Tko smo mi i koje usluge nudimo?

Na raspolaganju vam je interdisciplinarni tim stručnjaka: liječnik specijalist javnog zdravstva, liječnik opće medicine, profesor kineziologije, liječnik specijalist kliničke farmakologije, diplomirani inženjer prehrambene tehnologije-nutricionist, profesor psihologije, liječnik specijalist mikrobiolog, medicinska sestra i drugi stručnjaci prema potrebi.

- **Personalizirani preventivni pregled**
- **Test intolerancije na hranu i aditive** (32, 64, 96 i 120 namirnica te 15 aditiva)
- **Izrada osobnog jelovnika**
- **Psihološko testiranje**
- **Hematološko-biokemijske pretrage** (KKS, SE, lipidogram, hepatogram, GUK, pretrage urina i dr.)
- **Mikrobiološke pretrage stolice** (bakterije, virusi, paraziti i gljivice)
- **Timske konzultacije i zaključno mišljenje**
- **Savjetovanje**

CENTAR ZA PREVENTIVNU MEDICINU

NARUČIVANJE

Radnim danom od 9,00 do 15,00 sati
na telefonski broj:

01 46 96 168

UKOLIKO IMATE NEKU KRONIČNU BOLEST I UZIMATE LIJEKOVE, MOLIMO VAS PONESITE POVIJEST BOLESTI I I/ILI LIJEČNIČKE I LABORATORIJSKE NALAZE!

Zavod za javno zdravstvo
„Dr. Andrija Štampar"
Mirogojska 16, Zagreb
Centar za preventivnu medicinu
www.stampar.hr

ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
DR. ANDRIJA ŠTAMPAR
INSTITUTE OF PUBLIC HEALTH

Služba za javno zdravstvo

CENTAR ZA PREVENTIVNU MEDICINU

MI IMAMO VREMENA ZA VAS I VAŠE ZDRAVLJE!

Koji su moji razlozi za obavljanje preventivnog pregleda i savjetovanja ?

Želim se osjećati bolje, imati više energije i životne radosti!

Želim spriječiti nastanak bolesti !

Želim promijeniti neke navike koje nisu dobre za moje zdravlje (smršaviti, pravilnije se hraniti, smanjiti stres, prestati pušiti, početi vježbati i sl.)!

Imam kronične zdravstvene poteskoće koje promjenom svog ponašanja i razmišljanja mogu ublažiti ili izliječiti !

Što možete očekivati od nas ?

Stručnu pomoć, uz dovoljno vremena za razgovor s Vama.

Savjetovat ćemo Vas kako ostvariti, očuvati i unaprijediti svoje zdravlje, odnosno kako prevenirati nastanak ili progresiju bolesti.

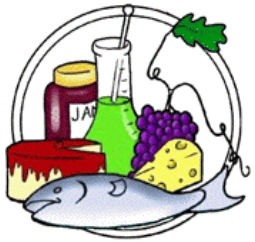
Motivirat ćemo Vas da preuzmete odgovornost za svoje zdravlje i prije pojave zdravstvenih poremećaja.

Pomoći ćemo Vam da zamijenite svoje loše navike pozitivnim zdravstvenim ponašanjem.

Potaknut ćemo Vas da zdraviji stil života postane privlačniji i jednostavniji od postojećih štetnih navika.

Osposobit ćemo Vas za bolje razumijevanje i prepoznavanje onoga što je zdravo i pozitivno.

Savjetovat ćemo Vas, informirati i stimulirati da razvijate praktične vještine samopomoći.



Što je intolerancija na hranu i aditive?

Intolerancija na hranu opisuje se kao nesposobnost adekvatne probave hrane uz pojavu tzv. pseudoalergije.

Intolerancija na hranu nije isto što i alergija na hranu. Kod intolerancije na hranu nalazimo reakciju IgG protiv proteina određene vrste hrane, za razliku od IgE koji ragira kod alergija.
U slučaju alergije na hranu nastaje brza uzročno-posljedična reakcija, neposredno nakon konzumacije određene hrane ili unutar nekoliko sati, uz jasnu kliničku manifestaciju.
Za razliku od alergije, kod intolerancije na hranu nema brze uzročno-posljedične reakcije, kliničke manifestacije su nejasne i nepredvidive. Zbog toga mogu nastati određena stanja i zdravstvene smetnje kao npr:

- pretilost
- grčevi u trbuhu, napuhnutost, vrijedovi u usnoj šupljini, mučnina, vjetrovi, proljev, zatvor i sindrom iritabilnog crijeva
- osip, suha koža, svrbež, urtikarija, angioedem, dermatitis, ekcem, akne
- otok nosne sluznice, rinitis, sinusitis, nadražaj ždrijela, astma, suhi kašalj
- glavobolja, migrena, vrtoglavica, omaglica
- gubitak motivacije, tjeskoba, letargija, depresija, umor, hiperaktivnost (naročito kod djece), anksioznost, autizam, umor, panični napadaji, napetost
- otečeni zglobovi i sl.

Rezultati dobiveni testom intolerancije na hranu omogućuju, uz savjete liječnika i nutricionista, odabir odgovarajuće prehrane eliminacijom namirnica koje su testiranjem pokazale visoki stupanj intolerancije (eliminacijska dijeta).

Primjena eliminacijske dijete dovest će do:

- olakšanja zdravstvenih tegoba
- boljeg osjećanja
- smanjenja tjelesne težine

Tko i zašto treba napraviti test intolerancije na hranu kod nas?

Test intolerancije na hranu preporučuje se svima koji imaju neke od navedenih smetnji.

Testiranje, kao i očitavanje testa, provodi se u Centru za preventivnu medicinu – nalazi su dostupni sljedeći dan.

Test intolerancije na hranu, kojim se testira samo u našem Centru za preventivnu medicinu, prvi je i jedini test upisan u Agenciju za lijekove i medicinske proizvode Republike Hrvatske!