

MEDIJI O ZDRAVSTVU

sreda, 20. avgust 2025.godine

RTS- Zašto se prejedamo i da li su dijete dobre za zdravlje

BLIC- Dete neće moći da krene u prvi razrede bez OVE POTVRDE

RTV- Radoman: E-bolovanje do kraja septembra u svim domovima zdravlja

DNEVNIK- VELIKI NAPREDAK ZA SREM Sremska Mitrovica dobila status zdravstvenog centra, a evo šta to znači za lekare i pacijente! Svako ko završi Medicinski fakultet može odmah da dobije posao

DNEVNIK- BIĆE OBUHVAĆENO NAJMANJE 3000 MLADIH Opšta bolnica Zrenjanin u projektu vrednom 1,9 miliona evra

POLITIKA- Pančevci poslušali lekare



The screenshot shows a web browser displaying an article on the PTC website. The article title is "Zašto se prejedamo i da li su dijete dobre za zdravlje". The main text discusses a study where 60% of 20-year-olds eat more than needed, and 36% are sad and stressed. It mentions a study of 600 people and a quote from dietitian Veroslava Stanković. The article includes a video player with the title "Gostovanje dr. Veroslave Stanković u 'Jutarnjem programu'". The website header shows "PTC" and navigation links like "VESTI", "SPORT", "OKO", "MAGAZIN", "TV", "RADIO", "EMISIJE", "RTS", and "Ostalo". There is also a sidebar with "67 DRAMA ZA 67 GODINA TELEVIZIJE U SRBIJI" and a "GALERIJA RTS" section.

Zašto se prejedamo i da li su dijete dobre za zdravlje

Čak 60 odsto dvadesetogodišnjaka unosi više hrane nego što je potrebno i to uglavnom kada su pod stresom, a 36 odsto njih kada su tužni i neraspoloženi. To su rezultati nacionalnog istraživanja o percepciji zdravlja i zdravim navikama mladih u Srbiji koje je sproveda platforma „Zdravo dvadesete“.

Podaci studije, sprovedene na uzorku od 600 ispitanika starosti od 19 do 25 i od 26 do 30 godina iz urbanih i ruralnih područja cele Srbije, pokazali su da se čak 62 odsto dvadesetogodišnjaka povremeno prejeda uglavnom kada su pod stresom, kada se osećaju tužno i neraspoloženo. Čak 45 odsto devojaka priznaje da pretera sa hranom kada je u fazi predmenstrualnog sindroma.

„Mi decu od rođenja učimo da ne prepoznaju onu pravu glad, kada zakrče creva i kada smo stvarno gladni. Kada se dete rodi, čim zaplače dajemo mu hranu, kako bi prstalo da plače, a ono time stiče naviku da šta god da mu se desi, hrana će biti ta koja će da ga spasi“, rekla je Veroslava Stanković, dijetolog, specijalista ishrane.

Ističe da je hrana povezana sa emocijama, kada smo tužni, nesrećni, nezadovoljni uzimamo hranu, naročito slatku koja podiže serotonin i sve hormone sreće i za kratko vreme postajemo srećni i zadovoljni. Sve to kratko traje, jer tada se povećava insulin, glad i opet depresija.

Emocije su okidači za preterani unos hrane

„Period od desetak godina unazad je dosta stresan, potisnute su zdrave vrednosti, roditelji su zaboravili na svoju decu, na njihove hobije i njima je dosadno, nastaje i osećaj krivice. Postoji i adrenalinska glad, naročito kada deca igraju igrice. Zbog toga je sve više gojazne dece“, rekla je doktorka Stanković.

Na pitanje da li se trenutno nalaze na nekom specifičnom režimu ishrane, svaka sedma mlada osoba iz istraživanja odgovorila je potvrdno, a pod posebnim režimom ishrane najveći broj njih podrazumeva dijetu, koliko mladi smeju da ih drže na svoju ruku?

„Tinejdžeri ne bi trebalo da drže dijetu, već da samo malo koriguju ishranu, da izbace grickalice i slatke napitke. Ne treba preskakati doručak. Mladi drže onlajn dijetu koje su štetne za zdravlje. Rigortozne dijetu nemaju dugoročne efekte“, ističe doktorka.

Šta podrazumeva autofagija?

Mnogi su u istraživanju pomenuli i da se pridržavaju autofagije, koja je sve popularnija, šta mislite o tom načinu ishrane?

„Zavisí šta podrazumeva autofagija i kako je mladi percipiraju. Mi prepisujemo medicinsku nutritivnu terapiju da se ne jede 12 sati. Prvi obrok je od 8 do 10, zavisi od radnog vremena, a poslednji do 19 sati. Tri sata pre spavanja treba pojesti lagani obrok. Kada smo gladni imamo snove koji nas bude“, rekla je doktorka.

Koje dijetu su najbolje?

„Mediterranske, hleb, meso, riba, mlečni proizvodi, crno vino zbog antioksidanata, rasporediti u tri do četiri obroka, ne s nogu, ne na ulici, već da sednemo za sto i uživamo u hrani“, navodi doktorka.

Napominje da je srpski hedonizam izražen i da volimo da pojedemo pola stola. Treba razmišljati o ishrani, o svom zdravlju, pa se pribegava dijetama. Treba čitati o pravilnoj ishrani. Važna je i fizička aktivnost.

Kad je reč o fizičkoj aktivnosti, autori istraživanja su došli do zaključka da više od polovine mladih redovno vežba, najčešće u teretani ili se bavetimskim sportovima. Za šetnju se uglavnom opredeljuju mladi od 25 do 30 godina, a pilates, jogu i ples više praktikuju žene, koliko je sport važan u tim mladim godinama, i da li se oni, pod uticajem naprednih tehnologija, kompjutera i mobilnih telefona sve manje kreću.

„Kada pomenemo teretane, tu su i različiti suplementi, koji se uzimaju na svoju ruku. To je hemija koja se uzima bez konsultacije sa lekarom. Suplementi su dozvoljeni, proteini na bazi surutke, kolagen, ali je važna konsultacija sa osobama koje se u to razumeju“, rekla je doktorka Stanković.

Fizički izgled i dalje ima veliki uticaj na samopouzdanje dvadesetogodišnjaka, naročito devojaka. Iako se one objektivno nalaze u zdravim granicama telesne mase, one često izražavaju nezadovoljstvo svojim izgledom i žele da izgube koji kilogram više, iako podaci izvedeni iz ove studije govore da se čak 67 odsto ispitanih devojaka nalazi u granicama, dok su muškarci češće u grupi sa višim bodi mast indeksom i skloniji su gojaznosti, koja je zdrava mera odnosa kilograma, visine i godina?

„Mladi treba da dobiju samopouzdanje od roditelja, vršnjaka u školi, jer taj fizički izgled često nije presudan. Za zdravlje je važno da nismo previše mršavi ili gojazni, jer je važno mentalno zdravlje“, rekla je Veroslava Stanković, dijetologom, specijalistom ishrane.



The screenshot shows a news article on the Blic website. The main headline is "Dete neće moći da krene u prvi razrede bez OVE POTVRDE". The article is by Suzana Sibinović, dated 19. august 2023. The article text discusses the vaccination coverage of preschoolers, parental trust, and the need for additional education and support. There is a video player below the text showing a classroom scene. The website navigation bar includes sections like 'Naslovna', 'TV', 'Vesti', 'sportal', 'Zabava', 'Biznis', 'Žene', 'Zdravlje', 'Beograd', 'Slobodno vreme', and 'BBC'. There are also 'Blic Podcast' widgets on the sides.

Dete neće moći da krene u prvi razrede bez OVE POTVRDE

Obuhvat vakcinacije predškolaca se povećao u odnosu na prošlu godinu, ali nije dostigao 95% potrebnih za kolektivni imunitet

Poverenje roditelja u vakcinaciju se povećava, ali je i dalje neophodna dodatna edukacija i podrška prema dostizanju optimalne stope vakcinacije

Obuhvat predškolaca obaveznom vakcinacijom je znatno veći nego prošle godine, ali nedovoljan da bi se stvorio kolektivni imunitet protiv nekih davno zaboravljenih bolesti, poput morbila ili velikog kašlja. Iako je potvrda o imunizaciji uslov za upis u prvi razred osnovne škole, ima i pedijatar koji "zažmure". Kako se pregledi za polazak u školu, mogu obaviti i u privatnim zdravstvenim ustanovama, lekarska uverenja se izdaju i bez toga da je predškolac primio sve neophodne vakcine.

Očekujemo da će do septembra, kada je dodatna vakcinacija i pozivanje dece koja nisu obavila preglede i imunizaciju, biti još oko deset odsto vakcinisanih mališana, što će povećati obuhvat od 88 do 90 odsto, navodi dr Slavica Maris, epidemiolog u Gradskom zavodu za javno zdravlje, a prenose Novosti.

I dalje nedovoljan obuhvat vakcinacijom

Ipak, to nije dovoljno, jer je potrebno da 95 odsto dece primi vakcinu da bi se stvorio kolektivni imunitet.

Doktorka Maris ističe da se vraća poverenje u imunizaciju, o čemu govore podaci za prošlu godinu. Tako se primarna vakcinacija za "pentaksin" približava brojki od 95 odsto, jer je lane bila 94,44 odsto, dok je za MMR procenat dece koji su primili ovo cepivo iznosio 92 odsto, što je znatno više nego prethodnih godina.

Po pitanju obavezne vakcinacije, kao uslov za upis u prvi razred osnovne škole, prosvetni i zdravstveni zakoni su u koliziji.

Zakon o osnovnom obrazovanju i vaspitanju kaže da je obrazovanje obavezno, pa shodno Ustavu i zakonu ne možemo nekoga ograničiti da ide u školu, objašnjava dr Maris. U Zakonu o zaštiti stanovništva od zaraznih bolesti jasno stoji da je vakcinacija protiv određenih bolesti obavezna.

Pojedini domovi zdravlja ne izdaju zdravstvenu potvrdu da je dete spremno za polazak u školu, dok se ne vakciniše, ali zato ima i onih koji lekarska uverenja daju samo nakon obavljenih pregleda, bez vakcinacije.

Nema potvrde bez obavljene vakcinacije

Jedna od zdravstvenih ustanova gde nema gledanja kroz prste je Dom zdravlja "Dr Milutin Ivković" na Paliluli, gde roditelji ne mogu dobiti potvrdu bez obavljene vakcinacije.

Pošto je upis u prvi razred elektronski, kompjuter neće "povući" lekarsko uverenje, ako je navedeno da dete nije primilo vakcinu. To, praktično znači da ne može da se upiše. Zbog toga, neki pedijatri u tom polju potvrđuju da je obavljena imunizacija, iako se to nije dogodilo.



Radoman: E-bolovanje do kraja septembra u svim domovima zdravlja

BEOGRAD - Sistem e-bolovanja trebalo bi da bude uspostavljen u svim zdravstvenim ustanovama do kraja septembra, a do kraja godine za sve poslodavce, izjavio je danas Nikola Radoman iz Ministarstva zdravlja i istakao da će lekarima biti olakšan posao jer se više neće baviti administracijom, a da pacijenti neće morati lično da dostavljaju doznake poslodavcu.

Radoman je objasnio da kada pacijent dođe na pregled kod izabranog lekara i otvori bolovanje, sistem daje preporuku o dužini trajanja bolovanja u skladu sa pravilnikom o bolovanju, a pacijentu se u elektronskoj formi šalje potvrda o privremenoj sprečenosti za rad i preporučeni termin za kontrolu.

"Ako se pacijent dobro oseća, nema potrebe da odlazi po doznake, već će mu doznake sa datumom kontrole biti poslate elektronskim putem na portal e-Zdravlje, a potvrdu i doznake može da prosledi poslodavcu elektronskim putem", rekao je Radoman za RTS.

Objasnio je da pacijent koji se i dalje ne oseća dobro treba da se javi svom lekaru koji odlučuje o daljim koracima i eventualnom produžetku bolovanja, a da se 30. dana bolovanja automatski kreira uput za lekarsku komisiju.

Dokumentacija se u elektronskoj formi šalje RFZO, a pacijent dobija sms obaveštenje o odluci komisije.

"U budućnosti, od izabranog lekara do poslodavca će ići direktno i potvrda o privremenoj sprečenosti za rad i doznaka. To će ići preko portala za poslodavce, koji je u pripremi", naveo je Radoman.

Prema njegovim rečima, lekari će nakon uvođenja sistema e-bolovanje biti rasterećeni administrativnih obaveza.

"Pacijenti bi trebalo da budu registrovani na portalu e-zdravlje, gde se nalaze svi njihovi zdravstveni podaci. To je portal sa širokim spektrom funkcionalnosti u oblasti zdravstva. Planiramo da u saradnji sa EU pomognemo građanima da nauče kako da ga koriste", navodi Radoman.

U okviru pilot-projekta sistem e-bolovanje se sprovodi u četiri doma zdravlja u Beogradu - Vračar, Voždovac, Zemun i Obrenovac, a do sada je elektronskim putem otvoreno između 6.000 i 7.000 bolovanja.

Građani više nisu morali lično da nose doznake poslodavcu, a na isti način su i zaključivana bolovanja.

ДНЕВНИК



VELIKI NAPREDAK ZA SREM Sremska Mitrovica dobila status zdravstvenog centra, a evo šta to znači za lekare i pacijente! Svako ko završi Medicinski fakultet može odmah da dobije posao

Odlukom Vlade Srbije, Sremska Mitrovica je i zvanično proglašena zdravstvenim centrom, čime je došlo do spajanja Opšte bolnice i Doma zdravlja.

U narednom periodu slede administrativni postupci – usvajanje statuta i formiranje organa upravljanja.

Evo šta to znači za pacijente

Zdravstveni centar predstavlja objedinjavanje primarne i sekundarne zdravstvene zaštite u jednoj ustanovi. To praktično znači da će pacijenti moći lakše da ostvaruju svoja prava – od pregleda kod lekara opšte prakse do upućivanja specijalistima i bolničkog lečenja – bez „lutanja“ između dve institucije. Prednost za građane ogleda se u bržoj razmeni informacija među lekarima, boljoj organizaciji zakazivanja i kvalitetnijoj dostupnosti usluga u seoskim ambulantomama, gde je dosad nedostatak kadra bio hroničan problem.

Kako je naglašeno, ova promena donosi dve ključne koristi: lekarima se otvara mogućnost napredovanja i specijalizacije, a ujedno postoji mogućnost da budu upućivani i u ambulante u selima, gde je hronično manjak kadra.

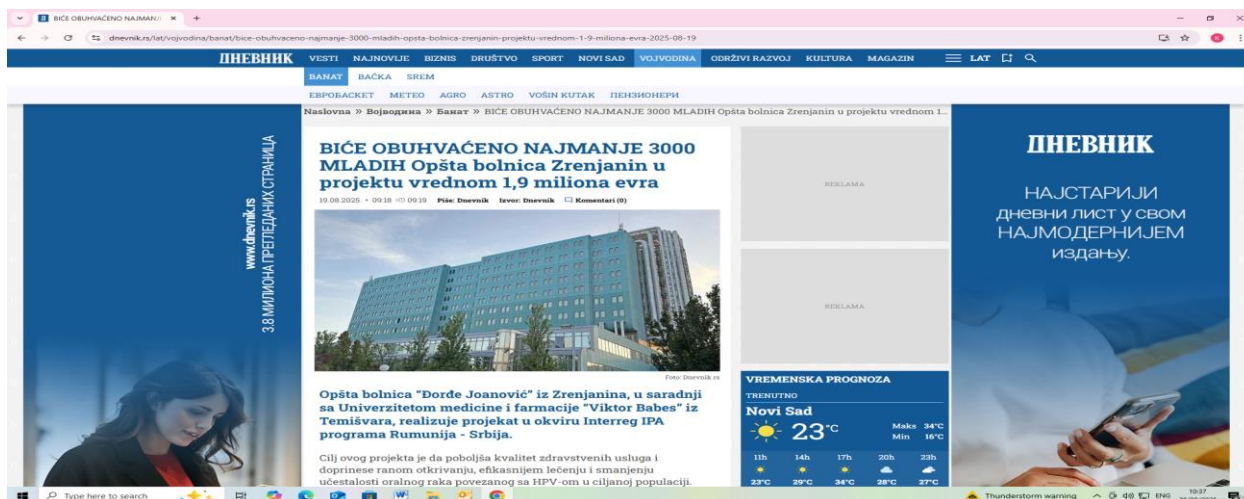
Nedimović: U Sremskoj Mitrovici svako ko završi medicinski fakultet može odmah da dobije posao

Kada je reč o lekarima i ostalom medicinskom osoblju, status centra donosi mogućnosti za profesionalno usavršavanje, napredovanje i specijalizacije. Takođe, predviđeno je da zaposleni mogu rotirati i raditi u različitim ambulantomama, što povećava njihovo iskustvo i ravnomernije raspoređuje stručni kadar na terenu.

Grad se, međutim, već godinama suočava sa ozbiljnim manjkom lekara. Deo zaposlenih odlazi u penziju ili u inostranstvo, dok mladi specijalizanti tek završavaju dugotrajno školovanje. Zbog toga se vikendom, na primer, u ginekološkom odeljenju angažuju lekari iz Valjeva.

– U Sremskoj Mitrovici svako ko završi medicinski fakultet može odmah da dobije posao – istakao je gradonačelnik Branislav Nedimović, dodajući da problem predstavlja i činjenica da deo kadra, nakon specijalizacije o državnom trošku, odlazi u veće gradove ili van zemlje.

ДНЕВНИК



The screenshot shows the homepage of the 'Dnevnik' website. The main headline reads: 'BIĆE OBUHVAĆENO NAJMANJE 3000 MLADIH Opšta bolnica Zrenjanin u projektu vrednom 1,9 miliona evra'. Below the headline is a photograph of a modern, multi-story hospital building. To the right of the main article, there is a weather forecast for Novi Sad showing a current temperature of 23°C and a forecast for the next few days. On the far right, there is a vertical banner with the text 'ДНЕВНИК НАЈСТАРИЈИ ДНЕВНИ ЛИСТ У СВОМ НАЈМОДЕРНИЈЕМ ИЗДАЊУ.' (Dnevnik, the oldest daily newspaper in its most modern edition).

BIĆE OBUHVAĆENO NAJMANJE 3000 MLADIH Opšta bolnica Zrenjanin u projektu vrednom 1,9 miliona evra

Opšta bolnica “Đorđe Joanović” iz Zrenjanina, u saradnji sa Univerzitetom medicine i farmacije “Viktor Babes” iz Temišvara, realizuje projekat u okviru Interreg IPA programa Rumunija - Srbija.

Cilj ovog projekta je da poboljša kvalitet zdravstvenih usluga i doprinese ranom otkrivanju, efikasnijem lečenju i smanjenju učestalosti oralnog raka povezanog sa HPV-om u ciljanoj populaciji.

Kako je najavljeno, u ovaj projekat će biti uključeno najmanje 3000 mladih uzrasta od 18 do 24 godine.

“U periodu od dve godine, koliko će trajati, planirane su različite aktivnosti usmerene na jačanje kapaciteta zdravstvenih radnika za preciznu dijagnostiku oralnog HPV-a putem inovativnih i efikasnih dijagnostičkih metoda, kao i strateška ulaganja u opremanje zdravstvenih ustanova, uključujući nabavku najmodernije medicinske opreme”, saopštila je Opšta bolnica Zrenjanin.

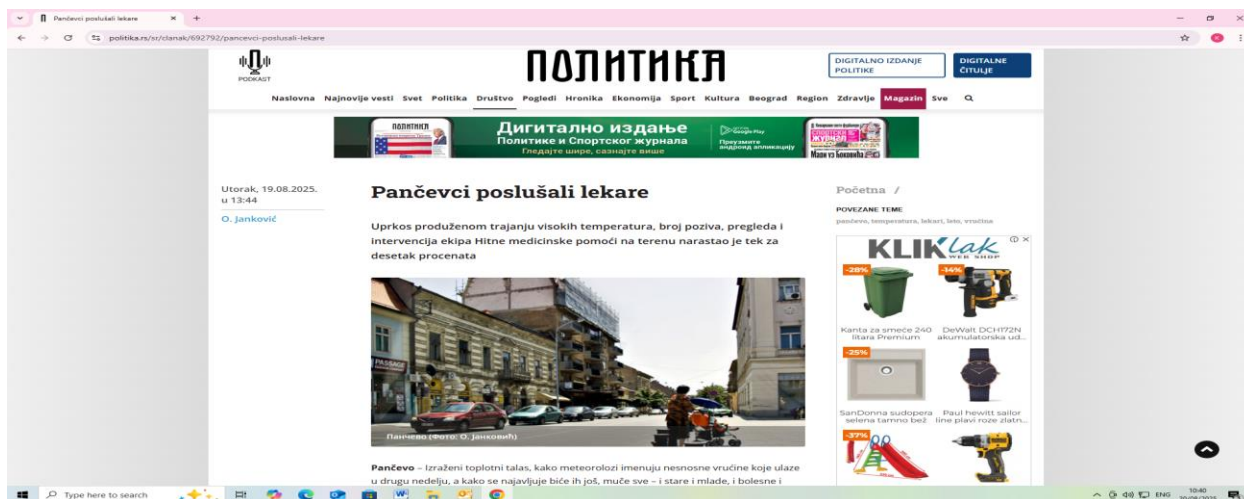
Takođe, deo projekta biće posvećen unapređenju dostupnosti zdravstvenih usluga u vezi sa HPV-om i oralnim zdravljem, kroz razvoj i primenu digitalnih rešenja, odnosno mobilne aplikacije koja će omogućiti korisnicima da obavljaju virtuelne konsultacije sa medicinskim stručnjacima.

Biće posvećen i unapređenju informisanosti i svesti mlađe populacije o oralnim oboljenjima povezanim sa HPV-om i prevencijom, kako bi zaštitili svoje zdravlje.

Sredinom septembra biće održana početna konferencija projekta u Zrenjaninu, na kojoj će šira javnost biti detaljnije upoznata sa svim aktivnostima.

Projekat je počeo sa realizacijom 23. novembra prošle godine i trajaće do 22. novembra 2026. Njegova ukupna vrednost je 1.942.421 evra, od čega 1.651.058 evra iznosi sufinansiranje Evropske unije.

ПОЛИТИКА



Pančevci poslušali lekare

Uprkos produženom trajanju visokih temperatura, broj poziva, pregleda i intervencija ekipa Hitne medicinske pomoći na terenu narastao je tek za desetak procenata

Pančevo – Izraženi toplotni talas, kako meteorolozi imenuju nenasnosne vrućine koje ulaze u drugu nedelju, a kako se najavljuje biće ih još, muče sve – i stare i mlade, i bolesne i zdrave. Ipak, za Službu hitne medicinske pomoći u Pančevu ovih dana nije bilo uvećanog obima posla. Štaviše, zabeležen je rekordno mali broj Pančevaca koji su okrenuli broj 194. Da su mirnije noći u urgentnoj službi potkrepljuje podatak da je pre neki dan, osim poziva na centrali, manje bilo i intervencija u ambulanti i na terenu – ukupno 17 pacijenata, gotovo trostruko manje od uobičajene dinamike.

Prema podacima službe, broj ambulantnih pregleda u redovnim uslovima je oko 40, pa iako su vremenske prilike teške za sve, i inače je primećeno da se broj intervencija povećao tek za desetak procenata. Uglavnom su to stanja skoka krvnog pritiska, povrede zglobova, ujedi insekata i slučajevi sumnje na sunčanicu, koja nije samo posledica uticaja visoke temperature, već i izlaganja glave jakom suncu. Prisutna su i kolapsna stanja na otvorenom, kao i u zagušljivim prostorima i javnom prevozu i intervencije u slučajevima pada na ulici s kratkim gubitkom svesti. U Hitnoj pomoći napominju da su ljudi počeli da slušaju preporuke lekara.

„Građani koji nam se najviše javljaju imaju pre svega kardiovaskularne tegobe. Zašto je to tako? Treba znati da kada je ambijentalna temperatura iznad naše normalne telesne temperature, organizam se bori i usmerava krv ka periferiji, kako bismo isparavanjem znoja s površine kože izbacili višak toplote i da ne bi došlo do pregrevanja. To pak smanjuje količinu cirkulišuće krvi koja hrani srce, pa se povećava srčana frekvencija osoba koje već imaju redukovanu cirkulaciju, a to su srčani bolesnici, pa oni pate. Takođe, vrućina pogađa one sa hroničnim oboljenjima, ali ne prija ni zdravim ljudima, i u toj kategoriji su deca, gojazni i trudnice. Zato za sve važi – nikakve aktivnosti na otvorenom, čak ni u hladovini, umerena klimatizacija, tuširanje mlakom vodom, ishrana nemasna, lagana pamučna odeća, šeširi za zaštitu glave i obavezno naočare, jer sunce smeta i očima. I voda, voda, voda, ali nikako hladna”, savetuje načelnik Službe hitne medicinske pomoći u Pančevu dr Zoran Manasijević, specijalista urgentne medicine.

Na „prijatnih” tridesetak stepeni u rano prepodne, na gradskim ulicama vidno je manje šetača, ali su na vrućinu reagovali učesnici u saobraćaju, pažnja je popuštala, te je bilo i težih nezgoda u kojima su učestvovali motociklisti. Ipak, mnogi su automobile parkirali, a na parkingu Hitne pomoći tek nekoliko od petnaestak vozila.

„Sa 19 lekara i 34 tehničara, mi smo i inače opterećeni poslom, i to je nešto što je prisutno godinama. Broj lekarskih ekipa fiksiran je za broj stanovnika i sada uspevamo da pokrivamo teren, ali nas dodatno opterećuju dnevni transporti, a oni se, opet, najviše odnose na kardiovaskularne bolesnike. Takođe, interesantno je da kada su varirajući i ekstremni vremenski uslovi, imamo sve više poziva meteoropata, i to u populaciji mlađih ljudi. Oni na promene, pa i na ovakve vrućine, reaguju više psihički, iako objektivno nemaju zdravstvene probleme”, napominje dr Zoran Manasijević.