

Pedeset savjeta za zdravlje **(Fifty advices on health)**

Suzana Janković

Nastavni zavod za javno zdravstvo primorsko-goranske županije

Knjiga "Pedeset savjeta za zdravlje" zamišljena je kao zbir jednostavnih zdravstvenih savjeta namijenjenih svim dobnim skupinama. Pisana je bez stručnih izraza, razumljivo i čitatelju koji nije zdravstveni radnik. Kao literatura korišteni su i tekstovi iz "Narodnog zdravstvenog lista", popularnog zdravstvenog časopisa koji od 1958. godine izdaje Zavod za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije. Autori su brojni suradnici koji na jednostavan način obrađuju teme primarne (kako spriječiti pojavu bolesti), sekundarne (kako bolest otkriti u fazi u kojoj je ona lako izlječiva) i tercijarne (kvalitetan život s bolešću i sprečavanje razvoja njezinih komplikacija) prevencije različitih bolesti i stanja.

Knjiga savjetuje kako živjeti zdravo i unaprijediti svoje zdravlje, kako zdravim ponašanjem izbjeći bolest i kako na vrijeme uočiti promjene u zdravlju koje, zanemarene, mogu dovesti do razvoja bolesti. Savjete može svatko primijeniti na sebe, ali i na članove svoje obitelji ili osobe iz okoline do čijeg vam je zdravlja posebno stalo. Najmotiviranije su žene u doba trudnoće i majke koje žele sačuvati i unaprijediti zdravlje svoje djece. Mlade ljude i radnu populaciju treba dodatno motivirati za zdravo ponašanje, jer u toj životnoj dobi svi mislimo da će naše zdravlje trajati koliko i naš život i nemilosrdno ga trošimo i zlorabimo. Prosječan stariji čovjek već ima neku kroničnu bolest, a time i jaku želju da očuva kvalitetu života i s tom bolešću što lakše živi.

Poruka ove zbirke zdravstvenih savjeta jest da u zdravlje treba ulagati od rođenja, mogli bismo reći i prije rođenja, tijekom cijeloga života, i postati odgovoran za vlastito zdravlje.

U knjizi su sljedeća poglavlja i savjeti: trudnoća; prehrana novorođenčeta; prehrana dojenčeta; povijanje dojenčeta; zdravo kretanje dojenčeta; njega usne šupljine dojenčeta; mliječni zubi; redovita higijena usne šupljine i zubi; prehrana malog i predškolskog djeteta; prehrana školskog djeteta; mediteranska prehrana; važnost biljnih vlakna za zdravlje; voda; priprema i čuvanje hrane; crijevne zarazne bolesti; zaštita kralježnice školske djece; čuvanje kralježnice; spavanje; proljetni umor; godišnji odmor i putovanja; s djecom na put; putovanje zrakoplovom; aktivan godišnji odmor; sunčanje; oči i sunce; adolescenti i ljetni praznici; tjelesna aktivnost; osteoporoza; sprečavanje neželjene trudnoće – kontracepcija; spolno prenosive bolesti; samopregled vanjskih spolnih organa; upute o mjerama protiv raka; papa-test; prevencija raka dojke; utjecaj pušenja na zdravlje; prevencija stresa; prevencija bolesti srca i krvnih žila; kvaliteta života starijih ljudi; prevencija padova kod starijih osoba; lijekovi u starijoj dobi; mjerenje tjelesna temperature; snižavanje povišene tjelesne temperature; mjerenje krvnoga tlaka; higijena očiju; pravilno čišćenje ušiju; pravilno ukapavanje kapi za nos; zaustavljanje krvarenja iz nosa; zimske bolesti dišnih organa; uporaba antimikrobnih lijekova (antibiotika); kućna ljekarna i telefoni za hitnoću; internet adrese na kojima možete proširiti svoje znanje.

Izdavač knjige je Hrvatski zavod za javno zdravstvo, a suizdavač Nastavni zavod za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije.

Suzana Janković



PEDESET SAVJETA
ZA ZDRAVLJE

Kontakt

mr.sc.Suzana Janković, dr.med
Nastavni zavod za javno zdravstvo primorsko-goranske županije
Krešimirova 52a, 51 000 Rijeka
Tel: 051/ 214.359
Fax: 051/213.948
suzana@zzjzpgz