

PHARMABIZ

STRUČNI MAGAZIN ZA LIJEKOVE I MEDICINSKE PROIZVODE

SAMO ZA ZDRAVSTVENE RADNIKE BRÖJ 24 / GODINA 4 / PROSINAC 2016

PHARMABIZ
POTIČE SURADNJU
ZDRAVSTVENIH
STRUKA ZA BOLJE
ISHODE LIJEČENJA

INTERVIEW CARMEN PENA

Predsjednica
Međunarodne
farmaceutске
federacije (FIP)

KADROVSKA DEVASTACIJA ZDRAVSTVENOG SUSTAVA

HRVATSKA MEĐU ZEMLJAMA S NAJMANJOM POTROŠNJOM INOVATIVNIH LIJEKOVA

34

INTERVIEW
Ljubiša Mitof-
Višurski,
Abbvie




42

TERAPIJSKE MOGUĆNOSTI
Onkologija: Imunološka
biologija i klasifikacija
tumora

PHARMABIZ
EPlatforma
e-tečaj: KARDIOVASKULARNE BOLESTI

HRANJIVIM MEĐUOBROCIMA DO RAVNOTEŽE ORGANIZMA

PROGRAM PETICA-IGROM DO ZDRAVLJA HRVATSKOG LIJEČNIČKOG ZBORA POKRENULO JE KAMPANJU «MEĐUOBROKZA5 KOJA SE PROVODILA OD 14. STUDENOG DO 15. PROSINCA 2016. U KAMPANJU JE UKLJUČENO 15 ZAGREBAČKIH OSNOVNIH ŠKOLA ODNOSNO 1500 UČENIKA I NJIHOVIH RODITELJA TE ŠIRA ZAJEDNICA.

 Cilj kampanje «međuobrokza5 je istaknuti važnost kontinuiranog unosa hrane u naše tijelo te osiguravanje svih potrebnih hranjivih tvari tijekom dana.

Pet obroka dnevno potrebno je kako bismo osigurali energiju za sve aktivnosti koje imamo tijekom dana. Zajutrok, ručak i večera su glavni obroci putem kojih osiguravamo 75%, a međuobroci, doručak i užina, dodatnih 25% ukupnog dnevnog unosa energije. Dnevna potreba za energijom iznosi oko 1850 kalorija u dječjojici i djetetu dobi od sedam do devet godina, a međuobrocima se pridoniće dnevnom energetsom unosu s oko 400-500 kalorija. Iako iznosi malo, putem 400-500 kalorija, može se unijeti niz važnih nutrijenata poput vitamina, minerala, vlakana koji će pridonijeti homeostazi i dobrom funkcioniranju našeg organizma. Redovitost unosa hrane povezana je i sa sklonošću djece zdravijim prehrambenim navikama. Istraživanje temeljeno na podacima studije Health Behaviour in School-aged Children ukazuje na to da dječaci i djevojčice su sklone preskakanju doručka i užine, konzumiraju manje količina voća i povrća nego što je preporučeno pet porcija dnevno. Poznato je da adekvatan unos voća i povrća pridonosi smanjenju rizika od srčano-žilnih oboljenja, dijabetesa tipa 2 te malignih oboljenja. Znanstvena istraživanja nam, također, pokazuju kako preskakanjem jednog od međuobroka, poput doručka, povećavamo rizik od prejedanja, a samim time i nakupljanja kilograma koji mogu dovesti do prekomjerne tjelesne mase i pretilosti.

Osim kvantitete, važna je i kvaliteta odnosno vrsta namirnica koju biramo. Odabirom međuobroka bogatih trans masnim kiselinama, jednostavnim šećerima i solju poput keksa, kolača i drugih industrijski proizvedenih slastica i grickalica, uzrokovat ćemo nagli porast glukoze u krvi, a time i nagli gubitak koncentracije kada se razina glukoze u krvi nenadano snizi. Hrana

bogata masnoćama može ujedno uzrokovati i osjećaj pospanosti nakon unosa ili učine te ponovno utjecati na razinu aktivnosti i produktivnosti u školi ili na poslu. Odabirom zdravijih međuobroka poput orašastih plodova, stapića od povrća, voćne salate, ukusnih smoothija, probiotičkog jogurta s integralnim krekerima ili sendviča s povrćem, sirom i maslinovim uljem pružamo tijelu široku paletu makro i mikro-nutrijenata. Oni će nam tijekom dana davati energiju, ali i druge hranjive tvari ključne za naše zdravlje. Samim time pridonijemo normalnom rastu i razvoju djece, povoljno utječemo na razvoj mozga, probavnog i imunološkog sustava te boljem općem zdravstvenom statusu.

Uz sve navedeno, PETICA-igrom do zdravlja je u sklopu iz svih navedenih razloga, PETICA-igrom do zdravlja je u sklopu kampanje «međuobrokza5 pripremila dodatne savjete te prijedloge užina u skladu s nacionalnim smjernicama za prehranu učenika u osnovnim školama koje su dostavljene školama sudionicama te u osnovnim školama koje su dostavljene školama sudionicama u programu. Prijedlogi jela bit će uvršteni u školske jelovnike. Ovim u programu. Prijedlogi jela bit će uvršteni u školske jelovnike. Ovim aktivnošću PETICA-igrom do zdravlja htjela je dodatno naglasiti važnu ulogu kuhara u školskim kuhinjama te zajedničkim snagama pridonijeti nutritivno kvalitetnijim međuobrocima učenika.

SVAKA PETA

odrasla osoba bit će pretila do 2025. godina



Do 2025. godine bit će:
268 MILIJUNA DJECE

s prekomjernom tjelesnom masom

91 MILIJUN DJECE

bit će pretilo

Povećanjem tjelesne mase za 1 kg raste rizik od razvoja šećerne bolesti za 7,3%.



ODRŽAN PROSVJEDNI SKUP „ZADRŽIMO LIJEČNIKE U HRVATSKOJ“

Ispred Ministarstva zdravstva 3. prosinca održan je prosvjedni skup liječnika specijalista, specijalizanata i stažista pod nazivom „Zadržimo liječnike u Hrvatskoj“.

Ministar zdravstva prof.dr.sc. Milan Kujundžić sa svojim suradnicima tom je prigodom primio izaslanstvo Organizacijskog odbora koji su mu predstavili svoje zahtjeve, a također se obratio i okupljenim sudionicima skupa.

Predstavnici Organizacijskog odbora ukazali su na problematiku sadašnje organizacije statusa liječnika specijalizanata u zdravstvenim ustanovama, izrazili nezadovoljstvo njihovim statusom te iznijeli svoje zahtjeve za unaprjeđenje njihovog

položaja koji uključuju zakonsku regulativu i poboljšanje uvjeta rada. Zahtijevaju ujednačavanje ugovornih obveza svih liječnika u Hrvatskoj prema Pravilniku o specijalističkom usavršavanju, te su najavili protivljenje bilo kakvim mogućim izmjenama Pravilnika koje bi dovele do produženja obveze rada u zdravstvenoj ustanovi koja je financirala specijalistički staž i povećale, po njihovom mišljenju, već visoku financijsku odštetu u slučaju ranijeg napuštanja ustanove.

Ministar Kujundžić istaknuo je kako je put do rješenja kroz dijalog, te uvažavanje argumenata svih strana, kako liječnika, tako i zdravstvenih ustanova. Ministarstvo zdravstva traži kompromisno rješenje u koje će uključiti sve zainteresirane dionike, predstavnike liječnika i njihovih udruga, zaštititi interese zdravstvenih ustanova te nadasve interese pacijenata i svih građana Hrvatske.