

**Centar za gerontologiju Zavoda za javno zdravstvo**

**Dr. Andrija Štampar**

Referentni centar Ministarstva zdravstva i socijalne  
skrbi Hrvatske za zaštitu zdravlja starijih osoba

# **KARDIOVASKULARNO ZDRAVLJE, PREHRANA I SOL U STARIJIH OSOBA**

**Autori: prim. mr. sc. Spomenka Tomek- Roksandić, dr. med.**

**mr. sc. Nada Tomasović Mrčela, dr. med.**

**Hrvoje Radašević, prof.**

# USPOREDBA HOSPITALIZACIJA I BO DANA GERIJATRIJSKIH BOLESNIKA U HRVATSKOJ 2005.-2007. GODINE

HOSPITALIZIRANI GERIJATRIJSKI BOLESNICI (2005/2007)	UKUPAN BROJ	% STARIJIH OD 65 G.	
HOSPITALIZACIJE U HRVATSKOJ	2005.	592288	32,40%
	2006.	628975	33,20%
	<b>2007.</b>	<b>636450</b>	<b>34,11%</b>
BO DANI U HRVATSKOJ	2005.	6848849	34,31%
	2006.	6711427	35,62%
	<b>2007.</b>	<b>6773613</b>	<b>36,35%</b>

Tablica

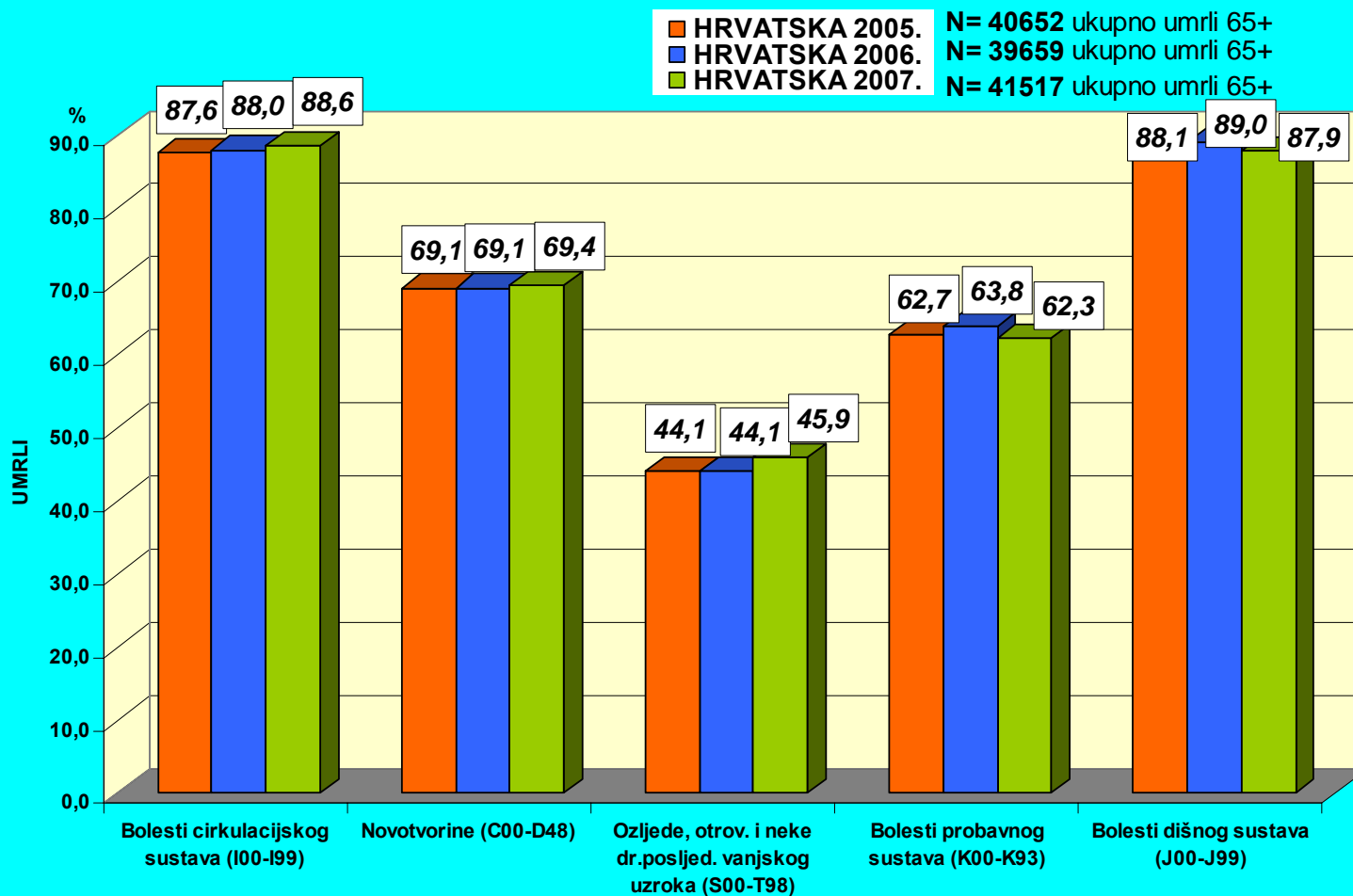
**USPOREDBA VODEĆIH UZROKA HOSPITALIZACIJE PO SKUPINAMA BOLESTI I RANGU UČESTALOSTI GRAVITIRAJUĆIH BOLESNIKA STARIJIH OD 65 G. U ZAGREBU (N=213901) I HRVATSKOJ (N=636450) U 2007. GODINI**

SKUPINA BOLESTI (MKB - X.rev. 1995.)	GRAVITIRAJUĆI BOLESNICI GRADA ZAGREBA N=213901					HRVATSKA N=636450				
	Rang Ukup.	0 - 64* (broj / %)	Rang 65+	65 i više (broj / %)	Ukupno (100%)	Rang Ukup.	0 - 64* (broj / %)	Rang 65+	65 i više (broj / %)	Ukupno (100%)
II. Novotvorine	1	30307 20,21	1	17070 26,70	47377	1	53575 12,78	2	37945 17,48	91520
IX. Bolesti cirkulacijskog sustava	2	10799 7,20	2	12663 19,80	23462	2	31946 7,62	1	53491 24,64	85437
V. Duševni poremećaji i poremećaji ponašanja	3	16481 10,99	9	2161 3,38	18642	7	40009 9,54	12	6094 2,81	46103
XI. Bolesti probavnog sustava	4	10321 6,88	4	4466 6,97	14787	3	34869 8,31	3	18527 8,53	53396
X. Bolesti dišnog sustava	5	10986 7,33	5	3361 5,26	14347	4	36287 8,65	5	14179 6,53	50466
XIV. Bolesti genitourinarnog sustava	6	10798 7,20	6	3164 4,95	13962	5	36089 8,61	6	13408 6,18	49497
XIX. Ozljede, otrovanja i neke druge posljedice vanjskih uzroka	7	10345 6,90	8	2898 4,53	13243	6	35205 8,39	7	12682 5,84	47887
XVIII. Simptomi, znakovi i abnor. klin. i labor. nalazi nevršt. drugamo	8	6550 4,37	7	2978 4,66	9528	8	21945 5,23	8	10930 5,03	32875
VII. Bolesti oka i očnih adneksa	9	3632 2,42	3	5187 8,11	8819	11	7688 1,83	4	15294 7,05	22982
XXI. Čimbenici koji utječu na stanje zdravlja i kontakt sa zdr. službom	10	6894 4,60	11	1769 2,77	8663	9	25061 5,98	10	6484 2,99	31545
XIII. Bolesti mišićno-koštanog sustava i vezivnog tkiva	11	6666 4,44	10	1884 2,95	8550	10	18751 4,47	9	6802 3,13	25553
Ostale skupine bolesti		26181 17,46		6340 9,92	32521		77945 18,59		21244 9,79	99189
<b>U k u p n o</b>		<b>149960</b>		<b>63941</b>	<b>213901</b>		<b>419370</b>		<b>217080</b>	<b>636450</b>
<b>% od ukupno</b>		<b>100,00</b>		<b>100,00</b>			<b>100,00</b>		<b>100,00</b>	

\* skupina nepoznato pribrojena je skupini 0-64 god.

Izvor: HZZJZ i CZG ZZJZ DR. A. Štampar

**USPOREDBA VODEĆIH UZROKA SMRTI U UKUPNO UMRLIH STARIJIH OD 65 PO NAJUČESTALIJIM SKUPINAMA BOLESTI U HRVATSKOJ 2005. - 2007. GODINA**



PIRAMIDA

PREVENTIVNE  
ZA STARIJE

PREHRANE



# OSAM PREHRAMBENIH PRAVILA ZA STARIJE LJUDE

- 1. Primjeren unos hrane do 1500 kalorija dnevno uz umjerenu trajnu tjelesnu aktivnost
- 2. Svakodnevno jesti što raznovrsniju hranu. Doručkovati voće i bezmasne mliječne proizvode. Ručati što više povrća i ribe uz najviše jedan decilitar crnoga vina. Večerom unositi što manje namirnica, najkasnije 3 sata prije spavanja, po mogućnosti uvijek u isto vrijeme

- 3. Dnevno uzimati 8 Čaša od 2 dcl vode ili negazirane i nezaslađene tekućine koji se umanjuje unosom tekuće hrane
- 4. Sezonsko voće, povrće, klice i integralne žitarice unositi u povećanoj količini
- 5. Crveno meso svakako zamijeniti bijelim mesom peradi bez kože i osobito plavom ribom

- 6. Primjeren unos nemasnoga mlijeka, nemasnoga sira, jogurta, kefira, tofua, orašastih plodova
- 7. Posebno ograničiti “4 B” unos soli, šećera, bijelog brašna i masnoća u hrani (zamjensku masnoću nadoknaditi uljem buće, masline ili suncokreta)
- 8. Povećati unos brokule, cvjetače, prokulice, cikle, crvenog i bijelog luka, sojinih proizvoda, te bućinih koštica u cilju sprječavanja bolesnog starenja

**4 GERON.-  
JAVNOZDRAV.  
PROBLEMA**

**NEPOKRETNOST**

Gerijatrijski  
imobilizacijski  
sindrom

**NESTABILNOST**

Ozljede i padovi

**4 N u  
GERIJATRIJI**

**NESAMOSTALNOST**

Demencije i  
Alzheimerova  
bolest

**NEKONTROLIRANO  
MOKRENJE**

Inkontinencija

# ZAKLJUČAK

- **Primjena Programa primarne, sekundarne i tercijarne prevencije za starije koji uključuje i pravilnu prehranu te smanjenje unosa soli u okviru pravila “4B” doprinosi sprječavanju prevalirajućih kardiovaskularnih bolesti u gerijatrijskoj populaciji.**