLUB "DALBANKA"

Zadar, Bartula Kašića 4

KOŠARKAŠKI KLUB "ABC" ZADAR

Zadar, Vukovarska 6b

023 326 167

091 326 35 35

KOŠARKAŠKI KLUB "ADRIATIK" ZADAR

Zadar, A. Starčevića 25b

023 240 604

091 512 45 50

KOŠARKAŠKI KLUB "BIOGRAD"

Biograd na moru

KOŠARKAŠKI KLUB "CROATIA" STANKOVCI

Stankovci, 0 0

KOŠARKAŠKI KLUB "DEBELJAK"

Debeljak, Debeljak

KOŠARKAŠKI KLUB "NOVIGRAD"

Novigrad

KOŠARKAŠKI KLUB "POLJANA"

Preko

KOŠARKAŠKI KLUB "PREKO"

Preko

KOŠARKAŠKI KLUB "BORIK PUNTAMIKA"
Zadar, A. G. Matoša bb
023 335 735
098 480 717

KOŠARKAŠKI KLUB "JAZINE"
Zadar, Jakova Gotovca 18
023 315 572
098 432 245

KOŠARKAŠKI KLUB "PET BUNARA"
Zadar, Nikole Matafara 2
099 311 16 47

KOŠARKAŠKI KLUB "SUKOŠAN"
Sukošan

KOŠARKAŠKI KLUB "TORNADO"
Zadar, Trg P. Zoranića 1

KOŠARKAŠKI KLUB "VELEBIT" BENKOVAC
Benkovac, Matice Hrvatske

KOŠARKAŠKI KLUB "VOŠTARNICA" - ZADAR
Zadar, Vinkovačka 35f
023 326 176
099 326 17 66

KOŠARKAŠKI KLUB "ZADAR"
Zadar, Obala kralja Tomislava 1
023 212 441, 023 23 214 165
098 273 758

KOŠARKAŠKI KLUB "ZELENI HRAST"
Islam Latinski

KOŠARKAŠKI KLUB "ŠKABRNJA"
Škabrnje

KUGLAČKI KLUB "DONAT ZAŠTITA" ZADAR
Zadar, Andrije Hebranga 9
023 341 355
091 528 93 33

KUGLAČKI KLUB "DONAT" - ZADAR
Zadar, Miroslava Krleže 9d
023 331 504
091 574 53 71

KUGLAČKI KLUB "GORICA"
Zadar, Brune Bušića bb
091 734 43 18

KUGLAČKI KLUB "LIBURNIJA" ZADAR
Zadar, Brune Bušića bb
091 734 43 81

KUGLAČKI KLUB "POLIČNIK 98"
Poličnik

KUGLAČKI KLUB "ZADAR"
Zadar, Brune Bušića bb
023 240 122
098 273 514

KYOKUSHIN KARATE KLUB "CROATIA"
Obala kneza Trpimira 34 (SC Franko Lisica)
023 437 134

KUGLAČKI KLUB "ZEMUNIK"
Zemunik Donji

KUGLAČKI SAVEZ ZADARSKE ŽUPANIJE
Zadar, B. Bušića

MALONOGOMETNI KLUB "AENONA"
Nin

MALONOGOMETNI KLUB "ANĐELA"
Benkovac, I. Meštrovića 12

MALONOGOMETNI KLUB "AZINE"
Ninski Stanovi, Ninski stanovi bb

MALONOGOMETNI KLUB "BOKANJAC"
Zadar, Trg Sv. Šime i Tadije 1
023 325 356
098 429 464

MALONOGOMETNI KLUB "BRIŠEVO"
Briševo

MALONOGOMETNI KLUB "BULEVAR"
Zadar, Ante Starčevića 14b
099 405 40 36

MALONOGOMETNI KLUB "DALMATINSKA BANKA" ZADAR
Zadar, TRG SVETE STOŠIJE 3

MALONOGOMETNI KLUB "DORSET"
Zadar, Put Kotlara 2

MALONOGOMETNI KLUB "KAMPO KAŠTELO"
Zadar, Liburnska oblala 7
095 900 44 76

MALONOGOMETNI KLUB "KORUNA"
Zadar, Put Murvice 34

MALONOGOMETNI KLUB "LIJEPA NAŠA" - BRUŠKA
Bruška

MALONOGOMETNI KLUB "MALA RAVA"
023 333 681
098 922 86 83

MALONOGOMETNI KLUB "MASLINA"
Franje Petrića 3
023 324 175
098 598 660

MALONOGOMETNI KLUB "MORNAR"
Nevidane

MALONOGOMETNI KLUB "PAKLENICA"
Starigrad

MALONOGOMETNI KLUB "PALJUV"
Paljuv

MALONOGOMETNI KLUB "PLIMEX"
Zadar, Gaženička

MALONOGOMETNI KLUB "PLOČA"
Zadar, Grgura Barskog Zadranina bb
091 575 83 76

MALONOGOMETNI KLUB "PLOVANIJA"
Zadar, Nikole Tesle 63
023 321 452
098 212 235

MALONOGOMETNI KLUB "PUNTAMIKA"
Zadar, A.G. Matoša 26
023 493 910
098 180 60 12

MALONOGOMETNI KLUB "RAŠTEVIĆ"
Raštevčić

MALONOGOMETNI KLUB "ROVANJSKA"
Jasenice, Rovanjaska b.b.

MALONOGOMETNI KLUB "SUHOVARE"
Suhovare

MALONOGOMETNI KLUB "SUKOŠAN"
Sukošan, Sukošan 1

MALONOGOMETNI KLUB "SV. MIHOVIL"
Biograd na noru, Put Solina 2

MALONOGOMETNI KLUB "SVETI ANTE"
Zadar, Kliška 12
098 978 09 03

MALONOGOMETNI KLUB "TEHNODOM"
Biograd na moru

MALONOGOMETNI KLUB "TIN"
Zadar, A. Starčevića 1

MALONOGOMETNI KLUB "UDRUGA HRVATSKIH BRANITELJA DRAGOVOLJACA DOMOVINSKOG RATA"
Zadar, Olibska 13
098 273 595

MALONOGOMETNI KLUB "VIŠNJIK"

Zadar, Put Šimunova 4

023 231 874

098 919 52 68

MALONOGOMETNI KLUB "VODOVOD"

Zadar, Š. Brusine 17

MALONOGOMETNI KLUB "VRSI"

Vrsi

MALONOGOMETNI KLUB "ZADRANKA"

Zadar, Uv. Bregdeti 23

MALONOGOMETNI KLUB "ZAPUNTEL"

Stjepana Radića 42 e

023 230 231

098 474 760

MALONOGOMETNI KLUB KNEŽEVIĆ

Zadar, L. Botića 17

MALONOGOMETNI KLUB MALA FONTANA

Zadar, Put Kotlara 4

MALONOGOMETNI ŠPORTSKI KLUB "BIOGRAD"

Biograd na noru, A. Kovačića 6

NOGOMETNI KLUB "HRVATSKI VITEZ POSEDARJE"

Posedarje, Stadionska 1

NOGOMETNI KLUB "ARBANASI"

Zadar, Stadionskaulica 2

023 311 756

NOGOMETNI KLUB "BIBINJE"

Bibinje

NOGOMETNI KLUB "CROATIA" STANKOVCI

Stankovci

NOGOMETNI KLUB "DALMATINAC"

Crno 37

023 211 939

091 526 03 91

NOGOMETNI KLUB "DRAGOVOLJAC" POLIČNIK

Poličnik

NOGOMETNI KLUB "GORICA"

Gorica

NOGOMETNI KLUB "HAJDUK" PRIDRAGA

Pridraga

NOGOMETNI KLUB "JASENICE"

Jasenice

NOGOMETNI KLUB "MORNAR" VIR

Vir

NOGOMETNI KLUB "POLAČA"

Polača

NOGOMETNI KLUB "POVLJANA"

Povljana, Ante Starčevića 20

NOGOMETNI KLUB "POSKOCI"

Zadar, Josipa Bana Jelačića 30 b

NOGOMETNI KLUB "PRIMORAC-VETERANI"

Biograd na moru, I.G. Kovačića 7

NOGOMETNI KLUB "SABUNJAR"

Privlaka

NOGOMETNI KLUB "VELEBIT" GRAČAC

Gračac, Park Sv. Jurja 1

NOGOMETNI KLUB "VIR"

Vir

NOGOMETNI KLUB "ZADAR" - ZADAR

Zadar, Stadionska 2

023 312 792

098 749 333

NOGOMETNI KLUB "ZELENI HRAST 93" ISLAM LATINSKI
Islam Latinski

NOGOMETNI KLUB "ZRMANJA" OBROVAC
Obrovac, Stjepana Radića

NOGOMETNI KLUB "ŠKABRNJA"
Škabrnje

NOGOMETNI KLUB VETERANA "BIBINJE"
Bibinje, Trg dr. F. Tuđmana 1

NOGOMETNI KLUB VETERANA "POSKOCI"
Zadar, A. Hebranga (Centar F.Lisice) 0/bb

NOGOMETNI KLUB VETERANA "PUNTAMIKA"
Zadar, Emanuela Vidovića 3

NOGOMETNI KLUB VETERANA "TINJ"
Tinj

NOGOMETNI KLUB VETERANA "ZADAR"
Zadar, Stadionska

NOGOMETNI SAVEZ ZADARSKE ŽUPANIJE
Zadar, Stadionska 2

NOGOMETNI ŠPORTSKI KLUB "CROATIA" - TURANJ
Turanj

NOGOMETNI ŠPORTSKI KLUB "NOVA ZORA" - SV. FILIP I JAKOV
Sveti Filip I Jakov, Vlaka bb

NOGOMETNI ŠPORTSKI KLUB "PAG"
Pag, Julovica

NOGOMETNI ŠPORTSKI KLUB "PODGRADINA"
Podgradina

NOGOMETNI ŠPORTSKI KLUB "RAŠTANE"
Gornje Raštane, Raštane G. bb

NOGOMETNI ŠPORTSKI KLUB "SV. MIHOVIL"
Preko

NOGOMETNI ŠPORTSKI KLUB "VRČEVO"
Gorica, Dom mladih, Glavica

NOGOMETNI ŠPORTSKI KLUB "ZEMUNIK" ZEMUNIK DONJI
Zemunik Donji

NOGOMETNI ŠPORTSKI KLUB HAŠK 99
Benkovac, I. Meštrovića 8

ODRED IZVIĐAČA POMORACA "MAESTRAL"
Zadar, Ljudevita Posavskog 3
023 205 651

ODBOJKA NA PIJESKU "ARBANASI MADEX"
Zadar, Put pudarice 30b
023 261 352
091 799 62 47

ODBOJKA NA PIJESKU "JADERA"
Zadar, Vukovarska 2g
023 326 105
098 183 99 63

ODBOJKAŠKI KLUB "ARBANASI"
Zadar, Trg gospe Loretske
091 799 62 47

ODBOJKAŠKI KLUB "BIOGRAD"
Biograd na moru, Svačićeva 3

ODBOJKAŠKI KLUB "GORAN" BIBINJE
Bibinje

ODBOJKAŠKI KLUB "DONAT"
Zadar, Put Pudarice 30b
023 327 265
098 191 27 28

ODBOJKAŠKI KLUB "TKON"
Tkon

ODBOJKAŠKI KLUB "ZADAR" - ZADAR
Zadar, Trg P. Zoranića 1
023 213 809

PADOBRANSKI KLUB "GAVRAN"
Zaton, Šepurine

PAINTBALL KLUB "ZADAR"
Kožino, Kožino 41

PAKOŠKI JEDRILIČARSKI KLUB
Pakoštane, Frankopanska 19

PILATES & KARATE AEROBIC - KARATE KLUB "FORUM"
Zadar, SC Franka Lisice
098 903 46 17

PLANINARSKA UDRUGA "TULOVE GREDE" - JASENICE
Jasenice, Maslenica

PLANINARSKO DRUŠTVO "PAKLENICA" ZADAR
Zadar, Majke Margarite bb
023 301 636
095 803 41 14

PLESNI KLUB "TANGO ARGENTINO"
Zadar, Ivana Mažuranića 32 a
023 312 518
info@tangozadar.com
www.tangozadar.com

PLIVAČKI KLUB "JADERA"
Zadar, Rivanjski prilaz 1
091 588 78 10

PLIVAČKI KLUB "DUPIN"
Biograd na moru, V. Nazora 15

PLIVAČKI KLUB "ZADAR"
Zadar, Kolovare bb
023 312 320
098 184 99 01

RAFTING-KANU KLUB "ZRMANJA"
Obrovac, Ob. kralja Dmitra Zvonimira

REKREACIJA I AEROBIC ZA ŽENE

Zadar, SC Mocire

322 360

091 517 60 51

RONILAČKI KLUB "ZADAR"

Zadar, Put Petrića 43

RONILAČKI KLUB "ZLATNA LUKA" BIBINJE

Bibinje

RUKOMETNI KLUB "ARBANASI"

Vlahe Paletka 2

023 224 095

091 347 74 44

RUKOMETNI KLUB "BIOGRAD"

Biograd na moru

RUKOMETNI KLUB "PAG"

Pag, Ivana Mirkovića 1

RUKOMETNI KLUB "VETERAN" ZADAR

Zadar, G. Viteza 1

RUKOMETNI KLUB "ZADAR-EVA"

Zadar, Franje Petrića 3

098 970 55 40, 098 191 29 61

RUKOMETNI KLUB "ZADAR GORTAN"

Zadar, Franje Petrića 3

023 324 772

098 970 55 40

RUKOMETNI ŠPORTSKI KLUB "MINI-SUNCE"

Biograd na moru, Trg kralja Tomislava 4

SAVEZ ZA ŠPORTSKI RIBOLOV NA MORU ZADARSKE ŽUPANIJE

Zadar, Š. Vitasovića 2

SPORTSKI CENTAR "VIŠNJKI"

Zadar, Splitska 3

023 494 860

info@visnjik.hr

<http://85.114.53.66/scv/>

SPORTSKO DRUŠTVO EKSTREMNIH SPORTOVA "ADRENALIN"
Zadar, Poljana Dragutina Domjanića 46
023 334 414
091 551 55 00

SPORTSKO DRUŠTVO "VITAR"
Zadar, Slavka Batušića bb

SPORTSKO RIBOLOVNO DRUŠTVO "LIGNA" KOLAN-MANDRE
Kolan

STOLNOTENISKI KLUB "DONAT" ZADAR
Zadar, Benka Benkovića 14
023 211 344

STOLNOTENISKI KLUB "JADERA"
Zadar, Prolaz opatice Vekenege 6
023 239 802
098 916 43 78

STOLNOTENISKI KLUB KALI
Kali, Milene Rakvin-Mišlov 22

STOLNOTENISKI KLUB ZADAR
Zadar, Karma 1
023 214 178

STRELJAČKI KLUB "LOVAC"
Zadar, Put Dikla 69
023 331 800

STRELJAČKI KLUB "ZADAR" ZADAR
Zadar, Brune Bušića 10
023 331 050
098 449 334

STRJELIČARSKI KLUB "KROATAN"
Novigrad, Obala kraljice E. Kotromanić 45

ŠAHOVSKI KLUB "BIOGRAD"
Biograd na moru, Trg kralja Tomislava

ŠAHOVSKI KLUB "GORAN"
Bibinje

ŠAHOVSKI KLUB "GRAČAC"
Gračac, M. Budaka

ŠAHOVSKI KLUB "NOVA ZORA"
Sveti Filip I Jakov, Kuntrata 2

ŠAHOVSKI KLUB "PAKOŠTANE"
Pakoštane

ŠAHOVSKI KLUB "ZADAR"
Zadar, Brne Krnarutića 6
023 251 632
098 968 49 99

ŠAHOVSKI KLUB CASPER
Zadar, Put Stanova 7
023 312 794
091 170 21 40

ŠAHOVSKI SAVEZ ZADARSKE ŽUPANIJE
Zadar, Put Pudarice 15/B

ŠKOLA KOŠARKE "PRVI KOŠ"
Zadar, Stomorica 12
023 311 209
091 720 94 53

ŠKOLA KOŠARKE "ZADAR"
Obala kralja Tomislava 1
023 212 441
091 380 33 82

ŠPORTSKA RIBOLOVNA UDRUGA "MLINICA-ŽEGAR"
Kaštel Žegarski

ŠPORTSKA RIBOLOVNA UDRUGA "PASTRVA" - GRAČAC
Gračac, Željeznička 1

ŠPORTSKA RIBOLOVNA UDRUGA "RIBICA" - PREKO
Preko

ŠPORTSKA RIBOLOVNA UDRUGA "ZRMANJA" - OBROVAC
Obrovac, A. Starčevića

ŠPORTSKO RIBOLOVNO DRUŠTVO "DONAT"
Liburnska obala 14
023 250 856
098 677 459

ŠPORTSKO RIBOLOVNO DRUŠTVO "ZUBATAC"
Narodnog lista 2
023 212 708
091 225 11 29

ŠPORTSKA ZAJEDNICA ZADARSKE ŽUPANIJE
Zadar, Put Bokanjca 26

ŠPORTSKI KLUB ZA SKOKOVE U VODU "ZADAR"
Zadar, Kolovare bb
023 327 375
098 287 033

ŠPORTSKI PLESNI KLUB SAMBA
Zadar, Tomislava Ivčića 7a
023 312 518

ŠPORTSKI RIBOLOVNI KLUB "DONAT" ZADAR
Zadar, B. Krnarutića 2

ŠPORTSKO DRUŠTVO "BOKOLJE"
Dobropoljana

ŠPORTSKO DRUŠTVO "HAJDUK" VLAŠIĆI
Vlašići, Vlašići

ŠPORTSKO DRUŠTVO "LISIČIĆ"
Lisičić

ŠPORTSKO DRUŠTVO "NOVI BOKANJAC"
Zadar, M. Cipre 9

ŠPORTSKO DRUŠTVO "PETRČANE"
Petrčane

ŠPORTSKO DRUŠTVO "POSTIMANA"
Pašman

TAE KWON DO KLUB "ZADAR" - Tae-Bo
Zadar, Franka Lisice 30
023 211 379
098 330 311

TAEKWONDO KLUB "DONAT" ZADAR
Zadar, Miroslava Krleže 11/a
091 529 12 99

TAEKWONDO KLUB "JAGUAR" ZADAR
Zadar, Matije Gupca bb
023 333 631
091 762 70 20

TAEKWONDO KLUB "PAKOŠTANE"
Pakoštane, Kraljice Jelene 11

TENISKI KLUB "AS"
Biograd na moru, Grgura Ninskog 5

TENISKI KLUB "BIOGRAD"
Biograd na moru, Ob. P. Krešimira IV

TENISKI KLUB "TEN-CON" ZADAR
Zadar, Sutomiška 1

TENISKI KLUB "ZADAR"
Zadar, Sutomiška 1
023 332 022
098 778 338

TENISKI KLUB "ZADAR 08"
Zadar, Frana Supila 16
098 172 02 28

UDRUGA KOŠARKAŠKIH SUDACA ZADARSKE ŽUPANIJE
Zadar, Trg P. Zoranića 1/2

UDRUGA ODBOJKAŠKIH SUDACA ZADARSKE ŽUPANIJE
Zadar, Trg Petra Zoranića

UDRUGA PEDAGOGA FIZIČKE KULTURE ZADARSKE ŽUPANIJE
Zadar, R. Aras

UDRUGA VATERPOLSKIH SUDACA ZADARSKE ŽUPANIJE
Zadar, Liburnska obala 1/A

UDRUGA ZA ŠPORT I REKREACIJU INVALIDA - ZADAR
Zadar, Trg P. Zoranića 1

UDRUGA ZA ŠPORTSKU REKREACIJU ŽENA "RELAKS" - ZADAR
Zadar, Šibenska 4/F
023 326 225
091 509 28 75

UDRUGA ŠPORTSKE REKREACIJE "ELEKTRA" ZADAR
Zadar, ul. kralja Dmitra Zvonimira 8

UDRUGA ZA ŠPORTSKU REKREACIJU "LOPTICA"
J.J. Strossmayera 2
023 345 985
098 685 502
marinko.miocic@public.srce.hr

VATERPOLO KLUB "BIOGRAD"
Biograd na moru, Ob. P. Krešimira IV

VATERPOLO KLUB "GUSAR"
Sveti Filip i Jakov, Sv. Filip i Jakov

VATERPOLO KLUB VETERANI - ZADAR
Zadar, Kolovare

VATERPOLO KLUB ZADRANI
Zadar, Kolovare

VATERPOLSKI KLUB ZADAR
Zadar, Kolovare

VATERPOLSKI KLUB ZADAR
Zadar, Kolovare

VATERPOLSKI KLUB ZADAR 1952
Zadar, Kolovare bb
023 206 848
098 723 528
www.vkzadar.hr

VESLAČKI KLUB "JADRAN" ZADAR
Zadar, Obala kneza Branimira 6a
023 316 929
098 734 376

VESLAČKI KLUB "SV. KRŠEVAN" ZADAR
Zadar, Put Stanova 98
023 318 843
098 922 94 65

ZADARSKA UDRUGA LIJEČNIKA TENISAČA
Zadar, Špire Brusine 9/I

ZADARSKI PLESNI ANSAMBL (ZPA)
Zadar, Kralja Držislava 10
098 893 453

ZADARSKI SAVEZ ŠPORTOVA - GRAD ZADAR
Zadar, Put Bokanjca 26

ZBOR RUKOMETNIH SUDACA ZADAR
Zadar, G. Viteza 1

ZADARSKI SVEUČILIŠNI ŠPORTSKI SAVEZ
Zadar, Obala kralja Petra Krešimira IV br.2
023 200 789
098 957 63 45
unisportzadar@gmail.com
www.hsss.hr

Ambulante opće medicine u Zadarskoj županiji

Antišin Mladen
Medulićeva 1
23 000 Zadar
212 237

Bašić Anica
Put kotlara bb
23 000 Zadar
315 381

Besednik Nada
Zanotijeva 6
23 000 Zadar
211 870

Biloglav Damir
F .Alfirevića 8
23 000 Zadar
236 219

Bistričić Mauro
Povljana
23249 Povljana
692 069

Bratović Dragica
Žman
23282 Žman
372 050

Bruketa Denis
Trg Gospe Loretske 5
23 000 Zadar
313 772

Carić-Skoblar Irena
Forum bb
23 000 Zadar
250 926

Crljenko Nataša
Prolaz cara Augusta 1
23 000 Zadar
212 100

Čulina Marina
Bokanjac bb
23 000 Zadar
221 187

Čaleta-Rako Mirna
Polača
23423 Polača
221 187

Ćosić Jadranka
Ivana Mažuranića 28a
23 000 Zadar
321 950

Daboubash Subhi
Stankovci
23422 Stankovci
380 165

Dražina Ruža
Bibinje
23205 Bibinje
261 177

Ferber-Garofulić Tatjana
M. Ivanića 6
23210 Biograd na moru
383 362

Georgiev Bruna
Nin
23232 Nin
264 550

Gospić Slavka
Zemunik
23222 Zemunik
351 005

Grbeša Anka
M. Stančića 8
23 000 Zadar
332 778

Grbin Ante
Sv. Filip i Jakov
23206 Sv.Filip i Jakov
389 015

Gregov Milenka
Poljana P. Pavlivić bb
23 000 Zadar
212 000

Grga - Jordan Svjetlana
Ražanac
23248 Ražanac
651 111

Grginović Dubravka
Put Kotlara bb
23 000 Zadar
313 790

Grgurović Nives
Put Kotlara bb
23 000 Zadar
326 988

Grubišić-Kadić Danijela
Posedarje
23242 Posedarje
266 121

Gumzej Željko
N. Tesle 72
23440 Gračac
775 038

Hamš Vera
M. Ivanića 6
23210 Biograd na moru
385 561

Ivanić Nada
Stjepana Radića bb
23420 Benkovac
681 753

Jozić Radovan
Preko
23273 Preko
286 181

Jurković Jasmina
N. Tesle 72
23440 Gračac
775 090

Jusup Goran
Stjepana radića bb
23450 Obrovac
689 880

Kale Ankica
Molatska bb
23 000 Zadar
314 556

Kaurlo-Šmidt Bernarda
I. Gundulić 4c
23 000 Zadar
332 113

Klarica Marina
Stjepana Radića bb
23420 Benkovac
682 193

Klarić Jasenka
Stjepana Radića bb
23420 Benkovac
681 806

Klarin Ljiljana
Sukošan
23206 Sukošan
394 080

Kolega Silvestra
Kali
23272 Kali
281 655

Komadina Silvana
Privlaka
23233 Privlaka
367 028

Kraljić Vera
Forum bb
23 000 Zadar
250 926

Kutija Ljubica
M. Ivanića 6
23210 Biograd na moru
385 566

Lokin Branka
Božava
23286 Božava
377 604

Lončar Sofija
Molatska bb
23 000 Zadar
314 229

Longin Anđela
I. Mažuranića 28a
23 000 Zadar
236 454

Lučić Tatjana
Galovac
23222 Galovac
392 449

Ljoka Miljenko
Medulićeva 1
23 000 Zadar
214 279

Mađerić Marina
Nevidane
23264 Nevidane
269 298

Magaš Elvina
Put Kotlara bb
23 000 Zadar
315 555

Mahmić Ibrahim
Rine Arasa 1
23 000 Zadar
214 445

Mardetko Darko
J. Kosora 32
23 000 Zadar
333 363

Marić Nela
Lišane Ostrovičke
23420 Benkovac
661 183

Markoč Davor
Klanice bb
23 232 Nin
264 634

Markulin Miroslava
F. Alfirevića 8
23 000 Zadar
236 209

Mazija-Karuc Eris
Kali
23272 Kali
281 143

Melvan-Meštrov Ankica
Zagbračka 36 c
23 000 Zadar
305 271

Milosavljević-Gačić Vesna
Sali
23281 Sali
377 032

Milovac Ante
Obala kneza trpimira 2
23 000 Zadar
333 323

Mišlov Zvonko
Ugljan
23275 Ugljan
288 101

Orlović Predrag
Vrsi bb
23 235 Vrsi
359 587

Oštarić Marija
J.B.Jelačića 22
23 000 Zadar
230 469

Pavlović Mirjana
Medulićeva 1
23 000 Zadar
314 213

Pedić Dubravka
Obala kn. Trpimira 2
23 000 Zadar
333 663

Pekić-Jurišić Branka
Nin
23 232 Nin
265 031

Perić Višnja
J.B. Jelačića 22
23 000 Zadar
230 469

Pešić Vinko
Pakoštane
23211 Pakoštane
381 005

Polegubić Marica
M. Ivanića6
23210 Biograd na moru
383 390

Poropat Gorana
Molatska bb
23 000 Zadar
315 749

Prenđa Nada
Rine Aras 1
23 000 Zadar
319 052

Raspović Lada
Bibinje
23 205 Bibinje
261 177

Rogić-Perić Dragica
Molatska bb
23 000 Zadar
214 694

Rozić Valerija
Obala kn. Trpimira 2
23 000 Zadar
335 030

Rudelj Vesna
Škabrnja
23 223 Škabrnja
637 261

Slavić Eta
Molatska bb
23 000 Zadar
315 692

Smerdel Jurica
Starigrad
23244 Starigrad
369 238

Stamičar Eddie
M. Ivanića 6
23210 Biograd na moru
386 185

Surić Dunja
Put Šimunova 15
23 000 Zadar
231 307

Šarić Josip
Tkon
23212 Tkon
285 393

Šepat Mira
M. Ivanića 6
23210 Biograd na moru
386 432

Šešo Ivana
K.Š. Bribirskih 16
23 000 Zadar
250 232

Škara Mladen
LJ. Posavskog
23 000 Zadar
311 532

Šooš Bruno
Ist
23 292 Ist
372 510

Šupraha Ivan
Prosika bb
23250 Pag
611 957

Tomčić Manuela
Vir
23234 Vir
362 769

Uljančić Vesna
Prosika bb
23250 Pag
611 612

Vidović Šehović Heda
Veli Iž
23284 Veli Iž
277 012

Vragović Željko
Prosika bb
23250 Pag
612 448

Vučak Jasna
Sukošan
23206 Sukošan
393 533

Vuković Hrvoje
J. Bijankinija 8
23 000 Zadar
250 500

Vulić Svjetlana
Prolaz cara Augusta 1
23 000 Zadar
314 662

Zubak-Marić Branka
Stjepana radića bb
23 450 Obrovac
689 519

Žigurski Mračić Biljana
I. Gundulića 4c
23 000 Zadar
332 113

Živković-Duvnjak Branka
Silba
23295 Silba
370 135

Žunić Alma
Novigrad
23312 Novigrad
375 116

Žuža-Škunca Gordana
Poličnik
23241 Poličnik
354 024

Bolnice

OPĆA BOLNICA ZADAR
Bože Peričića 5
23 000 ZADAR
023 315 677

opca.bolnica.zadar@optinet.hr
www.bolnica-zadar.hr/

PSIHIJATRIJSKA BOLNICA UGLJAN
Ugljan, Varoš 25
23 275 UGLJAN
023 208 200

SPECIJALNA BOLNICA ZA ORTO-
PEDIJU Biograd n/m
Biograd na moru, Zadarska 62
23210 BIOGRAD NA MORU
023 206 050, 023 206 062 u
Fax za upis: 023 206 032

upis.bolnica.biograd@email.t-com.hr
www.ortopedija-biograd.hr

Dom zdravlja

DOM ZDRAVLJA ZADARSKE ŽUPA-
NIJE ZADAR - R. J. ZADAR

Ivana Mažuranića 28 A
23000 Zadar
023 239 800
DOM ZDRAVLJA ZADARSKE ŽUPA-
NIJE ZADAR - R. J. BENKOVAC
Stjepana Radića 14
23420 Benkovac
023 681 667

DOM ZDRAVLJA ZADARSKE ŽUPA-
NIJE ZADAR - R. J. BIOGRAD n/m
Matije Ivanića 6
23210 Biograd na Moru
023 383 014

DOM ZDRAVLJA ZADARSKE ŽUPA-
NIJE ZADAR - R. J. GRAČAC
Nikole Tesle 72
23440 Gračac
023 773 038
023 775 090

DOM ZDRAVLJA ZADARSKE ŽUPA-
NIJE ZADAR - R. J. ZADAR - OOM
SALI
Božava BB
23286 Božava
023 377 604

DOM ZDRAVLJA ZADARSKE ŽUPA-
NIJE ZADAR - R. J. ZADAR - OOM
IST - MOLAT
Ist BB
23293 Ist
023 372 510

DOM ZDRAVLJA ZADARSKE ŽUPA-
NIJE ZADAR - R. J. ZADAR - OOM
IST - MOLAT
Molat 24
23292 Molat
023 371 735

DOM ZDRAVLJA ZADARSKE ŽUPANIJE ZADAR - R. J. ZADAR - OOM PRIVLAKA
Put jamurina 55
23233 Privlaka
023 367 028

DOM ZDRAVLJA ZADARSKE ŽUPANIJE ZADAR - R. J. ZADAR - OOM RAŽANAC
Ražanac X 3
23248 Ražanac
023 651 111

DOM ZDRAVLJA ZADARSKE ŽUPANIJE ZADAR - R. J. ZADAR - OOM SALI
Sali III 12
23281 Sali
023 377 129

DOM ZDRAVLJA ZADARSKE ŽUPANIJE ZADAR - R. J. ZADAR - OOM ŠKABRANJA
Škabrnja BB
23223 Škabrnja
023 637 261

Domovi za starije osobe

DOM ZA STARIJE I NEMOĆNE OSOBE ZADAR
Obala Kneza Trpimira 21, Zadar
tel: 023 332 033

DOM ZA ODRASLE OSOBE ZEMUNIK DONJI
Zemunik Donji 35, Zemunik Donji
tel: 023 351 700

DOM ZA ODRASLE OSOBE "SV. FRANE"
Fra Donata Fabijanića 6
23000 Zadar
023 250 465
fax:023 250 480
www.dom-svfrane.hr
info@dom-svfrane.hr

Zavodi

Zavod za javno zdravstvo Zadar
Kolovare 2
23000 Zadar
300 830

Zavod za jzdravstveno osiguranje
Š. Kožičića-Benje 2
23000 Zadar

023 251-304
fax: 023 347-039

Ginekološke ordinacije u Zadarskoj županiji

Anđelić Zoran
Polačišće
23 000 Zadar
235 979

Čubelić Krešimir
V. Mačeka 3
23 000 Zadar
315 370

Krpina Domagoj
I. Mažuranića 28a
23 000 Zadar
309 267

Lozo Petar
I. Mažuranića 28a
23 000 Zadar
315 312

Medić Zdenko
I. Mažuranića 28a
23 000 Zadar
305 251

Perinčić Suzana
I. Mažuranića 28a
23 000 Zadar
305 709

Perović Ivan
M. Ivanića 6
23210 Biograd na moru
385 304

Crvelin Ratimir
F. Tuđmana 46b
23 000 Zadar
305 999

Štefanić Mitrović Danijela
B. Kašića 1
23 000 Zadar
301 888

Tičić Hrvoje
Prosike bb
23250 Pag
612 452

Tim bez nositelja Gračac (2 puta mjesečno dr. P. Lozo)
N. Tesle 72
23440 Gračac
333 468

Tim bez nositelja Obrovac (2 puta mjesečno dr. T. Lisica)
S. Radića bb
23 450 Obrovac
269 130

Vidaić-Beram Sonja
I. Mažuranića 28a
23 000 Zadar
305 152

Vlatković Ivica
Obala kralja P. Krešimira IV 9/1
23 000 Zadar
250 167

Žuvela Ivica
S. Radića 14
23 420 Benkovac
681 759

Medicina rada

Mustać Marko
Grgura Mrganića 10
23 000 Zadar
254 640

Mustać Ante
Grgura Mrganića 10
23 000 Zadar
254 640

Pedić Nadislav
Ivana Mažuranića 28 b
23 000 Zadar
251 325

Zrilić Vera
Ivana Mažuranića 28 a
23 000 Zadar
251 327

Pedijatrijske ordinacije

Bačić Milena
I. Mažuranića 28a
23 000 Zadar
236 240

Bakmaz Silvana
Prolaz cara Augusta 1
23 000 Zadar
214 551

Čakarun Željko
I. Mažuranića 28a
23 000 Zadar
305 138, 305 139

Dundov-Žić Blanka
Veslačka 2
23 000 Zadar
236 395

Kevrić Fatma
M. Ivanića 6
23210 Biograd na moru
384 074

Kordić Dubravka
S. Radića 14
23 420 Benkovac
681 990

Mikecin Martina
V. Lisinskog 8
23 000 Zadar
321 386

Moković Ivan
Runjanova bb
23 000 Zadar
333 543

Trošelj-Kujundžić Stanka
Špire Brusine 8/I
23 000 Zadar
314 503

Poliklinike

Poliklinika za psihijatriju i neurologiju
AXON
Put Dikla 32A
23 000 Zadar
333 763

Stomatološka poliklinika za ortodon-
ciju i stomatološku protetiku "NIKA"
Ante Kovačića 10B
23 000 ZADAR
098 662392

POLIKLINIKA ANALIZA
Trgovinski centar Relja
23 000 ZADAR
312 132

POLIKLINIKA CRVELIN
F.Tuđmana 46b
23 000 ZADAR
305 999

POLIKLINIKA DONAT
Velebitska 6
23 000 ZADAR
309 065

POLIKLINIKA LOZO
Miroslava Krleže 5
23 000 ZADAR
333 467
poliklinika-lozo@zd.htnet.hr

POLIKLINIKA SANUS
Put Bokanjca 93 A
23 000 ZADAR
023 324224

POLIKLINIKA SUNCE
Put Murvice 12
23 000 ZADAR
023 301450

Privatna internistička- kardiološka ordinacija

Antun Zoran Savić
Trgovinski centar Relja
23 000 ZADAR
301 528

Privatna internistička ordinacija

Kujundžić dr. Stipan
Š. Brusine 9
23 000 ZADAR
314 603

Privatna ordinacija opće medicine

Dežulović Ivan -radi samo preko se-
zone
TN "Zaton"
23232 Nin

Privatne dermatovenerološke ordi- nacije

Bubičić - Bajek Gordana
Veslačka 6/3
315 926

Gverić Mile
Petra Svačića 11
23 000 ZADAR
235 500

Privatne psihijatrijske ordinacije

Privatna psihijatrijska ordinacija dr.
Čaušević Mihrumana
Marka Marulića 1
23000 Zadar
213 469

Perinčić Robert
TRG KARD. ALOJZIJA STEPINCA 2
23 000 ZADAR
098 713 744

Stipanić Hrabrov Ilenka
Stjepana Radića 16 a
235 333

Privatne oftalmološke ordinacije

Basioli Nikolina
Trgovinski centar Relja
23 000 ZADAR
301 624
oft.ord.basioli@zd.t-com.hr

Paić Edit
A. Hebranga 10
234 082

Privatne stomatološke ordinacije

BARAĆ JAKOV
ŠIBENSKA 9 B
23000 ZADAR
327 877

BARIŠIĆ MAJA
M. KRLEŽE 5 A/I
23000 ZADAR
333 159

BARTOLEO ANTICA
KRALJA VIŠESLAVA 2
23210 BIOGRAD NA MORU
384 238

BOSNIĆ MILAN
BUDE BORJANA BB
23000 ZADAR
314 496

BOŽULIĆ MARIJANA
ROMANSA 24 B
23000 ZADAR
334 545

BUKŠA TONICA
BANA JELAČIĆA BB
23250 PAG
611 112

DEKORTI DAMIR
MATIJE GUPCA 1
23000 ZADAR
331 158

GENOVEVA ŠANGULIN NATALIE
RIBARSKA 2
23210 BIOGRAD NA MORU
386 166

JUREŠA ČOZA ANDREA
STJEPANA RADIĆA 10/1
23000 ZADAR
235 294

KOMLJENović ČUPIĆ MIRJANA
PUT PUDARICE 34C
23000 ZADAR
327 584

KOS DUBRAVKA
JERETOVA 7
23000 ZADAR
236 393

KRANJČEVIĆ ANITA
SV.VINKA PAULSKOG 15
23000 ZADAR
311 520

LALOVIĆ LIDIJA
UGLJAN BB
23272 KALI
281 030

MARTINIĆ MIRA
VESLAČKA 2
23000 ZADAR
236 393

MARŽIĆ ŽELJKO
OBALA KNEZA BRANIMIRA 24/1
23000 ZADAR
236 101

MATULIĆ PAŠKO
BRAČE BILŠIĆ BILŠE I GRGURA 3
23000 ZADAR
251 682

MILANOVIĆ-JUROV BRANKA
TRŽNICA
23210 BIOGRAD NA MORU
384 965

MILARDOVIĆ MIŠO
ŽMANSKI PRILAZ 8
23000 ZADAR
331 776

MILETIĆ MARKO
POLAČIŠĆE 2/1
23000 ZADAR
311 228

MILJANIĆ RADMILA
KNEZA TRPIMIRA 58/II
23000 ZADAR
332 661

MOKOVIĆ SONJA
RUNJANINOVA BB
23000 ZADAR
333 404

PECO SMILJA
N.MATAFARA 2A
23000 ZADAR
250 709

RUPNIK KOVAČEVIĆ LJILJANA
PUT ŠIMUNOVA 13
23000 ZADAR
231 329

SAPUN IDA
SAVARSKA 11
23000 ZADAR
311 194

SLADOVIĆ FRANO
SALJSKA 4
23000 ZADAR
214 342

SPLIVALO STIPE
UL.KRALJA DRŽISLAVA 10
23000 ZADAR
313 113

VANJAK LOKAS ALIDA
STJEPANA RADIČA 42 E
23000 ZADAR
230 445

VUSIO JADRANKA
PUT MURATA 18C
23000 ZADAR
230 964

Stomatološke ordinacije

ARTIĆ ADRIANA
MOLATSKA BB
23000 ZADAR
314 779

BABARA IVAN
KRALJICE JELENE BB
23211 PAKOŠTANE
381 435

BARTULOV NATAŠA
ZGRADA OPĆINE PRIVLAKA
23233 PRIVLAKA
367 582

BILAN BRANKA
F.ALFIREVČA 7/1
23000 ZADAR
239 020

BRAČIĆ HRVOJE
BRAČE VRANJANIN 6B
23000 ZADAR
251 442

BRKIĆ OLIVER
TRG DR.FRANJE TUĐMANA 6
23223 ŠKABRNJA
637 327

BUKŠA SANJA
MOLATSKA BB
23000 ZADAR
214 685

CUPAĆ VLADIMIR
OBALA KNEZA TRPIMIRA 2
23000 ZADAR
331 004

ČANAK RAJKA
VRSI BB
23235 VRSI
360 216

ČMELIK SINOVIĆ NEVENA
MEDULIĆEVA 1
23000 ZADAR
214 078

ČUKA TEREZA
MEDULIĆEVA 1/II
23000 ZADAR
213 900

ĆOZA MILJENKO
STJEPANA RADIĆA 2
23312 NOVIGRAD
375 409

DIJAN ŽIVKO
BRAĆE VRANJANIN 9
23000 ZADAR
213 346

DILBEROVIĆ DAVORKA
MOLATSKA BB
23000 ZADAR
319 439

DOMANOVAC BUGA
OBALA KNEZA TRPIMIRA 2
23000 ZADAR
334 000

FABIJAN DIJAN IVONA
BRAĆE VRANJANIN 9
23000 ZADAR
213 346

FRANIĆ BIČIĆ ZRINKA
SUKOŠAN 25
23206 SUKOŠAN
394 174

IVANOV DAVOR
MEDULIĆEVA 1
23000 ZADAR
213 011

IVANOV MAJA
IVANA MAŽURANIĆA 28a
23000 ZADAR
314 617

IVOŠ ADRIJANA
ZEMINIK DONJI 8
23222 ZEMUNIK
351 090

JELIĆ ANKA
M. IVANIĆA 6
23210 BIOGRAD NA MORU
385 922

JERMEN-VODOPIJA SANJA
MOLATSKA BB
23000 ZADAR
319 439

JOVIĆ-ŠOKIČIĆ JASMINKA
MILE BUDAKA 72/1
23440 GRAČAC
773 777

JURAS DAMIRA
PUT MURVICE 11
23000 ZADAR
316 175

JURIN ANKICA
LAZARETSKA 6
23273 PREKO
286 045

JURŠIĆ ANKICA
RINE ARAS 1
23000 ZADAR
327 589

KALAUZ-OGUIĆ IVONA
PROSIKA BB
23250 PAG
611 003

KARLO TAMARA
MEDULIĆEVA 1
23000 ZADAR
211 924

KNEZ BRANIMIR
MATIJE IVANIĆA 6
23210 BIOGRAD NA MORU
385 605

KNEZ IRENA
M.IVANIĆA 6
23210 BIOGRAD NA MORU
383 355

KOLEGA PETEŠIĆ ZRINKA
TRG GOSPE LORETSKE 5
23000 ZADAR
214 854

KOZULIĆ NINA
MEDULIĆEVA 1
23000 ZADAR
315 542

KOŽUL DRAGICA
RAŽANAC BB
23248 RAŽANAC
651 283

KULIŠIĆ MIRJANA
STANKOVCI BB
23422 STANKOVCI
380 461

KURTA MARISTELA
FRANJE PETRIĆA 5 E
23 000 ZADAR
098 532 017

KUŠTERA SERGEJ
MEDULIĆEVA 1
23000 ZADAR
213 956

LIJIĆ IVANA
BOKANJAC
23000 ZADAR
324 654

LUCIN ANTE
ŠUŠINA 1
23234 VIR
363 449

MARIĆ IVAN
I.MAŽURANIĆA 28B
23000 ZADAR
235 065

MARŠIĆ BOSILJKA
RINE ARAS 1
23000 ZADAR
317 012

MAŠINA PAVLE
PETRA ZORANIĆA 61 /MASLENICA
23450 OBROVAC
655 071

MATULOVIĆ VEDRAN
PUT PUDARICE 15 N
23000 ZADAR
328 126

MERLO ANTUN
MEDULIĆEVA 1
23000 ZADAR
311 144

MERLO NATAŠA
FORUM BB
23000 ZADAR
250 927

MILJANIĆ MARCELA
MOLATSKA BB
23000 ZADAR
314 779

MORIĆ - DUŠEVIĆ SANJA
KRALJICE JELENE 1
23211 PAKOŠTANE
381 704

MURTIĆ FRANKA
GALOVAC bb
23222 ZEMUNIK
392 371

PALEKA DIJANA
IVANA MAŽURANIĆA 28B
23000 ZADAR
331 134

PANTALON LJILJA
PUT STANOVA 62
23000 ZADAR
318 434

PASTORČIĆ MARIJANA
PROSIKA BB
23250 PAG
611 003

PAVIĆ ENRIKO
MEDULIĆEVA 1
23000 ZADAR
312 455

PAVIĆ LIDIJA
PUT KOTLARA BB
23000 ZADAR
311 374

PEDIŠIĆ DANIJELA
MEDULIĆEVA 1
23000 ZADAR
212 066

PEDIŠIĆ OLEKSA LOVORKA
POLIČNIK
23241 POLIČNIK
354 570

PERIČIĆ MIRJANA
POLAČA 231
23423 POLAČA
662 336

PERKOVIĆ KEVRIĆ NADA
STADIONSKA 2
23000 ZADAR
314 268

PRTENJAČA MILJENKO
STJEPANA RADIĆA 14
23420 BENKOVAC
682 111

RADIĆ-MEDIN JASMINKA
MEDULIĆEVA 1
23000 ZADAR
314 261

RADOŠ BRANKA
POSEDARJE
23242 POSEDARJE
266 490

RADOŠ MISLAV
STARIGRADSKIH ZIDARA BB
23244 STARIGRAD
369 429

SABIĆ VLADIMIR
SALI
23 281 SALI
377 129

SANTARIUS MIRJAM
SUKOŠAN
23206 SUKOŠAN
393 947

SELESTRIN MIRA
MEDULIĆEVA 1
23000 ZADAR
315 582

SKRAČIĆ-ČAČIĆ VALERIJA
MOLATSKA BB
23000 ZADAR
214 685

SUČIĆ IVA
KRALJA TOMISLAVA 16
23420 BENKOVAC
681 636

ŠARIĆ IVICA
MATIJE IVANIĆA 6
23210 BIOGRAD NA MORU
385 312

ŠARIĆ MIRJANA
NIN BB
23232 NIN
265 031

ŠUTA BLANKA
STJEPANA RADIĆA 14
23420 BENKOVAC
682 098

TARAŠ RENATA
PREKO BB
23273 PREKO
286 181

TIČIĆ IVOŠ EMERIKA
MEDULIĆEVA 1
23000 ZADAR
315 603

TIČIĆ SILVIO
MEDULIĆEVA 1
23000 ZADAR
214 284

TROSKOT MERI
MEDULIĆEVA 1
23000 ZADAR
315 664

VISKOVIĆ ROMEO
MEDULIĆEVA 1
23000 ZADAR
214 042

VISKOVIĆ TKALČIĆ SANJA
VELEBITSKA 12b
23000 ZADAR
235 167

VORONOVSKIJ-BEVANDIĆ ELA

23205 BIBINJE
261 920

VUJANIĆ DŽEPINA MARICA
BENKOVAČKA CESTA 42
23000 ZADAR
341 652

VUJANIĆ-SINKOVIĆ MARIJA
SV. NEDILJICE 2
23000 ZADAR
212 847

VUKSAN ZRINKA
UL.NEVIĐANE BR.20
23264 NEVIĐANE
269 612

VUKSAN ŽELJKO
DRAGANA LISICE BB
23205 BIBINJE
262 262

VULETIĆ MILIVOJ
23207 SVETI FILIP I JAKOV
389 189

ŽODAN ROKO
S.RADIĆA BB
23450 OBROVAC
689 800

Zdravstvena njega

Ustanova za zdravstvenu njegu u
kući "HIPOKRAT MEDICO"
Bana Josipa Jelačića 22A
23000 Zadar
023 241 281

Ustanova za zdravstvenu njegu u
kući "NADA"
Ivana Gundulića
23000 Zadar
098 750 893

ZDRAVSTVENA NJEGA U KUĆI,
Mamić Dijana
Stankovci 232
23422 Stankovci
098 1722555

ZDRAVSTVENA NJEGA U KUĆI,
LUIZA SELIN
Sutomišćica bb
Preko
098 185 0384

Ustanova za zdravstvenu njegu u
kući "LUCE"
Antuna Barca 3f
23000 Zadar
023 242 175
091 547 7940

Zdravstvena ustanova za njegu i re-
habilitaciju "VITALIS"
Nikole Tesle 12B
23000 Zadar
023 305 184

USTANOVA ZA ZDRAVSTVENU
NJEGU U KUĆI "ZA DAR"
Miroslava Krleže 5
23000 Zadar
023 333 467

PRIVATNA ZDRAVSTVENA NJEGA
BOLESNIKA DŽEPAROVSKI JA-
DRANKA
Filipa Grabovca 4
23000 Zadar
098 189 2674

Društva s ograničenom odgovor- nošću

DENTAL ORBIS D.O.O. ZA STOMA-
TOLOŠKU DJELATNOST
IVE SENJANINA 14
23 000 ZADAR
023 316 583

DENTEX D.O.O. ZA STOMATOLO-
ŠKU DJELATNOST
I. Smiljanića 4
23 000 ZADAR
023 331 060

ZUBKO D.O.O ZA STOMATOLOŠKU
DJELATNOST
A. Starčevića 23 d
23 000 ZADAR
023 240 104

ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ZADAR

Kolovare 2, 23 000 ZADAR
Matični broj (MBS): 3402002

www.zjz-zadar.hr

URED RAVNATELJA
300-831, 300-840

Centrala (tajnica)
300-830,
fax 023/211-072
tajnica@zjz.t-com.hr

SLUŽBA ZA ZAJEDNIČKE POSLOVE
300-834

SLUŽBA ZA EPIDEMIOLOGIJU
300-839, 300-841, 300-842

Dežurni epidemolog
098 332 765

Odjel za nadzor nad krvlju i spolno prenosivim bol. i nadzor imun. i distrib. cje-
piva
300-844

Odjel za nadzor DDD-a i praćenje zoonoza
300-841

Odjel za nadzor respiratornih infekcija i kretanje zaraznih bolesti
300-843

Odjel za kronične nezarazne bolesti
300-845

Besplatni telefon: za program raka debelog crijeva
0800-200-183

Odjel za nadzor nad aliment. prenosivim bol., HACCP i periodični zdrav. pre-
gled osoba
300-843

Ambulanta Benkovac
681-872,
fax. 684-193

Ambulanta Biograd
386-820,
fax. 386-821

Ambulanta Obrovac
Ambulanta Pag
612-462,
fax: 611-006

SLUŽBA ZA SOCIJALNU MEDICINU I JAVNO ZDRAVSTVO
300-835
socijalna-zadar@zjz.t-com.hr

Odjel za promicanje zdravlja
300-835

Besplatni telefon za program "MAMMA"
0800-200-157

Odjel za gerontologiju
300-835

SLUŽBA ZA ŠKOLSKU MEDICINU
305-436

Odjel za unapređenje mental. zdrav. učenika i stude. i zdravlja djece s poseb.
Potrebama

Ambulanta u O.Š. Š. Budinića
Put Šimunova 4
305-436,
fax: 305-436

Ambulanta u O.Š. Smiljevac
Ivana Lucića 47
241-647,
fax.: 241-647

Odjel za praćenje i prevenciju kroničnih nezaraznih bolesti učenika i studenata
322-328

Ambulanta u O.Š. B. Kašića
Bribirski prilaz 2
322-328,
fax: 322-328

Odjel za unapređenje reproduktivnog zdravlja
386-821

Ambulanta u Biogradu (školska / epidemiološka
M. Ivanića 6
386-820,
fax: 386-821

Ambulanta u Benkovcu (školska / epidemiološka)
S. Radića 14
684-194,
fax: 684-193

SLUŽBA ZA PREVENCIJU I IZVANBOL. LIJEČENJE OVISNOSTI I MEN-
TALNO ZDRAVLJE

Ravnice bb.
302-275,
fax: 314-783
sluzba.ovisnosti.zadar@zjz.t-com.hr

SLUŽBA ZA MIKROBIOLOGIJU I PARAZITOLOGIJU
300-850

Odjel za respiratorne i ostale bakterijske bolesti i intrahospitalne infekcije
300-855

Odjel za urogenitalne infekcije
300-850
300-855

Odjel za serologiju
300-853

Prijem uzoraka na šalteru
300-847

Odjel za crijevne i parazitarne bolesti
300-852

Odjel za podloge, pranje, dezinfekciju i sterilizaciju
300-854
SLUŽBA ZA ZDRAVSTVENU EKOLOGIJU
300-856
ekologija-zadar@zjz.t-com.hr

Odjel za mikrobiologiju i biologiju
300-848

Odjel za kemiju voda, sediment i otpad
300-859

Odjel za kemiju namirnica, predmeta opće uporabe i zrak
300-846
eko-hrana-zadar@zjz.t-com.hr

O IZDAVAČU: ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ZADAR

Zavod za javno zdravstvo Zadar je zdravstvena ustanova osnovana za trajno obavljanje javnozdravstvene djelatnosti, a koja djelatnost je Zakonom o zdravstvenoj zaštiti ("Narodne novine" br. 150/08) utvrđena kao djelatnost od interesa za Republiku Hrvatsku.

Zavod kao samostalna ustanova prvi put se osniva 1984. godine od kada djeluje pod nazivom Zavod za zaštitu zdravlja, a nastaje izdvajanjem Osnovne organizacije udruženog rada (OOUR) Higijensko-epidemiološke službe iz sastava Radne organizacije (RO) Medicinski centar Zadar. Od tada samostalno djeluje pune 24 godine, te se uspješno usklađuje sa svim promjenama zakonskog uređenja ove oblasti.

Prava i dužnosti osnivača Zavoda od 1993. god., sukladno važećem Zakonu o ustanovama ("Narodne novine" br. 76/93, 29/97, 47/99 i 35/08) i Zakonu o zdravstvenoj zaštiti obavlja Zadarska županija, pa je ustanova od tada registrirana pod nazivom Zavod za javno zdravstvo Zadar i djeluje za potrebe korisnika na području Zadarske županije, ali i šire, sa sjedištem u Zadru, na adresi Kolovare 2.

Ustanova se financira prihodima iz državnog proračuna i to temeljem ugovora sa Hrvatskim zavodom za zdravstveno osiguranje i Ministarstvom zdravstva i socijalne skrbi RH, prihodima iz proračuna jedinica lokalne samouprave i područne (regionalne) samouprave te prihodima ostvarenima na tržištu.

S obzirom na svoj razvoj Zavod se danas, s pravom, može pozvati na 66 godina iskustva, od čega 26 godina samostalnog djelovanja te perspektivan visokoobrazovani pomlađeni stručni kadar osposobljen za obavljanje stručne i znanstveno-istraživačke djelatnosti u oblasti javnog zdravstva.

Zavod za javno zdravstvo razvija sustav kvalitete i njeguje načela izvrsnosti što je rezultiralo dobivenim potvrđama o akreditaciji Hrvatske akreditacijske agencije o osposobljenosti prema zahtjevima norme:

- HRN EN ISO/IEC 17025:2007 (ISO/IEC 17025:2005+Cor.1:2006; EN ISO/IEC 17025:2005+AC:2006) za ispitivanje odabranih značajki hrane, voda, mora i eluata otpada
- HRN EN ISO 15189:2008 (ISO 15189:2007) za odabrana ispitivanja iz područja virologije i parazitologije

Javnozdravstvena djelatnost obuhvaća: epidemiologiju karantenskih i drugih raznih bolesti, epidemiologiju kroničnih masovnih bolesti, mikrobiologiju, imunizaciju, sanitaciju, zdravstvenu ekologiju, školsku medicinu, socijalnu medicinu i zdravstvenu statistiku, zdravstveno prosvjećivanje i promicanje zdravlja, prevenciju bolesti, prevenciju ovisnosti o drogama te zaštita mentalnog zdravlja.

Ravnatelj : Zoran Škrgatić, dr.med. spec. psihijatrije

OBILJEŽAVANJE DANA

6. siječnja 2010	Sveta tri kralja
21. siječnja 2010	Dan za grljenje
4. veljače 2010	Svjetski dan borbe protiv raka
11. veljače 2010	Svjetski dan bolesnika
15. veljače 2010	Nacionalni dan djeteteta oboljelog od malignih bolesti
25. veljače 2010	Hrvatski dan nepušenja - dan bez dima
26. veljače 2010	Dan liječnika Hrvatske
1. ožujka 2010	Pepelnica
4. ožujka 2010	Svjetski dan prevencije karcinoma
7. ožujka 2010	Dan planinara
8. ožujka 2010	Dan žena
14. ožujka 2010	Početak tjedna mozga
19. ožujka 2010	Dan bez mesa
24. ožujka 2010	Svjetski dan borbe protiv tuberkuloze
25. ožujka 2010	Svjetski dan malarije
6. travnja 2010	Dan negledanja televizije
7. travnja 2010	Svjetski dan zdravlja
11. travnja 2010	Svjetski dan Parkinsonove bolesti
17. travnja 2010	Svjetski dan hemofilije
22. travnja 2010	Dan planeta Zemlje
28. travnja 2010	Dan zaštite zdravlja na radu
29. travnja 2010	Svjetski dan plesa
1. svibnja 2010	Praznik rada
3. svibnja 2010	Međunarodni dan astme
4. svibnja 2010	Svjetski dan smijanja
5. svibnja 2010	Međunarodni dan primalja
8. svibnja 2010	Međunarodni dan Crvenog križa
9. svibnja 2010	Međunarodni dan pobjede nad fašizmom
10. svibnja 2010	Međunarodni dan tjelesne aktivnosti
13. svibnja 2010	Majčin dan
15. svibnja 2010	Međunarodni dan obitelji
16. svibnja 2010	Europski dan pretilosti
20. svibnja 2010	Dan zdravih gradova
22. svibnja 2010	Dan zaštite prirode RH
26. svibnja 2010	Nacionalni dan darivanja i presađivanja organa
28. svibnja 2010	Dan oružanih snaga RH
29. svibnja 2010	Svjetski dan športa
30. svibnja 2010	Svjetski dan nepušača
31. svibnja 2010	Svjetski dan nepušenja
4. lipnja 2010	Međunarodni dan nedužne djece žrtava agresije
5. lipnja 2010	Svjetski dan zaštite okoliša
14. lipnja 2010	Svjetski dan darivatelja krvi
21. lipnja 2010	Hrvatski dan moždanog udara
22. lipnja 2010	Dan antifašističke borbe
25. lipnja 2010	Dan državnosti
26. lipnja 2010	Međunarodni dan borbe protiv zlouporabe droge i trgovine ljudima
20. srpnja 2010	Dan biciklista

- 1. kolovoza 2010 Početak svjetskog tjedna dojenja
- 5. kolovoza 2010 Dan pobjede i domovinske zahvalnosti
- 15. kolovoza 2010 Velika gospa
- 27. kolovoza 2010 Svjetski dan dobrog kuhanja
- 1. rujna 2010 Dan gluhih
- 10. rujna 2010 Svjetski dan prevencije samoubojstava
- 13. rujna 2010 Svjetski dan prve pomoći???
- 14. rujna 2010 Početak tjedna borbe protiv TBC-a
- 15. rujna 2010 Svjetski dan limfoma
- 21. rujna 2010 Dan mira, Svjetski dan Alzhejmerove bolesti
- 22. rujna 2010 Hrvatski dan protiv nasilja nad ženama, Europski dan bez automobila
- 26. rujna 2010 Sveti Kuzma i Damjan - zaštitnici liječnika
- 28. rujna 2010 Svjetski dan srca
- 1. listopada 2010 Svjetski dan pozornosti na hepatitis, Početak mjeseca borbe protiv raka dojke, Međunarodni dan starijih osoba
- 3. listopada 2010 Međunarodni dan djeteta
- 4. listopada 2010 Svjetski dan životinja
- 8. listopada 2010 Dan neovisnosti, Svjetski dan vida
- 10. listopada 2010 Svjetski dan mentalnog zdravlja
- 15. listopada 2010 Međunarodni dan pješačenja
- 16. listopada 2010 Svjetski dan hrane, Anti McDonalds day
- 20. listopada 2010 Svjetski dan osteoporoze
- 25. listopada 2010 Dan davatelja krvi
- 26. listopada 2010 Svjetski dan pretilosti
- 2. studenog 2010 Dan spomena na mrtve
- 14. studenog 2010 Svjetski dan šećerne bolesti
- 15. studenog 2010 Početak mjeseca borbe protiv alkoholizma i drugih ovisnosti
- 16. studenog 2010 Svjetski dan sjećanja na žrtve prometnih nesreća
- 18. studenog 2010 Dan sjećanja na žrtve Vukovara
- 19. studenog 2010 Svjetski dan prevencije zlostavljanja djece, Svjetski dan opstruktivne plućne bolesti
- 20. studenog 2010 Dan djece i dječjih prava
- 25. studenog 2010 Međunarodni dan eliminacije nasilja nad ženama
- 27. studenog 2010 Dan Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo
- 1. prosinca 2010 Svjetski dan borbe protiv AIDS-a
- 3. prosinca 2010 Međunarodni dan osoba s posebnim potrebama
- 5. prosinca 2010 Međunarodni dan volontera
- 6. prosinca 2010 Sveti Nikola
- 13. prosinca 2010 Sveta Lucija
- 24. prosinca 2010 Badnjak
- 25. prosinca 2010 Božić
- 26. prosinca 2010 Sveti Stjepan
- 30. prosinca 2010 Silvestrovo

