

ПРИМЉЕНО	05. 12. 2024		
Орг. јед.		Број	Вредност
05	12971		

УНИВЕРЗИТЕТ У КРАГУЈЕВЦУ
ФАКУЛТЕТ МЕДИЦИНСКИХ НАУКА

Извештај о урађеном завршном (мастер) раду

Наслов рада	Утицај стилова живота на оболеле од остеопеније и остеопорозе и могућност комбиноване суплементације
Кандидат	Тања Ђирковић
Ментор	Проф. др Нела Ђоновић
Чланови комисије	1. Доц. др Далибор Стајић, председник 2. Проф. др Нела Ђоновић, ментор и члан 3. Проф. др Марија Секулић, члан

*Циљ истраживања, истраживачка питања или хипотезе и методологија истраживања
(до 2000 карактера)*

Основни циљ овог рада је проучавање како различити начини исхране и стилови живота утичу на здравље наших костију, као и оправданост суплементације, како појединачне, тако и комбиноване. Главна истраживачка питања тичу се испитивања повезаности између стања коштаног система и нутритивних и животних навика, као и утицаја употребе одређених суплемената на овај систем, посебно када су у питању остеопороза и остеопенија. Резултат истраживања би биле значајне информације и смернице за израду стручно-методолошког упутства и водича за третман остеопеније и остеопорозе. Што се тиче методологије, истраживање је спроведено као преглед релевантне стручне литературе из ове области. Прегледом литературе које подразумева проналажење релевантне литературе на медицинским базама омогући ће бољи увид у целокупно досадашње знање из ове области и дати добру основу за даља истраживања.

*Остварени резултати истраживања
(највише 1500 карактера)*

Промоција здравих животних навика је веома битна за редукацију ризика од остеопорозе. Преломи до којих долази услед ове болести у великој мери утичу на квалитет живота појединца, али и представљају огроман трошак за здравствени систем. У смислу превенције губитка коштане масе и фрактура услед слабости костију, препоручено је да исхрана буде избалансирана, са оптималним уносом протеина, витамина D и Ca уз адекватан ниво физичке активности. Такође је потребно одрицање од лоших животних навика као што су прекомерна употреба алкохола и пушење. Иако је употреба лекова прва линија у третману остеопорозе, у неким случајевима је њихова употреба лимитирана због бројних нежељених ефеката, па је практичније решење повећати унос Ca, витамина D и протеина.

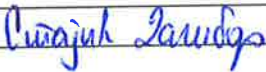
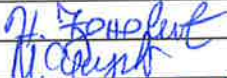
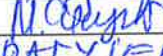
Структура урађеног мастер рада

У уводу се налази дефиниција основних појмова из теме овог рада, описана је грађа и улога костију и представљени су главни фактори ризика за остеопорозу и остеопенију. Затим је представљен циљ овог истраживања. У методологији је описан тип студије. У дискусији се налази осврт на најбитније податке из стручне литературе и резултате из претходних истраживања о повезаности навика у исхрани, животних стилова и суплементације са остеопорозом и остеопенијом. У закључку су сумирани најважнији подаци из литературе везани за тему истраживања и истакнут значај истраживања. На крају се налази списак релевантне литературе коришћене за израду овог рада.

Закључак и предлог комисије

На основу свега наведеног, Комисија за оцену и одбрану мастер рада кандидата Тање Ђирковић, под насловом „ Утицај стилова живота на оболеле од остеопеније и остеопорозе и могућност комбиноване суплементације “, сматра да рад испуњава све услове за јавну одбрану и својим потписима то потврђује.

Чланови комисије

Потпис ментора и првог члана комисије	
Потпис другог члана комисије	
Потпис трећег члана комисије	
Место	КРАТУЈЕВАЦ
Датум	05.12.2024.

Број	Име	Број	Вредност
05	13771/1		

Изјава кандидата

Под пуном моралном, материјалном и кривичном одговорношћу изјављујем да су подаци изнети у Образложењу теме мастер рада под насловом

„Утицај стилова живота на оболеле од остеопеније и остеопорозе и могућност комбиноване суплементације“

моје ауторско дело, да сам без ограничења носилац ауторских права над њима (у складу са Законом о ауторском и сродним правима „Сл. гласник РС“, бр.104/2009, 99/2011, 119/2012, 29/2016-одлука УС) и да њиховим коришћењем не вређам права трећих лица.

У Крагујевцу,

05.12.2024.

Кандидат

Др. Милош Д

Преглед	05. 12. 2024		
Орг. јед.		Број	Вредност
05	13171/2		

Факултет медицинских наука у Крагујевцу

Прегледавши завршни мастер рад кандидата Тање Ћирковић под називом „Утицај стилова живота на оболеле од остеопеније и остеопорозе и могућност комбиноване суплементације“

Сматрам да исти може да уђе у даљу процедуру.

У Крагујевцу,

Ментор

05.12.2024 године

проф. др _____