

ZDRAVJE ZA VSE

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

Vsak je svojega zdravlja kovač

Maj 2011

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

KOLENDAR DOGODKOV

2. maj,
SVETOVNI DAN
ASTME

5. maj,
MEDNARODNI
DAN BABIC

5. maj,
MEDNARODNI
DAN HIGIENE ROK

8. maj,
MEDNARODNI
DAN RDEČEGA
KRIŽA

10. maj,
SVETOVNI DAN
GIBANJA

12. maj,
MEDNARODNI
DAN MED. SESTER

15. maj,
SVETOVNI DAN
DRUŽINE

31. maj,
SVETOVNI DAN
BREZ TOBAKA

NOVICA MESECA

10. maj - Svetovni dan gibanja: *Nашe telo je ustvarjeno za gibanje,* **zato – GIBAJMO SE!**

Manica Remec


Redna telesna dejavnost je za zdravje in kvaliteto življenja v vseh starostnih obdobjih neprecenljivega pomena. Vzdržuje gibljivost, ravnotežje in koordinacijo, krepi mišice in kosti, vzdržuje ustrezno telesno težo in zdravo držo, krepi imunski sistem ter izboljšuje spanec. Poleg ugodnih učinkov na fizično zdravje ugodno vpliva tudi na počutje, samopodobo, sprošča, pripomore k zmanjšanju stresa in depresije. Omogoča nam druženje, sklepanje novih prijateljev, preživljanje časa z družino in v naravi, zmanjšuje tveganje za nastanek številnih bolezni in omogoča zdrav življenjski slog.

Za doseganje teh koristi je pomembno, da smo telesno dejavni vse življenje od otroštva do pozne starosti. Svetovna zdravstvena organizacija priporoča vsaj 30 minut zmerne telesne dejavnosti na dan za odrasle in vsaj eno uro zmerne do intenzivne telesne dejavnosti na dan za otroke in mladostnike.


Številne raziskave po svetu kažejo, da prevladuje sedeči življenjski slog, da s starostjo upada telesna dejavnost, da se tudi najmlajši vse manj gibljejo, da so bolezni gibal med vodilnimi razlogi za bolniški stalež in da smo »pozabili«, da je naše telo ustvarjeno za gibanje. Poleg tega raziskave potrjujejo in dokazujejo, da je telesna nedejavnost za zdravje tvegano početje, redna telesna dejavnost pa varovalni dejavnik pred številnimi fizičnimi ter psihičnimi boleznimi, spremembami in okvarami. Zato so glavni cilji obeleževanja svetovnega dneva gibanja: ozaveščanje splošne javnosti o pomenu telesne dejavnosti za zdravje, spodbujanje gibalne dejavnosti in zviševanje deleža gibalno dejavne populacije v vseh starostnih obdobjih in vseh okoljih.


Letošnji svetovni dan gibanja bo potekal pod sloganom »MESEC MAJ – MESEC PEŠAČENJA IN KOLESARJENJA«. Kot že sam slogan pove, je namen obeleževanja poudarjanje pomena redne telesne dejavnosti za zdravje in spodbujanje vseh starostnih skupin k izvajanju le-te skozi ves mesec, predvsem v obliki transportnega gibanja (npr. pešačenje ali kolesarjenje v šolo, službo, trgovino, po opravkih ipd.) in/ali v obliki izvajanja prostočasnih rekreativnih dejavnosti, povezanih s hojo oz. kolesarjenjem (npr. udeležitev kolesarskih izletov, pohodov).


Pri izvajanju telesne dejavnosti je poleg količine in vsebine potrebno upoštevati tudi nekaj splošnih navodil ter priporočil.


 Telesne dejavnosti naj vključujejo tako vaje za vzdržljivost, kakor tudi vaje za moč in gibljivost.

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

 Med izvajanjem kakršne koli telesne dejavnosti je pomembno vzdrževanje aktivne držo in pravilnega dihanja. Priporočljivo je vdihovanje skozi nos, saj se na ta način vdihani zrak primerno ogreje, navlaži ter očisti (pri vdihovanju skozi usta je pot do dihal krajša, naštetih učinkov pa ne dosežemo), in izdihovanje skozi usta. Predvsem pa je pomembno, da vdihava med aktivnostmi nikoli ne zadržujemo in da ob naporu zrak izdihnemo.

 Prav tako je pomembno, da vsako telesno dejavnost začnemo z ogrevanjem. S slednjim pospešimo pretok krvi po telesu, pospešimo frekvenco dihanja, povečamo prožnost mišic in gibljivost sklepov ter tako pripravimo telo na večje obremenitve. Telesno dejavnost pa zaključimo z raztezanjem oz. sprostitvijo. Na ta način umirimo utrip srca in frekvenco dihanja, znižamo telesno temperaturo, zmanjšamo mišično napetost, preprečimo nastanek bolečin v mišicah ter sprostimo celotno telo.

 Med telesno dejavnostjo (zlasti če je ta intenzivnejša), predvsem pa po njej, je potrebno zaužiti dovolj tekočine – najbolje vode – za nadomestitev izgubljene tekočine. Priporočljivo je, da pred začetkom dejavnosti od zadnjega večjega obroka mine vsaj ena ura. V primeru povišane telesne temperature, bolezni ali slabega počutja pa je telesna dejavnost odsvetovana.

 Glede na vrsto telesne dejavnosti, okoljske in vremenske razmere velja ustrezno pozornost nameniti tudi oblačilom, obutvi ter morebitnim pripomočkom (čelade, ščitniki, očala ipd.). Uporabljati je potrebno primerna (športna) oblačila, obutev in druge pripomočke, ki nudijo ustrezno zaščito pred morebitnimi poškodbami, oblačila, »ki dihamo«, obutev, ki je udobna, varna ter se prilega naravnim krivnam stopala, in ostale pripomočke, ki so tehnično neoporečni.

V kolikor že dlje časa nismo bili telesno dejavni, začnimo z aktivnostmi počasi in postopno! Predvsem pa izvajajmo tiste telesne dejavnosti, ki so nam všeč, nas veselijo in so nam dostopne!

AKTUALNO

5. maj – mednarodni dan babic

Jana Prosen, Bolnišnica za ženske bolezni in porodništvo Postojna

Mednarodna konfederacija babic že od leta 1992 obeležuje 5. maj kot mednarodni dan babic. To je dan, ki ga babice po vsem svetu namenjajo medsebojnemu povezovanju in opozarjanju na težave, s katerimi se srečujejo pri svojem delu. Hkrati je to tudi priložnost, da vsaj en dan v letu pogled širše družbe preusmerijo na težave zdravja žensk





po vsem svetu, katerih vzrok je največkrat slaba dostopnost do babiške oskrbe. Po podatkih Mednarodne konfederacije babic vsako leto umre 340.000 žensk, medtem ko jih je na milijone prizadetih zaradi vzrokov povezanih z nosečnostjo in porodom. Slednje še posebej velja za države v razvoju, kjer se zgodi 90 % vseh smrti. Zato je do leta 2015 osrednji moto mednarodnega dneva babic »Svet potrebuje babice – zdaj bolj kot kadarkoli« usmerjen v zmanjševanje maternalne umrljivosti in umrljivosti novorojenčkov. Namen promocije poklica je predvsem vzbuditi večjo družbeno osveščenost o vplivu dostopne babiške oskrbe na zdravje žensk in novorojenčkov, kar je pri nas samoumevno, v nerazvitih državah pa privilegij.

Biti babica ni le poklic, ki ima sicer v Sloveniji dolgoletno tradicijo, ampak predvsem poslanstvo v obravnavi ženske v času materinstva in novorojenčka s ciljem, da se ohrani oziroma doseže njihovo najboljše zdravje. Upošteva, da je nosečnost in rojevanje naravni del človeškega življenja, na katerem temelji zdravje družine in celotne skupnosti. Delo babice posega tudi na področje ginekologije in načrtovanja družine.

V Sloveniji je do sedaj v register izvajalcev babiške nege vpisanih približno 700 babic, ki predstavljajo pomemben člen v zagotavljanju kakovostnega zdravstvenega varstva žensk. Prizadevanja za nadgradnjo le-tega potekajo tudi v smeri zagotavljanja kontinuirane babiške oskrbe, kar pomeni, da bi babice spremljale žensko že v času nosečnosti, ob porodu in tudi v poporodnem obdobju. V praksi to predstavlja vključevanje babic v osnovno zdravstveno varstvo za razliko od trenutnih razmer, kjer se babice srečajo s porodnico šele ob prihodu v porodnišnico. Babice se tudi zavedajo prednosti sistema ena babica – ena porodnica, ki dodatno prispeva h kakovostni obporodni babiški negi.

Mednarodni dan babic je praznik žena in mater po vsem svetu, predvsem pa je posvečen tistim, ki so zaradi pomanjkanja babic prikrajšane za celovito babiško nego.

5. maj – mednarodni dan higiene rok

Martina Kavčič

Roke so dragocen pripomoček v našem vsakdanjem zasebnem in poklicnem življenju. Še posebno roke zdravstvenega osebja. Z njimi zdravimo, negujemo, preiskujemo ..., lahko pa pri tem tudi prenašamo mikroorganizme, ki jih pridobimo na roke pri različnih opravilih in stikih s pacienti. Znano je, da se nekateri mikroorganizmi, kot je npr. *Staphylococcus aureus* – MRSA, v več kot 90 % prenašajo preko rok zdravstvenega in negovalnega osebja.

Za osnovno higieno rok je potrebno roke temeljito umiti z milom in tekočo toplo vodo, in sicer pred jedjo in po jedi, po uporabi stranišča, ob prihodu na delo in ob prihodu domov ... ter vedno, kadar so roke vidno onesnažene ali imamo le takšen občutek.

Med delom s pacienti pa po umivanju ali če naše roke niso vidno onesnažene, na predhodno osušene roke naneseemo 3 ml alkoholnega razkužila, ki ga do suhega vtremo v kožo. V zdravstvenih in negovalnih ustanovah je to enostaven, učinkovit in življenjsko pomemben preventivni ukrep. Z njim pomembno prispevamo k preprečevanju širjenja mikroorganizmov in okužb ter tako poskrbimo za varnost pacientov. Izvajajmo ga vedno pred in po stiku s pacientom!

CEPLJENJE

Okužbe s hrano in pitno vodo

Boris Kopilović, Milka Tavčar Vujanič

Zaradi uživanja živil, ki so okužena z mikrobi in/ali njihovimi toksini, je opisanih več kot 250 različnih bolezni. Spekter povzročiteljev okužb s hrano se stalno spreminja. Najpogostejši patogeni mikrobi, ki povzročajo okužbe s hrano v deželah v razvoju so: *E.coli*, *Shigella* spp., *Salmonella* spp., *Vibrio cholerae*, *Campylobacter jejuni*; praživali *Giardia lamblia*, *Entamoeba histolytica* in virusi (npr. rotavirus).

V razvitih predelih sveta smo število bolezni, ki se prenašajo s hrano, zelo zmanjšali ali celo odpravili zaradi: izboljšanja postopkov varne priprave hrane (pasterizacija mleka, varno konzerviranje hrane in dezinfekcija vode), higijene okolja (ureditev kanalizacije in odpadnih vod), oskrbe z neoporečno vodo, učinkovitih programov cepljenja ... Kljub temu tudi v razvitem svetu okužbe s hrano predstavljajo velik javnozdravstveni problem. Število okužb s hrano je dejansko veliko večje od števila prijavljenih primerov. To lahko pripišemo tudi temu, da ljudje ne iščejo zdravniške pomoči, kadar je klinična slika bolezni blaga. Najpogostejši povzročitelji okužb s hrano v razvitem svetu so *Salmonella* spp., *Campylobacter jejuni*, *Staphylococcus aureus*, *Bacillus cereus* in *E.coli* ter skupina calici virusov. Okužena je lahko pitna voda ali katera koli vrsta hrane, največkrat pa meso in mesni izdelki, ribe in morski sadeži, mleko in mlečni izdelki, jajca in jajčne jedi ter tudi slabo oprana zelenjava in sadje. Najpogosteje pride do okužbe z naslednjimi živili: razne kreme, obroki iz mletega mesa in perutnine, krompirjeva in francoska solata ter druga živila, ki vsebujejo veliko vode. Izvor okužbe so ljudje ali živali, ki mikroorganizme izločajo z blatom, ti pa prek okuženih rok, predmetov, hrane ali vode pridejo v usta človeka, ki potem zboli. Čas od okužbe do pojava znakov bolezni je različen, običajno od nekaj ur do sedem dni. Klinična slika je odvisna od povzročitelja, za večino črevesnih obolenj pa so značilni driska, bruhanje, krči v trebuhu in povišana telesna temperatura.

Črevesne nalezljive bolezni običajno potekajo blago in se pozdravijo same. V terapiji je najvažnejše ustrezno nadomeščanje tekočin, elektrolitov in soli. Pri otrocih, nosečnicah, starejših osebah in osebah z okvarjeno odpornostjo je klinični potek lahko težji. Zlasti pri otrocih lahko zelo hitro pride do izsušitve. Za preprečevanje izsušitve je potrebno, da bolnik v zadostni meri pije in nadomešča izgubljene soli in elektrolite. Zdravniško pomoč je potrebno poiskati, kadar driska traja več kot tri dni, so v blatu primesi krvi, sluzi ali gnoja, je telesna temperatura nad 39 °C, čutimo hude bolečine v trebuhu ali smo izsušeni.

O tem, kako se obvarujemo pred nalezljivimi črevesnimi obolenji, pa bomo spregovorili v naslednji številki.

ALI STE VEDELI?

Če ima **Epidemiološki poročevalec**, ki ga izdaja Skupina za epidemiološko proučevanje nalezljivih bolezni ZZV Koper, novo preobleko? Prebrajte ga lahko na: <http://www.zzv-kp.si/javno-zdravje/skupina-za-epidemio-sko-preucevanje-nalezljivih-bolezni/epidemioloski-porocevalec/>



Novice Zdravje za vse so brezplačen mesečnik, dostopen na spletni strani ZZV Koper: <http://www.zzv-kp.si/strokovni-nasveti-in-priporocila/mesečna-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, Boris Kopilović, Milka Tavčar Vujanič | Oblikovanje koncepta: Slavica V. Okorn | Oblikovanje in priprava: SkupinaOpusDesign® | Lektoriranje: Martina Jelušič | Naklada: 1000 izvodov