

UČESTALOST KONZUMACIJE POVRĆA KOD MEDICINSKIH SESTARA/TEHNIČARA

Katarina Jerković Gavran¹, Marijana Krijan², Branka Martić³, Sanela Domić⁴

¹Zlatni cekin, poliklinika, Vinogradska 115, Slavonski Brod, Hrvatska

²Zavod za hitnu medicinu Požeško-slavonske županije, Matije Gupca 10, Požega, Hrvatska

³Zavod za hitnu medicinu Brodsko-posavske županije, Borovska 7, Slavonski Brod, Hrvatska

⁴Zdravstvena ustanova Intermed, Matije Gupca 21, Požega, Hrvatska

kjerkovicgavran@gmail.com

Sažetak

Uvod: Umjerenost i raznolikost ključ je zdrave prehrane. Pravilno se hraniti znači konzumirati raznolike namirnice. Jedna namirnica ukoliko se samostalno uzima ne sadrži sve bitne hranjive tvari u količini koja je potrebna za normalno funkcioniranje organizma. Dobrom kombinacijom i raznolikošću namirnica smanjujemo mogućnost smanjenog ili pak prevelikog unosa pojedinih hranjivih tvari. Moderan način i ubrzan tempo života, stres, brza hrana - lako dostupna, su naša svakodnevica. Slobodnog vremena sve je manje, jesti zdravo je sve veći izazov.

Cilj: Cilj ovog rada je istražiti koliko često medicinske sestre/tehničari konzumiraju povrće.

Metode: za analizu koristila se anonimna anketa od osamnaest pitanja, dvanaest demografskog tipa i šest vezanih za konzumaciju povrća.

Rezultati: U istraživanju je sudjelovalo 60 ispitanika od kojih je 57 (95 %) ženskih ispitanika i 3 (5 %) muška ispitanika. Prema samostalnoj procjeni materijalnog stanja većina ispitanika navodi prosječno 41 (68,3 %) te nema odstupanja u procjeni zdravlja u odnosu na prošlu godinu kod 43 (71,75 %). Na pitanje koliko često konzumirate salatu 38 (63 %) ispitanika je izjavilo da salatu konzumira svaki dan. Krumpir konzumiraju svaki dan 5% ispitanika, a 73% ispitanika krumpir konzumira dva puta tjedno. Kupus, kelj, karfiol konzumira svaki dan 13% ispitanika, a njih 60% dva puta tjedno. Mahunarke 6% ispitanika konzumira svaki dan, a njih 37 % vrlo rijetko. Korjenasto povrće njih 58% konzumira dva puta tjedno, a 17% vrlo rijetko. Lisnato povrće svaki dan konzumira 3 (5 %) ispitanika svaki dan, a 53% vrlo rijetko.

Zaključak: s obzirom na dobivene rezultate i činjenicu da su anketu popunjavale medicinske sestre/tehničari poražavajući su podatci konzumacije lisnatog povrća, poznavajući njen pozitivan učinak na zdravlje. Brz način života i slabiji materijalni uvjeti mogući su uzroci slabijeg konzumiranja povrća.

Ključne riječi: medicinska sestra, konzumacija, povrće

FREQUENCY OF VEGETABLE CONSUMPTION AMONG NURSES

Katarina Jerković Gavran¹, Marijana Krijan², Branka Martić³, Sanela Domić⁴

¹Zlatni cekin, polyclinic, Vinogorska 115, Slavonski Brod, Croatia

²Health Institute Intermed, Matije Gupca 21, Požega, Croatia

³Department of Emergency Medicine of Brod-Posavina County, Borovska 7, Slavonski Brod, Croatia

⁴Department of Emergency Medicine of Požega-Slavonia County, Matije Gupca 10, Požega, Croatia

kjerkovicgavran@gmail.com

Abstract

Introduction: Moderation and diversity is the key of healthy nutrition. Proper nutrition means consuming a variety of food. Foodstuff, if taken individually, does not contain all the essential nutrients in the amount necessary for normal functioning of the organism. With a good combination of food and diversity, we reduce the possibility of developing deficiencies or excessive amounts of individual nutrients. Modern lifestyle, fast pace of life, stress and easy-to-access fast food are our daily life. Because of lack of leisure time, eating healthy is a growing challenge.

Aim: The aim of this paper is to investigate how often nurses consume vegetables.

Methods: For the analysis it was used an anonymous survey of eighteen questions, twelve of them were related to demographics and six related to the consumption of vegetables.

Results: The study involved 60 respondents, of whom 57 female respondents (95%) and 3 male respondents (5%). According to the self-assessment, most respondents, 41 of them (68,3%) state that their financial condition is average, and 43 of them (71,75%) do not have any deviation from the health assessment compared to the previous year.

On the question how often do they consume salad 38 respondents (63%) stated that they consume salad every day.

Sažeci radova / Abstracts

5% of respondents consume potato every day, while 73% of respondents consume it twice a week. 13% of respondents consume cabbage, kale and cauliflower every day, while 60% of respondents consume it twice a week. 6% of respondents consume legumes every day, and 37% of respondents consume it rarely. 58% of respondents consume root vegetables twice a week, and 17% of respondents consume it rarely. 3 respondents (5%) consume leaf vegetables every day and 53% of respondents consume it rarely.

Conclusion: Given the results obtained and the fact that the survey was completed by nurses, the data on the consumption of leafy vegetables is devastating, knowing their positive effect on health. The financial condition themselves and the fast pace of life are some of the reasons for low vegetable consumption.

Keywords: nurse, consumption, vegetables

POJAVNOST, ISHODI I TERAPIJA ISHEMIJSKOG CEREBROVASKULARNOG INCIDENTA U OPĆOJ ŽUPANIJSKOJ BOLNICI POŽEGA TIJEKOM 2017. GODINE

Vlasta Raštegorac¹, Damir Matoković^{2,3}, Barbara Raštegorac², Mirjana Raguz¹

¹Dom zdravlja Požeško – slavonske županije, Matije Gupca 10, Požega, Hrvatska

²Opća županijska bolnica Požega, Osječka 107, Požega, Hrvatska

³Medicinski fakultet Osijek, J. Huttlera 4, Osijek, Hrvatska

vlastarastegorac@gmail.com

Sažetak

Uvod: Moždani udar ima visoku smrtnost kako u svjetskim okvirima tako i kod nas. Značajno financijski opterećuje kako republički tako i županijske zavode za zdravstveno osiguranje. Glavnina bolesnika ostaje trajnim invalidima, a uz velika financijska izdvajanja i upornu fizikalnu terapiju oporavi se mali broj bolesnika (jedna trećina). Osim medicinskog osoblja koje sudjeluje u tretmanu bolesnika oboljelih od MU, veliku ulogu u oporavku imaju obitelj i bolesnikovo šire i daljnje okruženje.

Cilj rada: je utvrditi broj i distribuciju bolesnika liječenih od moždanog udara u 2017. godini, procijeniti ishode liječenja te utvrditi vrstu antikoagulantne terapije na otpustu. Definirati i analizirati faktore rizika s osvrtnom na primarnu i sekundarnu prevenciju. Procijeniti postojeću skrb bolesnika, uz definiranje mjesta i uloge medicinske sestre.

Metode: Ciljni parametri prikupljeni su iz medicinske dokumentacije koja je nastala tijekom liječenja bolesnika. Varijable, prikupljene iz elektronskih otpusnih pisama unesene su u elektronički zapis ispitanika u program Microsoft Excel, po posebno izrađenoj tablici podataka.

Rezultati: Sudjelovalo je 167 bolesnika, 86 žena (51,50%) i 81 muškaraca (48,50%). Najzastupljeniji faktori rizika bili su hiperlipidemija i hipertenzija, fibrilacija atrijska i dob iznad 70 godina. Od moždanog udara 2017. god. umrlo je 45 bolesnika (26,90%), više muških (53,30%), s neurološkim deficitom ostalo je 56 bolesnika (33,50%), više muških (53,60%), a djelomično ili potpuno oporavljenih je bilo 66 (27,00%), više kod žena (59,00%). U tretmanu fibrilacije atrijske (67,00%), mali dio bolesnika je na Warfarinu i NOACs, 88 njih (52,30%) u odnosu na 134 na acetilsalicilnoj kiselini (80,20%). Postoji statistički značajna razlika u vrsti i broju čimbenika rizika MU u odnosu na dob i spol ispitanika. Stariji bolesnici skloniji su većoj smrtnosti. Muški spol je faktor rizika i među muškarcima veća je ukupna smrtnost.

Zaključak: Prepoznavanje i sustavno provođenje politike unaprjeđenja i očuvanja zdravlja uz aktivnosti na području primarne, specijalističke i bolničke zdravstvene zaštite osnovni su preduvjeti postizanja uspjeha u prevenciji moždanog udara. U stvaranju takvog okruženja nužna je suradnja zdravstva s drugim strukturama javnog života.

Ključne riječi: moždani udar, faktori rizika, ishodi, primarna i sekundarna prevencija