

MEDIJI O ZDRAVSTVU

ponedeljak, 8.jul 2019.

IZVEŠTAJI IZ MEDIJA:

RTV: Rekonstrukcija Kliničkog centra Srbije i pre roka

DNEVNIK: KCV: Posao dobilo 25 najboljih diplomaca i maturanata

NOVOSTI: Naši školarci pate od bolesti starijih: psihoze, dijabetes i hipertenzija u gotovo svakom odeljenju

BLIC: „Uskoro ćemo štampati organe“ Kako rade stručnjaci koji u laboratoriji stvaraju nove delove ljudskog tela

RTS: Kamp zdravlja u Beogradu, italijanski i srpski lekari besplatno pregledaju građane

DNEVNIK; Tokom leta više od stotinu trovanja hranom

021, BBC na srpskom: Stres na poslu – da li ste „sagoreli“



The screenshot shows a news article from RTV Srbija's website. The main headline is "Rekonstrukcija Kliničkog centra Srbije i pre roka". The article discusses the planned reconstruction of the Clinical Center of Serbia, mentioning that it could be completed by August 2021. It includes a photograph of an operating room with multiple hospital beds. On the right side of the page, there is a sidebar with a list of five recent news items and a weather forecast section titled "Fotoprognoza". The overall layout is typical of a news portal.

Rekonstrukcija Kliničkog centra Srbije i pre roka

Dogradnja Kliničkog centra Srbije mogla bi biti završena i pre roka, pišu Novosti.

Sudeći po dinamici radova završetak radova koji je planiran za avgust 2021. mogao bi biti i znatno ranije.)

Na to je nedavno ukazala i premijerka Ana Brnabić, a u Ministarstvu zdravlja navode da se trenutno izvode radovi na rekonstrukciji prizemnog dela objekta i izgradnji nove kule.

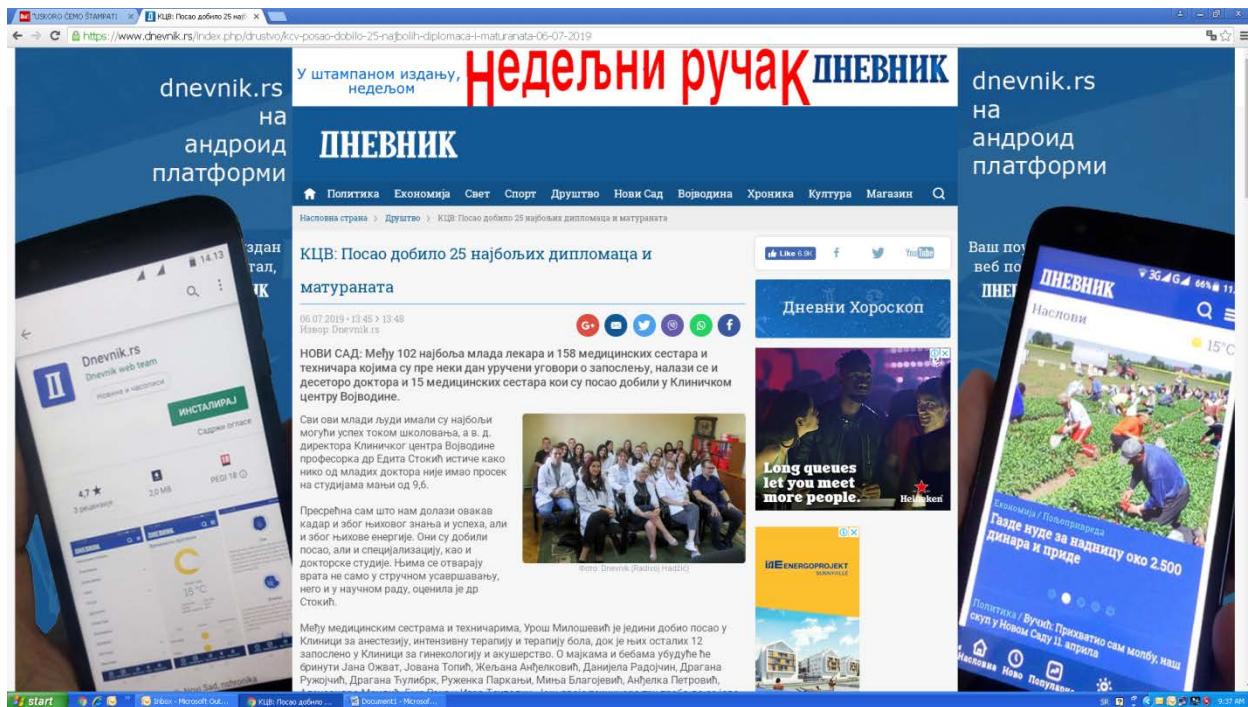
Kula će, inače, biti površine 27.000 kvadrata i u visini s postojećom, a u ovom trenutku radi se na devetom od deset spratova.

U Ministarstvu su za Novosti rekli i da se u obnovi i izgradnji KCS koriste najmodernejši materijali i tehnologije koje trenutno postoje u okruženju, a zdanje će imati potpuno novu klimatizaciju, mašinski i elektroenergetski sistem što će omogućiti visoku energetsку efikasnost.

Završetak radova obezbiće srpskom zdravstvu 930 novih kreveta u polointenzivnoj nezi, 200 u intenzivnoj, 30 operacionih sala i 70 kreveta dnevne bolnice, a objekat će imati centralizovano odeljenje za angiografiju, Urgentni centar, centralizovano odeljenje nuklearne medicine, renoviranu polikliniku, proširene laboratorije i lekarske ordinacije...

Ukupna vrednost radova je 110 miliona evra.

ДНЕВНИК



KCV: Posao dobilo 25 najboljih diplomaca i maturanata

NOVI SAD: Među 102 najbolja mlada lekara i 158 medicinskih sestara i tehničara kojima su pre neki dan uručeni ugovori o zaposlenju, nalazi se i desetoro doktora i 15 medicinskih sestara koji su posao dobili u Kliničkom centru Vojvodine.

Svi ovi mlađi ljudi imali su najbolji mogući uspeh tokom školovanja, a v. d. direktora Kliničkog centra Vojvodine profesorka dr Edita Stokić ističe kako niko od mlađih doktora nije imao prosek na studijama manji od 9,6.

Presrećna sam što nam dolazi ovakav kadar i zbog njihovog znanja i uspeha, ali i zbog njihove energije. Oni su dobili posao, ali i specijalizaciju, kao i doktorske studije. Njima se otvaraju vrata ne samo u stručnom usavršavanju, nego i u naučnom radu, ocenila je dr Stokić.

Među medicinskim sestrama i tehničarima, Uroš Milošević je jedini dobio posao u Klinici za anesteziju, intenzivnu terapiju i terapiju bola, dok je njih ostalih 12 zaposleno u Klinici za ginekologiju i akušerstvo. O majkama i bebama ubuduće će brinuti Jana Ožvat, Jovana Topić, Željana Andželković, Danijela Radojičin, Dragana Ružojčić, Dragana Ćulibrk, Ruženka Parkanji, Minja Blagojević, Andželka Petrović, Aleksandra Mandić, Ema Rang i Igor Toupalik. Još dvoje tehničara tek treba da se javе na posao.

Maturirala sam 2015. godine, a nakon toga sam studirala zdravstvenu negu i apsolvent sam. Stažirala sam u Betaniji i pozvali su me na posao. Završila sam smer ginekološko-akušerske sestre i dobila sam posao u porođajnom odeljenju, kao što sam i želela. Zadovoljna sam poslom koji sam dobila, a najlepše u svemu je rađanje beba i dočekivanje novog života, ispričala je Dragana Ćulibrk.

Mladi lekari posao su dobili na različitim klinikama, te je tako Nebojša Lasica na Klinici za neurohirurgiju, Adrijana Bojičić na Klinici za anesteziju, intenzivnu terapiju i terapiju bola, Mia Manojlović na Klinici za endokrinologiju, dijabetes i bolesti metabolizma, Vanja Čalić i Nebojša Janjić su na Klinici za gastroenterologiju i hepatologiju, Dunja Vesković i Mina Strahinić su na Klinici za kožno-venerične bolesti, Tamara Čučković je na Klinici za ginekologiju i akušerstvo, Ivor Kolarski je u Centru za sudsku medicinu, toksikologiju i molekularnu genetiku, a Milena Vasilijević u Centru za patologiju i histologiju.

Akcija zapošljavanja najboljih diplomaca bila je i prošle godine i očekivala sam da ću dobiti posao. Predivno je što mi se ostvarila želja da radim gde želim, a na Klinici za endokrinologiju sam volontirala. Želim da se bavim strukom, ali i da budem u nastavi i sada završavam prvu godinu doktorskih studija, ispričala je Mia Manojlović.

Ivor Kolarski zaposlen je u Centru za sudsku medicinu, toksikologiju i molekularnu genetiku, i to na Odeljenju za morfološku dijagnostiku. I on se nadao da će se ponoviti prošlogodišnji scenario, kao i da će moći da bira specijalizaciju, pogotovo što sudskom medicinom ne želi mnogo ljudi da se bavi.

Forenzika je multidisciplinarna nauka i bavi se i medicinskim i pravnim problemima. Radio sam 25, do 30 obdukcija pod nadzorom. Nekim ljudima je problem miris, nekima je vizuelno veći problem, tako da čovek ili može ili ne može ovim da se bavi. Ja nemam strah ni neprijatnost od tog posla, a obdukcija je civilizacijska tekovina. U Beogradu ispred ulaza u salu piše "ovde mrtvi uče žive" i to je suština, rekao je Kolarski.

Dr Stokić je istakla da ovi mladi ljudi sada imaju veliku prednost, u odnosu na neke prethodne generacije, koji su godinama volontirali.

Zaslužili su da na ovaj način dođu do posla, jer i ja znam šta znači biti dobar i vredan, a da to neko ne ceni na pravi način. Ovi ljudi ne samo da su dobili posao, nego su birali gde žele da se zaposle i gde vide svoju budućnost. A svi su želeli da rade u Kliničkom centru Vojvodine, istakla je dr Stokić i napomenula da su svi ovi mladi lekari studije završili prošle godine.

Njihov kolega Nebojša Lasica opredelio se za neurohirurgiju, jer je organski sistem kojim se bavi ova grana najkompleksniji, a o njemu najmanje znamo.

U neurohirurgiji uvek ima nešto novo da se nauči. Najviše me zanima neuroonkologija i cerebrovaskularna hirurgija. Do sada sam asistirao u oko 200 operacija i već tokom studija sam krenuo da pišem radove iz ove oblasti. Dolazio sam i tokom studija i tu sam i volontirao, tako da sam već dve godine na Klinici, kazao je Lasica.

вечерње НОВОСТИ

The screenshot shows the homepage of Novosti.rs. At the top, there's a large red banner with the text "вечерње НОВОСТИ" (Evening News) in white. Below the banner, the main navigation menu includes links for "NASLOVNA", "SPORT", "PLANETA", "SCENA", "KULTURA", "SRBIJA", "BEograd", "LIFESTYLE", "ZABAVA", and "TURIZAM". The date "Beograd 19°C" is also displayed. The central news article is titled "ALARMANTNO: НАШИ ШКОЛАРЦИ ПАТЕ ОД БОЛЕСТИ СТАРИЈИХ: Psihoze, dijabetes i hipertenzija u gotovo svakom odeljenju" (Alarmantno: Naši školarci pate od bolesti starijih: Psihoze, dijabetes i hipertenzija u gotovo svakom odeljenju). It features a photo of a doctor examining a patient. To the left of the main article, there's a sidebar with a book cover for "KAKO GOVORI MRAT KRALJ" and a caption about political assassination attempts. On the right side, there's a sidebar with a book cover for "NA KIOSCIMA, U KNIŽARAMA I PRODAJnim OBJEKTIMA 'KUTAK NOVOSTI'" and a link to "Pisma citalaca" and "Postanite reporter". At the bottom, there's a "NAJBOLJI KREDITI" section with logos for "KEŠ" and "BILBARD". The page has a light beige background with some dark brown vertical stripes on the left and right sides.

ALARMANTNO: NAŠI ŠKOLARCI PATE OD BOLESTI STARIJIH: Psihoze, dijabetes i hipertenzija u gotovo svakom odeljenju

Zdravstveni problemi rezervisani za šezdesetogodišnjake sve češće se pojavljuju u mlađem uzrastu

OBOLjENJA koja su nekada bila retkost u dečjem uzrastu, danas se otkrivaju u gotovo svakom školskom odeljenju, pokazuju podaci iz pedijatrijske prakse domova zdravlja u Beogradu. Prosečno, dvoje ili troje dece u svakom razredu je gojazno, ima hipertenziju, dijabetes i različite psihoze, što su oboljenja koja su, do pre samo jedne ili dve decenije, bila rezervisana za šezdesetogodišnjake i starije.

Doktorka Vesna Dimitrijević Srećković, endokrinolog u Klinici za endokrinologiju, dijabetes i bolesti metabolizma Kliničkog centra Srbije, kaže, za "Novosti", da su konzumiranje "brze hrane" i slatkiša, kao i sedenje tokom većeg dela dana, doveli do niza problema u dečjem uzrastu.

- Kod mladih osoba, u ogromnom porastu su bolesti poput masne jetre, oboljenja krvnih sudova i hormonski disbalansi - kaže dr Vesna Dimitrijević Srećković. - Školarci se masovno hrane nezdravo i postaju gojazni, što je okidač za srčane probleme, insulinsku rezistenciju i pojavu rizika od neplodnosti. Stomačić kod deteta i višak masnih naslaga oko struka često su uzrok policističnih jajnika i smanjenog lučenja testosterona.

Otkriveno je da deca koja su gojazna i imaju poremećaj lučenja insulina u krvi najčešće istovremeno pate od depresije i anksioznosti, kaže dr Dimitrijević.

- "Hormon sreće" u telu u ovom slučaju je "presečen", zbog čega dolazi do niza psiholoških problema - kaže dr Dimitrijević. - Kada smo uspeli da skinemo naslage na stomaku i povećamo fizičku aktivnost kod dece, istovremeno smo smanjili psihološke probleme.

Doktorka Divna Vidović, pedijatar Doma zdravlja Zvezdara, kaže, za "Novosti", da postoji sve više psihijatrijskih oboljenja u školskom uzrastu.

- To su psihoze, koje su ranije bile retke - kaže dr Vidović. - Na sistematskim pregledima uočavamo da od 10 do 15 dece u generaciji ima ovaj problem i da im je potrebna terapija. Pre jedne decenije, to je bilo u proseku svega jedno dete. Kada, osim stresova i naslednih faktora, uzmemu u obzir i preterano korišćenje novih tehnologija i nedostatak vremena provedenog sa roditeljima, jasno je zbog čega, osim fizičkih, nastaju i psihički problemi kod dece od najranijeg uzrasta. Zato stalno upozoravamo roditelje na to da treba da razgovaraju sa decom i reaguju ako primete bilo kakvu promenu u ponašanju.

Alarmantan podatak je i da svaka šesta devojčica školskog uzrasta ima autoimuno oboljenje štitne žlezde. U predškolskom uzrastu, na nivou jedne generacije, to su tri ili četiri deteta.

- Primećeno je da sve više gimnazijalci pati od ovog problema - kaže dr Vidović. - Kao i kod svih drugih autoimunih bolesti, prepostavlja se da je stres glavni uzrok. Veliki zahtevi i očekivanja od okoline su sigurno neki od razloga za ovakvu situaciju. To znači da se nezdrav životni stil odraslih svakodnevno prenosi na decu. Nedostatak najobičnije igre, sporta i razonode dovodi do toga da razvoj dece krene u pogrešnom smeru.

BOL U GRUDIMA SE SHVATA OZBILJNO

DOK je ranije kod dece bol u grudima često bio simptom upale mišića i prolaznih zdravstvenih tegoba, pedijatri danas ovaj problem vrlo ozbiljno shvataju.

- Bolovi u predelu grudnog koša mogu da ukažu na ozbiljno oboljenje srca. Uvek je bolje proveriti situaciju kada se pojave ovakvi simptomi. Uz pomoć savremene dijagnostike ovaj problem može da se otkije na samom početku bolesti - kaže dr Vidović.



A screenshot of a news article from the Blic website. The main headline reads: "'USKORO ĆEMO ŠTAMPATI ORGANE' Kako rade stručnjaci koji u laboratoriji stvaraju nove DELOVE LJUDSKOG TELA". The article features a large image of a 3D printer printing a heart-shaped object. To the left, there's a sidebar for 'Svakog ponedeljka POKLON KNJIGA za najmlade'. To the right, there's a sidebar for 'Dečiji atlas Srbije 8.jula' with the sub-headline 'Prva knjiga o rekama'. The Blic navigation bar at the top includes links for Naslovnica, Vesti, Sport, Biznis, Zabava, Kultura, Žena, Slobodno vreme, and Počesni na putu.

"USKORO ĆEMO ŠTAMPATI ORGANE" Kako rade stručnjaci koji u laboratoriji stvaraju nove DELOVE LJUDSKOG TELA

Dvojica tihih heroja, Vladimir Todorović i dr Dejan Movri, devojčici od četiri godine napravili su ruku iz 3D štampača. To je samo deo njihovog posla, a u budućnosti najavljuju i stvari koje bi preokrenule današnju medicinu.

U laboratoriji "iDEAlab" Novosadskog univerziteta i Laboratoriji za aditivnu i virtuelnu proizvodnju Fakulteta tehničkih nauka sem veštačke ruke uskoro bi mogle da se izrađuju i još komplikovanije stvari.

Vladimir Todorović rukovodilac laboratorije "iDEAlab" i docent dr Dejan Movrin, koji su isprintali prvu veštačku ruku uz pomoć 3D štampača u Srbiji za četvorogodišnju devojčicu iz Vranja, već su ranije uz pomoć ove tehnologije učinili mnoge humane stvari poput rekonstrukcija lica. Da redizajniraju veštačku

ruku i dođu do finalnog proizvoda bilo im je potrebno čak 500 radnih sati. Movrin kaže da ovo ogromno utrošeno vreme vredi za jednu iskrenu reakciju deteta.

Vladimir i Dejan rade sami i priznaju da imaju mnogo posla

- Imam dete i znam šta to znači. Kada su nas pozvali nismo mogli da odbijemo iako smo prebukirani poslom. Ovo je pomagalo koje će joj poboljšati kvalitet života, nije to nova ruka sa kojom će moći sve da radi. Ali kada ju je prvi put probala, ne mogu da vam opišem izraz njenog lica - priča Movrin.

Kako dodaje, nažalost, nemaju ljudske resurse da pomognu svima kojima bi to bilo neophodno, ruku su radili samo njih dvojica. Movrin je već za beogradske lekare izrađivao kalupe za kosti ispod oka, a u Novom Sadu je uradio kalup za celo čelo i kosti iznad oka, takozvani svod, momku kojem je smrskano lice u teškoj saobraćajnoj nesreći.

- Mi napravimo model, tačan oblik, od kojeg se posle izliva zamenski deo umesto kostiju. To mogu biti razni delovi, od lobanje do kukova. Izrađujemo i dodatna pomagala za hirurge. Ove tehnologije su nastale devedesetih, a vidite koliko su napredovale. Sada smo već došli do bioprintinga, stvaranja ćelijski sistema. U bliskoj budućnosti, ako vam je potreban, moći ćete da dobijete isprintan unutrašnji organ - rekao je Movrin.

Todorović kaže da kad ljudima pomenete 3D štampač, obično pomisle kako treba samo stisnuti jedno dugme i sve ostalo će se već stvoriti. No pre svega, sve se mora snimiti, napraviti prva verzija, koju posle desetinama sati treba prilagođavati.

- Sledeće stvari koje bi mogli da radimo su proteze nogu, koje su dosta kompleksnije jer su sile veće. Štampači su popularni i u izradi fiksatora za ruke ili noge umesto gipsa, jer nisu zatvoreni i ne dolazi do iritacija. Izrada ruke bila je dugotrajan proces, ni devojčici nije bilo lako da stalno putuje, dolazi ovde i sve to testira - rekao je Todorović.

Kako smatra Dejan, bolnice bi trebale da imaju osposobljene stručnjake i 3D štampače za ovaku vrstu posla. Tek onda ova tehnologija bi došla do ljudi kojima je potrebna.

Izrada ovakvih modela predviđena je uz FDM tehnologiju, odnosno laički rečeno tehnologiju topljenja žice od koje se prave modeli. No, ova veštačka ruka izrađena je stereolitografijom, sa mnogo preciznijim uređajem, odnosno laserom koji očvršćava tečnu smolu i tako pravi model.

Funkcije isprintane ruke

Kada prođe vreme odmora biće organizovano finalno testiranje ruke i ako bude potrebe dodatno će se korigovati. Veštačka ruka omogućava hvatanje i prihvatanje predmeta, voznju bicikla ili prinošenje i pridržavanje stvari. Neka sledeća etapa u istraživanjima bilo bi da devojčica sa rukom može i da piše, odnosno da svi prsti rade odvojeno, ali to iziskuje ozbiljna dalja istraživanja i finansijsku potporu.



The screenshot shows a news article titled "Kamp zdravlja u Beogradu, italijanski i srpski lekari besplatno pregledaju građane". The page includes a video player showing a press conference, several text snippets, and a sidebar with links to other news stories and the RTS Planeta website.

Kamp zdravlja u Beogradu, italijanski i srpski lekari besplatno pregledaju građane

U srpsku prestonicu stigli su italijanski lekari. Kamp zdravlja prvi put se organizuje van Italije – u Beogradu. Lekari su obišli Medicinski fakultet i Kliniku za endokrinologiju Kliničkog centra Srbije, a u subotu će zajedno ispred Skupštine grada od osam do 13 časova, besplatno pregledati građane.

Svakog sata u Srbiji najmanje šest osoba umre od bolesti srca i krvnih sudova. Dovoljan motiv da italijanski lekari odluče da dođu u našu zemlju i sa srpskim kolegama organizuju kamp zdravlja.

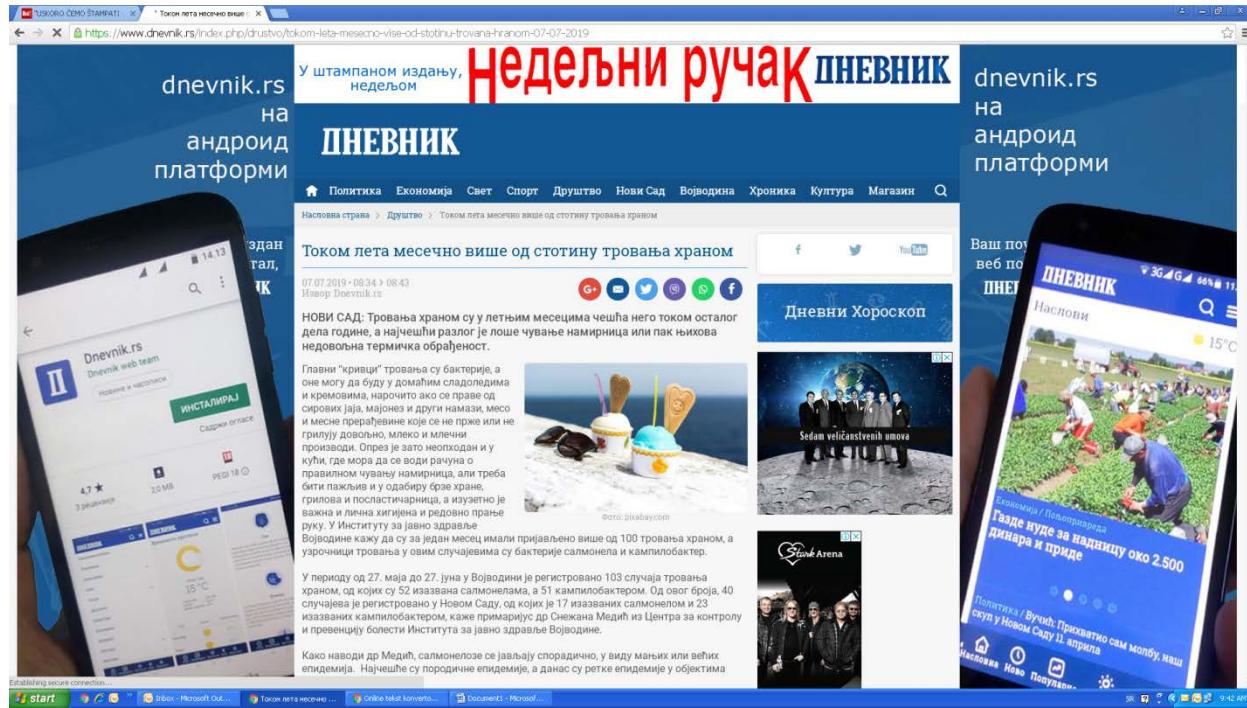
"Kamp zdravlja je nastao u Napulju, a onda se proširio na celu Italiju. Prvi put smo van granica naše zemlje i srečni smo što smo doneli inicijativu, koja predstavlja most između lekara i građana", rekla je prof. dr Ana Marija Kolao, endokrinolog iz Italije.

Prof. dr Berislav Vekić iz Ministarstva zdravlja navodi da će ispred Skupštine grada biti organizovani pregledi – EKG, kardiološki pregledi, dijabetološki pregledi, saveti oko prekomerne telesne težine, ultrazvučni pregledi štitne žlezde.

"Apel je prema svima onima koji nemaju vremena, nemaju rešeno do kraja pitanje zdravstvenog osiguranja da sutra dođu ovde ispred dvora, da na taj način pokušaju da sebi pomognu", istakao je Andrija Mladenović, pomoćnik gradonačelnika Beograda.

Campus salute postoji skoro deceniju u Italiji. U godini za nama, uradili su više od 80.000 besplatnih pregleda.

ДНЕВНИК



Tokom leta mesečno više od stotinu trovanja hranom

NOVI SAD: Trovanja hranom su u letnjim mesecima češća nego tokom ostalog dela godine, a najčešći razlog je loše čuvanje namirnica ili pak njihova nedovoljna termička obrađenost.

sladoled

Glavni "krivci" trovanja su bakterije, a one mogu da budu u domaćim sladoledima i kremovima, naročito ako se prave od sirovih jaja, majonez i drugi namazi, meso i mesne prerađevine koje se ne prže ili ne griljuju dovoljno, mleko i mlečni proizvodi. Oprez je zato neophodan i u kući, gde mora da se vodi računa o pravilnom čuvanju namirnica, ali treba biti pažljiv i u odabiru brze hrane, grilova i poslastičarnica, a izuzetno je važna i lična higijena i redovno pranje ruku. U Institutu za javno zdravlje Vojvodine kažu da su za jedan mesec imali prijavljeno više od 100 trovanja hranom, a uzročnici trovanja u ovim slučajevima su bakterije salmonela i kampilobakter.

U periodu od 27. maja do 27. juna u Vojvodini je registrovano 103 slučaja trovanja hranom, od kojih su 52 izazvana salmonelama, a 51 kampilobakterom. Od ovog broja, 40 slučajeva je registrovano u Novom Sadu, od kojih je 17 izazvanih salmonelom i 23 izazvanih kampilobakterom, kaže primarijus dr Snežana Medić iz Centra za kontrolu i prevenciju bolesti Instituta za javno zdravlje Vojvodine.

Kako navodi dr Medić, salmoneloze se javljaju sporadično, u vidu manjih ili većih epidemija. Najčešće su porodične epidemije, a danas su retke epidemije u objektima javne ishrane.

Salmonele se najčešće prenose kontaminiranim hranom, a najčešći izvor salmoneloznih trovanja hranom su termički neobrađeni životinjski proizvodi, kao što su jaja, meso, posebno živinsko, mleko i mlečni proizvodi. U epidemijama inkriminisanu namirnicu najčešće predstavljaju jela od nedovoljno termički obrađenih jaja, razne torte i kolači sa filom od jaja koji nije termički obrađen, jela od jaja, pohovana mesa, posebno piletina, salate, domaći majonezi i domaći sladoled. Međutim, i hrana koja je termički tretirana može naknadno da se zagadi, naročito ako dugo stoji ili ako se priprema i drži zajedno sa neobrađenim proizvodima, odnosno ako se obrađuje na prljavim daskama, posudama ili zagađenim rukama. Hrana može da se zagadi salmonelama i pri transportu, obradi i čuvanju, objašnjava dr Medić.

Kampilobakterioza je bolest koja se na čoveka prenosi sa životinja i proizvoda životinjskog porekla, a najčešće namirnice koje su izvor zaraze su životinjskog porekla, odnosno potiču od zaražene životinje. Najviše je zastupljena živila, zatim svinje, ovce i goveda, a ređe je uzrok zaraze nepasterizovano ili neprokušano mleko.

Bolest se češće registruje kod dece mlađe od pet godina, a obično se javlja u pojedinačnim slučajevima ili manjim porodičnim epidemijama, navodi dr Medić.

Postoje i stafilocokna trovanja hranom, koja su izazvana snažnim egzotoksinom, odnosno otrovom. Uzročnik je bakterija koja inače izaziva gnojne promene na koži i sluzokoži, ali može da se nađe kod zdravih ljudi, najčešće u nosu i ždrelu, a ponekad i na koži ruku. Stafilocok može da dospe i zagadi hranu sitnim kapljicama pljuvačke i sluzi iz usta i nosa pri govoru, kijanju, kao i pri neposrednom dodiru. Hranu

stafilokokama mogu da zagade i muve, prenoseći ih sa zagađenih mesta. Trovanja mogu da izazovu i uslovno patogene bakterije, koje čine deo normalne crevne flore.

One izazivaju promene samo kada se znatno umnože ili kada oslabi imunitet ili kada se desi i jedno i drugo. Trovanje je posledica delovanja otrova koji se oslobađa pri raspadanju bakterija u hrani. To mogu da budu nedovoljno podgrejana ili hladna jela, koja su ranije napravljena ili namirnice koje se koriste bez prethodnog kuvanja, kao što su sirevi, majonez, kremovi, suvo meso i neke konzerve, kao i hrana koja dugo stoji na sobnoj temperaturi, posebno leti, napominje dr Medić.

Salmonelozno trovanje počinje naglo, nakon nekoliko sati do par dana posle uzimanja zagađene hrane. Znaci trovanja su grčevi u stomaku, muka, gađenje, povraćanje, učestali, a često i krvavo sluzav proliv i do 20 stolica na dan, kao i povišena telesna temperatura, hladan znoj, nesvestica i opšta malaksalost. Kod većine obolelih bolest prolazi spontano za nekoliko dana i retko zahteva bolničko lečenje.

Kod kampilobakterioza nakon dva do četiri dana od uzimanja namirnica dolazi do skoka temperature, glavobolje, bolova u mišićima, slabosti i malaksalosti, bolova u trbuhi, što je praćeno povraćanjem i učestalim prolivastim stolicama. Stolice su vodenaste, neprijatnog mirisa sa primesama krvi, sluzi i gnoja. Broj stolica se kreće od 10 do 20 u toku jednog dana, a bolest traje obično od tri do pet dana, kaže dr Medić.

Prevencija je najvažnija

Najbolja prevencija trovanja hranom je bezbedna priprema hrane, bezbedno rukovanje namirnicama i redovno pranje ruku i održavanje lične i higijene radnih površina. Posebnu pažnju treba obratiti pri kupovini namirnica na miris, izgled i boju, način pakovanja, izbegavati dodir sa drugim životnim namirnicama.

Jaja treba kupovati samo u nelomljivim kutijama, a razbijeno jaje držati daleko od drugih životnih namirnica. Ne savetuje se konzumiranje rovitih, nekuvanih i nepečenih jaja, a sve namirnice u koje se ubacuju jaja potrebno je dobro skuvati ili ispeći. Salmonele se brzo razmnožavaju na sobnoj temperaturi, u mlakim jelima, ali se ne razmnožavaju u frižideru, zato frižider treba uključiti na niži stepen hlađenja, ne više od četiri stepena Celzijusa, ne pretrpavati ga hranom i ne otvarati ga često. Salmonele ubija visoka temperatura prilikom pripreme hrane, a temperatura u jelu mora da bude viša od 75 stepeni, a treba znati i da duboko zamrzavanje ne ubija salmonele.

Nelečene salmoneloze i kampilobakterioze mogu da dovedu do komplikacija, te da vode i u druge bolesti.

Znaci stafilokoknog trovanja javljaju se naglo, najčešće dva do tri sata, a nekad i svega pola sata od unošenja zagađene hrane, uz često povraćanje, jake bolove i grčeve u trbuhi, proliv i opštu malaksalost.

Jačina i tok trovanja zavise od količine unetog toksina i stepena otpornosti organizma. U težim slučajevima može da dođe do dehidratacije, kolapsa i šoka.

Znaci trovanja hranom uslovno patogenim bakterijama su mučnina, grčevi u stomku i pojava jednog do dva proliva. Bolest traje kratko, nekoliko dana i prolazi spontano, a teži oblici bolesti se očekuju kod starijih i male dece.

U blažim slučajevima dovoljna je dijeta, potrebno je da se isključe mleko, mlečni proizvodi, voće i poslastice i kafa, a treba jesti tost, suvu hranu, industrijske supe i dosta tečnosti. Ukoliko tegobe traju duže od 24 sata, a posebno ako je prisutna povišena telesna temperatura, kao i veliki broj prolivastih stolica, potrebno je odmah se javiti svom lekaru koji onda po potrebi daje odgovarajuću terapiju, upozorava dr Medić.



The screenshot shows a BBC News page in Serbian. The main headline is "Stres na poslu - da li ste „sagoreli“". Below the headline is a photograph of a woman sitting at a desk, looking stressed. A caption under the photo reads: "Kad sagore, ljudi mogu da se osećaju beznađeno, otudeno i umorno". To the right of the main article, there are three smaller news snippets: "Najvažnije", featuring a photo of Goran Ivanovićević; "Šta nas čeka u zemlji i svetu ove nedelje", featuring a photo of a tennis player; and "Isklijutići pacijenta sa aparata po zahtevu - pogrešne porodice", featuring a photo of a person in an emergency room setting. At the bottom of the page, there is a navigation bar with various links and icons.

Stres na poslu - da li ste „sagoreli“

Jeste li sve vreme iscrpljeni, cinični prema radnim obavezama i osećate da su zahtevi vašeg posla preveliči za vas? Velike su šanse da ste sagoreli - a možda ste poslednja osoba koja je to primetila.

Svetska zdravstvena organizacija i zvanično je dodala izgaranje na listu bolesti, opisavši ga kao „sindrom proistekao iz haotičnog stresa na radnom mestu koji nije uspešno savladan”.

Karakteriše ga osećanje iscrpljenosti, negativnost ili cinizam prema poslu i loš učinak.

Međutim, ljudima može da bude teško da shvate šta sa njima nije u redu.

„Mislim da je prilično teško identifikovati vlastite signale kao sagorevanje. Ljudi bliski vama ili rukovodioci veoma su umešni u prepoznavanju simptoma sa druge strane”, kaže doktorka Rejčel Moris, lekarka opšte prakse koja se tokom 15 godina rada srela sa mnogim pacijentima bolesnim zbog stresa na poslu.

Ona kaže da pacijenti koji su sagoreli mogu da postanu nesigurni u sebe, da se osećaju cinično, beznadežno ili otuđeno, prestaju normalno da se hrane i osećaju neprestani umor.

Mogu i da osećaju bes ili ozlojeđenost prema kolegama i prijateljima.

„Kad ljudi počnu da odlaze s posla bolesni, sa bolom u leđima, gastroenteritisom ili migrenama, to je često zato što su sagoreli”, kaže doktorka Moris.

Šta nije u redu sa mnogim?

Ako pomicate da ste sagoreli, postavite sebi sledeća pitanja:

- Da li je neko vama blizak zatražio od vas da smanjite malo sa poslom?
- Jeste li poslednjih meseci bili besni ili ozlojeđeni prema poslu ili kolegama, klijentima ili pacijentima?
- Da li osećate krivicu što ne provodite dovoljno vremena sa prijateljima, porodicom ili čak sa samim sobom?
- Da li ste primetili da postajete sve emotivniji, na primer, da plaćete, razbesnite se, vičete ili osećate napetost bez pravog razloga?

Ako ste odgovorili sa 'da' na bilo koje od ovih pitanja, možda je vreme za promene. Ona su smisljena za britanski Program zdravstvenih radnika i dobro su polazište za sve radnike da prepoznaјu da li im preti sagorevanje.

Sagorevanje se nagomilava tokom dugog vremenskog perioda, možda šest do 18 meseci.

Doktorka Džeki Frencis Voker je psihoterapeutkinja i autorka Biblije za sagorele. Ona se specijalizovala za lečenje sagorelih pacijenata.

„Ljudi obično dođu zapanjeni zašto odjednom ne mogu da rade ono što su nekad lako mogli. Odjednom, kao da su izgubili magiju”, kaže ona.

Ljudi mogu da se nađu na 'autopilotu preživljavanja', u kom nemaju istu vrstu kreativnog ili izražajnog raspona koji su imali ranije.

Sagorevanje se značajno razlikuje od stresa, kaže doktorka Voker.

„Stres je, najprostije rečeno, kad su zahtevi postavljeni pred vas veći od resursa koje imate na raspolaganju da ih ostvarite. Ti resursi mogu biti psihološki, otpornost i resursi vremena i sposobnosti.“

Ljudima je potrebno malo pritiska da bi obavili svoj posao. Ali jednom kad dosegnemo vrhunac izvedbe i vrhunac pritiska, a pritisak nastavi da raste, učinak počinje da opada.

Ne dešava se samo ambicioznima

Postoji mit da sagorevanje pogoda samo poslovno uspešne i ambiciozne ili one koji ne vole ono što rade - ali to nije tako, kaže doktorka Moris.

„Ljudi misle da sagoriš samo ako mrziš posao koji radiš, ali to prosto nije istina. Lično sam viđala mnogo stresa među nastavnicima, lekarima, pravnicima, trgovcima, računovođama, advokatima. Ljudi koji obično mnogo postižu i koji su perfekcionisti možda više pate, jer ti ljudi obično izvlače mnogo iz svog radnog identiteta.“

I sagorevanje ne pogoda samo ljudi na poslu - oni koji imaju odgovornost staranja kod kuće takođe mogu biti teško pogodjeni ovom pojmom.

„Staratelji dece ili starije rodbine - ponekad s invaliditetom - ljudi su koji bi mogli da budu klasifikovani kao teško sagoreli. Ti pacijenti su potpuno iscrpljeni i mogu da dožive 'zamor saosećajnosti', što sugerise nedostatak empatije“, kaže doktorka Voker.

Sagorevanje se često doživljava kao nešto čega treba da vas je sramota.

„Postoji velika stigma oko priznavanja da ste sagoreli“, kaže doktorka Voker.

„Mnogi ljudi misle: 'Ako ne mogu da se podignem na noge, mora da sa mnom nešto nije u redu. Nisam dorastao. Slabić sam. Ne mogu da se nosim s tim.'“

Nedovoljno sati u danu

Doktorka Rejčel Moris je razvila program pomoći blagostanju zaposlenih.

„Ima stvari koje svi možemo da uradimo da bismo smanjili vlastiti rizik od sagorevanja“, kaže ona. „Jedna je da podignemo svoj nivo otpornosti. To znači da možemo da reagujemo na stres na zdrav način i da možemo da se povratimo posle izazova i postanemo jači tokom tog procesa.“

Moris kaže da je važno naći vremena za aktivnosti koje pojačavaju naše osećanje blagostanja, kao što su vežbe, povezivanje sa drugim ljudima ili sustizanje sa spavanjem.

„Kad posao postane suviše zahtevan, naša prirodna reakcija je da odustanemo od stvari koje volimo da radimo i dozvolimo da budemo uvučeni u 'poslovni vrtlog'", kaže doktorka Moris.

„Veoma je teško napraviti krupne promene, tako da ljudi treba da krenu sa sitnim stvarima, kao što su izlazak u petominutnu šetnju u vreme ručka ili izlazak sa prijateljem na kafu."

Ona kaže da je drugi problem taj da se ljudi koji su pod stresom obično usredsrede na stvari koje ne mogu da kontrolišu. Usredsređenost samo na ono što mogu da kontrolišu može da pomogne da se smanji nivo stresa - doktorka Moris ovo zove „zonom moći".

Određivanje prioriteta, umesto nagomilavanje novih stvari u već ionako prenatrpan raspored, takođe je važno, kaže doktorka Moris.

Ona je osmisnila tabelu koja će pomoći zaposlenima da razlikuju važne i hitne zadatke, a odbace one koji nisu bitni.

Nezdrava radna kultura

„Mnogi ljudi na poslovima visokog pritiska misle da je normalno osećati se pod stresom, ali nije. To je veoma loše po naše zdravlje i moramo da prevaziđemo taj mit", kaže ona.

Međutim, ona ističe da poslodavci takođe moraju da preuzmu više odgovornosti na sebe i posvete se praksi koja može da pomogne ljudima da postignu pravu ravnotežu između posla i života, i izbegnu sagorevanje.

Preduzetnici i milenijalci koji rade u digitalnoj i tehnološkoj industriji doživljavaju mnogo promena na poslu, baš kao i ukidanja radnih mesta, ali su pod pritiskom da nastave da i dalje postižu dobre rezultate.

Fluidna priroda mnogih radnih mesta takođe predstavlja problem. U ovo vreme, dostupni smo dvadeset četiri časa dnevno, sedam dana nedeljno, a postoje veoma loše strane toga - nikad ne dođemo u priliku da se isključimo i ugasimo mozak.

Galupova studija iz 2018. godine sprovedena na 7.500 stalno zaposlenih u SAD pokazala je da oko dve trećine njih sagori na poslu.

Uzroci sagorevanja su uključivali:

- nefer tretman na poslu
- količinu posla koja ne može da se postigne
- nejasnoće oko radnih zadataka
- nedostatak podrške rukovodilaca
- nerazumno vremensku stisku

Doktorka Voker smatra da je nezdrava radna kultura verovatno jedan od najvećih uzroka stresa na poslu. U vreme kad su kompanije pod pritiskom da stalno smanjuju troškove, više toga se zahteva od manjeg broja zaposlenih. Ona veruje da je to aspekt problema kojima bi kompanije trebalo više da se bave.

„Iako kompanije pružaju neku vrstu podrške smanjivanju stresa na poslu, usredsređenost je prečesto na pojedinca“, kaže doktorka Voker.

„Preovlađujući stav je da su zaposleni ti koji osećaju stres. Zato ćemo im pomoći da se oporave, umesto da radimo na tome da promenimo opštu praksu na radnom mestu.“