

*REGIONALNI ZAVOD ZA ZAŠTITU ZDRAVLJA  
ISTOČNO SARAJEVO*

*Adresa: Stefana Nemanje 13, I. Sarajevo*

*Tel: 342-795; 321-511 Fax: 321-510*

*E-mail: rzzdrav@teol.net*

# ***B I L T E N***

*O HIGIJENSKO – EPIDEMIOLOŠKOJ SITUACIJI NA  
SARAJEVSKO – ROMANIJSKOJ REGIJI  
ZA MJESEC  
JANUAR 2011. GODINE*

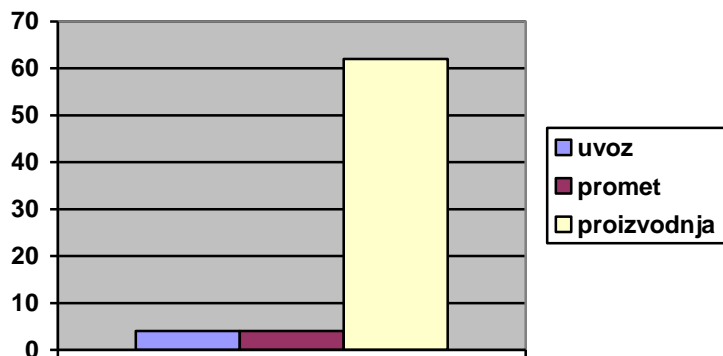
*Godina izdanja **II** Broj: **23***

*ISTOČNO SARAJEVO, januar 2011. godine  
Autor dr Davorka Blagojević*

## HIGIJENSKA ISPRAVNOST NAMIRNICA

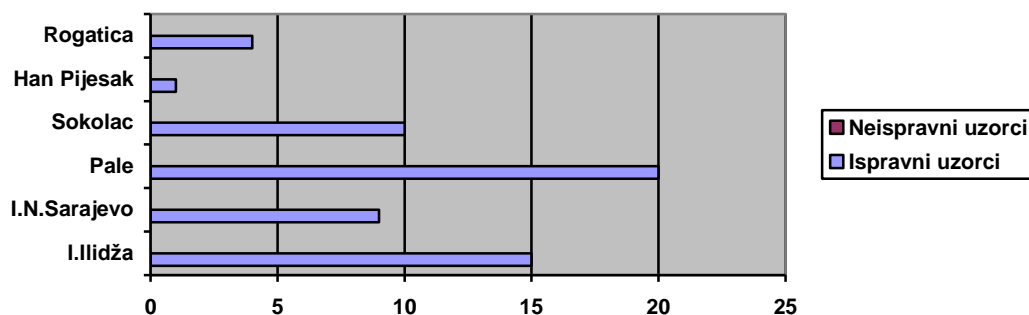
U mjesecu januaru 2011. godine u laboratorijama Zavoda analizirano je 68 uzoraka sa područja sarajevsko – romanijske regije. Svi uzorci su bili higijenski ispravni. Najveći procenat analiziranih uzoraka je iz procesa proizvodnje. ( Grafik broj 1. )

Grafik broj 1. - Pregled uzetih uzoraka iz proizvodnje, prometa i uvoza



U grafiku koji slijedi dati su uporedni rezultati uzoraka ispitivanih na mikrobiološku ispravnost uzeti iz procesa proizvodnje u opštinama na sarajevsko-romanijskoj regiji.

Grafik broj 2. - Uporedni rezultati ispitivanih uzoraka na mikrobiološku ispravnost iz procesa proizvodnje po opštinama



S obzirom da je zimska turistička sezona uveliko počela očekivao se i veći broj uzoraka hrane iz objekata za smještaj na planini Jahorini. Međutim, analizirano je svega 5 uzoraka hrane. Nadamo se da će u narednom periodu biti kontrolisano mnogo više uzoraka hrane, nego što je to do sada bio slučaj.

Tokom posmatranog perioda, sa teritorije sarajevsko-romanijske regije, analizirana su 2 uzorka brisa sa radnih površina i posuđa u objektima za proizvodnju i promet namirnica za javnu potrošnju sa ciljem kontrole higijensko - sanitarnih uslova u objektima. Standardnim laboratorijskim postupcima nije utvrđeno prisustvo patogenih mikroorganizama u uzetim uzorcima.

## HIGIJENSKA ISPRAVNOST VODE ZA PIĆE

Regionalni zavod Istočno Sarajevo u skladu sa ugovorima potpisanim sa javnim komunalnim preduzećima i opštinama vrši redovnu javnozdravstvenu kontrolu higijenske ispravnosti vode za piće u gradskim i opštinskim vodovodima.

Svi mikrobiološki neispravni uzorci u opštini Han Pijesak uzeti su na sekundarnoj mreži. U navedenim uzorcima nije bilo prisutno rezidualnog hlora.

Tabela broj 1. – Pregled hemijskih i mikrobioloških analiza uzoraka vode za piće urađenih u laboratorijama Regionalnog zavoda, januar 2011.

	Uk.uzoraka	Mikrobiološki ispitani uzorci		Fizičko-hem. ispitani uzorci	
		Odgovara	Ne odgovara	Odgovara	Ne odgovara
I. SARAJEVO	29	26	3	29	0
PALE	32	32	0	32	0
SOKOLAC	10	10	0	10	0
HAN PIJESAK	5	0	5	5	0
ROGATICA	4	4	0	4	0
LOK.VODOVODI	10	10	0	8	0
<b>UKUPNO</b>	<b>90</b>	<b>82</b>	<b>8</b>	<b>88</b>	<b>0</b>

## EPIDEMIOLOŠKA SITUACIJA

Na sarajevsko – romanijskoj regiji u martu je registrovano 150 slučajeva zaraznih bolesti.

Tabela broj 2. – Pregled slučajeva zaraznih bolesti po opštinama

BOLEST	I. Ilidža	I.Novo Sarajevo	Pale	Sokolac	Trnovo	Han Pijesak	Stari grad	Rogatica
Varičele	2	0	62	5	0	0	0	0
Influenza – grip	0	5	27	24	0	1	0	5
Crijevna oboljenja	0	0	2	2	0	3	0	3
Scabies- šuga	0	0	3	0	0	0	0	0
Tuberkuloza	0	1	1	0	0	0	0	0
Šarlah	0	0	1	0	0	0	0	0
Herpes Zoster	0	0	1	0	0	0	0	0
Rubeola	0	0	1	0	0	0	0	0
Virusni hepatitis A	1	0	0	0	0	0	0	0
<b>UKUPNO</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>98</b>	<b>31</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>8</b>

Preduzimanje određenih **mjera prevencije** zaraznih oboljenja je u nadležnosti higijensko – epidemioloških službi domova zdravlja.

## *GOJAZNOST*

Gojaznost je oboljenje koje se karakteriše uvećanjem masne mase tijela u mjeri koja dovodi do narušavanja zdravlja i razvoja niza komplikacija.

Razlozi gojaznosti:

- genetska predispozicija
- usporen metabolizam i loša probava
- nepravilne prehrabene navike
- preobilni obroci
- brzo konzumiranje hrane
- uzimanje obroka u pogrešno vrijeme
- nedovoljna fizička aktivnost
- svakodnevni stres

Posljedica gojaznosti:

- bolesti krvnih sudova
- povišen krvni pritisak
- šećerna bolest
- bolesti jetre i žučnih puteva
- povećan nivo masnoća u krvi
- bolesti i deformiteti zglobova, kičme, donjih ekstremiteta
- neki oblici raka
- otežano disanje, slabost crijevne muskulature

### SMJERNICE ZA REDUKOVANJE PREKOMJERNE TJELESNE TEŽINE

- izbjegavati drastične dijetе
- hranu podijelite u više obroka ( 5-6 ) dnevno
- ne preskačite doručak
- smanjite količinu pojedinog obroka
- jedite raznovrsnu hranu
- jedite zdravu hranu
- koristite mlijeko i mliječne proizvode sa manje mliječne masti
- pijte vodu
- jedite u isto vrijeme na istom mjestu
- jedite puno salata
- birajte manje slane namirnice
- jedite polako, hranu dobro sažvaćite
- iz prehrane izbacite slatkiše, grickalice
- izbjegavajte sokove, gazirane napitke, alkoholna pića
- pokrenite se, budite fizički aktivni.

*U Regionalnom zavodu postoji Savjetovalište za pravilnu ishranu. Savjetovalište radi svakog radnog dana od 8 – 14 h.*

**Rukovodilac službe higijene**

**Dr Davorka Blagojević, spec. higijene**

**Rukovodilac Zavoda**

**Dr Senka Dimitrijević, spec. socijalne medicine**