

VAŠ VODIČ  
KROZ ZDRAVI  
SIGURAN  
ŽIVOT



Poštovani klijenti,

Jedinstvenost kompanije UNIQA u svim zemljama gde se nalazimo je nešto po čemu ćete nas lako prepoznati.

UNIQA, ovde i na ostalih 18 tržišta, spremna je da odgovori potrebama klijenata na svim tržištima gde poslujemo.

Da bismo tu želju u potpunosti ispunili, predlažemo da se još bolje upoznamo.

Zato verujemo da postoji puno dobrih razloga da narednih par minuta provedete uz prvi broj newsletter-a MeđUNIQA. Jedan od razloga je što ne govorimo o problemima, krizi, inflaciji... Mi pišemo o poslovnim uspesima, novinama, prednostima koje kao korisnici naših usluga možete ostvariti, savetima za lepši, sigurniji i pozitivniji život...

Ostale razloge, sigurni smo da ćete pronaći u stranicama koje slede u ovom broju, ali i u narednim brojevima koji će putem elektronske pošte stizati na Vašu adresu.

Sa željom da se još bolje upoznamo, otvorili smo posebnu adresu za Vas: **meduniqanews@uniqa.rs**

Šaljite nam Vaše sugestije, predloge, ideje, kako bismo napredovali iz broja u broj.

Vaša UNIQA.



# KAKO SPREČITI ZAMOR OČIJU KOJI SE JAVLJA PRILIKOM RADA NA RAČUNARU?

OKOIOKO

U današnje vreme kada većina ljudi koristi kompjuter, zamor očiju je postao uobičajena žalba prilikom posete oftalmologu. Rezultati različitih istraživanja govore da većina ljudi koji rade za kompjuterom oseća zamaranje očiju ili druge simptome vezane za vid. Ovi problemi mogu da doprinesu opštem fizičkom zamoru, napetosti, češćim glavoboljama, smanjenoj produktivnosti ili da budu vezani isključivo za vid, kao na primer teže izoštavanje slike, crvenilo i peckanje očiju.

Evo nekoliko jednostavnih saveta koji mogu smanjiti simptome:

1. Prilagodite radno mesto
2. Podesite parametre monitora
3. Smanjite odbljesak
4. Koristite adekvatno osvetljenje
5. Trepćite češće
6. Vežbajte očne mišiće
7. Napravite pauzu
8. Nosite posebne naočare za kompjuter
9. Uradite detaljan očni pregled

Pročitajte detaljnije o svakoj stavci:

<http://www.okoioko.com/b-zamor-ociju-koji-se-javlja-prilikom-rada-na-racunar-u-sr.php>



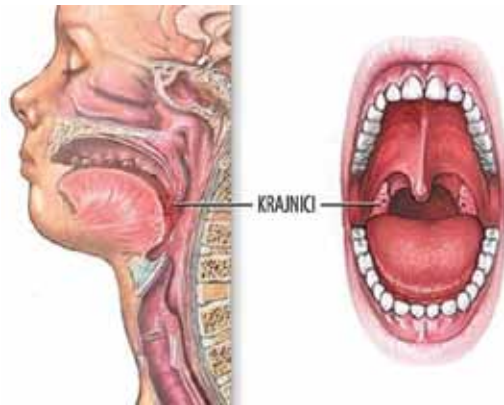
OFTALMOLOGIJA



# KRAJNICI

## ŠTA SU KRAJNICI?

Krajnici su limfni čvorovi koji učestvuju u odbrambenom mehanizmu organizma kao filter koji zadržava bakterije i druge mikroorganizme, čime sprečava nastajanje infekcija. Postavlja se onda pitanje zašto ih uopšte vaditi kada oni vrše tu funkciju? Bitna je činjenica da tu funkciju imaju samo zdravi krajnici, dok bolesni krajnici mogu biti uzrok mnogih zdravstvenih problema i izvor stalnih infekcija.



## PROBLEMI SA BOLESNIM KRAJNICIMA

Problemi koji se javljaju kod dece sa obolelim krajnicima su:

- česte upale krajnika (ponekad u vidu gnojne angine, a ponekad samo kao upale krajnika),
- česte upale ušiju (koje se manifestuju bolom u uhu, ponekad i curenjem sekreta iz uha),

- otežano disanje na nos,
- hrkanje pri spavanju,
- slabim napredovanjem deteta,
- slabiji apetit,
- loš san.

Ako se ne uklone bolesni krajnici, postoji mogućnost da se jave i veoma ozbiljni problemi, sa mogućim trajnim posledicama:

- problemi sa zglobovima (upala zglobova),
- problemi sa srcem (bakterijski endokardit),
- problemi sa bubrezima (upala bubrega),
- problemi sa sluhom.

## KADA JE OPERACIJA POTREBNA?

Otorinolaringolog treba da proceni da li su krajnici zdravi ili ne, odnosno da li dete boluje od hronične upale krajnika što je indikacija za uklanjanje operativnim putem. Tkivo krajnika je puno šupljina i moguće je da se u to tkivo stalno nastane bakterije koje se ne mogu sasvim eliminisati uzimanjem antibiotika. Zato dete "uleće" iz infekcije u infekciju.

Veličina krajnika nije reper za operaciju, jer dete može da ima velike ali zdrave krajnike.

U kojim konkretnim slučajevima treba da se operišu krajnici?

- ako je u jednoj godini pacijent imao 7 ili više upala krajnika (tonzilitis),
- ako je u toku dve godine pacijent imao po pet ili više upala krajnika,
- ako je pacijent imao veoma jaku upalu krajnika,
- u slučaju da upala krajnika ne reaguje na antibiotsku terapiju,
- u slučaju peritonzilarnog apcesa,
- u slučaju znatne asimetrije krajnika,
- u slučaju neprijatnog zadaha iz usta.



## U KOM UZRASTU I GODIŠNJEM DOBU TREBA OBAVITI OPERACIJU?

Kada se dijagnostikuje hronično zapaljenje krajnika i proceni da je potrebna operacija roditelji obično postavljaju pitanje kada treba izvršiti operaciju, u kom uzrastu, i da li postoji neko godišnje doba koje je izrazito povoljno ili izrazito nepovoljno za tu intervenciju.

Ova operacija se uglavnom ne vrši pre treće godine života, ali uvek postoje i izuzeci i situacije kada to treba uraditi i ranije.

Ne postoji godišnje doba koje je izrazito povoljno ili izrazito nepovoljno za ovu intervenciju.

Pošto ova operacija nije vitalna i hitna, dete se operiše samo kada nije u nekoj akutnoj infekciji. Analize koje se rade u pripremi operacije su standardne, i to su kompletna krvna slika, vreme krvavljenja i koagulacije, šećer u krvi, pregled urina, i nalaz pedijatra, koji podrazumeva opšti pedijatrijski pregled.

## OPERACIJA

Operacija krajnika se vrši u opštoj klasičnoj endotrahealnoj anesteziji, koja je vrlo kratka i ne ostavlja nikakve posledice.

Mogući rizici kod ove operacije su krvarenje (koje može biti opasno ako nije uočeno), infekcije i povreda mekog nepca.

## POSTOPERATIVNI TOK

Jedno kraće vreme nakon anestezije dete je pospano i uglavnom spava, mada je česta reakcija u vidu uznemirenosti, plakanja i nervoze. Roditelji treba da budu uz dete, da mu nešto pričaju, da ga maze i ovo stanje se brzo smiruje.

Oporavak nakon operacije je čisto individualan,

kod nekoga je kraći a kod nekoga duži (traje najviše do dve nedelje). U postoperativnom toku dete ima bolove pri gutanju i pričanju, a moguće je da ima i minimalno povišenu temperaturu (do 38°C). Ovi problemi se rešavaju davanjem analgetika (koji smiruju bol i skidaju temperaturu). Bolovi se uglavnom smanjuju i postaju zanemarljivi posle 3-4 dana. Ne treba da vas brine pojava belih naslaga na krajnicima posle operacije. To nije gnoj, već su to naslage fibrina (kraste na sluznici). One otpadaju 7. i 14. dana nakon operacije, kojom prilikom može nastupiti blago krvarenje kada to zahteva kontrolu operatera.

## ISHRANA POSLE OPERACIJE

Sve vreme oporavka dete je na posebnom režimu ishrane, koji podrazumeva mlaku ili hladnu hranu. U samom početku postoperativnog toka hrana treba da bude tečna ili kašasta (da ne povredi ranu) a zatim se postepeno prelazi na normalnu ishranu. Sve vreme oporavka hrana i piće ne smeju da budu izrazito topli, kiseli, ljuti i slani. Preporučuje se uzimanje ne preterano hladnog sladoleda.

U toku dve nedelje nakon operacije biće dobrih i loših dana. U prvih 7 dana oporavka preporučuje se da se dete kloni većeg društva i bolesnih osoba pošto je u ovom periodu pacijent veoma podložan infekcijama.

Operacijom krajnika rešavaju se mnogi problemi koje dete ima sa grlom, nosom i ušima. Ne mogu se rešiti apsolutno svi problemi odnosno da dete nikada više ne boluje od infekcija grla, nosa i ušiju, ali će ove infekcije biti daleko ređe.

**Dr Branimir Žutić**

Specijalistička ORL ordinacija DR ŽUTIĆ,  
30 18 333 | 30 18 334 | 064 116 23 34





# HRANA I PROBLEM NADUTOSTI STOMAKA

Osećaj nadutosti stomaka jednak je osećaju neprijatnosti. Čini vam se da ste veći, teži, tromiji, stomak raste, nervozniji ste, pa samim tim i nesigurniji.

Nadutost stomaka je stanje ili mogući znak nekog organskog oboljenja, ali sama po sebi nije bolest. Ne mora biti povezana sa unošenjem hrane. Uglavnom se ponavlja s vremena na vreme. Nema veze sa gojaznošću.

## UZROK NADUTOSTI STOMAKA

Uzroci mogu biti u načinu na koji se jede (gutanje vazduha pri jelu - aerofagija), gastritis ili čir na želudcu, čir na dvanaetopalačnom crevom, problemi sa pankreasom ili žučnom kesom (nedovoljno sokova za varenje), problemi sa tankim crevom (zapaljenja koja ometaju varenje), zapaljenje debelog creva.

Nesporno je da određene vrste namirnica koje unosimo u svakodnevnoj ishrani, često prouzrokuju nadutost i napatost stomaka.

Ponekad smo i sami svesni da ukoliko jedemo ugljene hidrate (hleb, testenine...) u kombinaciji sa mastima i šećerima (meso, kolači...) ili čak povrćem (pasulj, karfiol, kupus, sočivo), osećamo se krajnje tromo, lenjo i stomak nam je veći, teže dišemo, nekako smo mrzovoljni.

Stres takodje može da bude uzrok nadutog stomaka, jer neki ljudi upravo tako reaguju na problem.

## TEGOBE

Tegobe mogu biti različite, ali najčešće se ispoljavaju u vidu dve grupe simptoma. Nekima je glavni simptom bol ili nelagodnost u stomaku, koji može biti praćen nadimanjem, gorušicom, mučninom, podrigivanjem, kao i osećajem rane sitosti i težine u predelu želuca.

Kod druge grupe osoba, uglavnom dominira poremećaj rada creva i stolica je neuredna. Najčešće je jedno vreme učestalija, nekad retka, a zatim sledi zatvor.

Tegobe obično pojačavaju lekovi iz grupe nesteroidnih antireumatika (Brufen, Diklofen...).

## POSTAVLJANJE DIJAGNOZE

Potrebno je prvo isključiti iz ishrane hranu koja smeta većini ljudi: pržena hrana, grickalice, hrana iz pekare (posebno lisnata testa), gazirani sokovi. Ako ovo ne uspe, onda uraditi alergološka ispitivanja i ispitivanja na netoleranciju na hranu. Mogu se pronaći razne alergije: na belančevinu kazein iz mleka, jaja, kikiriki, jagode i dr, a može se pronaći i intolerancija na mlečni šećer - laktozu.



Neophodan je detaljni pregled od strane interniste, a po potrebi i gastroenterologa kako bi se isključile organske bolesti. Kada se utvrdi da one ne postoje, pravilnom i redovnom ishranom, fizičkom aktivnošću i lekovima, tegobe mogu znatno da se ublaže. Nekada to nije lako, jer treba da se promeni stil života.

## PREVENCIJA I LEČENJE

Postoje neka pravila kojih se svaka osoba treba pridržavati u toku ishrane, i to kako za zdrave tako i za bolesne osobe.

Preporučujemo pet obroka dnevno pravilno raspoređenih koje bi trebalo da se uzimaju u jednakim vremenskim intervalima svakoga dana.

Jedite u isto vreme, uzimajte tri glavna obroka i dve užine, žvačite (32 puta svaki zalogaj), smanjite unos šećera (preskočite neki kolač, pojedite voćku), pijte dosta tečnosti, dva do tri litra tečnosti u toku dana ukoliko nemate povišen krvni pritisak (voda, čaj, prirodni sokovi...)

Smanjite unos kafe, gaziranih pića, prestanite da pušite i fizički budite aktivni.

Ukoliko je vaš posao vezan za radno mesto ispred kompjutera, predlažem da na svakih sat vremena ustanete, prošetate i protegnete se. Koristite lagane šetnje, budite fizički aktivni, nikada ne opuštajte mišiće stomaka, uvek držite uvučen stomak i pravilno sedite. Masirajte stomak bar tri minuta svako jutro i to pre nego što ustanete iz kreveta, laganim kružnim pokretima u pravcu kretanja kazaljke na satu. Isto to uradite i kada krenete u postelju. Izbegavajte obroke posle 20h, odnosno nikada punog stomaka ne odlazite na spavanje. Čaj od nane ili kamilice zasladjen medom, pomoći će vam da lakše zaspate, opustite se i odmorite.

Ukoliko imate konstatni problem, obavezno protražite savet lekara, a naročito ukoliko uz sve ovo osećate i bol. Ne uzimajte lekove bez konsultacija

sa doktorom, a naročito ne lekove protiv bola, jer je bol u takvom trenutku najbolji prijatelj i pokazatelj šta vašem organizmu smeta i šta je dovelo do nastanka bola.

Obavezno posetite lekara, a jednom godišnje uradite i kompletan sistematski pregled sa svim pratećim analizama.

Osobe kod kojih dominira zatvor treba da jedu više hrane bogate vlaknima, uključujući voće, povrće i mekinje (najbolje pšenične i pirinčane) i unose više tečnosti. Time se izbegavaju farmaceutski laksativi, koji mogu dovesti do problema "lenjih creva". Nekada je potrebno izbegavati hranu koja nadima (pasulj, karfiol, prokelj, grašak i boranija) ili još bolje pripremati ih sa dodatkom belog luka i đumbira.

Od lekova mogu se dati prokinetici, koji ubrzavaju rad creva. Nekada povoljno deluju i blagi sedativi ukoliko je stres uzrok nadimanja.

Moj savet je da na prvom mestu volite sebe i svoj organizam, poštujujte ga jer će vam se to u nekim poznijim godinama dobrim vratiti. Izbegavajte alkohol, ali ne i čašu dobrog vina uz ručak. Osluškujte svoj organizam, jer ste vi najbolji savetodavac samom sebi. Vi najbolje osećate šta vašem organizmu prija ili smeta. Gledajte na život sa osmehom, budite optimista, izbegavajte stres, smejte se, radujte se malim stvarima.

Mislite na sebe, ovo je savet i preventiva, a na vama je da odlučite. Pokušajte.

**Mr sci med dr Igor Dimitrijević**  
Specijalista interne medicine i Magistar ishrane

**MEDICAL POINT**  
specijalistička internistička ordinacija

[www.medicalpoint.rs](http://www.medicalpoint.rs)

# SAVETI ZA ODRASLE



**MEDIGROUP**  
Zdravi možemo sve

# MEDIGROUP I UNIQA BRINU O ZDRAVLJU KORISNIKA

Kao prva integrisana zdravstvena platforma u Srbiji, MEDIGROUP je osnovana udruživanjem višedecenijskog iskustva i stručnosti četiri zdravstvene ustanove iz Beograda, Specijalne ginekološke bolnice Jevremova sa porodištem, Domova zdravlja „Dr Ristić“ i „Dr Ristić 2“ i Doma zdravlja „Jedro“, koje se ubrajaju u red prvih privatnih zdravstvenih ustanova Srbije sa dugogodišnjom reputacijom i poverenjem.

Krajem 2013. godine, otvorena je Opšta bolnica MEDIGROUP, peta članica MEDIGROUP grupacije, sa željom da se u Srbiji u oblasti privatne zdravstvene zaštite pruži kvalitetna, dobro organizovana i sveobuhvatna medicinska usluga. Opšta bolnica MEDIGROUP spada u najopremljenije zdravstvene ustanove u regionu, a njen tim vrhunskih stručnjaka iz preko 20 specijalističkih grana medicine, tokom cele godine, pruža zdravstvene usluge pacijentima svih starosnih dobi. Bolnica se nalazi u savremenom i modernom prostoru, i u svom sastavu ima porodilište. U okviru polikliničkog dela bolnice pacijentima su na raspolaganju usluge lekara specijalista, kompletna radiološka i ultrazvučna

dijagnostika, i dnevna bolnica. Opšta bolnica MEDIGROUP poseduje sopstvenu biohemijsku i mikrobiološku laboratoriju, gde se obavljaju i serološke i imunološke analize.

Ovako integrisana mreža zdravstvenih centara, sa preko 200 stalno zaposlenih lekara i medicinskog osoblja, spada u vodeće provajdere medicinskih usluga za potrebe korporativnih klijenata. Svih pet članica MEDIGROUP mreže saraduju sa preko 500 pravnih lica, preduzeća na teritoriji Srbije, obezbeđujući im kompletan opseg usluga iz domena medicine rada i sprovodeći preventivne godišnje sistematske preglede za preko 3500 zaposlenih i članova njihovih porodica.

U saradnji sa UNIQA osiguranjem, ustanove članice MEDIGROUP mreže obezbeđuju kontinuiranu brigu o zdravlju korisnika UNIQA zdravstvenog osiguranja, pružajući širok i sveobuhvatan spektar medicinskih usluga, kako u primarnoj tako i u sekundarnoj zdravstvenoj zaštiti, omogućavajući lak, jednostavan i komforan pristup potrebnim medicinskim uslugama uz korišćenje savremenih medicinskih procedura.

**MEDIGROUP  
ZDRAVI MOŽEMO SVE**  
[www.medigroup.rs](http://www.medigroup.rs)  
[www.jedro.rs](http://www.jedro.rs)  
[www.jevremova.rs](http://www.jevremova.rs)  
[www.dr-ristic.com](http://www.dr-ristic.com)



**MEDIGROUP**  
Bolnica





# PREDSSTAVLJAMO

MedUNIQA  
*newsletter*



VAŠ VODIČ  
KROZ ZDRAV I SIGURAN ŽIVOT

Kontakt centar: 011 20 24 100 • [www.uniqa.rs](http://www.uniqa.rs)