

MEDIJI O ZDRAVSTVU

ponedeljak, 18. mart 2024.godine

KZUS- NAJAVA SAVETOVANJA

RTS- Pet stvari koje treba da znate o mamografiji

BLIC- "ČOVEK JE NA KRAJU VEZAN ZA KREVET" Lekari upozoravaju da će postkovid tek da nas urniše, a sada je objavljeno ŠOK OTKRIĆE o posledicama korone

BLIC- DRAMATIČAN PORAST OVIH BOLESTI U SRBIJI "Batut" otkrio brojke, jedna infekcija posebno zabrinjava

BLIC- ZAHTEVNE OPERACIJE DECE BEZ SKALPELA I U SRBIJI Uspešna saradnja vrhunskih lekara iz Londona i Madrida sa srpskim hirurzima: OVO ĆE URADITI PRVI PUT u jugoistočnoj Evropi

N1- Globalni trend porasta oboljevanja od raka kod mladih

DNEVNIK- POREMEĆAJ OD KOJEG PATI SVAKA TREĆA OSOBA NA SVETU
Evo još jedne bolesti modernog doba

DZ VOŽDOVAC- 20. MART - NACIONALNI DAN BORBE PROTIV RAKA
DOJKE



NAJAVA SAVETOVANJA

KOMORA ZDRAVSTVENIH USTANOVA SRBIJE
ORGANIZUJE

SAVETOVANJE

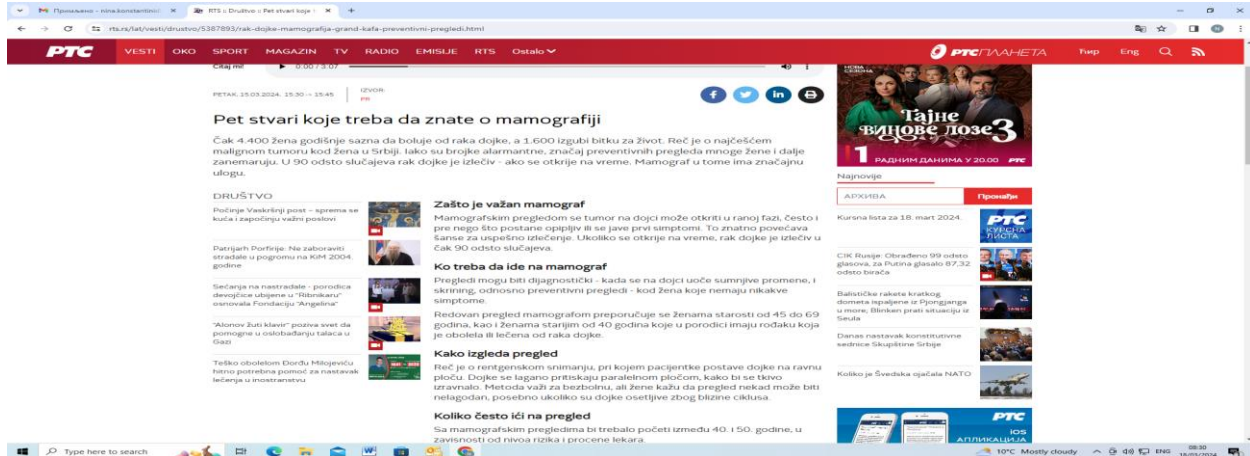
"ZDRAVLJE ZA SVE - PRIORITETI I PERSPEKTIVE"

29-31/05/2024
hotel Mona, Zlatibor

najvažnije TEME iz oblasti zdravstva:
digitalizacija
kadrovi
organizacija zdravstvene službe...

PREDAVAČI:
Ministarstvo zdravlja,
RFZO,
gosti iz regiona...

predavanja, paneli, radionice...



Pet stvari koje treba da znate o mamografiji

Čak 4.400 žena godišnje sazna da boluje od raka dojke, a 1.600 izgubi bitku za život. Reč je o najčešćem malignom tumoru kod žena u Srbiji. Iako su brojke alarmantne, značaj preventivnih pregleda mnoge žene i dalje zanemaruju. U 90 odsto slučajeva rak dojke je izlečiv - ako se otkrije na vreme. Mamograf u tome ima značajnu ulogu.

Zašto je važan mamograf

Mamografskim pregledom se tumor na dojci može otkriti u ranoj fazi, često i pre nego što postane opipljiv ili se jave prvi simptomi. To znatno povećava šanse za uspešno izlječenje. Ukoliko se otkrije na vreme, rak dojke je izlečiv u čak 90 odsto slučajeva.

Ko treba da ide na mamograf

Pregledi mogu biti dijagnostički - kada se na dojci uoče sumnjive promene, i skrining, odnosno preventivni pregledi - kod žena koje nemaju nikakve simptome.

Redovan pregled mamografom preporučuje se ženama starosti od 45 do 69 godina, kao i ženama starijim od 40 godina koje u porodici imaju rođaku koja je obolela ili lečena od raka dojke.

Kako izgleda pregled

Reč je o rentgenskom snimanju, pri kojem pacijentke postavljaju dojke na ravnu ploču. Dojke se lagano pritiskaju paralelnom pločom, kako bi se tkivo izravnilo. Metoda važi za bezbolnu, ali žene kažu da pregled nekad može biti nelagodan, posebno ukoliko su dojke osetljive zbog blizine ciklusa.

Koliko često ići na pregled

Sa mamografskim pregledima bi trebalo početi između 40. i 50. godine, u zavisnosti od nivoa rizika i procene lekara.

Preporuka je da se pregled obavlja na svake dve godine. Lekar može da preporuči da to bude i češće, ukoliko postoji povećan rizik od obolevanja.

"Ne gledaj u šolju, pregledaj se!"

Kako bi se pojačala svest o važnosti preventivnih mamografskih pregleda, "Grand kafa" već četvrtu godinu zaredom organizuje kampanju pod nazivom "Hajde da imamo vremena za pregled".

Ova inicijativa, vođena u saradnji sa Institutom za javno zdravlje Srbije "Dr Milan Jovanović Batut", Ministarstvom zdravlja i Fondom B92, nosi snažnu poruku: "Ne gledaj u šolju, pregledaj se!".

Kampanja ima za cilj da motiviše žene da uzmu aktivnu ulogu u očuvanju svog zdravlja kroz redovne mamografske preglede.

Zahvaljujući ovoj inicijativi, više od 33.000 žena širom Srbije iskoristilo je mogućnost besplatnog mamografskog pregleda, čime je dodatno potvrđen značaj i efikasnost ove preventivne mere.

Poruka kampanje "Ne gledaj u šolju, pregledaj se!" simbolično poziva na akciju, naglašavajući da se u šoljici kafe može pronaći trenutak za uživanje, ali pravi mir dolazi sa saznanjem da smo učinili sve što je u našoj moći da čuvamo svoje zdravlje.

Redovni mamografski pregledi su ključni za rano otkrivanje raka dojke i predstavljaju investiciju u budućnost svake žene.



"ČOVEK JE NA KRAJU VEZAN ZA KREKET" Lekari upozoravaju da će postkovid tek da nas urniše, a sada je objavljeno ŠOK OTKRIĆE o posledicama korone

Četiri godine je prošlo od prvog slučaja korona virusa u Srbiji. Dok se sporadično beleže novi slučajevi sa vrlo blagim simptomima, čini se da su oni najjači talasi kovid a uzeli svoj danak. Odatle i termin "postkovid", a u poslednje

vreme i "dugi kovid". Lekari još uvek nisu potpuno saglasni šta nam je to korona ostavila u amanet. Postoje li ožiljci u organizmu ili ne.

Marta 2020. godine zabeležen je prvi slučaj korona virusa u Srbiji, a ovih dana obeležava se godišnjica Kovida 19 koji je obuhvatio ceo svet. Stopa smrtnosti je, prema poslednjim podacima, porasla za 22 odsto kod muškaraca, a za 17 kod žena.

"Postkovid je problem koji nas tek čeka"

Epidemiolog dr Zoran Radovanović rekao je da je bilo pitanje vremena kada će se javiti neka pandemija u svetu, ističući da je Srbija bila teško pogođena korona virusom pre četiri godine.

Tako tek sada, u ovom postkovid periodu, saznajemo koliko nam je korona virus urnisao telo i to saznajemo na najgori mogući način - kroz bolesti od koje sve češće oboljevamo, a dr Radovanović kaže da je to problem koji nas "tek čeka".

- To je problem koji nas tek čeka. To je jako ozbiljno stanje koje se teško prepoznaje, ima preko 200 simptoma, malo ko se njime bavi. U poslednjoj, četvrtoj fazi, čovek je vezan za postelju. Može da ima jako teške oblike, a po nekim procenama se desi svakom trećem obolelom. Srećom, realni procenat je nešto niži - kaže on.

Epidemiolog ističe da je globalno skraćen očekivani ljudski vek za dve godine.

- Da biste shvatili razmere toga, moramo da napravimo jedno poređenje: kad bi nestao rak, svi oblici raka, prosečni ljudski vek bio bi produžen za malo više od dve godine, a kovid je učinio da se smanji za toliko. U svetu je, procenjuje se, samo 2021. godine spaseno 20 miliona ljudi zahvaljujući vakcini - istakao je doktor nedavno.

Kako je za "Blic" objasnio dr Nebojša Tasić, pomoćnik direktora Instituta za kardiovaskularne bolesti "Dedinje" i predsednik Udruženja centara za hipertenziju, prevenciju infarkta i šloga (HISPA), nakon korone često dolazi do simptoma:

ubrzani rad srca

osećaj preskakanja ritma srca

nedostatak daha

gušenje

malaksalost

zamor

sindrom hroničnog umora

varijacije krvnog pritiska

povećana anksioznost

česte glavobolje i vrtoglavice

slabljenje sluha

pojačano znojenje

- Ako se pojave ovi simptomi mesec, dva ili duže nakon preležanog kovida, treba obavezno otići na preventivno–dijagnostički pregled i proveriti ne samo stanje i funkciju kardiovaskularnog sistema, već organizma u celini – poručuje dr Nebojša Tasić.

"Dugi kovid je posledica, a ne nova bolest"

Svetski stručnjaci su ipak u dilemi koliko je realno korona ostavila posledice koje su drugačije od nekog drugog virusa, poput gripa.

Vođa studije i zdravstveni čelnik australijske države Kvinslend dr Džon Džerard kaže da je vreme da prestanu da se koriste termini poput "dugog kovida", jer oni impliciraju da postoji nešto jedinstveno u dugoročnim simptomima povezanih sa tim virusom.

Postoje različite definicije "dugog kovida" ili "postkovida", ali Svetska zdravstvena organizacija ga definiše kod ljudi koji i dalje osećaju simptome tri meseca nakon prvobitne zaraze kovid-19 infekcijom i kada ti simptomi ne mogu da budu objašnjeni alternativnom dijagnozom.

Nova studija obuhvatila je 5.112 odraslih ljudi sa simptomima respiratornih bolesti koji su obavili PCR test između maja i juna 2022. godine. Od njih, 2.399 bilo je pozitivno na kovid, 995 na influencu (grip) i 1.718 je bilo negativno na oba.

Godinu dana nakon testa, učesnici studije upitani su da li i dalje imaju određene simptome ili pogoršano zdravstveno stanje.

Ukupno njih 16 odsto je odgovorilo da i dalje oseća simptome, a 3,6 odsto je prijavilo osrednje do teško pogoršanje koje je ostavilo posledice na njihov svakodnevni život.

Rezultati studije, koje će Džerard predstaviti narednog meseca na Evropskom kongresu kliničke mikrobiologije i infektivnih bolesti u Barseloni, nisu otkrili nikakve dokaze da su oni koji su imali kovid-19 imali veće šanse da imaju funkcionalna ograničenja od onih koji nisu imali kovid.

Procenat onih koji su iskusili dugotrajno pogoršanje nakon infekcije kovidom-19 bio je sličan procentu ljudi koji su takođe osećali dugotrajne simptome i pogoršanje nakon influence – tri odsto naspram 3,4 odsto.

Studija je takođe obratila pažnju na specifične simptome kod pacijenata sa osrednjim i teškim pogoršanjem zdravstvenog stanja i utvrdila da je kod onih koji su imali kovid i onih koji nisu, isti procenat pacijenata (94 odsto) prijavio jedan ili više uobičajenih simptoma "dugog kovida" – umor, moždana magla, promene u ukusu i mirisu.



DRAMATIČAN PORAST OVIH BOLESTI U SRBIJI "Batut" otkrio brojke, jedna infekcija posebno zabrinjava

U 2022. godini na teritoriji Srbije prijavljena je 791 osoba kojoj je dijagnostikovano sifilis, gonoreja, genitalna hlamidijaza ili AIDS, što je za 11 odsto više slučajeva obolevanja od polno prenosivih bolesti u odnosu na 2021. godinu, podaci su Instituta za javno zdravlje Srbije "Dr Milan Jovanović Batut". Najviše obolelih od bolesti koja se prenose seksualnim kontaktom je u populaciji između 20 i 49 godina.

Zabrinjavajući porast polno prenosivih bolesti zabeležen je u Evropi, upozorio je nedavno Evropski centar za prevenciju i kontrolu bolesti (ECDC). U 2022. godini broj slučajeva gonoreje u Evropskoj uniji porastao je za 48 odsto, sa 70.881 slučajem, sifilisa za 34 odsto (35.391) i hlamidije za 16 odsto (216.508), pokazuje godišnji izveštaj agencije.

U Srbiji su, prema podacima Batuta za 2022. godinu registrovana 302 slučaja sifilisa što je za 27 odsto više u odnosu na 2021. kada ih je registrovano 238, a za 49 odsto više nego 2019. godine kada su bila prijavljena 203 slučaja.

Najviše zaraženih sifilisom registrovano je u Beogradu 157, zatim u Vojvodini 116 slučajeva. Zaraženi su uglavnom muškarci između 20 i 40 godina.

U 2022. godini registrovano je 79 slučajeva gonoreje, 358 slučajeva genitalne hlamidijaze i 52 slučaja AIDS-a. Godinu dana ranije prijavljeno je 106 slučajeva gonoreje, 319 slučajeva genitalne hlamidijaze i 50 slučajeva AIDS-a.

Genitalna hlamidijaza najučestalija

U Batutu za N1 navode da je genitalna hlamidijaza najučestalija bakterijska infekcija koja se prenosi seksualnim putem u Srbiji, a koja podleže obaveznom prijavljivanju u skladu sa Zakonom o zaštiti stanovništva od zaraznih bolesti.

Broj prijavljenih slučajeva hlamidijaze u 2022. godini (358) je za 12 odsto veći nego 2021. godine (319 slučajeva), ali je registrovano dvostruko manje slučajeva nego 2019. godine (776 slučajeva).

U 2022. godini dijagnostikovane su 164 osobe inficirane HIV-om (179 osoba inficiranih HIV-om je dijagnostikovano 2021, 129 osoba inficiranih HIV-om je dijagnostikovano 2020, odnosno 222 osobe u 2019. godini).

U 2022. godini registrovane su 52 osobe obolele od AIDS-a (50 slučajeva AIDS-a je registrovano 2021, 32 slučaja u 2020, odnosno 71 slučaj AIDS-a u 2019. godini), dok je 20 osoba umrlo od AIDS-a (u 2021. godini 14 osoba je umrlo od AIDS-a, u 2020. godini 16 osoba, a u 2019. godini 21 osoba je umrla od AIDS-a).

Dijagnostifikovanje polno prenosivih bolesti

Osobe sa sifilisom ili AIDS-om se zbog manifestnih znakova i simptoma bolesti javljaju zdravstvenoj službi, pa je i dijagnostikovanje i lečenje ovih bolesti olakšano, za razliku od gonoreje i hlamidijaze gde većina osoba nema znake i simptome bolesti, navode u Batutu.

Adekvatno lečenje inficiranih osoba i njihovih partnera sa ili bez simptoma ili znakova polno prenosivih bolesti, uvek treba da bude propisano i praćeno od strane lekara, a u cilju sprečavanja pojave rezistencije uzročnika gonoreje na antibiotike, kao i sprečavanja komplikacija, ističu u Batutu.

Među komplikacijama koje se javljaju usled neadekvatnog, samoinicijativnog lečenja, odnosno usled nedijagnostikovanih i nelečenih infekcija koje se prenose seksualnim putem su: hronična upala reproduktivnih organa, smanjena plodnost/sekundarni sterilitet, komplikacije tokom trudnoće i mnoge druge.

U Batutu naglašavaju da su edukacija i informisanje populacije od velikog značaja jer se na taj način stiču znanja o zaštiti reproduktivnog zdravlja, bezbednom seksualnom ponašanju i značaju pravovremenog savetovanja i testiranja na polno prenosive infekcije.

"Epidemije" sifilisa u svetu

Epidemija sifilisa u SAD ne jenjava, a stopa zaraznih slučajeva porasla je za devet odsto u 2022. godini, prema novom izveštaju savezne vlade o polno prenosivim bolestima kod odraslih.

Ukupan broj slučajeva sifilisa premašio je 207.000 u 2022, što je najviše u Sjedinjenim Državama od 1950. godine.

Prema podacima Svetske zdravstvene organizacije, u 2020. godini bilo je 7,1 milion novih slučajeva sifilisa širom sveta.

U 2022. godini u Velikoj Britaniji su slučajevi sifilisa dostigli najviši nivo od 1948. godine.



ZAHTEVNE OPERACIJE DECE BEZ SKALPELA I U SRBIJI Uspešna saradnja vrhunskih lekara iz Londona i Madrida sa srpskim hirurzima: OVO ĆE URADITI PRVI PUT u jugoistočnoj Evropi

U Institutu za zdravstvenu zaštitu majke i deteta "Dr Vukan Čupić" tokom dana obavljeno je pet zahtevnih operacija, kod dece uzrasta od 3 do 15 godina, bez skalpela i klasične hirurgije.

Uz pomoć savremenih laparoskopskih instrumenata, dva vrhunska stručnjaka iz Londona i Madrida u saradnji sa srpskim hirurzima, izveli su minimalno invazivne zahvate. Pokazali su tehnike i veštine koje se primenjuju u evropskim i svetskim klinikama, a sve to u okviru druge radionice laparaskopske pedijatrijske hirurgije.

Laparoskopska operacija nespustenog testisa, bio je najbolji način da se jednom trogodišnjaku, bez velikih rezova, jake anestezije i komplikacija, reši zdravstveni problem. Kroz male otvore sprovedene su kamere i instrumenti kojima je obavljena intervencija, uz minimalne ožiljke i kraći period oporavka. To je samo prva operacija, od planiranih osam, koje će za dva dana izvesti eksperti domaće i strane pedijatrijske laparaskopske hirurgije.

Dr Kravljanac: Pokušavamo da radimo još složenije operacije

- Sledeća operacija je operacija preponske kile. To je najčešća operacija koja se u mojoj bolnici radi u poslednjih 10 godina samo laparoskopski i pokazaću na koji način ja radim ovu procedure. Veoma je važno da se kod dece ne prave rezovi i to je glavni cilj ove radionice, da edukuje, da odrasli, ali pre svega deca u Srbiji imaju minimalno invazivnu hirurgiju, kao što to radimo u Zapadnoj Evropi ili Velikoj Britaniji - rekao je za Blic TV doktor Amulio Saksena, pedijatrijski hirurg "Chelsea and Westminster hospital".

Dr Đorđe Kravljanac, upravnik Klinike za dečiju hirurgiju - Instituta za majku i dete otkrio je koje će još operacije biti urađene.

- Sutradan su predviđene još tri operacije: cista slezine, još jedna žučna kesa i ono što je po prvi put u Srbiji, prvi put u jugoistočnoj Evropi, totalna kolektomija, kako mi to kažemo, znači uklanjanje potpuno debelog creva kod jednog deteta koja ima familijarnu polipoziju, gde je to neophodno da se uradi, rekao je Kravljanac i dodao :

- Profesor Saksena i profesor Kano će pokazati različite tehnike i načine na koje mogu da se izvedu ove procedure i to na najsavremenijim instrumentima za laparoskopiju kojima je Institut nedavno opremljen.

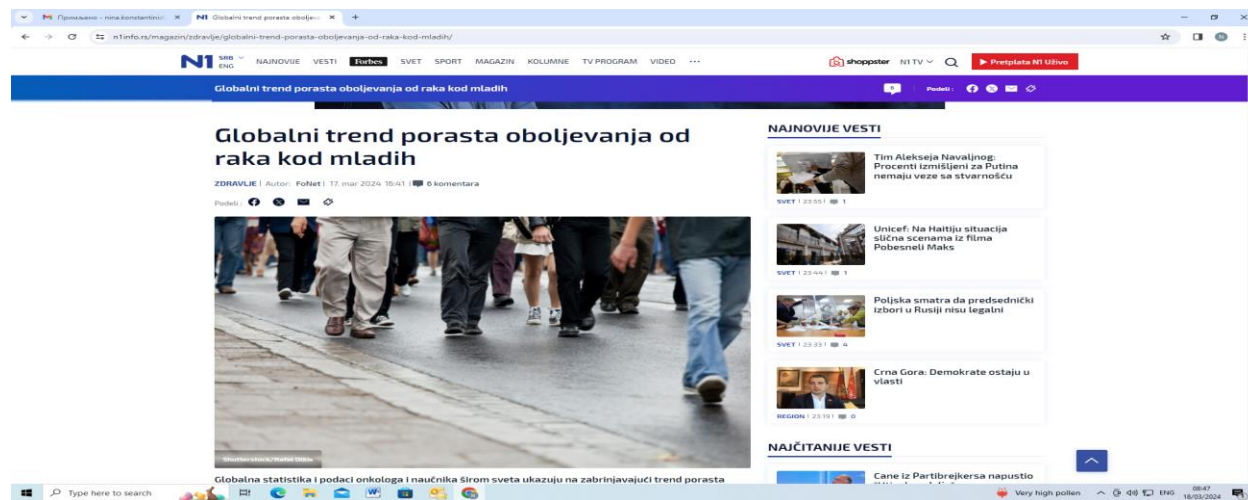
Ja moram da kažem da smo mi ovakav kurs organizovali 2019. U međuvremenu laparoskopija je postala, što bi ja rekao, svakodnevna praksa ovde u Institutu. Svakoga dana se operišu deca, ali mi sad pokušavamo da unapredimo, da radimo još neke složenije operacije i u tome će nam puno pomoći ova dva dana, naših dragi gosti iz inostranstva, rekao je dr Kravljanac.

Dr Saksena: Osećam se kao kod kuće

Doktor Saksena je pohvalio naše lekari i rekao da su "srpski hirurzi učinili da se ovde oseća kao kod kuće".

- Dobro se brinu o nama, a istovremeno rade mnogo, veoma teških operacija. Zaista cenim njihov rad. Samo nam je potrebno više interakcije i to je bio moj glavni cilj kao predsednika Evropskog udruženja pedijatrijskih hirurga, da vidimo oblasti u kojima možemo jedni drugima da pomognemo. Mi predstavljamo naše veštine, ali mnogo učimo i iz iskustva srpskih hirurga.

Iz iskustva srpskih, kao i gostujućih eksperata, u okviru druge interaktivne radionice laparaskopske pedijatrijske hirurgije, imaće priliku da uče i unaprede svoje znanje i učesnici iz Nemačke, Švajcarske, Grčke i zemalja regiona, rekao je na za Blic TV doktor Saksena .



Globalni trend porasta oboljevanja od raka kod mladih

Globalna statistika i podaci onkologa i naučnika širom sveta ukazuju na zabrinjavajući trend porasta oboljevanja od malignih bolesti kod mlađih osoba starosti između 35 i 50 godina.

Modeli urađeni na osnovu raspoloživih podataka ukazuju da različite vrste raka, koje su nekada bile svojstvene populaciji starijoj od 60 godina, sve češće ugrožavaju mlađe osobe, kao i da će se u periodu od 2019. do 2030.

godine broj obolelih od kancera u toj starosnoj grupi povećati za čitavih 30 procenata, otkriva novo istraživanje Global cancer observatori (GLOBOCAN), prenosi naučni časopis Nejčr.

Ističe se da naučnici nisu uspeali da pronađu jasne uzroke za ovakav trend. Preterana gojaznost, uživanje u duvanu, konzumiranje procesirane hrane ili neefikasna zdravstvena kontrola i preventiva nisu razlozi ovako drastičnog povećanja bolesti kod mlađih osoba, ističe gastroenterolog Sonia Kapfer i dodaje da se uzroci ovog zabrinjavajućeg trenda moraju tražiti u nizu za sada nejasnih faktora i okolnosti, uključujući i genetsku predispoziciju.

Ovo istraživanje ukazuje da je na globalnom nivou učešće bolesti kancera kod mlađih od 50 godina i dalje relativno skromno, ali da se godinama konstantno povećava. Podaci pokazuju da se broj mladih koji su bolovali od raka u period od 1990. do 2019. godine povećao za 28 procenata i da je smrtnost od te bolesti u porastu.

U ovom segmentu globalne populacije najčešći je rak probavnih organa, a oštar porast zabeležen je naročito kod kolorektalnog kancera, raka pankreasa i stomaka.

U Sjedinjenim Američkim Drzavama, gde se vodi rigorozna statistika o broju slučajeva i trendu porasta ove bolesti, od 1990. godine kod osoba mlađih od 50 godina beleži se porast raka materice za dva procenta godišnje, a zasebni podaci od 2016. do 2019. godine beleže porast raka dojke kod mladih za 3,8 odsto godišnje.

Ističe se da je trend širenja ove bolesti veći kod mladih žena nego kod muškaraca, uz naznaku da su ovakva kretanja najmanje izražena kod belaca, a nešto više kod hispanaca, crnaca i Indijanaca.

Prema raspoloživim globalnim statističkim podacima, najveća stopa kancera na svetu je u Danskoj, gde je na 100.000 stanovnika zabeleženo 335 slučajeva različitih vrsta raka, a slede Irska, Belgija, Mađarska, Francuska, Holandija, Australija, Norveška i Slovenija.

ДНЕВНИК

The screenshot shows a news article on the Dnevnik website. The main headline is "POREMEĆAJ OD KOJEG PATI SVAKA TREĆA OSOBA NA SVETU Evo još jedne bolesti modernog doba". The article text discusses sleep disorders, specifically insomnia, and mentions that it affects one-third of the world's population. It includes a photo of a doctor and a quote from him. The website header shows "ДНЕВНИК" and "Дивна" with a signature "Зоран Петровић". There are also advertisements for Pandora and emmezeta.

POREMEĆAJ OD KOJEG PATI SVAKA TREĆA OSOBA NA SVETU Evo još jedne bolesti modernog doba

Nesanica je poremećaj spavanja, ukoliko nedostatak sna traje najmanje sedam dana. Normalno je da se spava od šest do osam sati, a spavanje kraće od šest sati tokom sedam noći je – nesanica.

Pojam insomnije tako je za „Dnevnik” pojasnila šef Odseka za reaktivna stanja i intervencije u krizi Klinike za psihijatriju Univerzitetetskog kliničkog centra Vojvodine dr Branislav Šakić.

Pacijenti koji se bore sa nesanicom prvo se leče u ambulanti Klinike, a ukoliko to ne daje rezultat, onda ih prime na bolničko lečenje.

– Od pet do sedam odsto svih pacijenata koji se leče na našem Odeljenju su bolnički pacijenti, a oko 90 odsto njih zbrinjavamo ambulantno. Godišnje je reč od 30 do 50 osoba koji zahtevaju hospitalno lečenje – navodi dr Šakić.

Uzroka za nastanak nesanice je mnogo. Dr Šakić navodi da poremećaj spavanja, i insomnija i hipersomnija, može da bude simptom mentalnog poremećaja, i to depresije. Uzrok mogu da budu i anksiozni poremećaji praćeni poremećajem spavanja, akutni ili hronični stres, bipolarni poremećaji, psihotični poremećaji, loše navike, kao što su unošenje veće količine kofeina, nikotina, alkohola.

Rizična zanimanja

Po rečima dr Branislava Šakića, rizična zanimanja koja mogu da utiču na nastanak nesanice su medicinski radnici, profesionalni vozači, ljudi koji rade u smenama. I, naravno, sva zanimanja gde su ljudi pod hroničnim stresom.

Mogu uzrok da budu i kardiovaskularne bolesti, hipertenzija ili konzumiranje određenih lekova koji mogu da poremete spavanje. Tu su i loša higijena spavanja, neredovan odlazak na spavanje, uzimanje velike količine hrane pre odlaska u krevet, rad u noćnim smenama, putovanja, kao i gojaznost, jer sužava ždrelo...

– Nesanica je bolest modernog doba i svaka treća osoba će tokom života nekad imati nesanicu, a između 20 i 40 odsto ljudi će imati nesanicu tokom života jednom ili više puta. Može čak da se kaže da vlada epidemija nesanice – istakao je dr Šakić.

Problem je što se ljudi koji pate od insomnije javljaju tek nakon pokušaja samolečenja, i to po pravilu lekovima za smirenje, upozorava dr Branislav Šakić

Po njegovim rečima, problem je i što se ljudi koji se suoče sa insomnijom ne javljaju u kliniku na vreme, već tek nakon pokušaja samolečenja, i to po pravilu lekovima za smirenje. Stoga je, upozorava dr Šakić, došlo do masovne zloupotrebe tih lekova za smirenje.

– Piju se i čajeve i suplementi, razni preparati. I tek kada uvide da to ne daje rezultate, tek onda nam se pacijenti jave. A i tada neki nam se jave odmah, a neki tek nakon pet-šest meseci – naglašava dr Šakić. – Problem je nesanica koja drugo traje, više od mesec dana, i kad se ne reaguje na terapiju. To je simptom druge bolesti, mentalne ili fizičke, kao što je, na primer bolest štitne žlezde.

Lečenje nesanice zavisi od njenog uzroka. Ako je druga bolest uzrok, onda se ta bolest prvo leči i lečenje traje dok dok se ta bolest ne izleči.

– Najvažnije je da se promene životne navike, da postoji adekvatna higijena spavanja i kontrolisano uzimanje lekova – ističe dr Šakić. – Nažalost, ima i onih koji godinama pate od nesanice i pored ambulantnog lečenja. U tim slučajevima treba da se promeni terapija ili da se postavi dodatna dijagnoza.

20 МАРТ-НАЦИОНАЛНИ ДАН БОРБЕ ПРОТИВ РАКА ДОЈКЕ

Међу значајним датумима Календара јавног здравља је и 20. март - Национални Дан борбе против рака дојке, чијим се обележавањем подстиче већа пажња јавности на распрострањеност ове малигне болести и на значај унапређења информисаности жена о важности превентивних прегледа и њеном раном откривању.

Циљ обележавања овог датума је да се подигне свест опште јавности, о значају превенције, раног откривања и правовременог започињања лечења особа оболелих од карцинома дојке.

У организацији Службе за поливалентну патронажу 20. марта 2024. године од 7³⁰ до 10⁰⁰ часова, у "Кутку здравља" (ул. Устаничка 16, у холу код лабораторије) и у истом термину „Кутак здравља 2“ (ул.Б.Ослобођења 86а, амб Јајинци) и кроз рад у породицама биће пружени следеће услуге/садржаји

- Саветовање о примени интервенција у животном стилу: престанак пушења, ограничавање конзумирања алкохола, избегавање сувишног излагања сунцу, задржавање просечне тежине, конзумирањем здраве хране, вежбање, као и заштитом од инфекција које се могу развити у рак.
- Указивање на значај **личног** учешћа појединца у борби против рака
- Подизање свести грађана о значају превентивних прегледа, раног откривања болести чији се исход може побољшати адекватним лечењем, негом и рехабилитацијом уз одговарајуће збрињавање.
- Заказивање превентивних прегледа-Служба за здравствену заштиту жена и Служба за здравствену заштиту одраслих становника

