

# Nazdravlje!

DOM ZDRAVLJA „NOVI SAD“

ISSN 2620-2603  
BROJ 3, GODINA I  
MAJ 2019.  
BESPLATAN PRIMERAK



MAGAZIN ZA PROMOCIJU ZDRAVLJA

# Trostruka zaštita od sunčevog zračenja



Ladival je medicinski proizvod koji pruža potpunu zaštitu od štetnog UV-A, UV-B i Infra crvenog A zračenja.

Ladival linija proizvoda posebno štiti dečiju, osetljivu i kožu sklonu alergijama.



# Ladival®

✓ bez mirisa

✓ bez boja

✓ bez konzervansa



**Hemofarm**  
STADA GRUPA



## Nazdravlje!

Magazin za promociju zdravlja

Broj 3, Godina I, maj 2019.

Izlazi osam puta godišnje

Izdavač:

Dom zdravlja „Novi Sad“  
Bulevar Cara Lazara 75  
21102 Novi Sad

Institut za usmeravanje komunikacija  
Trg Marije Trandafil 24, I/2  
21101 Novi Sad

Telefon: 021.3012.358

E-adrese:

produkcijsa@nazdravlje.info  
grafika@nazdravlje.info  
kabinet@inukom.org

Glavni urednik:

Slobodan Babić

Odgovorni urednik:  
Zorka Baković

Marketing:  
Slobodan Kršović

Štampa:  
Futura, Petrovaradin

CIP – Каталогизација у публикацији,  
Библиотека Матице српске  
ISSN 2620-2603  
COBISS.SR-ID 328593927

## U ovom broju

### Čitanje sa detetom

Svaki trenutak zlata vredi ..... 5

### Crevne infekcije kod dece

Simptomi, prevencija i mere prve pomoći ..... 7

### Visok pritisak u trudnoći

Tipovi, stadijumi i terapija ..... 9

### Prevencija i lečenje

Dekubitalne rane ..... 11

### Euromelanoma dan

Rano otkrivanje malignih tumora kože ..... 16

### Savetovalište za odvikavanje od pušenja

Teški oblik zavisnosti ..... 17

### Boravak u prirodi

Oprez od krpelja! ..... 19

### Kada se odrasli boje stomatologa

Izaći iz začaranog kruga ..... 21

### Analiza urina

Preporuka pacijentima ..... 22

Pharmaswiss (Globifer) Još uvek  
čekamo pripremu... (13.5.2019.)



## Čitanje sa detetom

# Svaki trenutak zlata vredi



**V**elika je razlika između čitanja detetu i čitanja sa detetom. Čitanje označava reprodukciju napisanog teksta i usmerenost na sadržaj o kome želimo da informišemo dete, a čitanje *sa detetom* označava zajedničku aktivnost roditelja i deteta koja podrazumeva da roditelj pruži informaciju, sačeka detetovu reakciju i imenuje je. Na taj način uče i roditelji i deca.

Čitanje sa detetom, već od drugog mesečine starosti, kada je prošlo prilagodavanje porodice na promene koje su se odigrale, ima izuzetan stimulativni efekat na sveobuhvatni razvoj deteta. Utiče na razvoj fine motorike, jezika, memorije, udružene pažnje, mašte i na detetov socijalni i emotivni razvoj. Dete u porodici doživljava knjigu i čitanje kao priyatnu aktivnost i time stvaramo nove čitaoce.

Čitanjem roditelj uči na koji način da komunicira sa detetom, šta mu prija, kako dete pokazuje emocije i uči da prilagodi svoje ponašanje i odgovori na detetove signale.

Knjige se biraju u skladu sa uzrastom deteta, jer je za svaku dob karakteristično određeno ponašanje prema knjizi:

- ✓ 6-mesečna beba stavљa knjigu u usta;
- ✓ 12-mesečna beba može da pokaže prstom;
- ✓ 18-mesečna beba okreće stranicu knjige;
- ✓ od 2-godišnjeg deteta ne možemo da očekujemo da sedi i sluša;
- ✓ 3-godišnje dete može da ispiča poznatu priču.

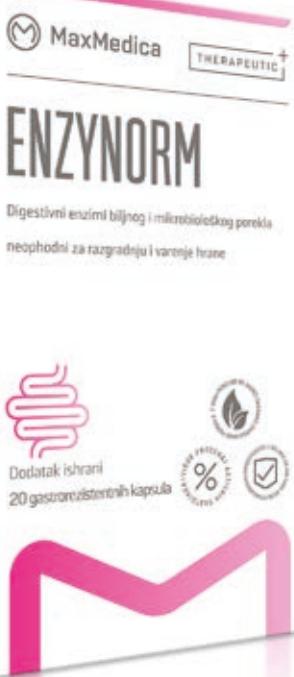
Citajte sa Vašim detetom bar petnaest minuta svakog dana. Ne postoji bolja aktivnost.

# PONOVO UŽIVAJTE U HRANI!!

# ENZY-NORM

**Enzymorm** sadrži smešu digestivnih enzima biljnog i mikrobiološkog porekla koji učestvuju u razgradnji i varenju proteina, masti i ugljenih hidrata. Digestivni enzimi su neophodni za razgradnju sastojaka hrane, koja počinje u ustima i uglavnom se završava u proksimalnom delu tankog creva. Poremećaji digestije sastojaka hrane, odnosno intolerancije na pojedine sastojke hrane, manifestuju se simptomima kao što su nadutost, osećaj težine, učestali gasovi, grčevi, poremećaji pražnjenja creva itd.

Proizvod **Enzymorm**, gastrorezistentne kapsule, sadrži kombinaciju digestivnih enzima koju čine: alfa-amilaza (razgrađuje skrob i glikogen), proteaza (razgrađuje proteine i peptide na aminokiseline), celulaza (razgrađuje celulozu i hitin), lipaza (pomaže emulgovanju i razgradnji masti), laktaza (beta-galaktozidaza, razgrađuje mlečni šećer), bromelain (proteolitički enzim) i papain (proteaza).



**Enzymorm** se preporučuje osobama sa tegobama usled problema u varenju hrane kao što su: nadimanje, flatulencija, želučne tegobe i zatvor.

- Kod neredovnih i obilnih obroka
- Kod ishrane sa visokim sadržajem masti i dodatih šećera
- Kod intolerancije na laktozu, celijačne bolesti
- Oboljenja pankreasa, cistične fibroze
- Nakon opsežnih operativnih zahvata u digestivnom traktu
- Kod gastrointestinalnih tegoba tokom i nakon hemoterapije

**Način upotrebe:** dva puta dnevno po jedna gastrorezistentna kapsula, u toku obroka. Kapsule treba gutati cele, nesažvakane.





## Crevne infekcije kod dece

# Simptomi, prevencija i mere prve pomoći

**C**revne infekcije kod dece najučešćije su od proleća do jeseni, iako se mogu javljati tokom cele godine. Mogu biti izazvane virusima, bakterijama, parazitima i protozoama. Bolest se prenosi prljavim rukama (feko-oralnim putem), preko nosa i ždrela (kapljičnim putem), direktno preko igračaka koje su zaprljane i putem nehigijenski čuvanih ili obrađivanih namirnica.

Dete može imati povišenu temperaturu, glavobolju, bol u stomaku, malaksalost, mučninu, odsustvo apetita, povraćanje i proliv. Najosetljivija populacija su odojčad i mala deca, zbog mogućnosti brze dehidratacije.

Prevencija nastanka infekcije:

- ✓ Redovna higijena ruku, posebno pred obroke i nakon nužde;
- ✓ provetrvanje prostorija i izolovanje bolesnika od ostalih ukućana;
- ✓ pranje, pravilno skladištenje i termička obrada namirnica, provera roka trajanja i upotreba samo onih namirnica koje su prošle veterinarsku kontrolu (meso, jaja, mleko i mlečni proizvodi);
- ✓ preporučena je vakcinacija protiv Rota virusa.
- ✓ Mere prve pomoći detetu koje roditelj odmah preduzima:



- ✓ Rehidratacija (oralne rehidratacione tečnosti, blago zaslădeni čajevi, supe)
- ✓ prva 4 sata bez unošenja hrane
- ✓ probiotiski preparati
- ✓ sredstva za snižavanje temperature
- ✓ mirovanje
- ✓ lagana i lako svarljiva ishrana, bez jela koja nadimaju.

Crevne infekcije se retko leče antibioticima, a u slučaju nemogućnosti nadoknade tečnosti, teškog opštег stanja deteta i upornih simptoma ili uzrasta deteta (odoče i malo dete do 3 godine), neophodno je javiti se lekaru.

# Imate problem sa nesanicom ili ste izloženi svakodnevnom stresu?

Stres je reakcija ljudskog tela na nagle promene. Stres ima tendenciju da oslabi naš imuni sistem, a dugoročno, može imati i znatno teže posledice. Stres je često povezan sa poremećajem sna.

Efikasnost **tradicionalnih biljnih lekova** je potvrđena dugotrajnom primenom i zasnovana na naučnim principima. Biljni lekovi su ispitani od strane Agencije za lekove i medicinska sredstva, gde je pokazano da ne sadrže sintetičke supstance kao što su benzodiazepini. Takođe, **tradicionalni biljni lek** ne dovodi do razvoja zavisnosti od terapije dok kod sintetičkih lekova rizik od pojave zavisnosti (fizičke i psihičke) raste sa porastom doze i trajanja lečenja.

U Srbiji je u 2018. godini prodato gotovo 22 miliona benzodiazepina – lekova koji izazivaju zavisnost i vremenom zahtevaju povećanje doze kako bi zadržali istu efikasnost. Prema podacima Instituta za javno zdravlje Srbije “Dr Milan Jovanović Batut”, objavljenim u okviru publikacije Nacionalno istraživanje o stilovima života stanovništva Srbije iz 2014. godine:

- u periodu od 12 meseci lekove iz grupe anksiolitika, sedativa i hipnotika je uzimalo: 22,4% ispitanih (13,9% muškaraca i 30,9% žena),
- a u poslednjih 30 dana njih 14,6% (8% muškaraca i 21,2% žena).



**Posavetujte se sa lekarom u vezi sa bezbednom i efikasnom terapijom nesanice i blagog stresa.**



**Pitajte svog farmaceuta za tradicionalni biljni lek!**

Zašto izabrati tradicionalni biljni lek?

**DOKAZANA EFIKASNOST I BEZBEDNOST!**

**NE SADRŽI SINTETIČKE LEKOVE!**

**NE IZAZIVA ZAVISNOST!**

**PRODAJE SE ISKLJUČIVO U APOTECI!**





# Visok pritisak u trudnoći

## Tipovi, stadijumi i terapija

**V**isok pritisak spada među češće komplikacije trudnoće i može se javiti u 5 do 10 odsto slučajeva. Postoje 4 tipa hipertenzivnih poremećaja u trudnoći:

- ➊ gestacijska hipertenzija: visok pritisak se javlja nakon 20 nedelja trudnoće;
- ➋ hronična hipertenzija: visok pritisak je postojao i pre trudnoće, ili je počeo pre 20 nedelja trudnoće, ali se zbog odsustva simptoma teže odredi kad je nastao;
- ➌ hronična hipertenzija sa superponiranim preeklampsijom: u ovom slučaju postoji hronična hipertenzija, koja se u trudnoći dalje pogoršava, s pojавom proteina u urinu i drugih komplikacija;
- ➍ preeklampsija: najčešće se javlja kod visokog pritiska koji nastaje posle 20 nedelja trudnoće i povezana je sa znacima oštećenja raznih organskih sistema uključujući bubrege, jetru, krv, mozak.

### Podela stadijuma hipertenzije:

- ➊ povišen krvni pritisak: sistolni pritisak između 120 i 129 mm Hg, a dijastolni ostaje ispod 80 mm Hg;
- ➋ stadijum 1 hipertenzije: sistolni pritisak između 130 i 139 mm Hg, ili dijastolni između 80 i 89 mm Hg;
- ➌ stadijum 2 hipertenzije: sistolni pritisak 140 mm Hg ili više, ili dijastolni pritisak 90 mm Hg ili više.



Nakon 20 nedelja trudnoće, ukoliko su vrednosti pritiska preko 140/90 mm Hg, evidentirane 2 ili više puta u razmaku od 4h ili više, bez drugih organskih oštećenja - može se postaviti dijagnoza gestacijske hipertenzije.

Nakon porođaja, koji je u suštini najbolja terapija za povišen pritisak u trudnoći, kod većine žena doći će do regulisanja pritiska, dok kod nekih hipertenzija može ostati hroničan problem, koji zahteva dalje praćenje i terapiju.

# Sprinten®

Održava zdravje kostiju i zglobova

\* MOBILNOST \* FLEKSIBILNOST \* ELASTIČNOST \*

**Sprinten efikasno ublažava bolove, upale, otoke zglobova**

Doprinosi sintezi kolagena i normalnom funkcionisanju hrskavice i kostiju

Smanjuje ukočenost i zamor zglobova, olakšava kretanje  
Održava zdravje sistema kostiju



**Kako se koristi Sprinten?**

Odrasli 1 bela i 1 žuta tableta dva puta dnevno tokom obroka sa dovoljnom količinom tečnosti,

Najmanje 3 meseca, 2-3 puta godišnje

	Sadržaj aktivnih sastojaka	1 Obložena tabletta	2 Obložene tablete (dnevna doza)	%PDU 2 obl. tablete
Zuta obložena tabletta	hondroitin-sulfat	500 mg	1000 mg	*
	Vitamin C	50 mg	100 mg	125
	Cink	3 mg	6 mg	60
Bela obložena tabletta	glukozamin-sulfat	750 mg	1500 mg	*
	hijaluronska kiselina	15 mg	30 mg	*

# Fluxiv®

doprinosi zdravoj vaskularnoj cirkulaciji



Diosmin Trokserutin  
300mg  
Vitamin C  
100 mg  
Hesperidin  
20 mg

Diosmin, hesperidin i trokserutin deluju singeristicki, efekat ove kombinacije je superioran u odnosu na bilo koju komponentu koriscenu kao monoterapiju.



## Prevencija i lečenje

# Dekubitalne rane



**S**lužba kućnog lečenja se od samog osnivanja susreće s velikim brojem pacijenata koji imaju problem s hroničnim dekubitalnim ranama. One su ujedno i najčešća komplikacija kod nepokretnih osoba, a česte su i kod osoba koje imaju i pridružene bolesti (šećerna bolest, bolesti krvnih sudova). Rane se javljaju na mestima najvećeg pritiska prilikom ležanja ili sedenja u postelji: sedalna regija, karlične kosti, slabinska regija, pete, predeo oko kolena, lopatice.

Za prevenciju pojave dekubita značajno je održavanje higijene kože, pomeranje i okretanje pacijenta u postelji. Kožu treba svakodnevno prati neutralnim sredstvima, masirati i utrljavati hraniće kreme. Od pomoći je i nabavka antidekubitalnih dušeka i jastuka. Zlatno pravilo je da koža

bude suva i čista, postelja uredna i zategnuta (bez nabora) i da pacijent menja položaj u postelji, ako ne češće, onda bar svaka 2 sata.

Kada dekubitalna rana nastane, ili se javi tokom ležanja, lečenje je dugotrajno, iziskuje strpljenje, upornost i određena materijalna sredstva. Pored konzervativnih, koje preporučujemo, postoje i obloge za sve tipove rana. One su praktične, efikasne i konformnije za pacijenta, ali ne idu na teret RFZO, već ih pacijenti sami obezbeđuju.

I pored ozbiljnih problema koji dolaze sa dekubitalnim ranama, one mogu zaceliti i to je našim timovima i cilj – prevencija, adekvatan i stručan tretman sve do zarađanja.

## Akcija „Knjiga na dar”

Pozivamo Vas da zajedno realizujemo inicijativu „Knjiga na dar”, kao najlepši vid obeležavanja 15. maja – Svetskog dana porodice. Knjigu treba da dobije svaka porodica koja nema uslove da obezbedi knjigu adekvatnu za uzrast njihovog deteta. Jedan deo knjiga bi darovale patronažne sestre u redovnim posetama porodicama sa nižom platežnom sposobnosti, a drugi deo bismo rasporedili po pedijatrijskim čekaonicama i savetovalištima. Kroz ovu aktivnost bi patronažne sestre edukovale porodice na koji način da poboljšaju interakciju između roditelja i dece i informisale ih o značaju čitanja sa detetom od najranijeg uzrasta.

Pozivamo sve sugrađane dobre volje da nam se pridruže i da poklone knjigu za uzrast do 5 godina svakog radnog dana od 7 do 20 časova u objektima Liman IV, Novo naselje i „Jovan Jovanović Zmaj”.

## Predavanja za dijabetičare u maju

Majska predavanja započinju temom "Suplementi u dijabetesu" koje će biti održano u utorak, 7. maja u 17 časova u Savetovalištu za dijabetes u objektu „Liman“ (Bulevar cara Lazara 77, na trećem spratu, soba 347). U sredu, 8. maja u 17 časova u Savetovalištu za dijabetes u objektu „Jovan Jovanović Zmaj“ (Zmaj Ognjena Vuka 19), održaće se predavanje na istu temu.

### Raspored predavanja za maj – „Liman“

07.05. u 17h Suplementi u dijabetesu  
14.05. u 17h Značaj vode za dijabetesne pacijente  
21.05. u 17h Dijabetes i zasladičići  
28.05. u 17h Dijabetes i napici  
Telefon za informacije u Savetovalištu je 4879.833.

### Raspored predavanja za maj – „Jovan Jovanović Zmaj“

08.05. u 17h Suplementi u dijabetesu  
15.05. u 17h Značaj vode za dijabetesne pacijente  
22.05. u 17h Dijabetes i zasladičići  
29.05. u 17h Dijabetes i napici  
Telefon za informacije u Savetovalištu je 4879.437.  
Predavanjima mogu da prisustvuju svi zainteresovani, bez plaćanja participacije i bez zakazivanja.

## Radna grupa za odvikavanje od pušenja

Nova radna grupa za odvikavanje od pušenja će se formirati 22. maja od 18 časova u Domu zdravlja „Novi Sad“, objekat u Rumenačkoj br. 102. Grupa će raditi pet dana i učešće je besplatno.

Možete se prijaviti na tel. 064.808.8120,  
[cpznovisad@gmail.com](mailto:cpznovisad@gmail.com) ili doći lično.

## Opšta medicina

### Novi Sad

Bulevar .....	<b>4879-517</b> (i 518)
Izvršno Veće.....	<b>4874-435</b>
Jovan Jovanović Zmaj .....	<b>4879-594</b>
Jug Bogdana.....	<b>529-090</b>
Klisa .....	<b>6781-018</b>
Liman .....	<b>4879-742</b>
Novo Naselje .....	<b>4879-241</b>
Rumenačka .....	<b>4879-325</b>
Preventivni Centar .....	<b>4790-668</b>

### Prigradska naselja

Begeč .....	<b>2998-004</b>
Budisava.....	<b>6758-340</b>
Bukovac .....	<b>826-013</b>
Šangaj.....	<b>6526-258</b>
Čenej.....	<b>714-009</b>
Futog.....	<b>893-663</b>
Kać .....	<b>6211-542</b>
Kisač.....	<b>827-286</b>
Kovilj .....	<b>2988-104</b>
Jugovićevo .....	<b>511-999</b>
Novi Ledinci.....	<b>2986-025</b>
Stari Ledinci.....	<b>2986-771</b>
Petrovaradin .....	<b>6758-340</b>
Rumenka .....	<b>6216-008</b>
Šangaj.....	<b>6526-258</b>
Sremska Kamenica .....	<b>461-190</b>
Sremski Karlovci .....	<b>881-724</b>
Veternik .....	<b>821-027</b>
Vršačka.....	<b>4790-588</b>
Stepanovićevo .....	<b>717-254</b>

Dežurstvo vikendom i državnim praznicima organizuje se u objektu „Jovan Jovanović Zmaj“ od 7 do 20 časova, kao i u odeljenjima u Futogu, Kaću, Kisaču, Kovilju i Petrovaradinu od 7 do 10 časova.

## Škola za trudnice

Prijavlјivanje .....	<b>4879-574</b> (i 580)
----------------------	-------------------------

## Patronažna služba

Prijavlјivanje .....	<b>4879-862, 6616-360</b>
----------------------	---------------------------

## Zdravstvena zaštita dece

### Novi Sad

### Liman

Predškolsko .....	<b>4879-704</b> (i 711)
Savetovalište .....	<b>4879-705</b>
Ultrazvuk kukova .....	<b>4879-702</b>
Školsko .....	<b>4879-715</b> (i 716)
Koordinator imunizacije .....	<b>4879-712</b>

### Novo naselje

Predškolsko .....	<b>4879-225</b> (i 229)
Savetovalište .....	<b>4879-221</b>
Školsko .....	<b>4879-213</b> (i 217)

### Zmaj Ognjena Vuka

Predškolsko .....	<b>4879-548</b>
Savetovalište .....	<b>4879-565</b>
Školsko .....	<b>4879-550</b> (i 551)
Dežurstvo .....	<b>6624-668</b>
(sub/ned 7–20h)	
Razvojno savetovalište .....	<b>4879-451</b>
Savetovalište za mlade .....	<b>4879-423</b>

### Vasa Stajić .....

Rumenačka .....	<b>4879-330</b>
Savetovalište .....	<b>4879-331</b> (i 335)
Školsko .....	<b>4879-340</b>

### Klisa .....

Prigradska naselja	
Futog .....	<b>893-663</b> (lokal 2)
Veternik .....	<b>822-226</b>
Petrovaradin .....	<b>6433-361</b>
Bukovac .....	<b>826-013</b>
Sremska Kamenica: .....	<b>463-311</b>
Sremski Karlovci .....	<b>881-749</b>
Kać .....	<b>6211-039</b>
Kovilj .....	<b>2988-801</b>
Budisava .....	<b>719-015</b>
Šangaj .....	<b>640-1548</b>
Rumenka .....	<b>6216-956</b>
Kisač .....	<b>829-099</b>

## Savetovališta

Za mlade .....	<b>4879-423</b>
(i 424, 425, 426, 431)	
Razvojna pedijatrija .....	<b>4879-451</b>

## Servisne informacije

### Zdravstvena zaštita žena

Zmaj Ognjena Vuka . . . . .	4879-569 (i 570)
Bistrica . . . . .	4879-265 (i 266)
Liman . . . . .	4879-773 (i 774)
Bulevar . . . . .	4879-511 (i 512)
Petrovaradin. . . . .	6433-768
Futog. . . . .	893-663 (lokal 4)

### Služba kućnog lečenja

Prijem . . . . .	Liman, II sprat, sobe 212 i 213
Zakazivanje . . . . .	4879-764 i 6371-909
Veternik, Futog i Begeč . . . . .	823-716
Stepanovićevo, Kisač i Rumenka	829-200
Kać, Kovilj i Budisava . . . . .	6211-940
Sremska strana. . . . .	439-400
(Sr. Kamenica, Sr. Karlovci, Petrovaradin, Bukovac, Stari i Novi Ledinci, kao i vikend naselja)	

### Savetovalište za dijabetes

Liman . . . . .	4879-833
Zmaj Ognjena Vuka . . . . .	4879-437

### Odsek za bolesti zavisnosti

Zmaj Ognjena Vuka . . . . .	4879-556
-----------------------------	----------

### Stomatologija

#### Bulevar

Odrasli . . . . .	4879-534
Deca . . . . .	4879-535
Tržišne usluge . . . . .	4879-536
Parodontologija . . . . .	4879-537

#### Liman

Odrasli . . . . .	4879-790
Deca . . . . .	4879-786
Protetika. . . . .	4879-792
Ortodoncija . . . . .	4879-788

#### Zmaj Ognjena Vuka

Odrasli . . . . .	4879-418 (i 417)
Deca . . . . .	4879-429 (i 430)
Protetika. . . . .	4879-416
Ortodoncija . . . . .	4879-422
Oralna hirurgija. . . . .	4879-414 (i 415)
RTG kabinet. . . . .	4879-421

### Bistrica

Odrasli . . . . .	4879-255
Deca . . . . .	4879-252 (i 254, 256)
Protetika. . . . .	4879-257
Ortodoncija . . . . .	4879-253 (i 262)
RTG kabinet. . . . .	4879-258

### Rumenacka

Odrasli . . . . .	4879-302 (i 303, 304)
Deca . . . . .	4879-306 (i 307)

### Ambulante:

Sremska Kamenica . . . . .	465-669
„Elektrovojvodina” . . . . .	4821-701
Klisa . . . . .	410-700
Rumenka . . . . .	6216-956
Kisač . . . . .	827-290
Stepanovićevo . . . . .	717-899
Šangaj . . . . .	6401-547
Petrovaradin. . . . .	6433-410
Bukovac . . . . .	826-013
Sremski Karlovci . . . . .	881-081
Kovilj. . . . .	2989-577
Kać . . . . .	6211-192
Budisava . . . . .	718-418
Veternik . . . . .	822-027
Futog. . . . .	893-663 (lokal 3)
Begeč. . . . .	898-037

### Služba medicine rada

#### Usluge lekarskih pregleda

Brojevi telefona za zakazivanje: koordinator odeljenja 4879-815, šef odeljenja 4879-759. E-mail: stojicic.milena@dzns.rs; med.rada.dzns@gmail.com. Radno vreme je od 7 do 14:15 časova.

#### Izdavanje lekarskih uverenja

**Za lekarska uverenja ne treba zakazivati pregled.** Dolazi se od 7 do 9 časova u sobu 237, na Limanu IV (II sprat). Ne treba doručkovati. Poneti ličnu kartu i izvod od izabranog lekara o zdravstvenom stanju. Telefon za informacije je 4879-819.

#### Ambulante u kojima se pružaju usluge:

**Elektrovojvodina**, Bulevar Oslobođenja 100, 4821-700, od 7 do 13:30 časova.

**Liman**, Bulevar cara Lazara 77, **4879-809** (804), od 7 do 20 časova.

**Klinički centar**, Hajduk Veljkova 1, **4843-243**, od 7 do 14:15.

**Institut Sremska Kamenica**, Put dr Goldmana 4, Sremska Kamenica, **4805-971**, od 7 do 13:30 časova.

**Jovan Jovanović Zmaj**, Zmaj Ognjena Vuka 19, **4879-447** (449), od 7 do 20 časova.

**SUP**, Bulevar Kralja Petra I 11, **4884-190** (193), od 7 do 14:15 časova.

Rafinerija, Put šajkaškog partizanskog odreda 4, **4816-900**, od 7 do 13:30.

**Dunavska**, Dunavska 20, **457-124**, od 7 do 13:30.

**Srpsko narodno pozorište**, Uspenska bb, 6621 – 411 (lokal 220), od 7 do 13:30.

**Bulevar**, Bulevar Mihajla Pupina 23, **4879-531** (533), od 7 do 20 časova.

**Novo naselje**, Bulevar Slobodana Jovanovića 9, **4879-247**, od 7 do 20 časova.

**GSP**, Bulevar Kneza Miloša 1, **4896-690**, od 7 do 13:30.

## Specijalističke službe

### Oftalmologija

Liman ..... **4879-854** (i 855)

Jovan Jovanović Zmaj **4879-438** (i 478)

Novo Naselje ..... **4879-277**

### Neuropsihijatrija

Liman ..... **4879-842** i **4879-844**

Jovan Jovanović Zmaj ..... **4879-473**

Novo Naselje ..... **4879-279**

### Uho, grlo i nos

Liman ..... **4879-850**

Jovan Jovanović Zmaj ..... **4879-481**

Novo naselje ..... **4879-272**

### Audiološki kabineti

Jovan Jovanović Zmaj ..... **4879-484**

Liman ..... **4879-852**

### Fizička medicina i rehabilitacija

Liman ..... **4879-730** (i 731)

Jovan Jovanović Zmaj ..... **4879-406**

Novo naselje ..... **4879-220**

### Sportska medicina

Liman ..... **4879-866**

### Dermatovenerologija

Liman ..... **4879-858**

Jovan Jovanović Zmaj ..... **4879-462**

Novo naselje ..... **4879-281**

### Interna medicina

Liman ..... **4879-817** (i 835, 816)

Jovan Jovanović Zmaj **4879-432** (i 439)

Novo naselje ..... **4879-282**

Petrovaradin ..... **439-220**

### Plućne bolesti

Jovan Jovanović Zmaj ..... **4879-470**

### Radiološka dijagnostika

Liman ..... **4879-724**

Jovan Jovanović Zmaj ..... **4879-543**

Novo naselje ..... **4879-205**

(Skrining mamografija se zakazuje pozivanjem Call centra na broj **4879-000**)

### Laboratorijska dijagnostika

Liman ..... **4879-826**

Novo naselje ..... **4879-202**

Jovan Jovanović Zmaj ..... **4879-401**

Futog ..... **895-353**

Begeč ..... **898-004**

Budisava ..... **719-015**

Kać ..... **6211-172**

Kovilj ..... **2989-577**

Bukovac ..... **826-013**

Kisač ..... **827-290**



Euromelanoma dan

# Rano otkrivanje malignih tumora kože



**O**deljenje dermatologije Doma zdravlja „Novi Sad“ i ove godine učestvuje u preventivnoj kampanji Euromelanoma dan, koja se održava 13. maja, a deo je evropske kampanje za rano otkrivanje malignih tumora kože. Pored pregleda koji dermatolozi rade, kroz ovu kampanju se promoviše značaj prevenциje, rane dijagnoze i ranog lečenja raka kože, prevenstveno melanoma.

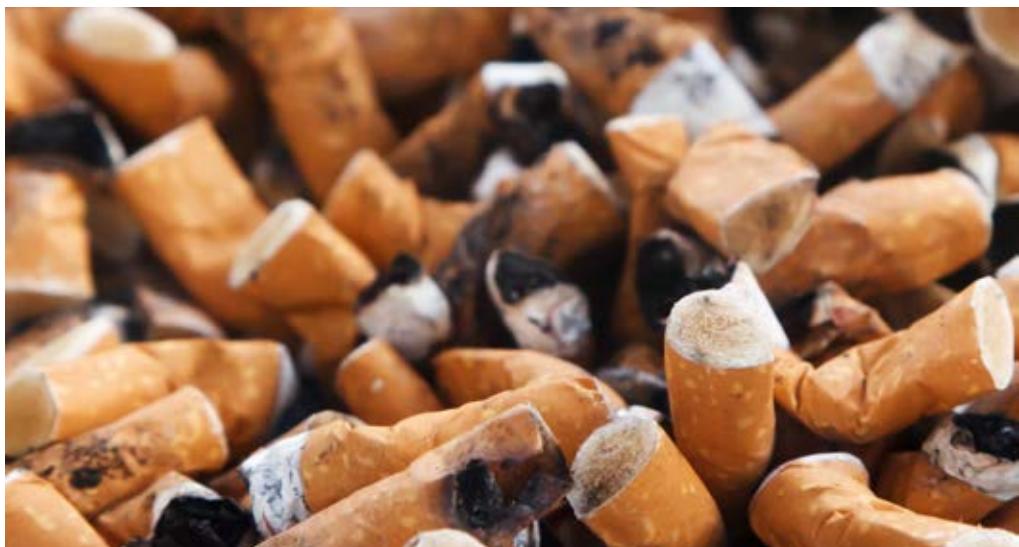
Stopa oboljevanja od melanoma je u stalnom porastu, pre svega zbog nekontrolisanog izlaganja UV zračenju u prethodnim decenijama, a pored toga rizik je i izlaganje veštačkim izvorima UV zračenja, odnosno upotreba solarijuma. Problem u našoj zemlji je to što se, još uvek, veliki procenat (oko 80 odsto) melanoma dijagnostikuje u kasnijoj fazi, kada je tumor debljine iznad 1 mm i rizik od širenja bolesti u limfne čvorove i unutrašnje organe značajno veći.

Pored ovakvih kampanja, pregledi kože i pregledi mladeža (dece i odraslih) sa dermoskopijom obavljaju se u svakodnevnom radu dermatologa i tada pacijenti dobiju savete o faktorima rizika, zaštiti kože od sunca, načinu samopregleda kože i daljim dermatološkim kontrolama.



## Savetovalište za odvikavanje od pušenja

# Teški oblik zavisnosti



Zavisnost je skup fizioloških, bihevioralnih i kognitivnih fenomena, gde upotreba neke psihoaktivne supstance za osobu dobija veću važnost nego drugi obrasci ponašanja koji su ranije imali veću vrednost. Pušenje je teški oblik zavisnosti. Svetska zdravstvena organizacija je odredila šifru F 17.2 i na taj način, zvanično, osobe koje puše svrstala među zavisnike.

Svake godine izloženost duvanskom dimu izaziva 890.000 prevremenih smrti, od čega je 47 odsto među ženama nepušačima i 28 odsto među decom koja ne puše.

Prema rezultatima istraživanja Kancelarije za kontrolu duvana, 37 odsto punoletnih građana Srbije puši bar povremeno, a svakodnevno 32 odsto, dok 13 odsto pu-

noletnih stanovnika spada u bivše pušače. Najveći procenat svakodnevnih pušača (40 odsto) je u starosnoj grupi od 30. do 44. godine.

Naše Savetovalište za odvikavanje od pušenja ima tradiciju dugu preko 35 godina, po medicinski priznatom Petodnevnom programu američkih autora Mekfarlanda i Folkenberga. Program je besplatan i traje pet dana.

Za pomoć i podršku građani mogu kontaktirati i grupu podrške na fejsbuku: Mreža bez dima.

Savetovalište za odvikavanje od pušenja radi tokom cele godine i svi zainteresovani se mogu prijaviti: telefonom 021.479.0668, 064.808.8120, ili mejlom: cpznovisad@gmail.com

# Novo u apotekama

## Miocystinn® Fertile

Miocystinn® Fertile predstavlja jedinstvenu formulaciju sa mio-inozitolom i d-hiro-inozitolom u odnosu 3,6:1, uz dodatak folne kiseline. Redovan unos je preporučen svim ženama koje žele da zatrudne, trudnicama i onima koje boluju od PCOS i metaboličkog sindroma. Ovaj proizvod reguliše insulinsku rezistenciju, uspostavlja hormonski balans i povećava kvalitet jajne ćelije, čime se reguliše neplodnost kao najteža posledica PCOS-a.

**Nacin primene:** Rastvoriti sadržaj jedne kesice u čaši vode i popiti, dva puta dnevno.



## Relax Erbe kapsule

Svakodnevni stres može izazvati napetost, nesanici i različite oblike depresije. Relax Erbe je suplement koji uspešno otklanja stres a da pri tom ne izaziva pospanost i pad koncentracije. Ekstrakt matičnjaka, lavande, hmelja, magnolije i L-teanin iz lista zelenog čaja, umiruju ali ne dovode do stvaranja zavisnosti. **Relax Erbe** sadrži magnezijum koji otklanja mišićnu i nervnu napetost. Preporučuje se uzimanje 1 kapsule pre doručka i 1 pre ručka. Ne uspavljuje tako da je moguća normalna radna aktivnost i upravljanje automobilom.



## Boravak u prirodi

# Oprez od krpelja!

**R**izik od uboda krpelja postoji tokom čitave godine, ali su ipak najaktivniji u prolećnim i letnjim mesecima. Krpelji su paukoliki paraziti koji se hrane krvlju sisara i ptica, povremeno i gmizavaca.

Ubodom zaraženog krpelja čovek može oboleti od Lajmske bolesti, babezioze, krpeljske paralize i groznice ili ehrlichioze.

Mere prevencije pri boravku u prirodi:

- ✓ nositi svetlu odeću sa dugim rukavima kako bi se lakše uočio krpelj;
- ✓ pantalone sa dugim nogavicama, čarape;
- ✓ ne nositi otvorenu obuću;
- ✓ upotreba hemikalija koje odbijaju parazite;
- ✓ sprovođenje imunizacije preporučenom vakcinom u konsultaciji sa izabranim lekarom.

Nakon boravka u prirodi neophodan je pregled kože celog tela, a posebno preponske regije, kao i pregled kosmatog dela glave.

Ne koristiti benzin, aceton, petrolej, vrelu šibicu, ne gnječiti i ne probijati krpelja, jer je to rizik za prenos mikroorganizama iz krpelja u kožu čoveka.



Mesec dana od uboda neophodno je pratiti mesto uboda krpelja. Najčešće se od drugog do četrnaestog dana razvija lokalno crvenilo koje se širi, dok centralni deo kože bledi i ovo može biti jedini znak bolesti ili može biti udružena sa otokom regionalnih limfnih žlezda.

Takođe, mogu biti prisutni i simptomi u vidu slabosti, malaksalosti, groznice, bolovi u zglobovima, mišićima, glavobolja.

U poodmakloj fazi bolesti razvijaju se simptomi nastali oštećenjem perifernih nerava: encefalopatija, meningitis, srčane smetnje, bolovi u zglobovima i otoci.

Ukoliko se pojave neki od navedenih simptoma odmah se javite lekaru.

# REGULIŠE HOLESTEROL, ŠТИТИ SRCE I KRVNE SUDOVE



# NORMOLIP 5 FORTE

SMANJUJE RIZIK OD INFARKTA I MOŽDANOGL UDARA  
SPREČAVA RAZVOJ ATEROSKLOROZE



- ✓ crveni pirinač
- ✓ fitosteroli
- ✓ hrom
- ✓ koenzim Q10

Prirodna pomoć za regulaciju holesterola i triglicerida.  
Ne oštećeju jetru ni nakon višegodišnje upotrebe.  
Efekti, bezbednost i delotvornost su klinički testirani.

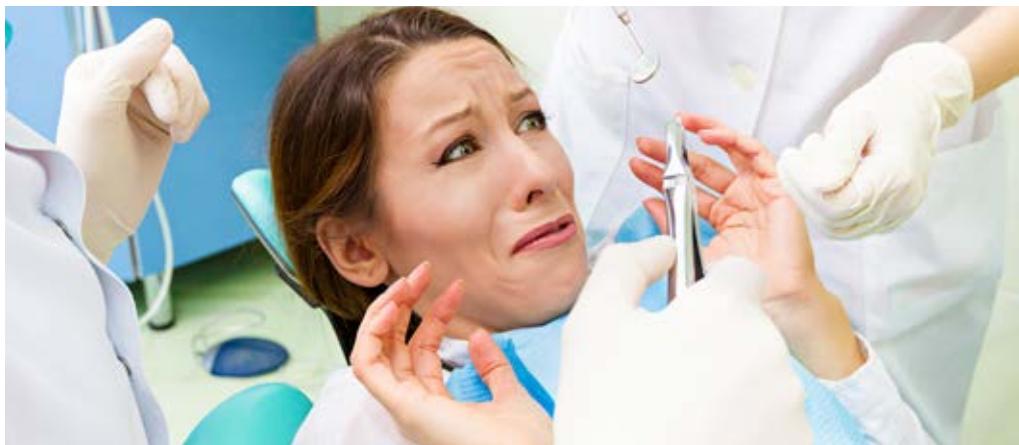
U APOTEKAMA





## Kada se odrasli boje stomatologa

# Izaći iz začaranog kruga



**S**pecifično okruženje stomatološke ordinacije značajno doprinosi osećaju straha kod pacijenata. On može da se manifestuje kao uznemirenost, ali ima i onih pacijenata čije su reakcije znatno dramatičnije, poput mučnine, preznojavaњa, ubrzanog ili otežanog disanja, lutanja srca, osećaja opšte slabosti. Strah može pojedincu uvući u začarani krug, jer zbog straha izostaje odgovarajuća i redovna stomatološka zaštita, što dovodi do pogoršanja oralnog zdravlja.

Istraživanja pokazuju da je preko 50 odsto osoba koje imaju strah imalo negativno stomatološko iskustvo tokom detinjstva, što je ostalo kao pokretač straha i u odrasloj dobi. Osim loših ličnih iskustava iz prošlosti, izvor straha od stomatologa mogu biti i priče drugih osoba. Strah može izazvati ili pojačati i sam stomatolog svojim nepažljivim pristupom pacijentu i

hladnim, nepoverljivim držanjem vezanim za pacijentove izjave u vezi sa strahom i bolom.

Pod pojmom „strah od stomatologa“ razlikujemo:

**DENTALNU ANKSIOZNOST:** reakcija na neku nepoznatu opasnost, često se javlja, posebno pre izvođenja nekog stomatološkog zahvata sa kojim se pre nismo susretali;

**DENTALNI STRAH:** reakcija na poznatu opasnost, javlja se kod osoba koje već imaju određena negativna iskustva i ubeđeni su da će se loše iskustvo ponoviti;

**DENTALNU FOBIJU:** najintenzivniji oblik straha od stomatologa, i osobe koje je imaju najčešće imaju objektivan razlog. Obično se radi o negativnom iskustvu iz bliže ili dalje prošlosti koja ih dovodi u stanje paničnog straha.



## Analiza urina

# Preporuka pacijentima



Pregled i analiza urina je jedna od najčešće traženih analiza u laboratorijskom radu, u procesu dijagnostike i praćenja zdravstvenog stanja pacijenta.

Postoje određene preporuke koje bi trebalo ispoštovati da bi rezultat bio dobar i validan:

- ✓ Posude za sakupljanje urina moraju biti čiste, suve i napravljene od inertne plastične materijale. Najbolje bi bilo da se posuda kupi u apoteci ili preuzme na šalteru laboratorije.
- ✓ Za rutinski pregled urina sakuplja se prvi jutarnji uzorak, odmah posle noćnog odmora, a pre doručka ili drugih aktivnosti. Uzorak se uzima posle 8 sati mirovanja i ne manje od 4 sata zadržavanja urina u bešici.
- ✓ Pre uzimanja uzorka urina potrebno je obaviti prethodnu toaletu genitalija, odnosno, oprati ih topлом vodom i osušiti čistom papirnom maramicom.

- ✓ Prvu količinu mokraće odbaciti van posude, a u posudu za urin uzeti srednji mlaz urina.
- ✓ Urin doneti u laboratoriju u toku jednog sata.
- ✓ Žene u toku ciklusa ne predaju urin za analizu.

Procedura za skupljanje urina kod odojčadi i male dece:

- ✓ Pažljivo očistiti predeo genitalija i osušiti, a zatim nalepiti kesicu za uzorkovanje urina.
- ✓ Ako u toku jednog sata dete ne mokri, ponoviti postupak i staviti novu kesicu.
- ✓ Kada lekar daje uput za hitnu analizu urina, tokom dana, ne sme se dete pojiti slatkim čajem ili sokom, da bi se izbeglo dobijanje lažno pozitivnog šećera u mokraći.

# Ko je ubio gljivice?

© Nobel Corp.



## Mycofin® terbinafin

### Efikasno oružje protiv gljivica

- ✓ Deluje tako što ubija ili zaustavlja rast gljivica koje izazivaju probleme na koži<sup>1</sup>
- ✓ Posebna prednost – kraće trajanje terapije atletskog stopala (tinea pedis)<sup>2</sup> - **7 DANA!**

Ref: 1. Mycofin 1% sprej, Uputstvo za lek 2. Kortig HC et al., Comparable efficacy and safety of various topical formulations. Broj odobrenja: 515-08-00369-15-001 od 12.07.2016.

**Pre upotrebe detaljno proučiti uputstvo! O indikacijama, merama opreza i neželjenim reakcijama na lek, posavetujte se sa lekarom ili farmaceutom.**

# FEMISAN A

Femisan A plus zlatna maka kombinuje sva izuzetna svojstva već čuvenog preparata i zlatne make.

Doprinosi održavanju normalnih fizioloških funkcija kod žena. Zlatna maka balansira hromone, pospešuje plodnost i poboljšava reproduktivno zdravlje kod žena. Pomaže u smanjenju neprijatnih simptoma kod PMS-a i sindroma policističnih jajnika, reguliše ciklus.

