

ДАН ВОЈНОМЕДИЦИНСКЕ АКАДЕМИЈЕ

Дан Војномедицинске академије обележава се 2. марта као сећање на 2. март 1844. године када је кнез Александар Карађорђевић потписао Указ којим се проглашава Закон о устројенију шпитаља Централне војске. ВМА је медицинска, образовна и научноистраживачка институција са међународном репутацијом. То је војна болница тзв. "централног типа" где се за десет минута може оформити конзилијум медицинских стручњака за сваку врсту интервенције. Основана 1844. године данас у свом саставу има Медицински факултет који школује будуће генерације војних лекара и призната је као центар значајних научноистраживачких активности. Током своје дуге историје ВМА је увек била отворена за све грађане, а од пре неколико година потпуно је интегрисана у републички здравствени систем и лечи 40 одсто цивилних осигураника.

Ове године у оквиру прославе Дана Војномедицинске академије организовано је саветовалиште за здраву исхрану у циљу промоције здравог начина живота и превенције, односно лечења оболелих од дијабетеса.

САВЕТОВАЛИШТЕ ЗА ИСХРАНУ ВМА

Радно време за војне осигуранике са упутом је сваког радног дана од 07.30 до 15.00 часова. Цивилна лица могу заказати преглед на сопствени захтев и доћи понедељком од 15.30 до 19.30 часова. Детаљније информације можете добити путем бројева телефона 011/360-92-18 и 360-92-27.

КЛИНИКА ЗА ЕНДОКРИНОЛОГИЈУ ВМА

За војне осигуранике и цивилна лица са упутом, Кабинет за ендокринологију је отворен сваког радног дана од 07.30 до 15.00 часова.

За цивилна лица која преглед обављају на сопствени захтев и сама сnose трошкове лечења, Кабинет ради од понедељка до четвртка од 15.30 до 19.30 часова.



Дан Војномедицинске академије
2. март 2013. године

ВОЈНОМЕДИЦИНСКА АКАДЕМИЈА

www.vma.mod.gov.rs
vma@mod.gov.rs
11000 Београд, Црнотравска 17

Телефони:
011/266-11-22
011/266-27-55
Факс:
011/266-61-64

ЗАКАЗИВАЊЕ ПРЕГЛЕДА:
011/266-27-17, 360-84-98, 360-93-98, 360-93-99

Војни осигуранници и цивилна лица са упутом изабраног лекара, прегледе могу заказати сваког радног дана од 07.30 до 15.00 часова.

Цивилна лица која преглед обављају на сопствени захтев могу да закажу преглед од понедељка до четвртка од 15.30 до 19.30 часова.

САВЕТОВАЛИШТЕ
ЗА ИСХРАНУ И
ДИЈАБЕТЕС



ТЕСТ ПРОЦЕНИТЕ СВОЈУ ИСХРАНУ

Свакодневне навике у исхрани и начин како проводите своје слободно време веома утичу на Ваше здравље.

ДОБРЕ НАВИКЕ

- Имате најмање три obroka дневно ДА НЕ
- Сваког дана једете свеже воће и поврће ДА НЕ
- Редовно једете интегралне житарице, хлеб и пецива ДА НЕ
- Кувана и барена јела једете најмање пет пута недељно ДА НЕ
- Пијете бар шест чаша воде у току дана ДА НЕ

ЛОШЕ НАВИКЕ

- Сваког дана једете црвено месо или сувомеснате производе ДА НЕ
- Сваког дана једете слаткише и грицкалице ДА НЕ
- Гојазни сте или често мењате тежину ДА НЕ
- Проводите превише сати седећи, испред телевизора или рачунара ДА НЕ
- Редовно пијете алкохолна или газирана пића ДА НЕ

ПОМОЋ ДИЈЕТОЛОГА ТРЕБА ПОТРАЖИТИ УКОЛИКО ИМАТЕ ПРОБЛЕМА СА:

- гојазношћу
- високим крвним притиском
- повишеним масноћама у крви (триглицериди, холестерол)
- шећерном болешћу или преддијабетесом
- метаболичким синдромом
- срчаним болестима и болестима крвних судова
- остеопорозом
- варењем
- болестима бубрега
- гихтом
- анемијом
- кожним обољењима
- малигним болестима
- цереброваскуларним болестима
- анорексијом или булимидијом

МЕДИЦИНСКА НУТРИТИВНА ПРЕВЕНЦИЈА МОЖЕ ВАМ ПОМОЋИ ДА:

- постигнете и задржите жељену тежину
- одржите здраву исхрану у трудноћи и периоду дојења
- прилагодите исхрану спортским активностима
- дођете до индивидуалне дијете

УРАВНОТЕЖЕНА ИСХРАНА ЈЕ НЕОПХОДНА ЗА ВАШЕ ЗДРАВЉЕ

Како бисте сачували добро здравље, спречили или излечили болест, неопходно је да исхрану прилагодите Вашим индивидуалним потребама, условима живота и рада.

У САВЕТОВАЛИШТУ ЗА ИСХРАНУ ВМА можете спровести медицинску нутритивну терапију уз помоћ стручног тима лекара субспецијалиста за исхрану здравих и болесних људи и нутрициониста.

ПО ЧЕМУ СМО ПРЕПОЗНАТЉИВИ?

Не говоримо о начину исхране по крвним групама, интолеранцији на одређену врсту хране, о томе да не треба јести после 18.00 часова, не инсистирамо да треба избацити угљене хидрате или масти. Напротив, могуће је јести све, али у одређено време и у количинама које су индивидуално прилагођене.

ШТА ПОДРАЗУМЕВА ПРОГРАМ МРШАВЉЕЊА ИЛИ ЛЕЧЕЊА ПРАВИЛНОМ ИСХРАНОМ?

Програм је индивидуално прилагођен здравственим потребама и навикама пацијената. Када пацијент научи шта и у које време треба да једе и како да спрема храну, то постаје основа за трајне резултате.

ЗАШТО ДИЈЕТОЛОГ?

Дијетолог је лекар субспецијалиста за исхрану здравих и болесних људи и његово медицинско знање пружа могућност комплетне терапије. Ако пацијент болује од неке болести, строго се води рачуна да се стабилност постигнута терапијом те болести не наруши и да се исхраном допринесе још успешнијем лечењу.

Дијетолог ће препознати ако је гојазност везана за хормонски поремећај и затражити консултацију и другог специјалисте, ендокринолога или гинеколога. Поједина стања попут анемије, проблема са кичмом или повишеним масноћама у крви, гојазности у детињству, трудноћи, захтевају посебну пажњу у прописивању дијетних режима.

Мршавити или лечити се уз помоћ лекара субспецијалиста за исхрану једини је прави пут да поправите своје здравље.

ОДЛУЧИТЕ И ПОЧНИТЕ ДАНАС ЈЕР ДИЈЕТУ САСТАВЉАМО ЗАЈЕДНО

О ДИЈАБЕТЕСУ

Diabetes mellitus или шећерну болест чини група обољења које одликује немогућност одржавања нормалних вредности гликемије у крви. Поред поремећаја гликорегулације у дијабетесу долази и до измене метаболизма беланчевина и масти.

Сматра се да више од 250 милиона људи у свету болује од ове болести, док у Србији има око 600.000 дијабетичара са сталном тенденцијом пораста.

Шећерну болест одликује поремећај стварања инсулина и/или смањена ефикасност инсулина на периферним ткивима тзв. инсулинска резистенција.

Имунолошки условљен тип 1 дијабетеса доводи до значајног недостатка инсулина и лечи се само инсулином.

Умањена ефикасност инсулина у периферним ткивима узрокована гојазношћу и физичком неактивношћу временом доводи до исцрпљивања ћелија које стварају инсулин и настанка тип 2 дијабетеса. Овај тип шећерне болести лечи се дијетом, физичком активношћу и лековима, а некада и инсулинском терапијом.

Уколико су вредности јутарње гликемије (наташте) веће од 7mmol/l закључујемо да та особа има шећерну болест. У случајевима када се утврди и шећер у мокраћи обично се јавља и појачано мокрење, болесник све више пије воду, а кроз дуже време, уколико се ово стање не лечи, осећа слабост, малаксалост, губитак телесне масе, уз појаву ацетона у мокраћи. Обично се са овим симптомима особа јавља лекару, када се и дијагностикује шећерна болест.

Нелечена шећерна болест доводи до убрзаног старења крвних судова, гангрена и болова у ногама, постепеног губитка вида, слабљења бубрега, погоршања артеријске хипертензије и много тежих срчаних обољења у поређењу са особама без дијабетеса. Зато је од великог значаја правилно лечење дијабетеса уз заједнички напор пацијената и лекара, а правилна исхрана је један од најзначајнијих аспеката лечења ове болести.