

# MEDIJI O ZDRAVSTVU

sreda, 05. jun 2024.godine

**BLIC-** POOŠTREN EPIDEMIOLOŠKI NADZOR ZBOG OPASNE ZARAZE! Oglasio se "Batut": Svi novi slučajevi iz Beograda, ispituju se kontakti

**BLIC-** STOMAČNI VIRUS HARA MEĐU DECOM Prenose ga i na celu porodicu, jedan simptom je alarm da se HITNO ide kod lekara: Čuvajte se i bakterija koje podivljaju tokom vrućina

**BLIC-** Više od 2.000 besplatnih pregleda štitne žlezde u okviru karavana "Tvoja štitna tvoj štiti"

**POLITIKA-** Izazovi VTO sa doniranim reproduktivnim ćelijama

**POLITIKA-** Institut Batut: redovna fizička aktivnost smanjuje rizik od hroničnih oboljenja



## **POOŠTREN EPIDEMIOLOŠKI NADZOR ZBOG OPASNE ZARAZE! Oglasio se "Batut": Svi novi slučajevi iz Beograda, ispituju se kontakti**

Male boginje još ne jenjavaju u Srbiji. U poslednjih 7 dana morbile su potvrđene kod još 8 osoba u našoj zemlji, i svi su iz Beograda, pokazuje najnoviji izveštaj Instituta za javno zdravlje Srbije "Dr Milan Jovanović Batut".

Po njemu, od početka godine a zaključno sa 2. junom male boginje su dijagnostikovane kod ukupno 114 osoba. U Srbiji su i dalje na snazi pooštrene mere epidemiološkog nadzora, koje traju od 7. februara, a tako će biti sve do isteka perioda dvostruke inkubacije nakon poslednjeg registrovanog slučaja malih boginja.

Najnoviji izveštaj pokazuje i da je povećan broj sa komplikacijama u vidu upale pluća, sa 5 na 7.

Gradovi i okruzi u kojima su potvrđene male boginje

U Beogradu najviše obolelih

U Beogradu je registrovano 76 slučajeva morbila u okviru epidemije koja je prijavljena 22. februara. Pored toga morbili su potvrđeni i kod jednog deteta sa teritorije Republike Srpske. Među obolelima je 21 dete mlađe od šest godina. Komplikacija u vidu upale pluća bila je prisutna kod sedmoro obolelih.

Novi Sad

U novom Sadu registrovana su četiri potvrđena slučaja morbila - 13. februara, 23. aprila, 16. maja i 20. maja.

Obolele osobe su starije od 30 godina, pri čemu je jedna nepotpuno vakcinisana jednom dozom vakcine sa komponentom protiv morbila, a tri su nepoznatog vakcinalnog statusa.

Stara Pazova

Jedan slučaj malih boginja potvrđen je 20. februara 2024. godine kod deteta sa teritorije Sremskog okruga (Stara Pazova), koje je u drugoj godini života i nije vakcinisano.

#### Severnobanatski okrug

Kod nevakcinisanog deteta od 13 meseci, male boginje su potvrđene 25. februara.

#### Bor

Morbile su dijagnostikovane 29. februara kod osobe uzrasta 41 godinu sa teritorije Bora, koja je nepotpuno vakcinisana jednom dozom vakcine koja sadrži komponentu protiv morbila.

#### Kolubarski okrug

Na teritoriji Kolubarskog okruga registrovana su četiri potvrđena slučaja morbila.

Dva slučaja registrovana su na teritoriji Valjeva, a dva na teritoriji Mionice gde je prijavljena porodična epidemija 2. aprila 2024. godine.

Sve obolele osobe su starije od 25 godina, pri čemu su dve vakcinisane sa dve doze vakcine koja sadrži komponentu protiv morbila, jedna nepotpuno vakcinisana sa jednom dozom vakcine, a jedna je nepoznatog vakcinalnog statusa.

Kod jedne obolele osobe došlo je do komplikacije u vidu upale pluća.

#### Vranje

Male boginje su registrovane kod dve osobe starije od 40 godina.

Jedan laboratorijski potvrđen i jedan epidemiološki povezan sa potvrđenim slučajem, u okviru porodične epidemije koja je prijavljena 11. aprila 2024. godine.

Obolele osobe su starije od 40 godina i nepoznatog su vakcinalnog statusa.

#### Južnobanatski okrug

Na teritoriji Južnobanatskog okruga 18. aprila 2024. godine prijavljena je epidemija u okviru koje je registrovano deset potvrđenih slučajeva morbila. Obolele osobe su uzrasta od 15 do 48 godina, pri čemu su tri potpuno vakcinisane sa dve doze vakcine sa komponentom protiv morbila, četiri su nevakcinisane, a tri su nepoznatog vakcinalnog statusa.

#### Niš

U Nišu je od malih boginja obolelo 9 osoba, kod sedmero nevakcinisane dece uzrasta od 15 meseci do četiri godine i dve odrasle osobe starije od 45 godina nepoznatog vakcinalnog statusa.

Dva slučaja registrovana u okviru porodične epidemije koja je prijavljena 24. aprila 2024. godine, a sedam u okviru epidemije u predškolskoj ustanovi koja je prijavljena 4. maja 2024. godine.

#### Novi Pazar

I u Novom Pazaru je prijavljena epidemija zbog ove zarazne bolesti i to 7. maja 2024. Obolele su tri osobe, nevakcinisane, uzrasta od 15 meseci do četiri godine.

Loznica

Deca od dve i 7 godina obolela su u Loznici, 15. i 17. maja 2024. godine.

Dve uzrasne grupe na udaru

Inače, najveći broj slučajeva morbila registrovan je u uzrasnim grupama od jedne do četiri godine, i od 40 do 49 godina.

"Batut" podseća i da "imajući u vidu navedene okolnosti, period zaraznosti, sezonost, ostvarene kontakte, mere pooštrenog nadzora treba sprovesti do daljeg, odnosno najmanje do isteka perioda dvostruke maksimalne inkubacije od poslednjeg registrovanog slučaja, a u skladu sa procenom epidemiološke situacije u žarištu epidemije u Srbiji.

Kovid uticao na povećanje malih boginja

Pandemija korona virusa, odnosno primena medicinskih i nemedicinskih mera prevencije, nesumnjivo je uticala i na kretanje drugih zaraznih bolesti, uključujući i male boginje, na teritoriji Evrope. Prema podacima SZO beleži se porast broja slučajeva morbila tokom 2023. godine u odnosu na 2022. godinu, čak 30 puta. Zaključno sa oktobrom 2023. godine registrovano je preko 30.000 slučajeva u 40 od 53 zemlje Evropskog regiona SZO, sa oko 21.000 hospitalizovanih i pet smrtnih ishoda u dve zemlje.

Morbile prenose direktnim kontaktom sa obolelom osobom - putem poljupca, rukovanja, putem vazduha respiratornim kapljicama koje emituje obolela osoba kao što su kašalj i kihanje, a retko indirektnim putem preko sveže kontaminiranih predmeta.

Inkubacija, period od momenta ulaska virusa u organizam do pojave tegoba kod malih boginja traje 7 do 18 dana.

Simptomi

Posle inkubacije (period od momenta ulaska virusa malih boginja u organizam do manifestacije oboljenja, odnosno pojave tegoba) od 7 do 18 dana, dolazi do:

pojave povišene telesne temperature

sekrecije iz nosa

kašlja

konjunktivitisa (vodnjikave, crvene oči, otečeni kapci).

Nabrojani simptomi malih boginja traju 2 do 4 dana, posle čega dolazi do:

skoka telesne temperature (preko 40°C)

pojave makulopapulozne ospe prvo na licu, iza ušiju i na vratu

ospe se potom šire na trup i ekstremitete

Obolela osoba je zarazna poslednjeg dana inkubacije (kada je još uvek bez tegoba), 4 dana pre izbijanja ospe i 4 dana nakon izbijanja ospe, objašnjavaju iz Gradskog zavoda za javno zdravlje.

Upravo je to najopasnije, jer osoba širi virus a da toga nije ni svesna!

Komplikacije

Komplikacije su češće kod dece mlađe od 5 godina i odraslih osoba starijih od 20 godina. To su:

zapaljenje pluća (pneumonija)

zapaljenje srednjeg uha

dijareja

zapaljenje mozga

gubitak vida

Svaki hiljaditi bolesnik dobija zapaljenje mozga, dok na 1.000 obolelih sa navedenom komplikacijom dolazi do smrtnog ishoda.



### **STOMAČNI VIRUS HARA MEĐU DECOM Prenose ga i na celu porodicu, jedan simptom je alarm da se HITNO ide kod lekara: Čuvajte se i bakterija koje podivljaju tokom vrućina**

Među decom trenutno hara stomačni virus, koji oni prenose na cele porodice, a pedijatar dr Saša Milićević kaže za "Blic" da ima i stomačnih tegoba zbog bakterija, te da treba biti oprezan sa hranom.

Doktor Milićević kaže da najviše vladaju rotavirus i adeno virus, ali da ima dosta i bakterija - salmonele, šigele i kampilobakterije. Najviše pogađaju decu predškolskog i mlađeg školskog uzrasta.

- Stomačne tegobe se manifestuju prolivom, povraćanjem, temperaturom, malaksalošću. Najveći je problem što se virus sa dece prenese na celu porodicu. Nekad se pojave različiti simptomi, tako da, na primer, temperatura može

da se javi, ali i ne mora. Ali, čim je dete malaksalo, bledo, izgubilo je apetit, javila mu se dijareja, a nekad i povraćanje, onda je to znak da se radi o virusu - objašnjava dr Milićević za "Blic":

- Najviše se javlja u vrtićima i u školama, jer oni imaju dosta slab imunitet prema tim virusima. Starija deca imaju malo razvijeni imunitet, pa ređe obolevaju od stomaćnog virusa - kaže nam doktor.

Prema rečima našeg sagovornika, promenljivo vreme, veoma pogoduje razvijanju stomaćnih virusa, a drugi problem je u tome i što deca, kako kaže, ne peru ruke idealno.

- Deca diraju igračke, razmenjuju ih, a kada isprljaju ruke, dešava se da ih stavljaju u usta, pa se virus lako prenosi sa deteta na dete, a zatim i sa njih i na odrasle - kaže dr Milićević.

Ishrana obolele dece: Osim vode i čaja obavezno i elektrolite

U ovakvim situacijama, savetuje dr Milićević, nikako ne treba paničiti, već da bi se kod deteta izbegla dehidracija, truditi se da unese više tečnosti nego što je to uobičajeno.

- Da bi se to izbeglo, nisu dovoljni samo voda i čaj, već moraju da unose tečnost koja sadrži elektrolite, da bi se sprečila dehidracija. Ako detetu dajemo samo vodu ili čaj, dete može da dobije poremećaj te takozvane unutrašnje sredine. Zbog toga je neophodan i unos tečnosti koja sadrži elektrolite - kalijum, natrijum, hlor, bikarbonate - navodi dr Milićević za "Blic".

Dodaje da je greška da dete mora da jede puno kada je bolesno, a to pogotovo ne treba raditi kada ima stomaćni virus. Napominje i da dete mora da se odvede kod lekara, ukoliko se primete znaci dehidracije.

Ne terajte dete da jede pošto poto

- Tada treba jesti malo blažu hranu. Dobra je supa iz kesice, pirinač, prepečen hleb, ako je dete starije i može to da jede. Vrlo je važno pratiti da li dete ima opasnost od dehidracije. Ako neće da unosi tečnost, onda mora da mu se da infuzija, nakon koje dete živne. To je, dakle alarm da se ode kod lekara - kaže naš sagovornik i opet napominje koliko je važna dijeta osoba koje imaju stomaćni virus:

- Dakle, treba izbegavati jaku hranu, slatko, a pored pirinča, supe iz kesice i prepečenog hleba, dobri su i krompir, pire, može eventualno kuvano pileće meso, ono takozvano mršavo meso. Nekad ljudi kažu, "kad si bolestan, moraš da jedeš", ali to je greška. Kad ima neko dijareju mora manje da jede. Treba izbegavati i mleveno meso koje nije dobro čuvano - priča nam doktor.

Oprezno sa sladoledom

Počela je sezona sladoleda koji, takođe, mogu da izazovu stomaćne probleme uzrokovane bakterijom, stafilokokom.

- Sladoled treba kupovati u proverenim prodavnicama, jer stafilokoka koja može da se nađe u njemu, izaziva stomaćne tegobe. I, pileće meso mora da bude termički dobro obrađeno, u njemu je česta kampilobakterija, a deci treba stalno prati ruke, koliko god je puta to moguće - savetuje dr Milićević.

Napominje da obavezno treba uraditi i koprokulturu, analizu stolice, da bi se ustanovilo da li je uzrok problema virus ili bakterija, jer antibiotici ne pomažu ako je virus u pitanju.

Saveti Instituta "Batut" za čuvanje hrane tokom letnjeg perioda

U letnjim mesecima pri visokim dnevnim temperaturama, najčešća su trovanja mesnim prerađevinama (kavurma, švargla, kobasice, šunka), mlevenim mesom (ćevapčići, pljeskavice, hamburgeri), kao i proizvodima od jaja ili mleka (majonez, razni kremovi, sladoled, krempite, kajmak), što je dokaz da se sanitarnohigijenskim merama ne poklanja dovoljna pažnja.

Kako je kontaminacija agensima koji mogu biti uzrok zdravstvene neispravnosti namirnica moguća tokom proizvodnje, prerade, transporta, skladištenja, kao i prilikom distribucije do potrošača i prilikom potrošnje namirnica, važno je obezbediti sanitarno higijenski uslove za očuvanje ispravnosti namirnica.

Sve vrste namirnica treba čuvati u odgovarajućoj ambalaži. Prednost ima staklena ambalaža.

Svaka namirnica ima svoj rok upotrebe. Ako namirnice nisu upakovane, važno je znati kako i koliko dugo se mogu čuvati i na koji način ih treba sačuvati od kvarenja

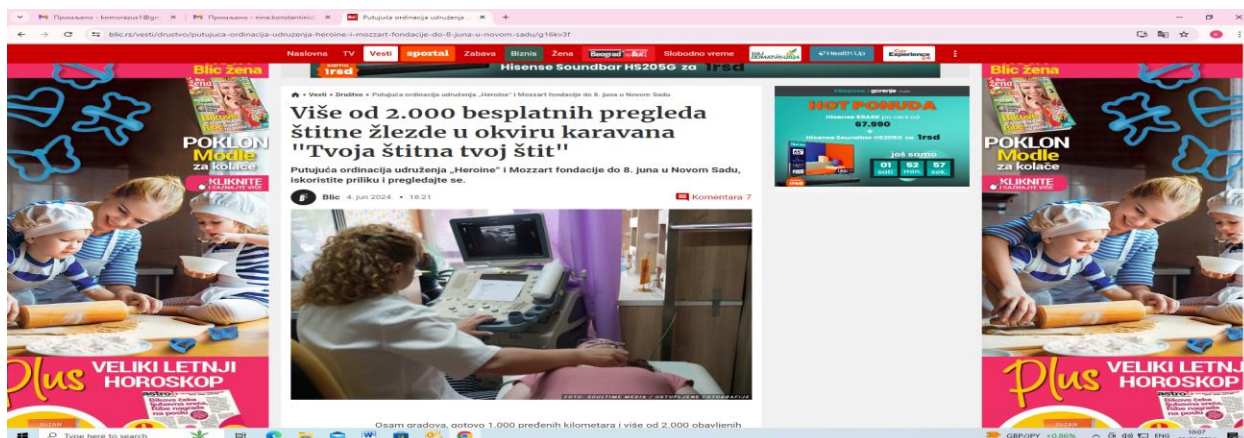
Pre upotrebe važno je dobro oprati sve namirnice pod mlazom hladne vode

Voditi računa o čistoći prostorija, posuđa i pribora za čuvanje i pripremu hrane

Pre pripreme hrane i pre svakog obroka obavezno je pranje ruku

Hronične kliconoše imaju poseban značaj, jer kao ljudi bez znakova bolesti ukoliko rade sa životnim namirnicama, vodnim objektima, zdravstvenim i školskim ustanovama, mogu da kontaminiraju namirnice i da budu uzrok obolevanja, pa i izvor mogućih epidemija

Važno je ukloniti sve otpatke prilikom pripreme hrane i posle obroka da bi se sprečio kontakt sa glodarima i insektima



### **Više od 2.000 besplatnih pregleda štitne žlezde u okviru karavana "Tvoja štitna tvoj štit"**

Putujuća ordinacija udruženja „Heroine“ i Mozart fondacije do 8. juna u Novom Sadu, iskoristite priliku i pregledajte se.

Osam gradova, gotovo 1.000 pređenih kilometara i više od 2.000 obavljenih besplatnih pregleda štitne žlezde – ovim brojkama može se opisati dvonedeljno putovanje humanog karavana „Tvoja štitna tvoj štit“ kroz celu Srbiju. Nakon Beograda, Jagodine, Kragujevca, Kraljeva, Niša, Leskovca, Valjeva i Šapca, putujuća ambulanta udruženja „Heroine“ i Mozart fondacije privremeno se zaustavila u Novom Sadu. Sve do 8. juna besplatni pregledi štitne žlezde svakodnevno će se obavljati na platou ispred TC Promenada, između 13 i 19 časova, uz zakazivanje termina na licu mesta između 12.30 i 13 časova.

Karavan u vojvođanskoj prestonici je posetila i glumica Sofija Rajović koja svoj uticaj u javnosti često koristi da istakne značaj prevencije i brige o sopstvenom zdravlju.

- Iz ličnog iskustva znam koliko je prevencija važna i da je vreme najbolji lek. Zato bih pozvala sve Novosađane da iskoriste priliku i obave besplatan pregled štitne žlezde -poručila je poznata glumica.

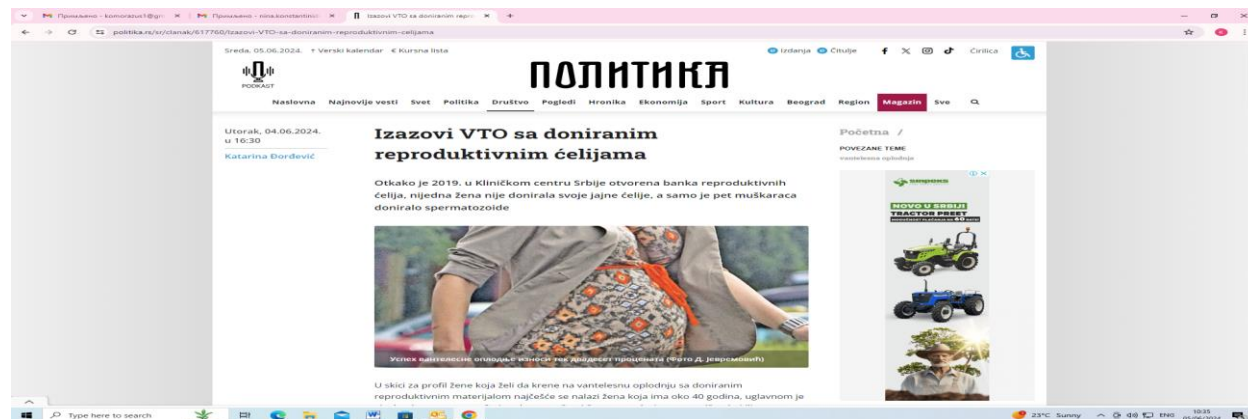
Kod gotovo polovine do sada pregledanih građana ustanovljene su neke nepravilnosti, što samo govori u prilog tome koliko je prevencija važna kako bi se poremećaji na vreme otkrili i započela adekvatna terapija.

- Možemo reći da je zabrinjavajući broj mladih žena sa promenama na štitastoj žlezdi koji u velikom procentu upućuju na Hašimoto tiroiditis, čvoriće koji moraju dalje da se ispituju. Ovakvi preventivni pregledi su izuzetno dragoceni jer se pacijenti mogu blagovremeno uputiti na dalju dijagnostiku. Nadamo se da će ovaj karavan dati pozitivne rezultate i doprineti da imamo zdraviju populaciju – žensku pre svega, mada u poslednje vreme ni muškarcu ne zaostaju po pitanju promena na štitastoj žlezdi - istakla je dr Jelena Đokić.

Nakon Novog Sada, karavan se će se uputiti ka svojoj poslednjoj stanici – Novom Pazaru gde će se pregledi obavljati 13. i 14. juna.

Nepravilnosti u radu štitne žlezde su sve zastupljenije zbog savremenog načina života, bez obzira na godine ili pol. Zato iskoristite priliku za besplatan pregled i zašтите glavni štit svog organizma! Za tačne datume i lokacije karavana pratite društvene mreže Mozart fondacije i udruženja „Heroine“.

# ПОЛИТИКА



## Izazovi VTO sa doniranim reproduktivnim ćelijama

Otkako je 2019. u Kliničkom centru Srbije otvorena banka reproduktivnih ćelija, nijedna žena nije donirala svoje jajne ćelije, a samo je pet muškaraca doniralo spermatozoide



U skici za profil žene koja želi da krene na vantelesnu oplodnju sa doniranim reproduktivnim materijalom najčešće se nalazi žena koja ima oko 40 godina, uglavnom je visokoobrazovana, profesionalno uspešna i često se nalazi na menadžerskoj ili direktorskoj poziciji. Na intimnom planu, ona je često razočarana u suprotan pol, ne samo na bivše emotivne partnere već na ceo muški rod. Uglavnom je veoma informisana sa procedurom vantelesne oplodnje, iako često ne razume u potpunosti koliko je ovaj postupak mentalno zahtevan i koliko je hormonska terapija može uznemiriti i psihički destabilizovati, ističe Jelena Subotić Krivokapić, psiholog i član komisije u GAK „Narodni front“, koja odlučuje da li je žena koja se prijavljuje za proceduru vantelesne oplodnje reproduktivnim materijalom iz inostranstva, psihološki sposobna da bude majka. Pored psihologa se u komisiji, koja se nalazi u državnim ginekološkim klinikama u kojima se o trošku države radi vantelesna oplodnja doniranim ćelijama iz inostranstva, nalazi i ginekolog, embriolog, predstavnik Fonda za zdravstveno osiguranje i pravnik.

– Kada razgovaram sa ovim ženama, moj je utisak da one žele da postanu majke kako bi „zaokružile” još jednu stavku u životu i često imam dilemu da li one zaista imaju materinski instinkt ili ih na ovaj postupak motivise doživljaj da je uloga majke veoma socijalno vrednovana i da naša kultura obezvređuje uspešne žene koje se nisu ostvarile kao roditelji. Međutim, roditeljstvo je „posao” koji traje 24 časa dnevno i veoma je zahtevno, čak i ako dete gajite sa partnerom, zbog čega ih često pitam da li su dobro razmislile pre nego što su donele odluku da postanu samohrani roditelji i uvek dobijam potvrđan odgovor, uz obrazloženje da su uspešno rešile sve životne zadatke, pa ne vide problem ni u samohranom roditeljstvu. Iako uspeh vantelesne oplodnje iznosi tek dvadeset procenata, skoro 90 odsto ovih žena ubeđeno je da će sa uspehom zatrudneti i izneti trudnoću do kraja – objasnila je naša sagovornica, koja je na upravo završenom 72. kongresu psihologa Srbije govorila na tribini pod nazivom „(Sasvim) vaše dete – psihološki izazovi vantelesne oplodnje sa doniranim gametima”.

Na pitanje zbog čega se žene odlučuju na vantelesnu oplodnju sa reproduktivnim materijalom potpuno nepoznatog muškarca iz inostranstva, naša sagovornica odgovara da one žele da to bude samo njihovo dete, odnosno neće da ga „dele” sa bilo kim.

– To su najčešće žene koje imaju izraženu potrebu za kontrolom i ne žele da se sutra nađu u situaciji da se sa ocem deteta dogovaraju oko važnih odluka vezanih za njegov život i budućnost. Osim toga, one nemaju ideju da će partnerski odnos trajati i minimiziraju ulogu oca u roditeljstvu i odrastanju deteta – uverene su da mogu da budu i majka i otac svom detetu – objašnjava Jelena Subotić Krivokapić. Dodala je da za psihologe koji su članovi ovih komisija veliki problem predstavlja činjenica da imaju svega petnaest minuta da procene da li je neka žena sposobna da bude (samohrana) majka.

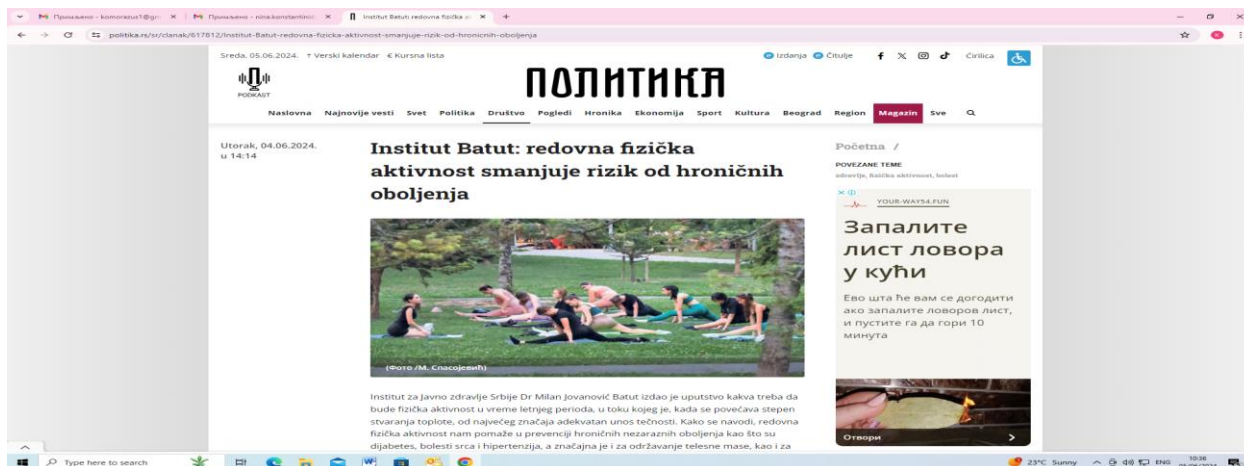
Jelena Opsenica Kostić, profesor na Departmanu za psihologiju u Nišu, ocenjuje da gotovo sve osobe uzimaju plodnost „zdravo za gotovo”, veruju da će imati dete onda kada požele i da se problemi sa sterilitetom uvek dešavaju nekom drugom.

– Spoznaja osobe da ne može postati roditelj na prirodan način, da njene reproduktivne ćelije nisu dovoljno dobre i da će tokom vantelesne oplodnje imati više slika materica i jajnika nego što prosečna tinejdžerka ima fotografija na „Instagramu”, može ozbiljno da destabilizuje osobu. Zbog toga je Evropsko udruženje za humanu reprodukciju i embriologiju neplodnost proglasilo za biopsihosocijalnu krizu – napomenula je Jelena Opsenica Kostić.

Sandra Jovanović, predsednica IVF centra, koji radi sa pacijentima koji se suočavaju sa problemom neplodnosti, ističe da je naš Zakon o biomedicinski potpomognutoj oplodnji prilično liberalan i dozvoljava donaciju reproduktivnog materijala i ženama bez partnera, ali zabranjuje da se uz pomoć donirane jajne ćelije i doniranog spermatozoida napravi embrion. Osim toga, od osobe koja je donirala svoje jajne ili semene ćelije nekoj banci reproduktivnog materijala u inostranstvu, može da se uzme samo jedan gamet. Na ovaj način sprečava se

mogućnost incesta, jer je Srbija mala zemlja i postoji mogućnost da se jednog dana sretnu brat i sestra koji su nastali od reproduktivnog materijala iste osobe. – Iako je naša zemlja počela da uvozi gamete iz banke reproduktivnog materijala iz inostranstva 2021, još nemamo podatke koliko je dece rođeno uz pomoć doniranih reproduktivnih ćelija. Znamo da je broj osoba kojima su potrebne tuđe reproduktivne ćelije uvek veći od broja donora, a to je problem koji ne postoji samo u Srbiji, već u celom svetu. Od kako je 2019. u Kliničkom centru Srbije otvorena banka reproduktivnih ćelija, nijedna žena nije donirala svoje jajne ćelije, a samo je pet muškaraca doniralo spermatozoide. Inače, uvoz jedne reproduktivne ćelije iz inostranstva košta oko 3.800 evra – navela je Jovanovićeva.

# ПОЛИТИКА



## Institut Batut: redovna fizička aktivnost smanjuje rizik od hroničnih oboljenja

Institut za Javno zdravlje Srbije Dr Milan Jovanović Batut izdao je uputstvo kakva treba da bude fizička aktivnost u vreme letnjeg perioda, u toku kojeg je, kada se povećava stepen stvaranja toplote, od najvećeg značaja adekvatan unos tečnosti. Kako se navodi, redovna fizička aktivnost nam pomaže u prevenciji hroničnih nezaraznih oboljenja kao što su dijabetes, bolesti srca i hipertenzija, a značajna je i za održavanje telesne mase, kao i za mentalno zdravlje i poboljšanje kvaliteta života.

„Fizička aktivnost se odnosi na svako kretanje koje dovodi do potrošnje energije. Za odrasle osobe, prema Svetskoj zdravstvenoj organizaciji, preporučuje se 150 minuta nedeljno fizičke aktivnosti umerenog intenziteta (hodanje, vožnja bicikla, neki vid rekreacije), a za adolescente 60 minuta umerene ili intenzivnije fizičke aktivnosti dnevno. Poslovi koji zahtevaju fizički rad i kućni poslovi su još jedan način da budemo fizički aktivni”, ističe se u saopštenju.

Prema podacima iz Istraživanja zdravlja stanovništva Srbije 2019. oko 11 odsto stanovnika Srbije starosti od 18-64 godine provelo je u izvođenju fizičke aktivnosti, koja uključuje vožnju bicikla, sport, rekreaciju, u trajanju od barem 150 minuta nedeljno. „Topli dani koji su pred nama mogu da nam posluže kao izgovor za fizičku neaktivnost. Leti ne treba zapostaviti rekreativno vežbanje, već ga treba prilagoditi promenjenim uslovima spoljašnje sredine”, navodi su u saopštenju.

Iz Batuta ukazuju da u uslovima visokih temperatura osnovni mehanizam odavanja toplote je putem znojenja, koji u kontaktu sa kožom isparava i tako se ona rashlađuje. Ukoliko je pored visoke temperature u spoljašnjoj sredini

visoka i vlažnost, znoj neće moći da isparava, imaćemo osećaj da nam se zalepio za kožu, i to dodatno može da povisi temperaturu tela.

Oni savetuju da ukoliko se odlučimo za vežbanje na otvorenom, najbolje je započeti sa fizičkom aktivnošću u ranim jutarnjim ili u večernjim časovima dok još spoljna temperatura nije visoka.

„Kada je reč o vežbanju u teretanama važno je da je prostor klimatizovan i da se vežbanje sprovodi pod stručnim nadzorom. U toku fizičke aktivnosti, kada se povećava stepen stvaranja toplote, od najvećeg značaja je adekvatan unos tečnosti. Tu se pre svega misli na vodu, koju treba unositi u manjim količinama, sve vreme trajanja vežbi. Energetska, slatka gazirana pića bi trebalo izbegavati”, objasnili su oni.

Hladni, slatki napici mogu brzo da nas rashlade, ali nas ne rehidriraju na adekvatan način. Kako navode, potrebno je voditi računa i o tome da treba uneti vodu sobne temperature jer prilikom unosa hladne, dolazi do trenutnog rashlađenja nakon koga se pokreću procesi ponovnog zagrevanja organizma. „Pored unosa vode, da bismo se osvežili, možemo da pojedemo voće ili povrće.

Važna je i odeća u kojoj vežbamo koja treba da bude komotna od prirodnog materijala da bi omogućila strujanje vazduha”, rekli su iz Batuta. Redovna fizička aktivnost, uz pravilnu ishranu, doprinosi našem zdravlju i od nje ne treba odustajati, bez obzira na godišnje doba, prenosi Tanjug.