

ZDRAVJE ZA VSE

Zavod za zdravstveno varstvo Koper
Istituto per la tutela sanitaria di Capodistria



Vsak je svojega zdravja kovač

Leto 2 / št. 7 / 2012

Vojkovo nabrežje 4/a | 6000 Koper/Capodistria | tel. +386 5 66 30 800, fax +386 5 66 30 808 | e-pošta info.zzvkp@zzv-kp.si | www.zzv-kp.si

KOLEDAR DOGODKOV

11. julij,
SVETOVNI DAN
PREBIVALSTVA

TEMA MESECA UGOTAVLJANJE KAKOVOSTI KOPALNIH VODA

Mag. Silvana Markič Hrast

Na Zavodu za zdravstveno varstvo Koper opravljamo vzorčenje na kopalnih vodah vzdolž celotne slovenske obale od Debelega ritča do avto kampa Lucija in ugotavljamo njihovo kakovost.

Kopalne vode so vodno telo, kjer se kopa ali se pričakuje, da se bo kopalo veliko število ljudi. Glede na vidik upravljanja kopalnih voda ločimo:

↳ **kopalna območja** – območja s pripadajočim priobalnim zemljiščem, kjer se kopa ali se pričakuje, da se bo kopalo veliko število ljudi in kopanje ni trajno prepovedano;

↳ **naravna kopališča** – kopalne vode na delu morja, vključno s pripadajočo infrastrukturo, kjer se kopanje izvaja kot neposredna raba vode za dejavnost kopališč in kjer je kopanje organizirano in v skladu s predpisi, ki urejajo varstvo pred utopitvami.

Od leta 2010 dalje se nadzor nad kakovostjo kopalnih voda izvaja na vseh naravnih kopališčih in območjih kopalnih voda s predpisano pogostostjo in na način, predpisan v Uredbi o upravljanju kakovosti kopalnih voda.

V Uredbi je za slovensko obalo določenih 21 kopalnih voda, ki vključujejo 7 kopalnih območij ter 14 naravnih kopališč, na katerih spremljamo kakovost. Na razsežnejših kopalnih območjih spremljamo kakovost na dveh merilnih mestih, tako je vzdolž celotne slovenske obale določenih 26 merilnih mest.

V času kopalne sezone, ki na morju traja od 1. junija do 15. septembra, se opravlja vzorčenje vsak drugi teden, običajno ob ponedeljkih. Prvo vzorčenje kopalne vode je potrebno opraviti največ sedem dni pred začetkom kopalne sezone. V letošnji kopalni sezoni bomo v skladu s programom monitoringa odvzeli in mikrobiološko preiskali 234 vzorcev morske kopalne vode. Ob vzorčenju kopalne vode se opravijo

terenske meritve in senzorična preskušanja: temperatura zraka, temperatura vode, pH vrednost, prosojnost, prisotnost vidnih nečistoč, površinsko aktivnih snovi, mineralnih olj, fenolov ter ocena spremembe barve ter presoje prisotnosti površinskega filma in prekomerne razrasti makroalg. V okviru mikrobiološke analize se izvede preskušanja na dva mikrobiološka parametra: intestinalni enterokoki in *Escherichia Coli*, ki kažeta na morebitno fekalno onesnaženje.

Onesnaženje kopalne vode lahko povzročijo komunalne in industrijske odpadne vode, plovila, spiranje površin in morebitni prelivi ob nalivih. Vzroki onesnaženosti kopalne vode pa so lahko tudi kopalci s slabšimi higijenski navadami: izločanje in spiranje fekalne umazanije s površine telesa, izločki iz oči in žrela kopalcev in živali (obmorske ptice, glodavci, psi). Koncentracija mikrobov v vodi je odvisna tudi od klimatskih pogojev: sončnega sevanja, temperature in slanosti vode.

Med kopalno sezono morajo biti na lahko dostopnem mestu na kopalnem območju ali v njegovi bližini in na območju naravnega kopališča zagotovljene informacije o kakovosti kopalne vode in morebitni prepovedi ali odsvetovanju kopanja. Oznake in informacijski tabli za kakovost kopalne vode so sledeče:

☺ SKLADNA S PRIPOROČILI INŠTITUTA ZA VAROVANJE ZDRAVJA RS

☹ NESKLADNA S PRIPOROČILI INŠTITUTA ZA VAROVANJE ZDRAVJA RS

Vedno sveže informacije o kakovosti kopalne vode oziroma o primerčnosti za kopanje so dostopne na spletnih naslovih:

http://www.arso.gov.si/vode/kopalne%20vode/amp/kopalne_vode.html in <http://www.zzv-kp.si/obvestila/2012/06/07/zacela-se-je-kopalna-sezona-2012/>.

Kopalcem pa kljub temu priporočamo, da se v primeru kalnosti vode in po močnih poletnih nalivih odpovedo kopanju. Če pa se kljub temu kopajo, naj pazijo, da vode ne pijejo, po kopanju pa se čim prej temeljito stuširajo.

AKTUALNO IZDELKI ZA ZAŠČITO PRED SONCEM: KAJ MORAMO VEDETI?

Bojana Bažec



Poletje, plaža, sonce ... Kmalu bomo odhiteli na poletne počitnice in soočiti se bomo morali z vprašanjem prave izbire izdelka za zaščito pred soncem.

Na policah v trgovinah se nam ponujajo kreme, olja, geli, razpršila, eni z nizko, drugi z visoko zaščito pred ultravijoličnim (UV) sevanjem. Izbira je velika, vendar kaj izbrati?



Vir:
Agencija Republike
Slovenije za okolje

Pišite nam na e-naslov: zdravjazavse@zzv-kp.si

ZDRAVJE ZA VSE 1/2

V pomoč pri izbiri ustreznega izdelka za zaščito pred UV sevanjem nam je lahko **Priporočilo o učinkovitosti izdelkov za zaščito pred soncem in s tem povezanimi trditvami proizvajalca (Direktiva Komisije 2006/647/ES)**, ki ga je izdala Komisija Evropskih skupnosti in s katerim vas želimo seznaniti v nadaljevanju.

Izdelki za zaščito pred soncem **morajo ščititi pred UVB in UVA sevanjem**, vendar pa **ne morejo zagotoviti popolne zaščite** pred zdravstvenimi tveganji zaradi izpostavljanja UV sevanju. Torej proizvajalci izdelka ne smejo trditi ali dajati vtisa, da izdelek zagotavlja popolno zaščito pred tveganji, kar je še posebej pomembno za izdelke, namenjene zaščiti dojenčkov in malih otrok.

Označevanje izdelkov z uporabo ene od štirih kategorij (»nizka zaščita«, »srednja zaščita«, »visoka zaščita« in »zelo visoka zaščita«) zagotavlja enostavnejšo in bolj **smiselno navedbo učinkovitosti** izdelkov za zaščito pred soncem v primerjavi z različnimi vrednostmi zaščitnega faktorja. Zato mora biti kategorija izdelka označena na vsaj tako vidnem mestu kot zaščitni faktor.

Za vsako kategorijo in njihovo označevanje se priporoča naslednji razpon zaščitnih faktorjev:

Označena kategorija	Označeni zaščitni faktor (SPF)	Priporočen minimalni zaščitni faktor UVA
Nizka zaščita	6	1/3 označenega zaščitnega faktorja
	10	
	15	
Srednja zaščita	20	
	25	
Visoka zaščita	30	
	50	
Zelo visoka zaščita	50+	



Mednarodna agencija za raziskave raka pri Svetovni zdravstveni organizaciji je na podlagi študij poudarila pomembnost povezave med **pravilno uporabo** izdelkov za zaščito pred soncem in zatrjevano učinkovitostjo zaščitnega faktorja. Za doseganje ravni zaščite, ki naj bi jo zagotavljal zaščitni faktor, je ključen **večkratni ponovni nanos** izdelka za zaščito pred soncem ter **količina** izdelka, podobna tisti, ki je bila uporabljena za preizkušanje, to je 2 mg/cm², kar je enako 6 kavnim žličkam kreme (približno 36 g) za telo odrasle osebe. Glede na dejstvo, da je količina, ki jo običajno uporabimo, manjša, je s tem tudi zaščita, ki jo zagotavlja izdelek, manjša. Zmanjšanje uporabljene količine na primer za polovico lahko povzroči dva- ali trikratno zmanjšanje zaščite, ki jo sicer zagotavlja izdelek.

Izdelki za zaščito pred soncem nikakor **ne smejo biti prva in edina zaščita** pred škodljivimi vplivi UV sevanja. Najbolj varno in učinkovito je, da omejimo izpostavljanje UV sevanju v času med 10. in 16. uro, ko je UV sevanje najmočnejše, in zaščitimo telo z oblačili, pokrivalom ter sončnimi očali. Nato presodimo, ali je uporaba izdelka za zaščito pred soncem sploh potrebna.

V novoveški zgodovini Evrope je v preteklih stoletjih **na gibanje števila prebivalstva najbolj vplival prvi dejavnik, kjer so kraljevali številni izbruhi vojn in nevarnih bolezni**. Velika epidemija kuge v 14. in 15. stoletju je močno zdesetkala evropsko demografsko stanje. Stari demografski režim, ki je trajal do 19. stoletja, se je nato soočil z veliki problemi v boju proti mnogim boleznim, najbolj proti koleri, tuberkulozi, sifilisu, davici, črnim kozam, steklini in ostalim. **19. stoletje je s staljšča medicine prineslo mnogo novega, zlasti novo odkrita cepiva** (pomemben doprinos k razvoju je prispeval Louis Pasteur, ki je med drugim odkril cepivo proti steklini) in zdravila, ki so pomagala zatreti do tedaj kužne in smrtonosne bolezni. V tem času je industrializacija večini evropskega kontinenta omogočila, da se je evropski človek selil v mesta in s tem se je izrazilo manjšalo število kmečkega prebivalstva. Naraščanje mestnega življa pa se je skozi naslednja desetletja močno razmahnilo in nato začasno ustavilo zaradi obeh svetovnih vojn. Po drugi svetovni vojni je na svetu zaznati močen naraščaj v demografiji (izjeme so zopet povezane z občasnimi vojnimi spopadi), posledice pa je moč opaziti **v naraščanju** in ustanavljanju **novih mestnih aglomeracij**, ki marsikje presegajo že desetine milijonov (Tokio, Sao Paulo ipd.).

Zanimive podatke lahko najdemo v nekaterih predvidevanjih naraščanja števila prebivalstva v naslednjih desetletjih ali celo stoletjih. Trend naglega zviševanja svetovnega prebivalstva naj bi se v prihodnjih letih nadaljeval, v Evropi pa naj bi se to v kratkem zmanjšalo in se nato približno po letu 2020 (še bolj očitno pa po letu 2030 in 2040) celo pričelo resno zmanjševati. Za Slovenijo najdemo statistični podatek za leto 2010 v številki 2,030 milijona ljudi. Že v letu 2040 naj bi se to stanje zmanjšalo na 2,029 ljudi, v letu 2050 pa bi padlo pod 2 milijona ali natančneje na 1,994 milijona prebivalstva. Za Nemčijo predvidevajo, da bo imela leta 2050 dobrih 74 milijonov ljudi, medtem ko jih ima danes približno 82 milijonov (2). Evropa je tako edini kontinent, kjer bo prebivalstvo najverjetneje upadalo s precejšnjo intenzivnostjo.

Trendu Evrope in njenemu zmanjševanju demografske slike ne bo sledil noben drugi kontinent, še najmanj Azija in Afrika, kjer prebivalstvo najhitreje narašča in se bo v prihodnosti samo še skokovito povečevalo. Opozoriti pa velja, da so to zgolj predvidevanja in ne nujno neizbežna dejstva, saj se napovedovanje prihodnosti lahko kaj hitro izkaže za odvečno in netočno spekulacijo, a vendarle obstoječe demografsko stanje daje občutek, da lahko statistike o prihodnosti dojemamo vsaj kot eno od možnosti. Ne nazadnje se mnogih vojnih in naravnih katastrof ne da nikoli napovedati, zato je vsakršno napovedovanje števila prebivalstva postavljeno pod velik vprašaj. Če skušamo nekoliko resneje vzeti v obzir dejstvo o zmanjševanju prebivalstva v Evropi, lahko navedemo nekaj razlogov, ki omogočajo takšno sliko. **Zdi se, da je Evropa kot »stara celina« prva doživela in preživela veliko obdobje industrializacije, kar mnoge države v naglem razvoju (Indija, Brazilija ipd.) pravkar podoživljajo in s tem se pri omenjenih deželah ustvarja potreba po številčnejši delovni sili, kar ima za rezultat posledično tudi večja mesta.** Poleg tega je v Evropi stanje svobodnih dejavnikov resnično »svobodno« in ljudje se ne odločajo več za veliko število otrok, kjer je spet veliko razlogov, saj ni potrebe po delovni sili, poleg tega religija nima več tako velikega vpliva kot na ljudi nekoč itn.



Liljana Petruša

Vir: Priporočilo o učinkovitosti izdelkov za zaščito pred soncem in s tem povezanimi trditvami proizvajalca (Direktiva Komisije 2006/647/ES)

Julij
11.

OB SVETOVNEM DNEVU PREBIVALSTVA

Robert Petruša, študent podiplomskega študija FHŠ

11. julija leta 1987 je bilo na svetu 5 milijard ljudi. Četrto stotletje kasneje število svetovne populacije presega 7 milijard. Število ljudi se drastično povečuje in praktično vse napovedi kažejo na porast svetovnega prebivalstva skozi naslednja desetletja. V letu 2050 se pričakuje že več kot 9 milijard ljudi.

Na število prebivalstva vplivata zlasti dva dejavnika:

1. **dejavniki prisile** (podnebje, prostor, bolezni itn.) in
2. **dejavniki svobodnih odločitev** (migracije, rodnost itn.)⁽¹⁾

Vir: (1) Massimo Livi Bacci: Prebivalstvo v zgodovini Evrope. Založba *cf, Ljubljana (2005); (2) http://esa.un.org/wpp/unpp/panel_population.htm (13.6.2012).

Novice Zdravje za vse so brezplačen mesečnik, dostopen na spletni strani ZZZV Koper: <http://www.zzv-kp.si/strokovni-nasveti-in-priporocila> mesecna publikacija zdravje-za-vse/zdravje-za-vse | Prav tako so novice dostopne v vseh informativnih točkah zdravstvenih domov in bolnišnic v zdravstveni regiji Koper. | Izdajatelj: Zavod za zdravstveno varstvo Koper, Vojkovo nabrežje 4a, 6000 Koper | Odgovorna oseba: Milan Krek | Glavna in odgovorna urednica: Manica Remec | Sodelavci: Liljana Petruša, Živa Žerjal, Ines Kvaternik | Oblikovanje koncepta: Slavica V. Okorn | Oblikovanje in priprava: SkupinaOpusDesign® | Lektoriranje: Martina Jelušič | Naklada: 1000 izvodov