

Z A G R E B

Z D R A V I G R A D

Broj 3 • rujan/listopad 2001.

BESPLATNI PRIMJERAK

ISSN 1333-283X

AKTUALNO

Darivanje krvi spašava tisuće života

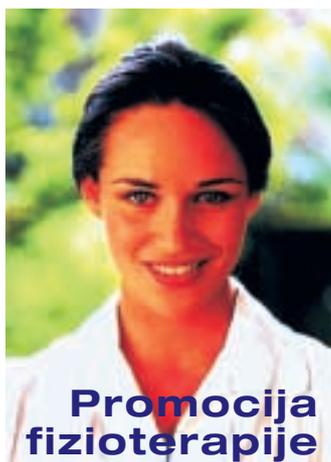


TOP TEMA

Gripa - neugodni, ali i neobilazni pratitelj jeseni

STOMATOLOŠKA
POLIKLINIKA

**Europski
stomatološki
standardi**

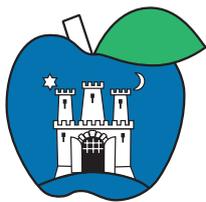


**Promocija
fizioterapije**

AKCIJE



Ljeto na dar



RETROVIZOR

Iz gradskog Ureda za zdravstvo, rad i socijalnu skrb	3
Poticanje i ohrabivanje majki dojilja	4

TOP TEMA

Gripa - neugodni, ali i neobilazni pratitelj jeseni	6
--	---

PREVENCIJA

Sve o cijepljenju protiv gripe	7
--------------------------------	---

AKTUALNO

Darivanje krvi spašava tisuće života	8
Abeceda darivanja krvi	9

HRVATSKA UDRUGA
FIZIOTERAPEUTA

Promocija fizioterapije	10
-------------------------	----

USTANOVE

Stomatološka poliklinika - Europski stomatološki standardi	11
---	----

REVIIJA ZA PROMOCIJU ZDRAVOG ŽIVOTA

ZAGREB
ZDRAVI GRAD

Nakladnik: Grad Zagreb

Produkcija: Promotor zdravlja d.o.o. Zagreb

Adresa uredništva: Trg Stjepana Radića 1,
10000 Zagreb

tel: 01 / 610 12 43

fax: 01 / 610 15 02

e-mail: zdravstvo@zagreb.hr
www.zagreb.hr

Glavni i odgovorni urednik: Dr. Tihomir Majić

Izvršni urednik: Vidmir Raič

Revija ZAGREB ZDRAVI GRAD izlazi
dvomjesečno

Naklada: 200.000

Uredništvo: Romana Galić, dipl. soc. rad., Dr.
Nenad Lamer, Sanja Ožić, dipl. iur.

Tisak: Radin repro i roto d.o.o. Zagreb

Objavljeni članci autorski su radovi i nužno ne odražavaju
službena stajališta Gradskog poglavarstva Grada Zagreba

Štovani sugrađani,

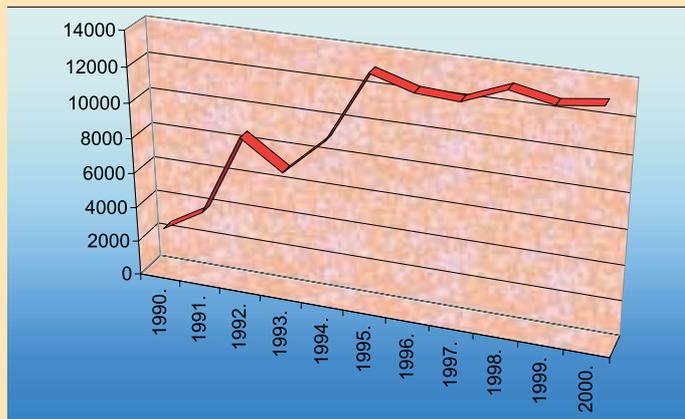
Treći broj naše i vaše revije «Zagreb - zdravi grad», dvomjesečnika za promociju zdravog života, izlazi u vrijeme kad je čitav svijet zgrožen velikom ljudskom tragedijom koja je pogodila Sjedinjene Američke Države - terorističkim napadom na tornjeve WTO Centra u New Yorku i zgradu Pentagona u Washingtonu. Neprijeporno, riječ je o događajima koji će uvelike još godinama djelovati na svijet u kojemu živimo. Bez obzira na svoje globalne učinke, jer nakon 11. rujna svijet definitivno nije i ne može biti isti, a promatrani iz našeg javnozdravstvenog kuta, ti su nemili događaji bolno upozorili da i visokoorganizirane, tehnicizirane i nadasve visokourbanizirane sredine nisu pošteđene katastrofa šrih razmjera. Također, rujanski događaji u New Yorku pokazali su da bez temeljnih postulata humanizma, skrbi o drugome u nevolji, volonterizma i požrtvovnosti, nakon razaranja, nema ni povratka u normalnu životnu kolotečinu. Zato je i središnja tema ovog broja revije «Zagreb - zdravi grad» tema o dobrovoljnom darivanju krvi, iznimno aktualna.

Prigoda je ovo da se podsjetimo, kako je tijekom prve polovice devedesetih, u toku rata, stvaranja države i njezinih institucija, broj samoinicijativnih odaziva za darivanje krvi u Hrvatski zavod za transfuzijsku medicinu u Zagrebu, iz mjeseca u mjesec rastao, iz godine u godinu se udvostručavao... Upravo zato tijekom tih burnih godina Zagreb i Hrvatska nisu niti jednom bili pogođeni nestašicom krvi.

Kao što možete vidjeti na donjem grafikonu, posljednjih godina nakon zamjetnog rasta tijekom prve polovice devedesetih nema značajnijeg povećanja broja dobrovoljnih davatelja krvi. To se može tumačiti na različite načine, no malo je objektivnih isprika za takvo stanje. Zato, ukoliko po godinama i zdravstvenom stanju udovoljavate propisima o dobrovoljnom davanju krvi - SVI U PETROVU 3 !

Vjerujte, ukoliko niste stalni davatelj krvi, nakon što prvi puta date krv, osjećati ćete se kao osoba bolje, svjesni da i jedna darovana doza može spasiti nečiji, pa i vaš život!

UREDNIŠTVO



Broj samoinicijativnih dolazaka u Hrvatski zavod za transfuzijsku medicinu, Petrova 3.



PREVENCIJA NEPRIHVATLJIVOG PONAŠANJA DJECE

Ljeto na dar

Bez škole i ostalih obaveza što ih sa sobom nosi, djeca imaju mnogo, za neke i previše slobodnog vremena. Što ponuditi, osmisliti, učiniti za našu djecu kako bi praznike proveli što bolje, a da se njihovih interesi ne svedu na ulicu i kafiće. Ponuditi nešto što je sadržajno namijenjeno i prilagođeno njihovim željama, interesima i potrebama. Nešto što je dovoljno primamljivo, a opet daleko od škole i obaveza....Naravno, da je i ekonomski prihvatljivo, a po mogućnosti i besplatno. Zvuči nemoguće, gotovo utopijski ...

Komisija za prevenciju neprihvatljivog ponašanja djece i mladeži, koja djeluje pri Gradskom uredu za zdravstvo, rad i socijalnu skrb, osmislila je i financirala niz programa koji su se provodili tijekom ljeta, a namijenjeni su onoj djeci koja nisu mogla otići na more, ili pak onima kojima je boravak na moru bio kratak, to jest svoj djeci ova grada koja su pokazala interes da se u njih uključe.

Ponudeni su različiti sadržaji iz područja sporta, kulture, tehničke kulture, tako da su sva interesna područja zadovoljena i svatko je za sebe mogao ponešto naći.

Ipak, ističemo program pod nazivom "Ljeto na dar". Radi se o cjelodnevnom boravku za djecu u dobi od 6 do 15 godina koji se provodio na bazenima Zimskog plivališta Mladost. Upravo je taj program dobio najviše pohvala od malih sudionika i njihovih roditelja.

U dva mjeseca koliko je program trajao, kroz njega je prošlo oko 400 djece u 4 smjene (svaka po dva tjedna), kojima su ponudeni različiti sadržaji.

Program je počinjao u 7.00 - 8.00 sati do kada bi roditelji ostavljali djecu. Nakon okupljanja djeca su išla na jutarnju tjelovježbu, zatim su podijeljeni u skupine ovisno o dobi i poznavanju tehnika plivanja, te je svaka skupina sa svojim voditeljem u bazenu izvršavala zadani program (učenje plivanja, skakanje, ronjenje, različiti stilovi plivanja).

Već umornim, izglednijim plivačima u 13 sati osiguran je ručak u obližnjem hotelu Panorami, s kojim su bili više nego oduševljeni, posebno ako bi taj dan za desert bili kolač ili sladoled.

Poslije ručka obavezan je popodnevni odmor, koji je korišten za različite igre, druženja, sportske aktivnosti (najviše košarka i odbojka), a i za spavanje.

Nakon odmora ponovno bazen.

Vrijeme od 16 do 17 sati je kada su roditelji dolazili po djecu.

No, program se time nije završio. Kako Grad ne bi zaboravio na onu, dođuše nešto stariju djecu, u dobi od 15 do 18 godina i njima je u od 17 od 21 sati omogućeno plivanje, učenje plivanja i različitih tehnika, a na kraju i natjecanja.

U deset dana koliko je trajala jedna smjena, organiziran je izlet u Eko selo te još jedno oduševljenje za mališane - jahanje na konjima. Radosti i veselju djece nije bilo kraja.

Komisija za prevenciju neprihvatljivog ponašanja djece i mladeži u potpunosti je financirala taj program za stotinjak djece pretežito iz socijalno ugroženih obitelji Grada Zagreba, te djecu branitelja Domovinskog rata, a za ostalu djecu je program sufinancirala. 🍏

DONACIJE

Vozila za Hitnu i Goljak

U ime Gradskog poglavarstva, zagrebačka dogradonačelnica gđa. Vlasta Pavić i pročelnik GU za zdravstvo, rad i socijalnu skrb dr. Zvonimir Šostar, predali su Specijalnoj bolnici Goljak i Ustanovi za hitnu medicinsku pomoć dva nova vozila za prijevoz bolesnika, koja će umnogome olakšati rad i pridonijeti boljem i bržem pružanju zdravstvene zaštite građana.

U Specijalnoj bolnici za zaštitu djece s neurorazvojnim i motoričkim smetnjama provodi se dijagnostika, liječenje i medicinska rehabilitacija djece s neurorazvojnim i motoričkim smetnjama.

To je jedina bolnica na području Grada Zagreba u kojoj se kroz specijalističko-konzilijarnu djelatnost i dnevnu bolnicu liječe i rehabilitiraju djeca s cerebralnom paralizom, koja su uz primarno oštećenje motorike većinom nepokretna ili teško

pokretna. Često motorička oštećenja prate i oštećenja sluha, vida i govora, te mentalna retardacija.

U bolnici se oporavlja i liječi 200 djece, a kroz specijalističko-konzilijarnu djelatnost na godinu se obuhvati i do 2.000 djece. Djelatnost se obavlja na trima lokacijama u Zagrebu: Goljak 2, Zelengaj 37 i Korenička 34. S obzirom na dob osiguranika, kliničku sliku, te činjenicu da se rad obavlja na trima lokacijama, Grad Zagreb je prepoznao kao prijeko potrebnim kupnju vozila za prijevoz malih pacijenata.

Osnovna djelatnost Ustanove za hitnu medicinsku pomoć je izvanbolničko zbrinjavanje životno ugroženih i ozlijeđenih građana. Uspješnost obavljanja te djelatnosti uvelike ovisi o brzini obavljanja intervencija i poglavito posebno o vremenu proteklom od dojava

do početka intervencije. Porast broja usluga koju pruža ta Ustanova je iz godine u godinu sve veći, a uz zadržavanje istog broja timova na liječničku intervenciju i sanitetski prijevoz zato se duže.

Najvažniju opremu Ustanove čine sanitetska vozila za hitne liječničke intervencije i sanitetski prijevoz. Dinamika upotrebe vozila za svakodnevnu djelatnost apsolutno je nepovoljna jer su vozila vrlo često u gotovo 24-satnom korištenju. Pitanje obnove voznog parka stalno je prisutno.

S obzirom na porast broja usluga i sanitetskih prijevoza, a nedostatan broj sanitetskih vozila, Gradsko poglavarstvo Grada Zagreba je kupnjom sanitetskog vozila Ustanovi za hitnu medicinsku pomoć omogućilo podizanje standarda zdravstvenih usluga u našem gradu, ali i u Zagrebačkoj županiji. 🍏

UZ MEĐUNARODNI TJEDAN DOJENJA

Poticanje i ohrabrivanje majki dojilja

Od 1992. svake godine se u razdoblju od 1. - 7. kolovoza održava Međunarodni tjedan dojenja na poticaj Svjetske zdravstvene organizacije i UNICEF-a.

Svjetska udruga za promidžbu dojenja (WORLD ALLIANCE FOR BREAST-FEEDING ACTION - WABA) ulaže godinama goleme napore svih zagovornika dojenja, udruga koje promiču dojenje, kako bi stvorili i razvili svijest o važnosti dojenja, te podržali isto.

Kako bi promicali dojenje i upozorili koliko je ono prijeko potrebno, UNICEF i Svjetska udruga za promidžbu dojenja ove godine se pojavljuju sa sloganom Me-

kiseline u majčinu mlijeku potrebne su za razvoj mrežnice oka; majčino mlijeko osigurava automatsku prilagodbu potrebama djeteta i razvija pozitivne psihologijske učinke na majku i dijete - produbljujući bliskost majke i djeteta. Djeca koja se hrane majčinim mlijekom otpornija su, inteligentnija i emocionalno zdravija. Čin dojenja je najvažnija komponenta za dijete, koja pridonosi zdravom rastu i psihosocijalnom razvoju djeteta.

Tijekom Međunarodnog tjedna dojenja nastoji se organizirati što više akcija diljem svijeta kako bi se upozorilo na sve važnosti i prednosti dojenja.



đunarodnog tjedna dojenja "Dojenje u doba informatizacije", upozoravajući na važnost prenošenja saznanja i informacija da je dojenje najkorisniji oblik komunikacije.

Ciljevi ovogodišnjeg tjedna dojenja su: uključiti medije u informiranje roditelja o prednostima dojenja, povećati različite forme i oblike komunikacije i načine njihove upotrebe, istaknuti važnost informacija o dojenju, razmijeniti ideje i iskustva komunikacijskih rezultata o dojenju i pribaviti i poticati nove i korisne pristupe u poticanju i ohrabrivanju majki koje doje.

Dojenje je najbolji način prehrane djeteta jer majčino mlijeko ima sve potrebno za zadovoljenje metaboličkih potreba dojenčeta. Majčino mlijeko osigurava uravnotežen odnos hranjivih tvari za optimalan rast i razvoj; štiti dijete od infekcija, smanjuje rizik od razvoja alergija; masne

Tako je i Gradski ured za zdravstvo, rad i socijalnu skrb organizirao posjet zamjenika pročelnika mr.sc. Zdravka Čokića Rodilištu Kliničke bolnice Merkur, trudnički tečaj "U očekivanju novog člana obitelji" u Domu zdravlja Centar i razdijelio priručnike "O životu i zdravlju djeteta" po domovima zdravlja Grada Zagreba. 🍏

DJEČJE
LJETOVANJE

Morska druženja mladih

Tijekom ljetnih praznika zagrebački mališani, predškolske i školske dobi (od 6 do 15 godina), svoje ljetne vrućine i duge praznike skraćivali su sedmodnevnim boravkom na moru, koje je i ove godine za njih organiziralo te potpuno financiralo Gradsko poglavarstvo Grada Zagreba i Gradski ured za zdravstvo, rad i socijalnu skrb.

Vođeni željom da onim najmlađima pružimo što više te trudeći se da ih obuhvatimo u što većem broju Ured je organizirao ljetovanje za 3000 djece iz socijalno ugroženih obitelji i za djecu branitelja Domovinskog rata.

Morska druženja organizirana su na nekoliko mjesta; Novom Vinodolskom, Crikvenici - Stoimenoj, Velom Lošinju - Savudriji i Zlatokrilima i Punit na Krku. Kompletnu brigu i skrb za djecu preuzeo je Vladimir Nazor d.o.o i Crveni križ koji su osim svojih zaposlenika angažirali odgajatelje, profesore i studente tjelesne kulture. Dobro i kvalitetno osmišljen program, natjecanja i izleti, razlog su što smo ih dočekivali razočarani u povratak i s pitanjima: "A kada ćemo opet ići?"

Nova prijateljstva, diploma s natjecanja, lijepa iskustava a i poneka ljubavna priča ostavljaju traga i daju puno "materijala" za šaputanja u školskim klupama i pod velikim odmorima.

I koliko god bilo teško otići, te su se mame i tate zvale svaki dan, još se teže bilo vratiti i odvojiti od novih prijatelja, mora i sunca. Da je trajalo dvostruko duže, ne bi bilo dovoljno. 🍏

UDRUGA BRANITELJA OBOLJELJIH OD PTSP-A

Organizirano dječje ljetovanje

Članovi udruge hrvatskih branitelja liječenih od posttraumatskog stresnog poremećaja organizirali su ljetovanje na moru za djecu iz platežno manje sposobnih obitelji svojih članova. Većina djece je prvi put išla na more. Djeca su boravila u Odmaralištu Crvenoga križa u Novom Vinodolskom s

još 160 djece iz raznih Udruga hrvatskih branitelja. Djecu je na ljetovanju oduševila nazočnost profesionalnog trenera jadrinskoga «Kajak» kanu kluba, koji je omogućio djeci poduku u vožnju kajacom, uz poziv da se uključe u taj klub nakon povratka u Zagreb. 🍏

LJETNI KAMP

U dobrom društvu s izviđačima

I ovog ljeta je na Jarunu, kod kanu kluba Končar «izniknuo» grad mladih kampjera, a zagrebačke osnovnoškolce kroz nje su proveli izviđači.

U razdoblju od 4. do 13. srpnja ukupno je u kampu boravilo 100 djece.

Cilj organiziranja kampa bio je osmisliti i pružiti što zanimljivije sadržaje onoj djeci koja su za vrijeme ljetnih praznika ostala u gradu, te su aktivno željela provesti barem dio slobodnog vremena. Ujedno, cjelodnevnim smještajem u kampu, djecu se željelo upoznati i približiti prirodi, te im u novoj sredini kada su nespjutana i razdragana predstaviti nove, zanimljive sadržaje koje nudi tehnička kultura Zagreba.

I tako je, nadomak gradske gužve, u mirnoj EKO-oazi jedno jutro osvanulo trideset malih šatora za spavanje i dva velika za dnevne aktivnosti.

Iako je kampiranje bilo novost za "male avanturiste", te je zahtijevalo prilagodbu na nov način života i ispunjavanje najrazličitijih obaveza od pripremanja i serviranja obroka, pranja posuđa, spremanja šatora i svega drugog što takav način života nosi sa sobom, oni su to brzo i s veseljem prihvatili.

Velik broj ponuđenih aktivnosti, koje su se svakodnevno događale, mogao je zadovoljiti znatiželju i interes svih, posebno jer se vodilo računa o sklonostima pojedinca.

I dok su se mlađi zabavljali u radionicama izrađujući zmajevе, vjetrenjače, ogrlice, maske za maskembal, oni malo stariji, pod nadzorom instruktora, bili su zauzeti izradom raketa čije je ispaljivanje oduševljavalo sve nazočne.

Osim spomenutoga za sudionike kampa bila su organizirana predavanja o radiogoniometriji i radioamaterstvu, te su se uspostavljale veze putem radio valova. Također su organizirane i informatičke učionice, a različite sportske aktivnosti od badmintona, odbojke do ribolova popunjavali su vrijeme između radionica. Daleko, najviše pozornosti privukle su nogometne utakmice djeca protiv voditelja koje su rasplamsale i natjecateljske i navijačke strasti.

Budući da je za sve sudionike organiziran bogat program, malo je vremena ostalo i za kupanje u Jarunskom jezeru u

ograđenom bazenu, vožnju kanuom i kajakom, te školu jedrenja.

Kao i svaki pravi izviđački kamp i jadranski je imao logorsku vatru i izviđačku zabavu.

Program je pobudio veliko zanimanje kao novi oblik djelovanja u našem gradu. Anonimna anketa provedena na kraju boravka, pokazala je veliko zadovoljstvo i želju svih da se takva druženja nastave. 🍏

PRIPOMOĆ UMIROVLJENICIMA

Dostava obroka u kuću

Tijekom rujna Gradski ured za zdravstvo, rad i socijalnu skrb organizirao je obilazak umirovljenika, korisnika novčane pomoći, popularno nazvane «sto kuna».

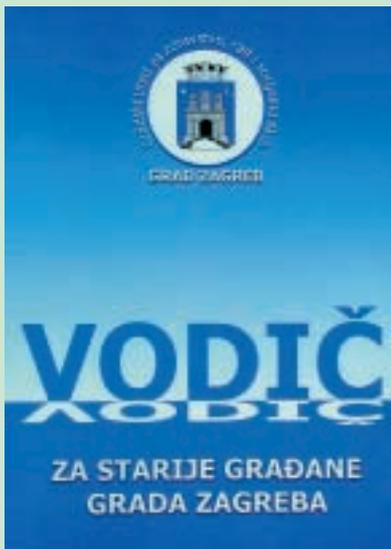
Ured raspolaže podacima o 700 sugrađana koji su stari i nepokretni, te će se isti i običi kako bi se dobila kompletna slika o uvjetima u kojima žive, te na osnovi toga organizirali različiti oblici pomoći, ponajprije dostava obroka u kuću. Ističemo da je obilazak i ispunjavanje



ankete nužno te molimo na susretljivosti i razumijevanju. 🍏

PUBLIKACIJE

«Vodič za starije osobe» - hit izdanje



U suradnji Gradskog ureda za zdravstvo, rad i socijalnu skrb i udruga «Dobrobit» objavljen je «Vodič za starije osobe», publikacija koja objedinjuje niz korisnih informacija, pravnih savje-

ta, adresa i telefona različitih institucija, ustanova koje se bave i skrbe o starijim građanima, kao i uputiti građane na institucije i ustanove koje su nadležne za rješavanje nametnutih problema.

Reakcije sugrađana starije životne dobi kojima šubliakcija namijenjena su vrlo pozitivne, a u prilog tome govori i podatak da je svih 10.000 tisuća primjeraka Vodiča podijeljeno. Pri distribuciji Vodiča prvenstveno se vodilo računa da isti posjeduju udruge i različite organizacije koje se bave i skrbe o starijim građanima, no u Gradsko poglavstvo dolazili su sami građani po svojoj besplatni primjerak Vodiča.

Kako i nadalje vlada veliko zanimanje i potreba za Vodičem Gradski Ured za zdravstvo, rad i socijalnu skrb najavljuje će tiskanje još 10.000 primjeraka, čime će se u većoj mjeri udovoljiti povećana potražnja za ovom vrijednom publikacijom. 🍏

Gripa - neugodni, ali i neobilazni pratitelj jeseni

Infekcija virusom gripe najčešće nastaje u izravnom kontaktu s zaraženom osobom. Zato se gripa najlakše prenosi u zatvorenim pretrpanim prostorima, kao što su škole, autobusi, tramvaji ili kino dvorane. Što sve treba poduzeti kako bi se izbjegla zaraza?

Piše • Mirjana Žagar - Petrović dr.med., spec.epidemiolog

Gripa ili influenza, akutna lako prenosiva zarazna bolest dišnog sustava uzrokovana infekcijom virusima influence tipa A, B i C od davnine je poznata po svojim epidemijama i pandemijama, koji mogu zahvatiti veliki dio pučanstva pojedinih krajeva, zemalja i kontinenata. Prvi zapisi o gripi potječu iz 16. stoljeća, od kada se ona javljala svake 2-3 godine u epidemijama i pandemijama. Neke su zbog osobito velikog broja oboljelih, te težine bolesti, komplikacija i smrtnosti posebno obilježene. Tako su za povijest ostale značajne: pariška (1890), španjolska (1918), azijska (1957) i posljednja hongkonška gripa (1968). Najteža pandemija bila je 1918. godine, kada je od gripe umrlo više od 20 milijuna ljudi, što je više od ukupnog broja poginulih u Prvom svjetskom ratu.

Naziv influenza potječe iz prve polovice 19. stoljeća "influenza di fredo" (utjecaj hladnoće, a gripa je naziv prema francuskoj riječi "la grippe" (gripper = ščepati, zgrabiti).

Mutacija virusa

Poznata su tri imunološka tipa virusa influence: A, B i C. Osim humanih tipova, sojevi influenza poznati su u svinja, konja, pataka i pilića (kokošja kuga). Između tipova virusa influence postoje

razlike u antigenskoj građi i sklonosti mutacijama. Na taj način virusi koji cirkuliraju u prirodi neprestano mijenjaju antigena svojstva, pa se nakon određenog broja godina pojavljuju nove mutante. Antigenske promjene se razmjerno često događaju u skupini virusa influence tipa A, u manjoj mjeri u skupini tipa B, a influenza tipa C antigenski je postojana. Manje genetske promjene uvjetuju da se influenza tipa A u većim ili manjim epidemijama pojavljuje gotovo svake godine, obično svake 2-3 godine. Epidemije uzrokovane virusom tipa B, manjeg su intenziteta i javljaju se svakih 4-5 godina. Nerijetko se javljaju i "miješane" epidemije, kada istodobno cirkuliraju virusi tipa A i B.

Veće antigenske promjene vjerojatno nastaju unakrsnom izmjenom genetskog materijala ljudskog i nekog životinjskog soja, uslijed čega nastaju novi podtipovi virusa gripe tipa A. Oni se javljaju u nejednakim razdobljima, a kada se pojave, nastaje njihovo pandemijsko širenje, jer čovjek/populacija na njih nema imunitet ili je samo djelomice imun.

Upala pluća - najčešća komplikacija

U tipičnom obliku, gripa se očituje kao opća kratkotrajna febrilna bolest. Početak bolesti je nagao, a inkubacija kratkotraj-

na od 1 do 2 dana. U prvim danima bolesti izraziti su vrućica, klonulost, glavobolja i bolovi u cijelome tijelu. Vrućica je redoviti znak bolesti i javlja se naglo. Visoka je prva tri dana bolesti, između 38-40°C, premda se povišena temperatura može zadržati i do 5-7 dana, a nakon toga ako nema komplikacija postupno prestaje. Početak bolesti mogu pratiti i simptomi probavnog trakta; mučnina, povraćanje i proljev, što je osobito često u djece. Nakon nekoliko dana od pojave vrućice javljaju se i kataralni simptomi bolesti s osjećajem pečenja i stezanja u nosu, suhoće i boli u grlu i duž prsnog koša, što se pojačava pojavom nadražajnog i suhog kašlja. Uz kataralne simptome javljaju se simptomi suženja i pečenja u očima, a pred kraj bolesti i jaki vlažni kašalj s iskašljajem.

Ako ne nastupi naknadna bakterijska infekcija, svi znakovi bolesti prolaze nakon nekoliko dana i bolesnik potpuno ozdravi.

Najčešća komplikacija u tijeku gripe je upala pluća ili pneumonija, bilo da se radi o sekundarnoj bakterijskoj pneumoniji, koja je češća ili o primarnoj virusnoj influenza pneumoniji, koja je obično vrlo teškog tijeka i često završava smrću. Tome obliku pneumonije osobito su sklone srčani bolesnici, kronični plućni bolesnici, trudnice, alkoholičari i druge osobe sa smanjenom otpornošću organizma.

Jedna od najznačajnijih komplikacija gripe jest Reyeov sindrom. Prvi je put opisan godine 1963. u dojenčadi zaražene virusom gripe tipa B, a povezano s uzimanjem acetilsalicilne kiseline (Aspirin, Andol).

Oboljeli prenose zarazu

Izvor zaraze je bolestan čovjek. Oboljeli je zaražan za svoju okolinu od 3-5 dana kod odraslih osoba, pa do 7 dana kod djece. Bolest se prenosi kapljicama prilikom izravnog dodira sa zaraženom osobom, bilo da se radi o bolesniku ili o osobi s latentnom infekcijom. Moguć je neizravni prijenos dodirima, iako rjeđe, putem predmeta svježije zagađenim nosno-ždrijelnim iscjetkom zaražene osobe, što je osobito značajno u dječjim kolektivima putem igračaka. Dalja mogućnost prijenosa su sasušene čestice prašine koje sadržavaju virus koji biva izbačen iz gornjih dijelova dišnog sustava prilikom govora, kašlja ili kihanja.

Infekcija virusom gripe ipak najčešće nastaje u izravnom dodiru sa zaraženom osobom. Zato se gripa najlakše prenosi u zatvorenim pretrpanim prostorima, kao što su škole, autobusi, tramvaji i kino dvorane, u kojima se skuplja velik broj ljudi na jednome mjestu, čime su zimi stvoreni idealni uvjeti za brzo širenje gripe.

Zbog nepostojanja specifičnog lijeka protiv gripe, osnovno liječenje jest mirovati, bolesnici moraju uzimati dovoljno tekućine i lakše probavljivu hranu. Terapija je isključivo simptomatska, dakle bolesnici moraju uzimati lijekove koji snižuju povišenu temperaturu (antipiretike, npr. paracetamol), lijekove koji će ublažiti bolove u zglobovima i mišićima (analgetike), sredstva koja će ubrzati preznojavanje cijelog tijela (npr. čaj od lipe), te vitamin C. Specifično liječenje antibioticima provodi se samo u slučaju sekundarne bakterijske infekcije, nakon pregleda kod izabranog liječnika opće medicine.

Budući da je gripa neobilazni pratitelj svake zime, a opće mjere prevencije kao što su izbjegavanje mjesta okupljanja ljudi u vrijeme epidemije, izbjegavanje oboljelih, kućna izolacija oboljelih, te češće provjetranje prostorija, nedovoljno uspješne za borbu protiv te bolesti, najbolju zaštitu pruža specifična profilaksa aktivnom imunizacijom stanovništva. 🍏

Prevencija

Sve o cijepljenju protiv gripe

A) Kada se najbolje cijepiti?

Cijepljenje se počinje u predsezoni gripe, najbolje u rujnu ili listopadu. Redovito se primjenjuje cjepivo kombiniranog sastava s dva podtipa virusa influence tipa A; A /H1N1 i A/H3N2/ i virusom tip B. Cijepljenje se provodi jednokratno, davanjem jedne doze cjepiva od 0.5 ml u području gornje trećine nadlaktice.

B) Tko su osobe s «povećanim rizikom»?

Cijepljenje se preporučuje za osobe pod "povećanim rizikom" da obole od gripe, a to su:

- osobe starije od 65 godina;
- odrasli i djeca s kroničnim srčanim, bubrežnim i plućnim bolestima;
- odrasli i djeca s kroničnim metaboličkim bolestima (npr. šećerna bolest);
- kronična anemija;
- urođena, stečena ili jatrogena imunodeficiencija;
- trudnice u drugom i trećem tromjesečju trudnoće (samo tzv. split vakcina);
- osobe profesionalno izložene opasnostima od infekcije ili osobe koje mogu zbog posla kojim se bave, prenijeti infekciju na ostale (zdravstveni djelatnici i djelatnici u domovima za starije osobe).

C) Kakvo se cjepivo primjenjuje u Hrvatskoj?

Danas se u Hrvatskoj primjenjuje kvalitetno cjepivo protiv gripe, tzv. split vakcina, koja sadržava samo površinske antigena virusa influence, te zato izaziva manje nuspojave, pa se može davati i djeci. Inače, se cijepljenje djece mlađe dobi ne preporučuje, osim kod djece s kroničnim oboljenjima, zbog postizanja prirodnog imuniteta koji je dugotrajniji u odnosu na imunitet koji se postiže cijepljenjem, koji je kratkotrajan (6-12 mjeseci).

D) Postoje li kontraindikacije i nuspojave na cjepivo?

Glavne kontraindikacije za cijepljenje protiv gripe su:

- alergija na bjelančevine jajeta ili komponente samog cjepiva;
- akutna stanja povišene temperature ili akutna zarazna bolest.

Nuspojave na cijepljenje su najčešće blage i prolazne. Javljaju se u obliku lokalnih reakcija na cijepljenje (crvenilo, bol, otok i otvrdnuće na mjestu cijepljenja) unutar 12 do 24 sata nakon cijepljenja. Opće reakcije na cijepljenje javljaju se u manje od 1% odraslih osoba u roku 48 sati od cijepljenja u obliku povišene temperature, rjeđe kao glavobolja, bolovi u mišićima i zglobovima.

E) Gdje se cijepiti?

Cijepljenje se provodi u Zavodu za javno zdravstvo grada Zagreba, Mirogojska cesta 16 i u Higijensko-epidemiološkim odjelima na lokalitetima područnih Domova zdravlja grada Zagreba i Zagrebačke županije, te kod izabranog liječnika obiteljske medicine.

Sve potrebne informacije u vezi s cijepljenjem protiv gripe mogu se dobiti pri Službi za epidemiologiju Zavoda za javno zdravstvo grada Zagreba (tel. 4678-488 ili 4678-003), te u Higijensko-epidemiološkim odjelima područnih Domova zdravlja.

F) Je li cijepljenje besplatno?

Cijepljenje je besplatno za:

- osobe starije od 65 godina,
- kronične bolesnike (šećerna bolest, kronične srčane, plućne i bubrežne bolesti) i
- zdravstvene djelatnike.

Osiguranci koji imaju pravo na besplatno cijepljenje, mogu se cijepiti kod svog izabranog liječnika obiteljske medicine ili u Zavodu za javno zdravstvo grada Zagreba te u Higijensko-epidemiološkim odjelima Zavoda u područnim Domovima zdravlja, uz predložene zdravstvene iskaznice i povijesti bolesti.

Darivanje krvi spašava tisuće života

Bolesnici u Hrvatskoj svake godine trebaju 180 000 doza krvi što znači da se prosječno svake 3 minute nekome priključuje jedna doza. To je podatak koji nedvojbeno svjedoči da je darivanje krvi plemenit čin

Piše • Dr. Irena Jukić



Gradonačelnik Milan Bandić višegodišnji je dobrovoljni darovatelj krvi

Krv kao lijek prepoznat je dosta davno, ali liječenje transfuzijama krvi u širim razmjerima počelo je otkrićem ABO krvnih grupa godine 1900., i od tada stalno raste.

Danas je gotovo nezamislivo liječenje mnogih bolesnih stanja bez krvnih pripravaka.

U Zapadnoj Europi prosječno se na godinu sakupi oko 17 milijuna, a u SAD oko 14 milijuna doza krvi.

Unatoč intenzivnim istraživanjima i golemom tehnološkom napretku u medicini, biokemiji, biotehnologiji, još nije pronađena odgovarajuća zamjena za krvne pripravke koja bi se rutinski koristila. Liječenje transfuzijama krvi ostaje ovisno o darovanoj krvi zdravoga pojedinca. Najčešća primjena krvnih pripravaka je u liječenju slabokrvnosti, zloćudnih bolesti, mnogim operativnim zahvatima, presađivanju koštane srži,

opeklina, izmjene krvi u novorođenčadi. Nezamislive su operacije na srcu i velikim krvnim žilama, a pogotovo oporavak unesrećenih s velikim krvarenjima bez dovoljnog broja krvnih pripravaka.

Svatko može biti primatelj, ali ne i darovatelj

Svaki čovjek može biti primatelj krvi u bilo kojoj životnoj dobi - od rođenja do duboke starosti. Darovatelj krvi može biti samo zdrava punoljetna osoba od 18 do 65 godina.

Bolesnici u Hrvatskoj na godinu trebaju 180 000 doza krvi što znači da se prosječno svake 3 minute nekome priključuje jedna doza. Darivanje krvi je plemenit, bezbolan i za zdravoga čovjeka neštetan čin. Žene mogu darivati punu krv svaka 4 mjeseca (3 puta na go-

dinu, a plazmu 42). Takav način darivanja provodi se na tzv. staničnom separatoru u transfuzijskoj ustanovi koja ga posjeduje i to prema potrebama za pojedinim krvnim pripravcima određenih krvnih grupa.

Pri darivanju pune krvi oduzima se od darivatelja 450 ml venske krvi. Prije same venepunkcije, darivatelj prolazi liječnički pregled i orijentacijski pregled hemoglobina. Tako potvrđujemo trenutano zdravstveno stanje čovjeka koji je pristupio darivanju krvi, vodeći računa o neštetnosti tog čina za njega, ali i za potencijalnog primatelja! Sama venepunkcija traje desetak minuta, a provodi se u ugodnom poluležećem položaju. uporabom sterilnih i materijala za jednokratnu upotrebu isključujemo mogućnost bilo kakve infekcije darivatelja krvi.

Pri svakom darivanju uzimamo uzorke krvi u dvije odvojene epruvete. Jedna služi

za određivanje to jest potvrđivanje krvne grupe, a druga za testiranje biljega transfuzijskih prenosivih zaraznih bolesti. Tim testiranjem svaki put potvrđujemo zdravlje darivatelja, a štitimo mogući prijenos hepatitisa B, hepatitisa C, AIDS-a i sifilisa primatelju krvi. Samo potvrđeno nereaktivne doze krvi mogu se koristiti u liječenju bolesnika.

Darovana doza pune krvi prolazi kroz proces prerade u kojoj se tehnikom centrifugiranja odvajaju najčešće tri osnovna krvna pripravka: koncentrat eritrocita, koncentrat trombocita i svježe smrznuta plazma. Odvajanje se vrši u zatvorenom sterilnom sustavu da bi se izbjegla moguća kontaminacija. Koncentrat eritrocita ima vrijeme trajanja do 42 dana na 4 °C, a svježe smrznuta plazma do godine dana u ledenicama. No, da bi se postigli terapijski željeni učinak koncentrat trombocita čuvani u posebnim uvjetima na 24 °C moraju biti primljeni u roku 5 dana od trenutka odvajanja iz pune krvi.

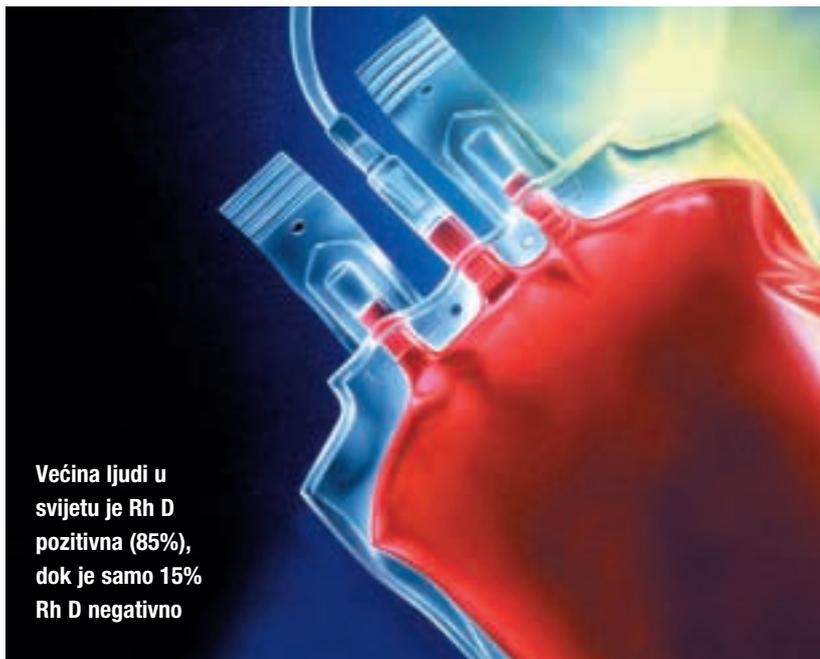
Nestašice krvnih pripravaka

Stanje s pričuvama krvnih pripravaka uvjetovano je ponajprije brojem darovanih doza, ali i potrebama bolesnika jer kad je čovjek primatelj krvi broj krvnih pripravaka koje su mu potrebne u liječenju ovisi o vrsti bolesti. Bolesnici prosječno primaju 2 doze koncentrata eritrocita, 1,5 dozu svježe smrznute plazme, a 6-8 doza koncentrata trombocita odgovarajuće krvne grupe.

Zato ponekad postoje «nestašice» i putem medija pozivi upućeni darivateljima pojedinih krvnih grupa.

Učestalost krvnih grupa u Hrvatskoj je 42% A, 34% O, 17% B i 7% AB. Većina u Hrvatskoj i u svijetu je Rh D pozitivna (85%), dok je samo 15% Rh D negativnih ljudi.

Prema standardima Svjetske zdravstvene organizacije potrebe zdravstva zadovoljavaju se ako je na 1000 stanovnika 50 darovanih doza krvi. Hrvatska s 38 darovanih doza znatno zaostaje za tim standardom. Odgovornost je na svakom zdravo pojedincu da se osobnim uključivanjem u taj najplemenitiji ljudski čin pokaže briga za bolesne sugrađane u ulozi kojih se svatko od nas može naći u bilo kojem životnom trenutku. 🍎



Većina ljudi u svijetu je Rh D pozitivna (85%), dok je samo 15% Rh D negativno

Abeceda darivanja krvi

TKO MOŽE DARIVATI KRV?

- Svaki zdravi čovjek u dobi od 18 do 65 godina.

KAKO ČOVJEK DARUJE KRV?

- Darivanje počinje pregledom hemoglobina (željeza) u krvi koje vrši tehničar laganim sterilnom lancetom u jagodicu prsta darovatelja, a zatim slijedi liječnički pregled koji potvrđuje sposobnost čovjeka da daruje krv. U ugodnom ležećem položaju darovatelju se uzima krv iz kubitalne vene kroz sterilni sistem u sterilnu plastičnu vrećicu za uzimanje krvi.

KOLKO KRVI ČOVJEK DARUJE?

- Količina darovane krvi je 450 ml (manje od 13% ukupnog volumena krvi odraslog čovjeka). Gubitak te količine nije štetan za zdravlje zdravog čovjeka.

KOLIKO ČESTO ČOVJEK MOŽE DAROVATI KRV?

- Žene mogu darovati punu krv 3 puta na godinu (svaka 4 mjeseca).
- Muškarci mogu darovati punu krv 4 puta na godinu (svaka 3 mjeseca).
- Pojedine krvne sastojke čovjek može darovati češće, ali samo na staničnom separatoru i to:

trombocite	- 16 puta na godinu
plazmu	- 42 puta na godinu.

KOJE TESTOVE RADIMO NAKON DARIVANJA KRV?

- Svaka darovana doza, u laboratoriju prolazi:
 - potvrđivanje krvne grupe
 - testiranje na biljega krvlju prenosivih zaraznih bolesti (hepatitis B, hepatitis C, AIDS i sifilis).
- Samo potvrđeno nereaktivne doze mogu se koristiti za transfuzijsko liječenje bolesnika.

Učestalost krvnih grupa u Hrvatskoj:

A	42%
O	34%
B	17%
AB	7%
Rh poz	85%
Rh neg	15%



Primjena transfuzije krvi:

- slabokrvnost
- krvarenja
- operacija na srcu i velikim krvnim žilama
- zloćudne bolesti
- presađivanje koštane srži
- opekline
- izmjena krvi u novorođenčadi

POSTUPAK DARIVANJA KRVI

S 5 jednostavnih koraka do dragocjene tekućine

1) Prvo se obavlja identifikacija darivatelja prema knjižici darivatelja krvi za višestruke darivatelje odnosno prema osobnoj karti za osobe koje prvi put daruju krv. Provjera i po potrebi izmjena nekih podataka. Zatim slijedi ispis podataka na karton.

2) Provjera hemoglobina. Sterilnom lancetom tehničar ubode darivatelja u jagodicu prsta i skida kap krvi koju trzajem lancete spušta u posudu s bakrenim sulfatom poznate koncentracije. Kada kapljica tone, darivatelj može dati krv. Test s bakrenim sulfatom je jednostavna, brza i pouzdana metoda kojom štitimo darivatelje krvi.

3) Liječnički pregled podrazumijeva razgovor s liječnikom, mjerenje tlaka, provjeru rada srca i po potrebi tjelesne težine. Kroz postavljanje određenih pitanja liječnik odlučuje da li osoba može darovati krv bez škodljivosti za svoje zdravstveno stanje, te bez opasnosti za potencijalne primatelje krvi.

Darivatelj krvi je udobno smješten na krevetu za davanje krvi.

4) Venepunkcija. Iskusan zdravstveni tehničar odabire venu u lakatnoj jami i bezbolno uvodi iglu u venu. Sam čin darivanja krvi traje maksimalno desetak minuta.

Darivatelj je u ugodnom poluležećem položaju dok laganim stiskanjem šake puni vrećicu za krv koja je sterilnom iglom i sistemom vezana za njegovu venu u lakatnoj jami. Naravno, tu vezu uspostavljaju educirani iiskusni punkteri. Sav pribor i materijal koji se koriste pri venepunkciji su sterilni i za jednokratnu uporabu. Svaka osoba daruje 450 ml pune krvi. Iz sistema se svaki put izdvajaju dvije epruvete i to jedna za potvrđivanje krvne grupe, a druga za serološka testiranja.

5) Odmor i obrok. Davatelju nakon darivanja krvi slijedi kratkotrajni odmor uz osvježanje i lagani obrok. Sveukupno, darivanje krvi vam može oduzeti oko 30 minuta vašeg vremena.

Tijekom darivanja krvi ne postoji mogućnost zaraze davatelja.

Sav pribor za uzimanje krvi - igle, plastični sistemi, plastične vrećice i ostali materijal koji se koristi pri uzimanju krvi su sterilni i za jednokratnu su uporabu. Pribor je napravljen na način koji onemogućuje njegovu ponovnu uporabu.

HRVATSKA UDRUGA FIZIOTERAPEUTA

Promocija fizioterapije



Ove su godine hrvatski fizioterapeuti u povodu 50. godišnjice Svjetske konfederacije za fizioterapiju (WCPT) i 45 godina Hrvatske udruge fizioterapeuta (HUF) na razini podružnica organizirali nekoliko promotivnih akcija u znaku promocije struke i djelatnosti fizioterapeuta.

Pod pokroviteljstvom Poglavarstva grada Zagreba, Zagrebačka podružnica pri HUF-u je provela tri promotivne akcije. Tako je 23. svibnja 2001. organiziran okrugli stol o temi Fizioterapeut u novom mileniju. U ime Poglavarstva grada Zagreba nazočne je pozdravio Dr. Zvonimir Šostar i predstavljena je i pu-

blikacija pod istim imenom. Zaključci okruglog stola su da se u novom mileniju a u svrhu što učinkovitije i kraće rehabilitacije izobrazba fizioterapeuta treba produljiti uvođenjem novih sadržaja za kojima se pokazala potreba u praksi i da to bude upravo četverogodišnji studij kako nam WCPT i preporučuje.

Istom je prigodom, pod pokroviteljstvom Poglavarstva grada Zagreba, realizirana promotivna manifestacija na Cvjetnom trgu koju je vodila Danijela Trbović Vlajki gdje su se fizioterapeuti Zagrebačke podružnice na simpatičan način približili

krajnjem korisniku. Prikazani su novi pristupi u fizioterapiji (McKenzie, vježbe na lopti) te također neizostavna važnost fizioterapeuta u edukaciji bolesnika u brizi za vlastitu skrb o zdravlju.

U rujnu je organiziran promotivni sajam fizioterapijskih rekvizita, pomagala i opreme. Uz izlaganje fizioterapijske opreme održana su mnoga predavanja među kojima je najveću pozornost stručne, ali i šire javnosti pobudila računalna dijagnostika i izokinetička rehabilitacija (CYBEX) koja nam je zorno prikazala što fizioterapeuta čeka u novom mileniju. 🍎

Hrvatska udruga fizioterapeuta, Šenoina 1A, Zagreb tel.: 38 31 042

Europski stomatološki standardi



Stomatološka poliklinika u Perkovčevoj obavlja specijalističko - konzilijarnu stomatološku zdravstvenu djelatnost, ali se bavi i znanstveno istraživačkim radom, te edukacijom zdravstvenih djelatnika

Stomatološka poliklinika prošla je dug razvojni put u kojem je bilo uspona i povremenih padova u pogledu kvalitete i kvantitete kadrova, opreme i prostora.

Potkraj četrdesetih ujedinjuje se Centralna zubna stanica današnje Poliklinike s Gradskim zubotehničkim poduzećem prije privatnim laboratorijem Franje Uroića. Dvije ustanove se spajaju i tako nastaje Centralna zubna poliklinika. U razdoblju do 1962. godine povećava se personalni sastav Poliklinike za nekoliko djelatnika te dolazi do znatnog povećanja prostora, oprema i timova.

Uz djelovanje na temeljnoj lokaciji Perkovčeva ul.3 Poliklinika je imala i vanjske ambulante u bližoj okolini Zagreba. U ustanovi se zapošljavaju mladi stomatolozi koji su završili Stomatološki fakultet a neki bivaju upućeni na specijalizaciju pa se formiraju specijalistički odjeli. Osnovana je biblioteka, RTG kabinet, pričuvni mikrobiološki laboratoriji. Edukativna uloga Poliklinike proširuje se na stomatologe pripravnike i djelomično na liječnike na specijalizaciji.

Poliklinika od 1959.godine nosi naziv «Milan Mihanović», a o od 1992. godine dobiva sadašnji naziv Stomatološka poliklinika.

Dnevno 150 pacijenata

Sredinom devedesetih dolazi do radikalnih promjena u organizaciji rada Poliklinike. Sve do 1994. u Poliklinici je zaposlen 201 djelatnik, od toga na određeno vrijeme zaposleno je 17 djelatnika. Trenutačno u Poliklinici djeluju organizacijsko-tehničke jedinice kroz 13 specijalističkih protetskih timova. Rad se odvija u 90 ambulanti u dvije smjene s ukupno 295 djelatnika. Kako je u slijedećem periodu došlo do privatizacije u primarnoj djelatnosti većina djelatnika je otišla

na druga radilišta/ domove zdravlja ili su otvorili privatne stomatološke ordinacije.

Također, tu je i Odjel za stomatološku protetiku, ortodontiju, oralnu kirurgiju, Odjel za dentalnu i oralnu patologiju s paradontologijom, jedinica za specijalne usluge, jedinica zubne tehnike, te jedinica RTG dijagnostike.

Na odjelu stomatološke protetike djeluju 13 specijalističkih protetskih timova. Rad se odvija u 7 kompletno i suvremeno opremljenih ordinacija u dvije smjene. Dnevno odjel obradi do 150 pacijenata.



Odjel je jedan od najstarijih dijelova Stomatološke poliklinike te djeluje u njenom sastavu praktično od njenog osnivanja.

Na odjelu ortodontije radi 12 specijalista, a svaki objedinjuje u timu i 1 medicinsku sestru i 2 zubna tehničara. Najveći dio populacije koji se liječi na odjelu čine predškolska i školska djeca u dobi od 6 do 8 godine. Na odjelu ortodontije terapija se odvija mobilnim i fiksnim ortodontskim aparatima zavisno o potrebama i indikacijama.

Odjel oralne kirurgije ima u svom sastavu 7 specijalističkih timova koji rade u dvije smjene. Rad na odjelu odvija se u dvije ambulante koje sukladno primaju pacijente na pregled i obradu. Operacijski zahvati se obavljaju u dvije operacijske sale koje nam omogućuju skraćivanje termina za operacije te povećanje prohodnosti pacijenata.

Odjel za dentalnu i oralnu patologiju s paradontologijom djeluje u suvremeno opremljenim ordinacijama s 18 specijalističkih timova, a u sklopu odjela je i jedinica za osobe s invaliditetom koja je smještena u prizemlju zgrade. Pristup jedinici nepokretnim pacijentima omogućen je liftom, a prostor i aparatura ordinacije prilagođeni su posebnim potrebama korisnika. Odjel svojim radom ostvaruje značajan stručni znanstveni program.

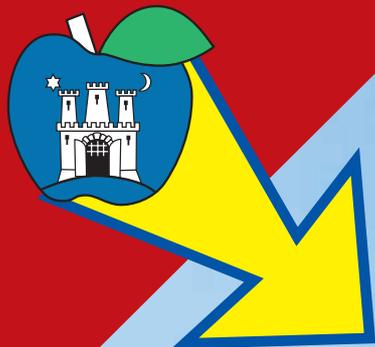
Početkom lipnja 2001. godine u Perkovčevoj 3. počeo je i rad Hitne stomatološke službe grada Zagreba kao jedne od dviju lokacija gdje se odvija ta služba. Služba radi kontinuirano u noćnom radu od 22,00 do 6,00 ujutro, te nedjeljom i blagdanom cijeli dan. Novom organizacijom ukinuto je dosadašnje dežurstvo a zaposleno je 5 mladih stomatologa, dobiven je kvalitetan radni prostor i oprema.

U adaptaciji prostora Grad kao vlasnik ove ustanove pronašao je sponzore za građevinsku adaptaciju dosadašnjeg prostora, te kupnju nove stomatološke opreme s adekvatnim stomatološkim unitom, namještajem i instrumentima.

U srpnju je proradio glavni klimatizacijski sustav. Na taj način smo olakšali boravak našim pacijentima i pridonijeli boljoj kvaliteti usluge i radne okoline. Polikliniku uskoro očekuje i početak radova na sanaciji i obnovi pročelja zgrade u Perkovčevoj 3, jer je riječ o zdanju koje je spada u prioritete gradnje i uređenja zdravstvenih objekata u 2001. godini, ponajprije zbog toga što je zgrada pod zaštitom Gradskog zavoda za zaštitu spomenika kulture. 🍎

**Stomatološka poliklinika
Perkovčeva 3, Zagreb
tel.: 48 28 488**

ZAŠTO SU ZAGREPČANI DOBRI LJUDI?



ZATO ŠTO DARUJU KRV!

- * Tijekom 2000. godine Zagrepčani su darovali **30.294 doze krvi** bolesnim sugrađanima.
- * Preko **11.000 doza** darovali su samoinicijativnim dolascima u Hrvatski zavod za transfuzijsku medicinu.
- * Zahvaljujemo svima koji prepoznaju plemenitost, koji ju provode i koji darivanjem krvi obogaćuju sebe, a nezamjenjivo pomažu nepoznatim bolesnicima!

Nije li to najveća plemenitost koju zdrav čovjek može učiniti?

SPONZOR DISTRIBUCIJE REVIJE "ZAGREB - ZDRAVI GRAD"



HRVATSKA ELEKTROPRIVREDA d.d.