



Kako bi se povećalo znanje i svijest o važnosti promocije zdravlja i prevencije bolesti predviđeno je niz aktivnosti koje su usmjerene na podizanje osviještenosti građana i to kroz edukativne radionice koje će se održati zadnjeg vikenda u veljači, a usmjerene su na rak debelog crijeva i dijabetes, te edukacije povezane s bolešću COVID-19.

Organizacija seminara je sufinancirana u okviru Operativnog programa Učinkoviti ljudski potencijali 2014. – 2020. iz Europskog socijalnog fonda. Ukupan iznos projekta 499.999,10 kn - Iznos EU potpore: 499.999,10 kn  
Razdoblje provedbe projekta: rujan 2020. – ožujak 2022.

Ministarstvo regionalnoga razvoja i fondova Europske Unije:  
[www.strukturnifondovi.hr](http://www.strukturnifondovi.hr)

Sadržaj reklamnog materijala isključiva je odgovornost Općine Klana.

Općina Klana  
Klana 33, 51217 Klana, HRVATSKA  
[www.klana.hr](http://www.klana.hr), +385 (0)51 808 205, mirela@klana.hr



OPĆINA  
KLANA



OPĆINA  
LOPAR



Projekt „Čuvajmo zdravlje“ pridonosi povećanju znanja i svijesti o važnosti promocije zdravlja i prevencije bolesti.

Ovog puta naglasak projektnih aktivnosti je usmjeren na **prevenciju raka debelog crijeva i dijabetesa.**



Europska unija  
"Zajedno do fondova EU"



EUROPSKI STRUKTURNI  
I INVESTICIJSKI FONDovi



UČINKOVITI  
LJUDSKI  
POTENCIJALI

Projekt je financirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

## ŠTO JE RAK DEBELOG CRIJEVA?

Rak debelog crijeva je zloćudni tumor probavnog sustava koji nastaje iz sluznice debelog crijeva. Debelo crijevo je nastavak tankog crijeva i završni dio probavnog sustava. Sastoji se od slijepog crijeva, uzlaznog, poprečnog i silaznog kolona, a završava rektumom.

## UZROCI RAKA DEBELOG CRIJEVA

Točan uzrok raka debelog crijeva i dalje je predmet mnogih istraživanja no uzroci su ponajprije vezani za način ishrane i životni stil. Primjerice:

- konzumacija masne hrane
- veliki kalorijski unos i pretilost
- pušenje i konzumacija alkohola
- konzumacija veće količine crvenog mesa
- manjak fizičke aktivnosti

Prevenција raka debelog crijeva temelji se na usvajanju zdravih životnih navika. To je osnovni i najbitniji korak kojim možemo iskazati brigu prema sebi i svojem zdravlju!

**Osim pažljive prehrane, veliku vrijednost u prevenciji imaju i redoviti liječnički pregledi** jer oni omogućuju rano otkrivanje raka debelog crijeva, što ima najveći utjecaj na ishod bolesti.



## ŠTO JE ŠEĆERNA BOLEST?

Šećerna bolest ili dijabetes je kronična bolest u kojoj su razine šećera u krvi povišene. Većina hrane koju jedemo pretvara se u glukozu koju naš organizam koristi za energiju. Gušterača proizvodi inzulin, hormon koji regulira razinu šećera u krvi i to tako da omogućava ulazak šećera u stanice gdje se pretvara u energiju za tijelo. Ako inzulina nema ili ga je nedovoljno, šećer ne može ući u stanice, ostaje u krvi i dolazi do povišene razine šećera u krvi i razvoja bolesti.

## KOJE SU MJERE PREVENCIJE?

Trenutno se šećerna bolest tip 1 ne može prevenirati, dok zdrave prehrambene navike, tjelesna aktivnost i održavanje poželjne tjelesne težine mogu smanjiti rizik obolijevanja od šećerne bolesti tip 2.

Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji za šećernu bolest **redovita šetnja najmanje 30 minuta dnevno može smanjiti rizik od šećerne bolesti tip 2 za 35-40%.**

