

УРЕЂУЈЕ: ЉУБИЦА ЗЕЛИЋ

ПОРОДИЦА

РАДОСНИЦА



Младен Бабичковић, 8 месеци



Лазар Вагић, 9 месеци



Милан Вујић (Кљајићево), 3 године



Јована (2,5) и Никола (5 година) Јосић

SISTEMATSKI PREGLEDI ODRASLOG STANOVNIŠTVA

REDOVNA KONTROLA JE NAJBOLJA PREVENTIVA

Svrha preventivnih pregleda je sprečavanje bolesti, odnosno otkrivanje oboljenja u najranijoj fazi, kada još nema simptoma, jer su tada najveće mogućnosti za izlječenje. Oko 80 odsto bolesti mogu da se spreče ili da se izleče ako se otkriju na vreme. O Vašem zdravlju može dobro da se brine samo lekar koji Vas poznaje, zna Vaše navike i porodičnu sklonost određenim bolestima, a to je Vaš izabrani lekar. Zdravstvenim kalendarom utvrđena je dinamika preventivnih pregleda za sve starosne grupe stanovništva. Preventivni pregledi se obavljaju kod svog izabranog lekara, a o trošku zdravstvenog osiguranja. Zato je neophodno da osiguranici budu upoznati sa sadržajem i obimom preventivnih pregleda u oblasti opšte medicine, a koji je odnose na odraslo stanovništvo.

Sistematski pregled odraslog stanovništva (od 19 – 35 godina) vrši se jedanput u pet godina uz prethodno zakazivanje kod svog izabranog lekara u Službi opšte medicine. Pregled traje 20 minuta. Pri pregledu pacijentu se uzima anamneza, vrši opšti klinički pregled i pregled po organskim sistemima, a kod žena i palpatorni pregled dojki. Od laboratorijskih usluga kontroliše se kompletna krvna slika. Pri pregledu lekar daje ocenu zdravstvenog stanja i procenu faktora rizika po zdravlje te o njima upoznaje pacijenta, uz savete kako poboljšati zdravlje. U zavisnosti od nađenog stanja lekar određuje dodatno medicinsko ispitivanje.

Sistematski pregled odraslog stanovništva (od 35 i više godina) vrši se jedanput u dve godine. Pregled ima isti sadržaj i trajanje kao kod populacije od 19 – 35 godina uz nekoliko dopuna: kod muškaraca se vrši palpatorni pregled prostate, kod osoba starijih od 50 godina vrši

se digitorektalni pregled, a kod lica starijih od 65 godina vrši se procena funkcionalnog stanja.

Ciljani pregled na rano otkrivanje karcinoma debelog creva vrši se kod osoba od 50 godina i starijih, a koje nemaju simptome oboljenja. Ovaj pregled vrši se jedanput godišnje i traje 15 minuta. Pri pregledu lekar uzima porodičnu i ličnu anamnezu te vrši testiranje na skrivenu krv u stolici. Visokorizični pacijenti se upućuju na kolonoskopiju svake tri godine.



Pri sistematskim pregledima vrši se zakonom obavezna revakcinacija odraslog stanovništva od 30 i više godina protiv tetanusa. Daje se ukupno 4 doze, po jedna na svakih 10 godina. Služba opšte medicine Doma zdravlja „Dr Đorđe Lazić“ svake godine šalje pozive osiguranicima koji pune 30, 40, 50 i 60 godina života radi revakcinacije i sistematskih pregleda. Ostali osiguranici, radi ostvarivanja ove vrste besplatnih pregleda, treba da se jave svom izabranom lekaru. Redovnim sistematskim pregledima utvrdićete svoje zdravstveno stanje i sprečiti razvoj mnogih oboljenja, jer i ako se osećate dobro, to ne znači i da ste zdravi.

Dr Zdravko Hlodik,
načelnik Službe opšte medicine sela



УМЕЋЕ ЖИВЉЕЊА

Друштво психолога

Питања за психологе:
psihologzbo@gmail.com



Пише: психолог Јелена Лечић

ГОВОР ТЕЛА (2)

Савремени људи су мање вични тумачењу говора тела у односу на своје претке, зато што их у томе све више омета нова технологија која посредује у комуникацији. Тако на пример, гласачи на изборима нису посебно заинтересовани за оно што политичари говоре током кампање, већ свој избор заснивају на субјективној процени да је одабрани кандидат погоднији за лидера на основу убедљивости његове презентације. То је разлог што многи политичари и друге јавне личности, који су, нпр. нижег раста, боље пролазе када се представљају на телевизији, јер тада могу да користе неке стратегије како би деловали уверљивије и ауторитативно (ниже говорнице, ниско постављене камере уперене навише, директно обраћање камери...).

Дакле, оно што видимо и чујемо у некој ситуацији не мора обавезно да одражава и стварне ставове људи. Говор тела може у извесној мери и да се одглуми, али уз ризик да се изгледа неубедљиво јер је тешко водити рачуна о свим гестовима, па неки могу и да нас одају.

Да бисте правилно тумачили ствари, треба да обратите пажњу на скупове гестова, на њихову усклађеност са оним што је изговорено, као и на контекст у којем се јављају. Старије људе је, међутим, теже „прочитати“ него млађе, јер су им гестови суптилнији и мање очигледни.

Вероватно сте приметили да људи који дуго живе заједно и имају добар међусобни однос, често почињу да личе једно на друго. То је зато што константно подражавају изразе лица оног другог, због чега им се с временом развијају мишићи у истим деловима лица. Такође, ми смо несвесно склони да бирамо кућне љубимце који физички подсећају на нас или који својим изгледом одражавају наше ставове.



ЗДРАВЉЕ ЈЕ У МОДИ

ЦЕНТАР ЗА ПРЕВЕНЦИЈУ

Пише:
Весна Михаљчић,
струковна
медицинска сестра

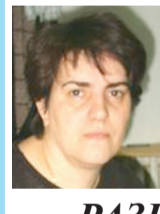


РЕЦИТЕ НЕ ПУШЕЊУ!

У Србији се 31. јануар сваке године обележава као Национални дан борбе против пушења. Сваке године од болести проузрокованих пушењем директно или индиректно умире скоро пет милиона људи, сваког дана 13.200. Дуван изазива 25 врста болести, почевши од рака плућа, гласних жица, једњака, желуца, мокраћно-полних органа до низа других обољења - срца, крвних судова, мозга... Управо због тога у ДЗ „Др Ђорђе Лазич“ у склопу Превентивног центра постоји Саветовалиште за одвикавање од пушења. Програм рада је заснован на когнитивно – бихејвиоралној методи, а циљ је одвикавање од пушења и истрајавање у тој намери. Клијент се обучава да се сам избори са кризом. Ради се у групама у радионичарском окружењу, а пасивно учествовање није могуће, програм је интерактивног карактера. Класично предавање у саветовалишту је превазиђено, настојимо деловати позитивно и показати позитивне стране здравог начина живота. Програм траје 5 дана по 2,5 сата.

Проблем пушења је много комплекснији него што се наизглед чини и зато је добро потражити помоћ и јавити се у саветовалиште и повећати своје шансе за успех. Статистички подаци говоре да у Србији сваки други мушкарац и свака трећа жена пуши, док је више од половине деце изложено дуванском диму. Истраживање је показало да остаци никотина у контакту са нитратном (азотном) киселином из ваздуха стварају нитрозамине, које спадају међу најактивније и најмоћније канцерогене супстанце. Опасност се не уклања отварањем прозора или проветравањем просторије, као ни пушењем напољу.

Колико сте ви пута покушавали да оставите пушење? Јавите се нама: Саветовалиште за одвикавање од пушења број 025- 23 -756.



ЖЕНА ЖЕНИ

НВО „Женска алтернатива“

Пише: Јадранка
Радојичић, психолог



РАЗВОД РОДИТЕЉА И ПОСЛЕДИЦЕ ПО ДЕЦУ (3)

Проблеми и начини њихових манифестација код деце која имају искуство развода родитеља, узрочно-последично повезан је пре свега са количином стреса и стресора везаних уз развод. Проблеми деце варирају независно од количине протеклог времена и могу бити краткорочни и дугорочни.

Узраст деце веома утиче на начине испољавања проблема. У предшколском узрасту, а посебно у доби до 3 године, неспособност детета да разуме развод на когнитивном нивоу чини све опажене промене збуњујућим и застрашујућим, што доводи до страха од одвајања, мање зрела понашања, поремећаје спавања и разне физичке симптоме, а код нешто старије деце и до развоја осећаја кривице, љутње, страха, повлачења, слабијег школског успеха. Континуирана жеља да се родитељи помире, као и други видови дететових схватања и промена ситуација, могу на вербалном и понашајном плану бити исказани или несисказани, односно симптоматски прилагођени у зависности од реакције оба родитеља.

Деца старијег узраста вештија су у коришћењу одбрамбених механизма као што су порицање, интелектуализација, потискивање емоција. Они такође могу имати телесне симптоме попут умора, главобоље, болова у стомаку и сл. И они могу често показивати љутњу на родитеље због развода. За децу старијег школског узраста врло често показане или видљиве емоције су жаљење, анксиозност и осећање беспомоћности.

За адолесценте је развод такође важан без обзира да ли се десило недавно или на много млађем узрасту. Они су врло често у унутрашњем сукобу међусобно супротствених осећања љубави и љутње и у сукобу оданости према оба родитеља. Погођеност разводом адолесцент може испољити и кроз бројна ризична агресивна и аутоагресивна понашања.