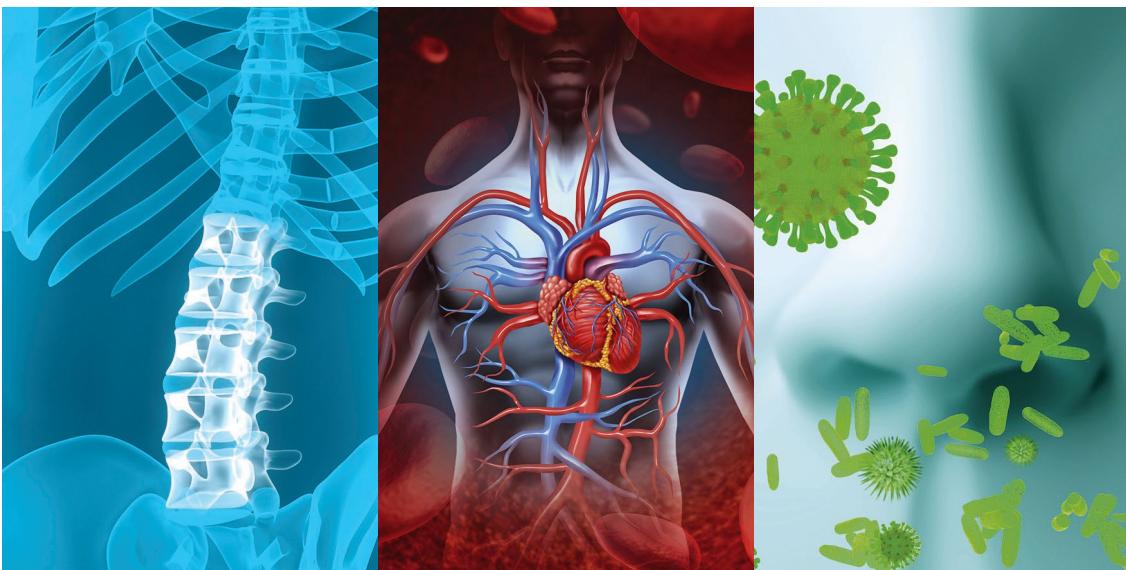


MEDICO AKADEMIJA



Trajna medicinska edukacija neophodna je u pružanju kvalitetne skrbi bolesniku, ali i zbog unapređenja znanja i vještina zdravstvenih djelatnika u promociji zdravlja i prevenciji bolesti. Bolji pristup programima prevencije bolesti, samostalna briga o neprenosivim i kroničnim bolestima te promicanje zdravih navika pridonijet će poboljšanju pokazatelja zdravstvenog stanja stanovništva, pogotovo ranjivih skupina.



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



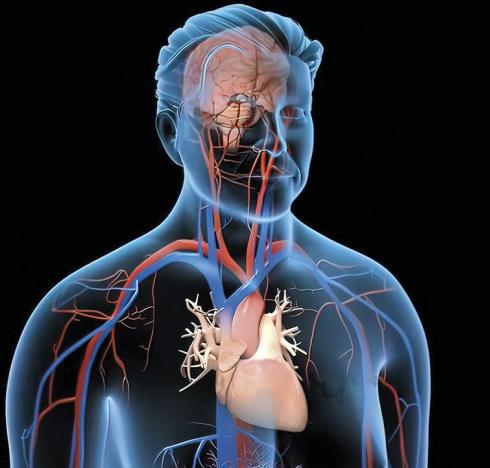
EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI



E UČINKOVITI
S LIJUDSKI
F POTENCIJALI

Projekt je financirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

KARDIOLOŠKE I CEREBROVASKULARNE BOLESTI



Bolesti koronarnih arterija, vaskularne bolesti mozga odnosno bolesti krvnih žila mozga te bolesti perifernih arterija spadaju u kardiovaskularne bolesti.

KVB su vodeći uzrok smrti i invaliditeta u svijetu: **preko 17,5 milijuna ljudi svake godine umre od kardiovaskularnih bolesti.** Ishemijska srčana bolest (npr. srčani udar) odgovorna je za 7,3 milijuna od ukupno broja kardiovaskularnih smrти, a cerebrovaskularne bolesti (npr. moždani udar) odgovorne su za 6,2 milijuna smrти.

Od posebnog javnozdravstvenog značaja je visoki udio ovih bolesti u pobolu radno aktivne populacije, jer su među **najčešćim uzrocima radne nesposobnosti, smanjenja produktivnosti i kvalitete života.** Osim toga, ove bolesti u velikoj mjeri pridonose povećanju troškova zdravstvene zaštite predstavljajući **ekonomsko opterećenje za svaku zemlju i njen socioekonomski razvoj.**

Na veličinu i važnost ovog problema ukazuju činjenice kao što je porast rizičnih čimbenika, nepostojanje sustavnih preventivnih mjera, kasno otkrivanje bolesti sa zakašnjelom terapijskom intervencijom, razvoj komplikacija i komorbiditet. Međutim to su istovremeno najpreventibilnije bolesti ove skupine što znači da se kontrolom ključnih rizičnih čimbenika kao što je prehrana, tjelesna aktivnost, pušenje i krvni tlak mogu smanjiti rizici za njihov nastanak.

Većina glavnih čimbenika rizika za kardiovaskularne i cerebrovaskularne bolesti može se kontrolirati.

KAKO ZAŠTITITI SVOJE ZDRAVLJE:

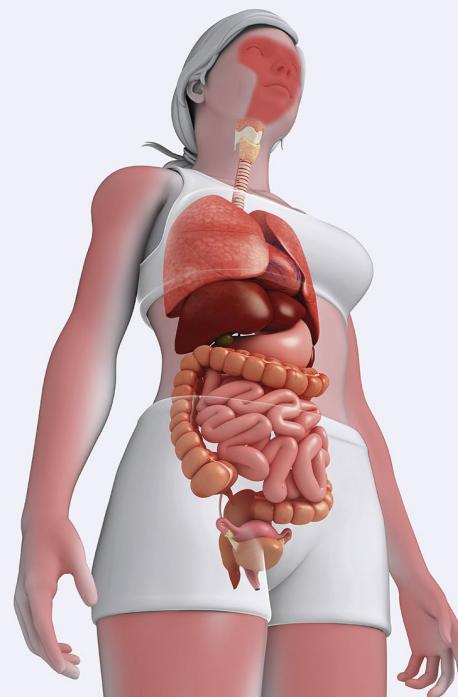
1. Budite **aktivni.**
2. **Prestanite pušiti** i zaštite se od duhanskog dima.
3. **Zdravije se hranite.**
4. Održavajte primjerenu tjelesnu težinu.
5. Saznajte svoje brojeve. Redovito mjerite **krvni tlak, razinu kolesterola i glukoze u krvi.**
6. Prepoznajte znakove upozorenja.
7. Redovito uzimajte propisane **lijekove.**
8. Pratite napredak. Budite ponosni na sve što činite za vlastito zdravlje.

BOLESTI KOŽA I POTKOŽJA S POSEBNIM OSVRTOM NA ALERGOLOŠKI UTJECAJ RESPIRATORNIH I ALIMENTARNIH ALERGIJA

Alergijska reakcija može biti lokalna (na jednom mjestu) ili generalizirana (anafilaktički šok):

1. **Nos** – kihanje, crvenilo nosa, svrbež, vodenasto-sluzavi iscjadak iz nosa
2. **Oči** – suzenje, crvenilo spojnica/konjunktiva, svrbež
3. **Dišni sustav** – svrbež u ždrijelu, otekline sluznice, suh i podražajni kašalj, otežano disanje, osjećaj nedostatka zraka, osjećaj pritiska u prsnom košu
4. **Koža** – crvenilo i svrbež kože, oteklini, osip s mjehurićima, erozijama i/ili krastama
5. **Probavni sustav** – otečenost sluznice usne šupljine, jezika i ždrijela, nemogućnost gutanja, povraćanje, proljev
6. **Anafilaktički šok**

PREVENCIJA je najbolji način liječenja, a kod alergijskih bolesti ona znači izbjegavanje kontakta s alergenom.



Liječenje alergijske bolesti je dugotrajni proces koji zahtijeva puno strpljenja i promjena dotadašnjih životnih navika bolesnika. Uz moderne terapijske smjernice i njihovo dosljedno provođenje moguće je u velikoj mjeri suzbiti simptome bolesti.

KRIŽOBOLJA – BOLEST LOKOMOTORNOG SUSTAVA

Križobolju s pravom smatramo „bolesti stoljeća“. Različiti su razlozi povećane pojave križobolje.

Pretpostavlja se kako je današnji intenzivan i stresan način života koji uključuje dugotrajno sjedenje, teži fizički rad i nedovoljno kretanje potiče pojavu križobolja, koje tada privremeno ili trajno ograničavaju osobu u svakodnevnim aktivnostima i radnoj sposobnosti.

- Križobolja je (uz ostale s križoboljom povezane kliničke slike) **drugi najčešći razlog posjete liječniku obiteljske medicine**
- Križobolju ima **7-14% populacije** tijekom godine dana
- Križobolja je **najčešći uzrok invalidnosti osoba mlađih od 45 godina**
- **80% osoba** tijekom života ima u životu barem jednu epizodu križobolje
- Križobolja podjednako zahvaća muškarce i žene

Uzroci križobolja su raznoliki. Smatra se kako pretjerano opterećivanje kralježnice dovode do ozljeda mišića i ligamenata

kralježnice kao i ozbiljnijih ozljeda kao što je puknuća intervertebralnog diska kralježnice. Križobolja također može biti potaknuta razvojem degenerativnih bolesti kod starijih osoba kao i u sklopu upalnih, reumatskih bolesti. Prognoza uspješnosti liječenja križobolje najčešće ovisi o uzroku i trajanju križobolje.

ŠTO SE MOŽE NAPRAVITI KAKO BI SE SPRIJEČIO NASTANAK KRIŽOBOLJE:

1. Razvijati kod djece kulturu bavljenja **sportom**
2. Razmišljati o **pravilnom držanju tijela** kod sjedenja, stajanja i hodanja
3. Redovno se baviti tjelesnom aktivnošću koja uključuje **povećanje snage mišića leđa i trupa** kao i redovno vršenje vježbi **istezanja**
4. Prilagoditi radni prostor (**ergonomija kod rada i sjedenja**) kako bi se spriječile ozljede i prenaprezanja
5. Izbjegavanje neprimjereno teškog fizičkog napora
6. Voditi računa o zdravoj prehrani i regulaciji tjelesne težine

MEDICO AKADEMIJA

Trajanje projekta: 11.2.2020.-1.4.2022.

Ukupna vrijednost projekta od 999.377,24 kn financirana je u stopostotnom iznosu od strane EU.

Više o projektu: medico.hr/eu; medico@medico.hr

Ministarstvo regionalnoga razvoja i fondova Europske Unije: www.strukturnifondovi.hr

Specijalna bolnica Medico
Agatićeva 8, Rijeka / Rizzijeva 101, Pula / 072 100 700

Sadržaj brošure isključiva je odgovornost Specijalne bolnice Medico.