

ZDRAVJE ZA VSE

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



Vsak je svojega zdravja kovac

Leto 3 / št. 7 / 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

6. julij,
MEDNARODNI DAN
POLJUBLJANJA

11. julij,
SVETOVNI DAN
PREBIVALSTVA

23. julij,
DAN BOJA PROTI
DROGAM

28. julij,
MEDNARODNI DAN
BARU

TEMI MESECA

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG:

V julijski številki pod rubriko »Zdrav življenjski slog« predstavljamo kar dve vsebini, ki se navezujeta na dve od enajstih priporočil proti raku (evropski kodeks):

1. **Previdno se sončite!** in 2. **Ne kadite!**

1 ZAŠČITA PRED ŠKODLJIVIMI VPLIVI UV ŽARKOV



Katarina Šmuc Berger

Poletje je že skoraj tu in z njim prijetni, topli sončni dnevi. Kožo bomo pokazali soncu, ki jo bo na videz prijazno božalo. Kljub prijetnemu občutku pa moramo biti ob izpostavljanju kože UV žarkom previdni.

Dermatologi že vrsto let svarimo pred kvarnimi učinki UV žarkov na kožo, zato ne bo odveč, če pred poletjem ponovimo nasvete glede ravnanja pri izpostavljenosti UV žarkom. Posledice izpostavljanja UV žarkom namreč sodijo v skupino težav, ki jih je mnogo lažje preprečevati kot pa kasneje zdraviti.

V ambulantah se skoraj vsakodnevno srečujemo s poznimi posledicami izpostavljanja UV žarkom. Med pozne posledice na koži štejemo predrakave spremembe na koži, vse več pa je tudi obeh najpogostejših oblik kožnega raka – nemelanomskega raka kože in melanoma. V letu 2009 je bilo v Sloveniji prijavljenih kar 1938 primerov nemelanomskega raka kože in 450 primerov melanoma kože (podatek iz Registra raka za Slovenijo). Dokazano je, da je izpostavljanje kože UV žarkom povezano z nastankom kožnega raka, zato glede tega svetujemo ustrezne preventivne ukrepe.

Kadar govorimo o poznih okvarah kože zaradi UV žarkov, pa ne moremo mimo manj usodnih, a zelo neprijetnih posledic, ki se kažejo kot prezgodnje staranje kože na soncu izpostavljenih mestih. V to skupino kožnih sprememb sodijo motnje pigmentacije (neenakomerna obarvanost kože, temnejše in svetlejše lise), razširjene kapilare, stanjšana povrhnjica ter poudarjene gube.

Koža se na izpostavljenost UV žarkom odzove s tvorbo kožnega pigmenta – melanina – ki zaščiti genski zapis v celicah in je osnova za obnovo kožnih celic tekom celega življenja. Porjavlost kože je torej znak obrambe pred možnimi kvarnimi učinki UV žarkov na dedni zapis v kožnih celicah. Ob

melaninu ima koža na razpolago še druge mehanizme, ki spoznava in popravljajo morebitne napake v celicah. Vendar sčasoma tudi takšni mehanizmi ne zmorejo več odpraviti vseh okvar, ki jih povzročimo z izpostavljanjem UV žarkom, kar vodi v nastanek prej opisanih bolezni.

Vsem neželenim učinkom izpostavljanja kože UV žarkom se je mogoče v veliki meri izogniti s preprostimi zaščitnimi ukrepi in spremenjenim odnosom do porjavele kože.

V prvi vrsti svetujemo načrtovanje aktivnosti na prostem izven časa, ko je sonce najmočnejše. Zato priporočamo, da poleti športne, vrtnarske in druge aktivnosti na prostem izvajamo zgodaj dopoldne **do 11. ure ali pa pozno popoldan po 16. ali celo raje po 17. uri**. Številni ljudje izpostavljenost UV žarkom še vedno pripisujejo predvsem ležanju in drugim aktivnostim na plaži, vendar se moramo zavedati, da precejšen delež UV žarkov prejmemo ob drugih aktivnostih na prostem.

V kolikor zgoraj omenjenih nasvetov ne moremo upoštevati, prihaja v poštev zaščita kože z mehanskimi sredstvi – **oblačili in senčniki**. Svetujemo gosto tkana oblačila iz zračnih materialov, ki naj pokrijejo tudi čim večji del okončin. Ob tem priporočamo klobuke s širšimi krajci, ki zaščitijo tudi uhlje in vrat. Nikakor ne smemo pozabiti na kvalitetna **sončna očala** z ustrezno UV zaščito.

Kadar nasvetov glede izogibanja sončnim žarkom in glede zaščite z oblačili ne moremo ali ne želimo upoštevati, prihaja v poštev zaščita izpostavljene kože z **zaščitnimi kremami**. Da bo takšna zaščita učinkovita, moramo upoštevati nekaj osnovnih pravil, sicer lahko še vedno pride do neželenih učinkov UV žarkov na kožo. V osnovi bi ta pravila lahko strnili v nekaj besedah: **pravočasno, dovolj pogosto in v zadostni količini**. Dermatologi v osnovi priporočamo zaščitni faktor (SPF + UVA) vsaj 20, v praksi pa smo naklonjeni višjim zaščitnim faktorjem (30, 50, 50+). Večina ljudi namreč za zaščito uporablja premajhne količine zaščitnih sredstev – za celo telo naj bi za eno mazanje porabili 30 ml sredstva – in tako na embalaži navedeno zaščito bistveno zmanjšajo. Z uporabo višjega zaščitnega faktorja se ta učinek »razredčenja« zaščitnega faktorja vsaj nekoliko ublaži. Mazanje zaščitnih krem je potrebno po največ 2 urah ponoviti. V primeru obilnega znojenja ali kopanja je ponovno mazanje potrebno še prej. Na tržišču je danes množica različnih zaščitnih preparatov, ki se dobijo v številnih različnih izvedbah (kreme, losjoni, geli, pršila), tako da lahko resnično vsak uporabnik najde zaščito, ki mu ustreza. Upoštevanje omenjenih navodil glede zaščite je še posebej pomembno za svetlopolte ljudi, otroke in ljudi, ki so preboleli kožnega raka.

Poletje je za marsikoga najljubši letni čas. S primernim zaščitnim obnašanjem torej lahko poskrbimo, da ta naklonjenost ne bo imela neprijetnih poznih posledic za zdravje in videz naše kože.

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

ZDRAVJE ZA VSE 1/2



2 RABA TOBAKA POMENI ZASVOJENOST, TEŽAVE Z ZDRAVJEM IN PREZGODNJO SMRT

Vse to pa lahko preprečimo



Helena Koprivnikar

Tobak je vodilni preprečljivi vzrok smrti v svetu in v Sloveniji. V Sloveniji zaradi rabe tobaka vsako leto umre skoraj 3.600 oseb, od teh 900 pred 60. letom starosti (100 med 30.-44. letom in 800 med 45.-59. letom starosti).

Raba tobaka škoduje tako rekoč vsakemu organu v človeškem telesu. Kajenje povzroča številne bolezni in zdravstvene težave, predvsem rakava obolenja, bolezni srca in ožilja ter bolezni dihal, pa tudi motnje erekcije, sivo mreno, nizko kostno gostoto in številne druge. Pri ženskah kajenje povzroča zmanjšano plodnost, kajenje matere med nosečnostjo manjšo rast še nerojenega otroka, nizko porodno težo in prezgodnji porod, kajenje matere med nosečnostjo in po porodu pa nenadno smrt dojenčka. Resne in nevarne posledice za zdravje, podobne škodljivim učinkom kajenja pri kadilcih, se lahko pojavijo tudi po dolgotrajni izpostavljenosti tobačnemu dimu drugih kadilcev, pri čemer so najbolj ranljivi majhni otroci in nosečnice.



V Sloveniji še vedno kadi znaten delež odraslih in mladostnikov. Med odraslimi redno ali občasno kadi približno vsak četrti, med 15-letniki pa vsaj enkrat na teden ali pogosteje kadi vsak peti. Deleži kadilcev v zadnjih petih letih ne kažejo ugodnih sprememb. Kajenje narašča med dekleti in med odraslimi ženskami. Te neugodne spremembe lahko v veliki meri pripišemo intenzivnim marketinškim aktivnostim tobačne industrije, ki se v zadnjem obdobju usmerja predvsem v ženske in dekleta.

Odrasli redni kadilci so v 70-90 % začeli kaditi v obdobju mladostništva, tudi v Sloveniji je skoraj 70 % kadilcev začelo redno kaditi že pred 19. letom starosti. Na rabo tobaka pri mladostnikih vplivajo številni in raznoliki dejavniki. Eden od najpomembnejših dejavnikov kajenja med mladostniki je izpostavljenost marketinškim aktivnostim tobačne industrije, ki želi za dobiček pridobiti nove stranke, in medijem. Približno polovica tistih, ki začnejo kaditi, to naredi zaradi vpliva marketinga in medijev. Zelo pomemben vpliv na kajenje med mladostniki imajo tudi vrstniki. Kajenje vrstnikov, s katerimi se mladostnik druži, je eden najbolj doslednih napovedovalcev kajenja pri tem mladostniku. Tudi starši imamo pomemben vpliv na kajenje svojih otrok prek zgledov z lastnim (ne)kajenjem, s sporočili in pravili glede kajenja ter s slogom vzgoje. Kajenje staršev je povezano z večjo, avtoritativni način vzgoje s starševsko podporo in nadzorom pa z manjšo verjetnostjo kajenja pri mladostniku.

Številne raziskave in primeri dobrih praks iz različnih držav kažejo, da je mogoče ob uvedbi celovitih programov nadzora nad tobakom, s politikami in intervencijami, za katere je dokazano, da so učinkovite, doseči pomembno zmanjšanje rabe tobaka in posledic. Tobačni izdelki niso normalni potrošniški izdelki, saj povzročajo obsežne negativne posledice za zdravje ter številne bolezni in smrti, zato jih je v tem smislu tudi potrebno obravnavati. Pomembno je, da država v čim večji možni meri ustavi

marketinške aktivnosti tobačne industrije, kar lahko v Sloveniji dosežemo z ukrepi, ki jih lahko hitro uvedemo in so za državo poceni: višanje cen in zmanjševanje razlik v cenah med različnimi izdelki, popolna prepoved oglaševanja brez izjem, zmanjševanje privlačnosti tobačnih izdelkov, velika slikovna zdravstvena opozorila idr. Ob tem pa bi bilo treba okrepiti aktivnosti za preprečevanje kajenja v šolskem in zdravstvenem okolju.

K zmanjševanju razširjenosti kajenja in vpliva tobačne industrije lahko poleg zdravstvenih in pedagoških delavcev ter novinarjev pomembno prispeva vsak prebivalec Slovenije. Z lastnim nekajenjem kot zgledom, zaznavanjem kršitev, opozarjanjem na delovanje tobačne industrije in spoštovanjem zakonodaje na tem področju, podporo novim potrebnim ukrepom, sodelovanjem pri različnih aktivnostih in spodbujanjem kadilcev na njihovi poti odvajanja od kajenja lahko vsakdo pomembno prispeva k zmanjševanju števila obolelih in umrlih oseb zaradi rabe tobaka.

AKTUALNO

junij 15.

NAJŠIBKEJŠI ČLEN –

prepoznavanje nasilja nad starejšimi

Živa Žerjal, Cveto Kokalj

15. junija obeležujemo svetovni dan ozaveščanja o nasilju nad starejšimi, katerega namen je opozoriti javnost o nasilju, ki še vedno velja za družbeni in kulturni tabu. Večinoma se zlorabe nad starejšimi dogajajo znotraj družine, kjer med storilcem in žrtvijo obstaja tesen čustven in dolgotrajen odnos.

V prvi polovici leta 2013 smo v sodelovanju s strokovnjakom za nasilje v družini iz Sektorja kriminalistične policije PU Koper, Cvetom Kokaljem, izvedli izobraževanja o nasilju nad starejšimi za oskrbovalke in oskrbovalce na domu v naši zdravstveni regiji.

Čeprav se večina zlorab nad starejšimi dogaja znotraj družine in zato to obliko nasilja velikokrat povezujemo z nasiljem v družini, ne smemo pozabiti, da se lahko nasilje izvaja tudi v drugih okoljih (npr. v varstvenih institucijah), starejši pa so velikokrat žrtve raznih prevarantov in akviziterskih služb. Tako Deklaracija o Globalni preventivi pred zlorabo nad starostniki (Toronto, SZO, 2002) definira »eno ali ponavljajoče dejanje ali pomanjkanje ustreznih ukrepov, ki se pojavljajo v vsakem odnosu, kjer se pričakuje zaupanje, kar povzroči škodo ali stisko starejši osebi«.

Da omejimo nasilje, se moramo naučiti, kako ga prepoznati, ter poznati zakonske podlage za pravilno ukrepanje. Zgodnja prepoznavna in ustrezno ukrepanje lahko izboljšata kakovost življenja in pogoje za telesno in psihološko zdravje starejših ljudi. Pomembna sta tudi povezovalne in izmenjavalne informacije med pristojnimi institucijami: med policijo, centri za socialno delo, patronažnimi službami, osebnimi zdravniki in ne nazadnje nevladnimi organizacijami, ki nudijo pomoč žrtvam in storilcem kaznivih dejanj. Pri Varuhu človekovih pravic menijo, da bi bil starejšim v veliko pomoč tudi zagovornik, kateremu bi se v primerih nasilja lahko zaupali ali pa bi jih poučil o možnostih ukrepanja.

Pri prepoznavanju nasilja nad starejšimi niso pomembni samo ljudje, ki vstopajo v domove po službeni dolžnosti, ampak tudi ostali svojci, sosede in vsa okolica. Tudi žrtev sama lahko prijavi nasilje na najbližjem centru za socialno delo, policiji (številka 113 in anonimna prijava na številki 080 1200), osebnemu zdravniku, patronažni sestri ali nevladnim organizacijam, ki pomagajo žrtvam kaznivih dejanj in ljudem v stiskah: **Društvo SOS: 080 11 55;**

Društvo za nenasilno komunikacijo, enota Koper:
05 6393 170, 031 546 098.

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: Lijana Petruša, Živa Žerjal, Ines Kvaternik | Oblikovanje koncepta: Slavica V. Okorn | Oblikovanje in priprava: SkupinaOpusDesign® | Lektoriranje: Martina Jelušič | Naklada: 1200 izvodov