

ZDRAVJE ZA VSE

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



Vsak je svojega zdravja kovač

Leto 3 / št. 5 / 2013

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

5. maj,
MEDNARODNI DAN
BABIC

MEDNARODNI DAN
HIGIENE ROK

7. maj,
SVETOVNI DAN
ASTME

8. maj,
MEDNARODNI DAN
RDEČEGA KRIŽA

10. maj,
SVETOVNI DAN
GIBANJA

SVETOVNI DAN
MOŽGANSE KAPI

12. maj,
MEDNARODNI
DAN MEDICINSKIH
SESTER

13. maj,
SVETOVNI DAN
HIPERTENZIJ

15. maj,
SVETOVNI DAN
DRUŽINE

SVETOVNI DAN
PODNEBNIH
SPREMEMB

19. maj,
SVETOVNI DAN
HEPATITISA

22. maj,
SVETOVNI DAN
BIODIVERZITETE

28. maj,
SVETOVNI DAN
SONCA

31. maj,
SVETOVNI DAN BREZ
TOBAKA

SVETOVNI DAN
ŠPORTA

TEMA MESECA

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG:

Zvečajte telesno dejavnost!

maj
10.

Manica Remec

V majski številki, mesecu, v katerem obeležujemo svetovni dan gibanja, predstavljamo četrtega od enajstih priporočil proti raku (evropski kodeks): **Zvečajte telesno dejavnost!**

Svetovna zdravstvena organizacija priporoča vsaj 30 minut zmerne telesne dejavnosti dnevno za odrasle in vsaj eno uro zmerne do intenzivne telesne dejavnosti dnevno za otroke in mladostnike. Ko govorimo o zmerni telesni dejavnosti, mislimo na takšno dejavnost, za katero je značilno, da poveča srčni utrip, poveča frekvenco dihanja oz. zadihanost (pri čemer je govor še vedno mogoč) in povzroči občutek toplote.

Redna telesna dejavnost vzdržuje gibljivost, ravnotežje in koordinacijo, krepi mišice ter kosti, vzdržuje ustrezno telesno težo in zdravo držo, krepi imunski sistem ter izboljšuje spanec. Poleg pozitivnih učinkov na fizično zdravje ugodno vpliva tudi na počutje, samopodobo, sprošča, pripomore k zmanjševanju stresa in depresije. Omogoča nam druženje, sklepanje novih prijateljstev, preživljanje časa z družino in v naravi, omogoča nam zdrav življenjski slog.

Ker ima telesna dejavnost številne pozitivne učinke na zdravje, ker je sedenje postalo prevladujoči življenjski slog in so težave ter bolezni gibalnega aparata glavni razlog absentizma in ker je delovno okolje eno pomembnejših življenjskih okolij, v katerem odrasli preživijo tretjino (ali več) svojega vsakdana in življenja, je spodbujanje in omogočanje telesne dejavnosti na delovnem mestu ne le smiselno, temveč tudi potrebno za doseganje boljšega zdravja zaposlenih, posledično pa tudi večje produktivnosti ter uspešnosti delovnih organizacij. Telesno dejavnost, vezano na naše delovno mesto, lahko izvajamo na različne načine:

v kolikor je možno, lahko na delovno mesto prihajamo peš ali s kolesom in se prav tako tudi vračamo domov;

v kolikor se na delovno mesto vozimo z avtobusom, lahko izstopimo kako postajo prej in preostanek poti pešačimo;

če se vozimo z osebnim avtomobilom, le-tega parkiramo na parkirnem mestu, ki je nekoliko oddaljen od delovne organizacije in se do nje sprehodimo;

na delovnem mestu raje kot vožnjo z dvigalom izberemo hojo po stopnicah;

v času malice namenimo npr. 10 minut sprehodu;

izkoristimo čas pri fotokopirnem stroju ali avtomatu za kavo in izvedimo nekaj vaj za razgibanje oz. raztezanje;

prav tako izkoristimo čas pri zaganjanju računalnika, pri čakanju na odpiranje spletne strani, dokumenta ipd. in izvedimo kakšno vajo za razgibanje oz. raztezanje;

uvedimo načrtovane aktivne odmore med delovnim časom – odmore, namenjene telesni dejavnosti!

Aktivni odmori

Aktivni odmor označujejo gibalne aktivnosti, s katerimi se pospeši krvni obtok in odplavljajo kisli metaboliti. Priporočljiv je pri statičnih delih oz. pri delih s statičnimi obremenitvami in monotonijo. Nasprotno pasivni odmor označuje relativno mirovanje, prekinitve dela oz. določene aktivnosti, sedenje in ležanje. Priporočljiv je pri (težjih) fizičnih oz. pri tistih delih, kjer je utrujenost posledica aktivnosti velikih mišičnih skupin. Poznamo pa tudi podzavestne odmore, imenovane »ukradeni odmori« med katerimi telo samo, z refleksnim pretegovanjem, s spremembami statičnega položaja, z globokimi vzdihmi ipd., poskrbi za razbremenitev. Pasivni ali aktivni odmor (odvisno od narave dela) je potrebno uvesti takoj, ko se pojavijo prvi znaki utrujenosti. Kopičenje utrujenosti sicer vodi do izčrpanosti organizma in posledično do manjše delovne sposobnosti ter učinkovitosti. Za razmerje med dolžino faze počitka in zmanjšanjem utrujenosti je značilna eksponencialna funkcija, kar pomeni, da se utrujenost manjša hitreje na začetku faze počitka, pozneje pa njen učinek pada. Zato je smiselno pogosto izvajati kratke počitke oz. aktivne odmore.

Aktivni odmori na delovnem mestu

Za učinkovito načrtovanje in izvajanje aktivnih odmorov moramo najprej vedeti, v katerih mišicah je nastopila mišična utrujenost, zaradi katere aktivnosti in kdaj se je utrujenost pojavila. Med aktivnimi odmori je pomembno, da za kratek čas prekinemo z delom, da spremenimo položaj telesa, razgibamo sklepe in raztegemo mišice.

Z izvajanjem zavestnih kratkih aktivnih odmorov lahko:

- ✦ preprečimo oz. omilimo bolečine v mišicah in sklepih, ki se sicer razvijejo ob dolgotrajnih in/ali neprimernih obremenitvah;
- ✦ razgibamo sklepe;
- ✦ sprostimo napete mišice, aktiviramo mišice, ki so med delom nedejavne, in raztegemo skrajšane mišice;
- ✦ izboljšamo prekrvavitev, dihanje, delovanje živčnega sistema;
- ✦ sprostimo in odpočijemo oči;
- ✦ dosežemo psihično sprostitve.

S tem pa nam kratki aktivni odmori omogočajo, da podaljšamo delovno sposobnost in izboljšamo delovni učinek. Zavedati pa se moramo, da uspehov in vseh učinkov aktivnih odmorov ne moremo pričakovati, videti ter občutiti v nekaj dneh, ampak se le-ti počakajo po rednem in vztrajnem vsakodnevnem izvajanju.

Na Zavodu za zdravstveno varstvo Koper smo v skrbi za zdravje delavcev v sklopu projekta promocije zdravja na delovnem mestu izdali plakat »Aktivni odmori na delovnem mestu«. Plakat poleg osnovnih priporočil o aktivnih odmori vključuje tudi slikovni prikaz vaj s spremljajočim pisnim opisom za različna delovna mesta. Plakat si lahko izobesite na vidno mesto v vašem delovnem okolju, kjer vam služi kot opomnik in vodilo pri izvajanju vaj. Za dodatne informacije in naročilo plakata nam lahko pišete na zdravjazvse@zvv-kp.si.

A K T U A L N O

OB SVETOVNEM DNEVU ASTME: Astma pri otroku

maj

7.

Breda Prunk Franetič

Astma je resen svetovni zdravstveni problem. Ocenjujejo, da za astmo zboli 10 % otrok in 6 % odraslih. Rezultati raziskave o obolevnosti otrok za astmo v Sloveniji, ki je bila opravljena leta 2000, so potrdili, da ima astmo 14 % otrok. Tristo milijonov ljudi na svetu boleha za astmo, 2 milijona letno jih poišče nujno zdravniško pomoč, 48 % jih je mlajših od 18 let. Zaradi astme beležimo 10 milijonov šolskih dni odsotnosti in kar 180.000 ljudi na leto umre zaradi astme.

Astma je najpogostejša kronična otroška bolezen. Ponekod ugotavljajo, da se pojavi pri več kot 10 % otrok do 18. leta starosti. Znaki te bolezni se pri desetini pojavijo že pred prvim letom, pri polovici pred drugim ali tretjim letom in v 80 % do petega leta starosti. Razširjenost astme se veča in je na splošno večja v razvitih deželah kot v državah tretjega sveta, večja je v mestih kot na podeželju. Astma je približno dvakrat pogostejša pri dečkih kot pri deklicah. Pozno odkrivanje bolezni in neustrezna obravnava ter zdravljenje večata verjetnost, da se razvijejo težje klinične oblike, ki se lahko končajo s smrtjo, zagotovo pa z velikimi težavami za bolnika, izgubljenimi šolskimi dnevi in invalidnostjo.

Nekateri avtorji menijo, da se je astma v zadnjih desetletjih razširila predvsem zaradi onesnaženega zraka, ki spremlja povečano industrializacijo v mestih. Danes astmo definiramo kot vnetno bolezen dihal, za katero je značilna povečana odzivnost dihalnih poti na različne dražljaje, ki povzročajo zožitve v dihalnih poteh. Je posledica kroničnega vnetja dihalnih poti in tudi, kadar gre za t. i. blago intermitentno astmo, so občasni le simptomi, vnetje pa je tudi v tem primeru stalno.

Značilni znaki astme so težko dihanje, piskanje, kašljanje in tiščanje v prsih. Astma je še zmeraj pogosto spregledana. Otroci z astmo se velikokrat nezavedno izogibajo težavam in se tako prilagodijo na „svoj“ način življenja. Ti otroci so mirnejši od svojih vrstnikov, starši pa so zadovoljni, ker je njihov otrok „miren po naravi“. Otrok, ki živi z astmo od malega, se nad težavami ne pritožuje, ker ne ve, kako je biti zdrav. V puberteti se bolezen lahko potuhne (vnetje v dihalnih poteh je prisotno, simptomi astme pa ne) in se ponovno pojavi v odrasli dobi. Starši zato pogosto zmotno mislijo, da je njihov otrok astmo prerasel.

Astma je kompleksna in heterogena bolezen, ki jo sestavljajo različni klinični fenotipi. Pri otrocih, mlajših od pet let, jo je še vedno težko diagnosticirati. V tem starostnem obdobju so klinični simptomi astme variabilni in nespecifični, saj se pogosto pojavljajo tudi drugi vzroki piskanja. Prav tako v tej starosti ne moremo izmeriti dveh glavnih patofizioloških značilnosti astme. Zaradi tega je v tej starosti postavitev diagnoze astme izziv.

Najpogostejši vzrok poslabšanja astme pri malih otrocih je virusna okužba dihal. Otroci do tretjega leta starosti ob prehladnih obolenjih pogosto piskajo in težko dihajo. Te težave se pojavijo pri tretjini vseh otrok v tem obdobju. Vzrok za te težave ni zmeraj astma. Prav pa je, da na astmo pomislimo dovolj zgodaj in jo ob potrjenem sumu začnemo zdraviti. Astma ni nekaj groznega in strašnega. Z modernim zdravljenjem jo odlično nadzorujemo in zdravimo. Vredno pa je poudariti, da nezdravljeno vnetje vodi v trajne poškodbe dihalnih poti. Vnetja pri astmi se ne da pozdraviti, lahko pa ga učinkovito nadzorujemo s protivnetnimi zdravili ali preprečevalci. Pri zdravljenju astme je pomembno, da otrok prejema terapijo redno, tudi takrat, ko nima težav. Vnetje je namreč prisotno tudi takrat. Samovoljno opuščanje zdravljenja lahko vodi v hudo poslabšanje bolezni.

Vodenje astme je večplastno in zahteva partnerstvo med otrokom, zdravnikom in otrokovo družino. Zdravnik mora zdraviti akutno poslabšanje astme, izbrati ustrezno protivnetno zdravilo, izobraževati starše in otroke o bolezni in učiti, kako prepoznati zgodnje znake poslabšanja z uporabo merilnika pretoka pri večjih otrocih, napisati načrt ukrepov ob poslabšanju, dati navodila za ureditev okolja ... Če pričnemo učiti že mlajše otroke, bodo ti prenesli svoje znanje in odgovornost tudi v odraslo dobo.

Uspešnost zdravljenja astme je v veliki meri odvisna od obveščeniosti bolnika o naravi bolezni in načinu njenega zdravljenja. Sodelovanje med zdravnikom in bolnikom je pomembno. Zaradi boljšega sodelovanja se vse bolj razvija organizirano učenje bolnih za astmo, ki se ocenjuje, da je ključ do uspešne preventive in zdravljenja astme tako v ekonomsko razvitem svetu kakor tudi v deželah v razvoju. Danes v svetu obstajajo različne organizirane šole za bolnike z astmo. Glavni cilj tega usposabljanja je, da bolnik pridobi sposobnost samokontrole in samozdravljenja po individualnem terapevtskem programu, ki ga nadzoruje zdravnik in obolelemu omogoči kvalitetno življenje s kronično boleznijo.

V Mladinskem zdravilišču in letovišču Debeli rtič vključimo v program šole astme vse otroke z astmo, ki koristijo zdraviliško zdravljenje, in njihove starše. Poleg tega vsak drugi petek v mesecu popoldan izvajamo brezplačni ambulantni program šole astme, za katerega je potrebna predhodna najava. Glede na dejstvo, da 80 % otrok z astmo zboli pred petim letom starosti, se morajo o bolezni najprej naučiti starši, da lahko otroku pomagajo v specifičnih situacijah, ki jih ta bolezen povzroča. Z izobraževanjem staršev in otroka – adolescenta (in s tem cele družine) – le-te motiviramo in usposobimo za izvajanje ukrepov, ki pripomorejo k stabilnosti bolezni.

Vsem otrokom z astmo in njihovim staršem svetujem, da se vključijo v edukativni program Šole astme, kjer jih naučimo, kako kvalitetno živeti s to kronično boleznijo. Vabljeni!

N A P O V E D N I K

→ Društvo Zdrav podjetnik 25. maja 2013 organizira 2. kolesarski dan ob Parenzani.

Rdeča nit dogodka bo kolesarjenje in z njim povezane dejavnosti. Dogodek bo namenjen druženju kolesarjev, predstavitvi kolesarskih poti na slovenski Obali, pogovoru o vključevanju kolesarjev v cestni promet, zdravstveni preventivi in zdravem prehranjevanju. Predstavili bomo tudi kolesa in kolesarsko opremo; kolesarski strokovnjak bo na voljo za različne koristne nasvete. Dogodek podpira Mestna občina Koper in nekatere regijske nevladne organizacije. Več o dogodku na spletnem portalu: www.zdrav-podjetnik.net.



Fotografije: Arhiv Mladinskega zdravilišča in letovišča RČS Debeli rtič



Novice Zdravje za vse so brezplačen mesečnik, dostopen na spletni strani ZZZV Koper: <http://www.zvv-kp.si/strokovni-nasveti-in-priporocila-mesecna-publikacija-zdravje-za-vse/>
 Izdajatelj: Zavod za zdravstveno varstvo Koper, Vojkovo nabrežje 4a, 6000 Koper | Odgovorna oseba: Milan Krek | Glavna in odgovorna urednica: Manica Remec | Sodelavci: Lijana Petruša, Živa Žerjal, Ines Kvaternik | Oblikovanje koncepta: Slavica V. Okorn | Oblikovanje in priprava: SkupinaOpusDesign® | Lektoriranje: Martina Jelušič | Naklada: 1200 izvodov