

ZDRAVLJE

VAŽNOST PREVENTIVNIH PREGLEDA

Obilježavanje Dana mimoza u Čakovcu

U Čakovcu će se i ove godine 20. siječnja obilježiti Nacionalni dan borbe protiv raka vrata maternice. Obilježavanje Dana mimoza na Trgu Republike trajat će od 10 do 12 sati, a organiziraju ga Klub žena oboljelih od ginekoloških zloćudnih tumora „Vita“ zajedno sa Županijskom ligom protiv raka Čakovec i Zavodom za javno zdravstvo Međimurske županije. U akciju će se uključiti zdravstveni djelatnici Županijske bolnice Čakovec, Doma zdravlja Čakovec i primarnih ginekoloških ordinacija te ordinacija obiteljske medicine, kao i učenici Srednje škole Čakovec.



Obilježavanjem nastoji motivirati žene na preventivne preglede. Simbolikom nježnog cvijeta nastoji se senzibilizirati javnost o važnosti edukacije, cijepljenja i ranog otkrivanja raka vrata maternice. Od raka vrata maternice u Hrvatskoj je 2014. godine oboljelo 617 žena. U 2016. godini u Hrvatskoj je od raka vrata maternice umrlo 115 žena, a u Međimurskoj županiji dvije žene.

MOJA ODLUKA

U novogodišnjoj noći mnogi su donijeli neke odluke koje su važne za njihov život: idem na dijetu, počeo ću redovito vježbati, neću više piti alkohol, počeo ću redovito učiti, svaki ću tjedan pročitati jednu knjigu, više ću vremena provoditi s obitelji... No, već sredinom siječnja isto tako mnogi uviđaju da su se vratili na staro te tako budu nezadovoljni. Zašto se ljudi vraćaju na staro? Zašto osoba, koja se odlučila za dijetu, ponovo prekomjerno jede? Ili oni koji su odlučili vježbati, ostaju rade ležati pred televizorom, nego napraviti nekoliko čučnjeva i zgibova? Dobre stvari neće se dešavati same od sebe. Za dobro je potrebna odluka, akcija i trud. U mnogim slučajevima da bi bilo ploda treba ustrajnost. A sve je to u kategoriji moje odluke.



Mladen Dominić
Krstova Crkva

svijeta ne može dati. Kad slijedimo Krista onda ćemo puno lakše odraditi naše novogodišnje odluke jer smo se već izviežbali u ustrajnosti slijedeći Krista. I zato neka tvoje odluke budu prožete Božjim vodstvom.

prop. Mladen Dominić
Pastor Krstove Crkve
Varaždin

Da bi Krista slijedili na dnevnoj bazi potrebno je čitati njegovu riječ Bibliju. Zato Vam nudimo BESPLATAN primjerak Biblije.

Nazovite nas na 042 311 202. Dodite i posjetite nas u srijedu u 19 sati na našem redovitoj predavanju Biblije!

Krstova Crkva Varaždin
Vilka Novaka 48f
Posjetite nas na novouređenoj web stranici!
www.krstova-crkva.hr

TRETMANI S EPIDERMALNIM FAKTORIMA

Najtraženiji anti-age tretmani s najbrže vidljivim rezultatima na svjetskom tržištu su definitivno tretmani s epidermalnim faktorima rasta, koji se smatraju vrhunskim postignućem znanosti u kozmetici pomlađivanja. EGF (epidermal grow factor) su živi aktivatori staničnog života. Oni potiču rast novih epitelnih i epidermalnih stanica i na

taj način pomlađuju i regeneriraju zrele i oštećenu kožu te otklanjaju ožiljke. To se događa jer je pomoću njih moguće potaknuti stanice da se ponašaju kao u mladosti. EGF je set proteina koji sadrže čak 54 aminokiselina, što rezultira povećanom proizvodnjom kolagena i elastina.

Piše: Petra Kolak Đindić, Beauty centar Čarolija
Krešimira Filića 78, Varaždin, mobil: 098/168-6705



Proteini preokreću proces starenja kože i obnavljaju zalihe kolagena u dermisu. Najbitnije svojstvo je u tome da su rezultati vidljivi već nakon prvog tretmana, a djeluju na dermalnoj i epidermalnoj razini kože.

NAJDOKTORI

Reumatologinja Vesna Budišin s pacijentima radi u čakovečkoj podružnici Poliklinike Medikol

Reumatologinja Budišin - jedina najdoktorica iz cijelog Međimurja

Dr. Vesna Budišin na listi najdoktora s portala Najdoktor.com dvije je godine zaredom proglašena jedinom najdoktoricom na području Međimurske županije. Razgovarali smo o njezinu radu s pacijentima u Čakovcu i temama o kojima piše u medijima, a koje najviše muče njezine pacijente.

PIŠE: MAJA GRBIĆ ALIMANOVIĆ
maja@regionalni.com

Na listi najdoktora prema izboru pacijenata s portala Najdoktor.com već se dvije godine zaredom kao jedini liječnik s područja Međimurske županije nalazi dr. Vesna Budišin. Specijalistica fizikalne medicine i rehabilitacije sa subspecializacijom iz reumatologije zaposlenica je Poliklinike Medikol te živi i radi u Zagrebu, ali povremeno, prema potrebi, dolazi u čakovečku podružnicu Medikola, gdje radi s pacijentima. Sa sjevernim dijelom Hrvatske liječnicu povezuje i njezino prvo radno iskustvo. Nakon završenoga pripravničkog staža i položenoga stručnog ispita u Zagrebu,

prvo se zaposlila u Domu Zdravlja Novi Marof, u područnoj ambulanti u Varaždinskim Toplicama. Nakon dvije godine rada u općoj praksi primljena je u Specijalnu bolnicu za medicinsku rehabilitaciju Varaždinske Toplice, gdje je specijalizirala fizikalnu medicinu i rehabilitaciju te subspecializirala reumatologiju.

Dio srca

– U Specijalnoj bolnici u Varaždinskim Toplicama radila sam 15 godina i njoj zauvijek pripada dio mojeg srca. Kad je Bolnica u listopadu prošle godine slavila 60. obljetnicu osnutka svoga bolničkog odjela, rado sam se odazvala njihovom pozivu i održala predavanje na temu balneoterapije kroz povijest s naglaskom na Varaždinske Toplice – prisjeća se liječnica. Ističe da su joj u reumatološku ambulantu u okviru Poliklinike Specijalne bolnice Varaždinske Toplice dolazili pacijenti iz cijele Varaždinske i Međimurske županije. Prije osam godina zaposlila se

u Poliklinici Medikol u Zagrebu te kao reumatologinja s pacijentima radi i u Podružnici u Čakovcu. Osim iz Međimurske, Varaždinske i Koprivničko-križevačke županije, u Čakovec joj nerijetko dolaze pacijenti iz Slovenije. Pacijenti na portalu Najdoktor.com opisuju je kao "uvijek nasmiješenu, ljubaznu, stručnu, punu razumijevanja, profesionalnu i pristupačnu".

Dijagnostičarka

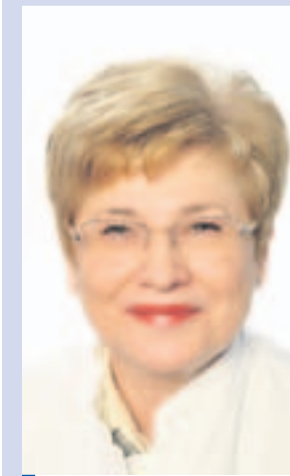
"Vidi se da voli svoj posao i uživa u njemu. Izvrstan je dijagnostičar", pišu pacijenti u svojim komentarima, dok jedan pacijent spominje da je, nakon kucanja na više adresa, tek doktorica Budišin odvojila dovoljno vremena da poveže njezine simptome i uputi je kolegici koja joj je mogla pomoći, "umjesto da je zavlaci kao neki drugi liječnici".

Liječnica ističe da joj je čast što je drugu godinu zaredom proglašena najdoktoricom na području reumatologije.

– Veliko mi je zadovoljstvo što su moj stručni rad prepoznali i podržali moji pacijenti – kaže. Tijekom 2014. i 2015. godine često je gostovala na čakovečkom Radiju 1 govoreći o temama iz područja reumatologije koje najviše zanimaju slušatelje, od raznih vrsta artritisa i spondilitisa do reume, fibromialgije, gihta, osteoporoze i raznih bolova u kralježnici. O sličnim je temama tijekom deset emisija govorila i 2016. godine na Hrvatskom radiju Čakovec. Dr. Budišin rado piše o svim temama koje najviše muče njezine pacijente, pa se njezini članci mogu naći u stručnim publikacijama, ali i popularnim časopisima o zdravlju. Za ovaj broj Regionalnog tjednika govori o fibromialgiji, kroničnom bolnom sindromu koji sve više muči modernog čovjeka.



Fibromialgija - kronični bolni sindrom koji se teško liječi



Vesna Budišin,
reumatologinja

Fibromialgija je kronični mišićno-koštani bolni sindrom s karakterističnim bolnim točkama. Stanje prate simptomi kao što su kronični umor, poremećaj sna, glavobolja, depresija ili anksioznost, dismenoreja i iritabilni kolon. Češće oboljevaju žene, a u svijetu od fibromialgije boluje 5 – 10 % ukupne populacije. Od fibromialgije su bolovali: Charles Darwin, Florence Nightingale, Frida Kahlo i mnogi drugi. Bolost je benigne prirode, ali predstavlja velik socioekonomski problem zbog utjecaja na radnu sposobnost žena.

– Kod nas se fibromialgijom više bave psihijatri, a manje reumatolozi. Bolesnici koji dolaze k meni u Polikliniku Čakovec

OSOBNI ASISTENTI POMAŽU I OBITELJIMA OSOBA S INVALIDITETOM

Društvo osoba s tjelesnim invaliditetom Međimurske županije (DOSTI) kroz projekt „Za bolji život II.“ osigurava uslugu osobne asistencije za ukupno 16 članova s najtežim vrstama i stupnjevima invaliditeta.

– Podrškom osobnog asistenta potiče se socijalno uključivanje korisnika u različite društvene i kulturne aktivnosti i postiže se njihova veća samostalnost – ističu u DOSTI-ju. Ova usluga ne predstavlja pomoć samo osobi s invaliditetom već

se njome osnažuje i obitelj korisnika.

– Otkad radim kao osobni asistent, prioriteta u mom životu promijenili su redoslijed. Potrebe drugih stavila sam ispred svojih. Izreka da zdrav čovjek ima tisuću želja, a bolestan samo jednu, bila mi je razumna sve do trenutka kad sam postala svjesna da osoba s invaliditetom gubi pravo i na tu želju, jer, nažalost, njoj invaliditet ostaje za cijeli život. Zato im je naša pomoć toliko dobrodošla. Podrška u svakodnevnim aktivnostima i pomoć

u zadovoljavanju osnovnih potreba uvelike olakšavaju život našim korisnicima, a i njihovim obiteljima. Osobni asistent svojom prisutnošću i pomoći također pruža mogućnost drugim članovima obitelji da ostvare neke vlastite ciljeve i malo se rasterete. Provoditi vrijeme s korisnicom nije težak posao, a za to si na kraju višestruko nagrađen. Kad ugledam osmijeh i zahvalni pogled kojima me dočeka, moje srce je puno – riječi su osobne asistentice.



RADIKALNO "ČIŠĆENJE" ORGANIZMA VODOM MOŽE BITI OPASNO



Oprezno s dijetama i detoksom nakon blagdanskog prejedanja

Iako se čini korisnim očistiti organizam nakon pretjerivanja za vrijeme božićnih blagdana, taj koncept nije nužno zdrav

PIŠE: MAJA GRBIĆ ALIMANOVIĆ
maja@regionalni.com

Vaganje je obično među prvim stvarima koje ćemo napraviti na početku nove godine. Nakon blagdanskog pretjerivanja s hranom, slasticama i alkoholnim pićima, nekoliko kilograma viška je obično neizbježno, pa će stoga mnogi u potragu za dijetama i programima detoksikacije. Međutim, nutricionisti i znanstvenici upozoravaju da pritom treba biti oprezan, jer radikalne mjere izglednija nikako nisu dobre za organizam.

Umjereno

Iako se čini korisnim očistiti organizam nakon pretjerivanja za vrijeme božićnih blagdana, taj koncept nije nužno zdrav i nema potporu medicinske zajednice, objavio je časopis British Medical Journal, a prenosio Metro-portal.rtl.hr. Jedan od popularnih načina

detoksikacije u prvi plan stavlja vodu, ali stručnjaci kažu da i to treba raditi umjereno.

– Prekomjeren unos vode kao način "čišćenja" organizma temelji se na pogrešnom vjerovanju da se na taj način sve što je štetno može "isprati" iz organizma – napisi su liječnici. Dodaju i da, unatoč suprotnim marketinškim tvrdnjama, biljni dodaci prehrani nisu bez nuspojava. Ta se četrdesetsedmogodišnjakinja oporavila tek nakon intenzivnog liječenja u bolnici. Prije toga je izgubila svijest i imala konvulzije, a testovi su pokazali da je imala opasno nisku razinu soli u organizmu.

– Ne postoje čarobne tablete,