



12.10.2018. Лознички Црвени крст и Центар за социјални рад су у сарадњи са Домом здравља “Др Миленко Марин” у Трбосиљу успешно организовали акцију за старије суграђане месне заједнице Трбосиље „Селу у походе“.

Здравствени радници Патронажне службе и Опште медицине-одсек кућног лечења су сагледавали здравствени статус (ЕКГ, крвни притисак, шећер у крви, преглед лекара) становника месне заједнице Трбосиље.

Материјално најугроженијим мештанима, првенствено старачким домаћинствима, уручена је и помоћ и сагледан њихов социјални статус. Подељени су пакети са храном и хигијенским средствима.

Ова акција Црвеног крста Лозница, већ традиционално се у октобру организује у сарадњи са Домом здравља и посвећена је старим лицима којима је освећен и 1. октобар - Светски дан старих особа са циљем да се скрене пажња на ову категорију суграђана који су мање видљиви посебно у руралним срединама.





Захваљући бољем животном стандарду становништва, квалитетнију здравственој заштити и образовању, као и континуираном развоју медицине и фармацевтске индустрије, просечан животни век људи у Србији као и у свету, из деценије у деценију се продужава.

Препоруке како да продужите живот и будете здрави

- Правилно се храните
- Водите рачуна о избору намирница
- Одржавајте пожељну телесну тежину
- Будите физички активни
- Реците НЕ дувану
- Будите заговореник окружења без димног дима
- Ограничите унос алкохолних пића
- Дружите се са драгим и блиским особама
- Редовно контролишите своје здравље код изабраног лекара
- Елиминишите факторе ризика који могу да угрозе ваше здравље

Одлуке које људи доносе о свом животу и здрављу и навике које имају најважније су фактор у одређивању њиховог здравља и благостања!

www.batut.org.rs

ИСТОП! У ЈАКОМ БИЈЕЛАНУ СТОЈИ
ИЛИ НЕ ПИЈИТЕ АЛКОХОЛ

Шта утиче на повећање дужине живота?



И На повећање дужине просечног животног века утичу бројни друштвени процеси. Наиме, бољи услови живота смањили су ризик од оболевања од високопритисних болести па су најосетљивијој добној групи – одојчади порасле шансе за преживљавање, а одраслом становништву шансе да доживи старост. Открића, а затим и широк примена нових здравствених технологија, пре свега вакцинације, довели су, заједно са про-

меном стандарда живота, до опадања акутних заразних болести. Са друге стране нове дијагностичке технологије довеле су до парадоксалне слике стања у области хроничних незаразних оболења, односно до повећања броја регистрованих оболења а нове терапијске технологије до продужења трајања оболења као и живота оболелих. Све већи значај добијају и фактори ризика који припадају индивидуалном понашању или "стилу" живота, као што су: физичка неактивност, неправилна исхрана, пушење, алкохолизам, ризично сексуално понашање и слечно.

Шта је најважније у очувању здравља?

Здраво старење је повезано са здрављем у раним фазама живота. Наиме, недозрепана исхрана плода на пример, може да повећа ризик од болести у одраслом добу, као што су болести крвотока и шећерна болест. Уместо респираторне инфекције у детињству могу да повећају ризик од хроничне упале дисајних путева у одраслом добу. Појавност у периоду адолесценције представља ризик за настанак хроничних болести у одраслом добу, као што су шећерна болест, болести срца и крвних судова, малигне болести, респираторне и мишићно-скелетни поремећаји.

Колико добро старимо одређује, бар делимично, наше понашање и изложеност многим факторима током читавог живота. Такође је врло битан наш однос према здрављу и редовна контрола здравља. Центар за контролу и превенцију болести из Атланта наводи да се основни фактори стања здравља појединца нису променили последњих 20 година, а задуже за здравствено стање се приписују:

- здравственој заштити 10%
- наслеђу 18%
- животниј средини 19%
- животним стилевима 53%.

