

# ZDRAVJE ZA VSE

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



Vsak je svojega zdravja kovac

August 2011

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

## KOLEDAR DOGODKOV

1.-7. avgust,  
TEDEN DOJENJA

12. avgust,  
SVETOVNI DAN  
MLADIH

## NOVICA MESECA

### 1.-7. avgust 2011: TEDEN DOJENJA

Jana Prosen, *Bolnišnica za ženske bolezni in porodništvo Postojna*; mag. Mirko Prosen, *UP Visoka šola za zdravstvo Izola*

Dojenje je najbolj naraven način hranjenja, ki ga lahko mati ponudi otroku. Koristi dojenja imajo dokazan vpliv na zdravje otroka in matere ter na družbo kot celoto.

Svetovna zdravstvena organizacija med koristmi dojenja za otroka zlasti izpostavlja vsebnost in sestavo hranil ženskega mleka, ki se prilagaja potrebam otroka; izredno prebavljivost; zaščito pred obolenji in alergijami; manjšo verjetnost za pojav sladkorne bolezni; ustvarjanje čustvene povezanosti z materjo ter s tem povezan boljši kognitivni razvoj. Tudi koristi dojenja za doječo mater niso zanemarljive. Najpogosteje se omenjajo zmanjšanje poporodnih krvavitev zaradi krčenja maternice; manjše tveganje za raka dojke, jajčnikov in osteoporozo; lažje uravnavanje telesne mase po porodu in izostanek menstruacije, ki zmanjšuje tveganje za slabokrvnost. Med koristmi dojenja za družbo pa izstopata ekološki in ekonomski vidik. Slednji se kaže v prihranku stroškov, ki nastopijo zaradi manjše obolevnosti otrok ali nakupa mlečnih mešanic, medtem ko se ekološki vidik dojenja kaže v zmanjševanju odpadkov, ki nastajajo v povezavi s pripravo in proizvodnjo mlečnih mešanic.

Poleg naštetega pa ima dojenje povsem praktičen vidik: mleko je vedno na voljo ob pravem času v pravi obliki, je higiensko neoporečno z ustrežno temperaturo in v primerjavi z mlečnimi mešanicami tudi ekonomično.



Vir: <http://newborn-babies.net/>

Kljub dokazanim koristim dojenja je bilo le-to skozi tisočletja človeštva izpostavljeno različnim družbenim dejavnikom, ki so pomembno vplivali na sprejemanje in spodbujanje dojenja. Sodobna družba je v svojem razvoju in s svojim načinom življenja spremenila tudi dojenje, ki je bilo od obstoja človeka sinonim za materino skrb

in ljubezen. Z razvojem različnih mlečnih mešanic v drugi polovici 19. in v začetku 20. stoletja je bilo dojenje postavljeno na stranski tir. Prav zato je v novem tisočletju Organizacija združenih narodov uvrstila dojenje med podporne dejavnike za doseg osmih razvojnih ciljev tisočletja, ki naj bi jih človeštvo doseglo do leta 2015.

Svetovna zdravstvena organizacija, katere smernice povzema tudi ministrstvo za zdravje, v prvih šestih mesecih otrokovega življenja priporoča izključno dojenje in nadaljevanje z le-tem tudi ob uvajanju dopolnilne prehrane. Ob tem se dojenje priporoča vsaj do dopolnjenega prvega leta starosti, po prvem letu pa dokler to želita doječa mati in otrok.

Z namenom promoviranja in spodbujanja dojenja vsako leto prvi teden v avgustu v več kot 120-ih državah sveta obeležujemo svetovni teden dojenja, ki bo v letošnjem letu potekal od 1. do 7. avgusta. V tem tednu je za svetovni dan dojenja posebej izbran 2. avgust. Teden dojenja je skupna akcija številnih svetovnih organizacij, ki želijo na ta način spodbujati dojenje ter s tem vplivati na boljše zdravje otrok in mater. Letošnji slogan tedna dojenja je nekoliko nenavaden in se glasi: »Govori z mano! Dojenje – 3D izkušnja?«. Svetovno združenje za spodbujanje dojenja pojasnjuje slogan skozi tri dimenzije, ki služijo v podporo pri spodbujanju dojenja. To so čas, lokacija in komunikacija, ki skupaj ustvarjajo možnost širšega ozaveščanja javnosti o koristih dojenja.

Leta 1956 je bila ustanovljena mednarodna organizacija La Leche League International (LLL), katere glavni namen je spodbujati dojenje, širiti informacije, posredovati podporo in pomoč materam, ki želijo dojiti svoje otroke. Organizacija deluje že vrsto let tudi v Sloveniji, kjer poleg izobraževalnih aktivnosti ponuja tudi brezplačno podporo in svetovanje po telefonu.

Čeprav so lahko prvi začetki dojenja težavni, je potrebno vedeti, da je dojenje večina, ki se je je mogoče ob podpori bližnjih in strokovnjakov priučiti. Na koncu bo trud zanesljivo poplačan. Dojenje je namreč najlepše darilo, ki ga lahko mati podari svojemu otroku.



Vir: <http://worldbreastfeedingweek.org/>

## AKTUALNO KAJ JE UV INDEKS?

Bojana Bažec

UV indeks je mednarodno sprejeta in enotna mera za moč ultravijoličnega (UV) sončnega sevanja, ki povezuje energijski tok UV sončnega sevanja z občutljivostjo kože. Pri določanju indeksa je bila upoštevana povprečna občutljivost bele kože. Vrednost UV indeksa se giblje v razponu od nič navzgor: višja kot je vrednost

indeksa, večje je tveganje za poškodbe kože in oči in manj časa je potrebno, da pride do poškodbe.

UV indeks je pomembna informacija, ki omogoča načrtovanje aktivnosti na prostem tako, da se lahko izognemo prekomernemu izpostavljanju sončnim žarkom in s tem škodljivim učinkom UV sončnega sevanja.

Objavljen je dnevno v sklopu biovremenske napovedi: na televiziji, radiu, spletni strani Agencije Republike Slovenije za okolje (<http://www.arso.gov.si/vreme/napovedi%20in%20podatki/bio.html>)

ter v časopisih v obdobju od aprila do septembra, ko je moč UV sončnega sevanja velika. Poleg napovedanih vrednosti so podana tudi priporočila za ustrezno zaščito. V poletnih mesecih UV indeks ob jasnem vremenu sredi dneva lahko doseže najvišjo vrednost, še posebej v gorah, saj moč UV sončnega sevanja z nadmorsko višino narašča precej hitreje kot moč preostalega dela spektra sončnega sevanja. Moč UV sončnega sevanja se v dnevnem času spreminja, objavljena je le največja dnevna vrednost ob upoštevanju dejanske oblačnosti in debeline zaščitnega ozonskega plašča. V objavljeni vrednosti ni upoštevan odbiti del UV sončnega sevanja, ki lahko v skrajnih primerih celo podvoji prejeteto dozo. Tak primer je odboj UV sončnega sevanja od sneja v gorah. Na peščeni plaži se lahko odbije do četrtnina UV sončnega sevanja, od vodne površine pa desetina.



**Žarki najmočnejši, poiščemo senco.** Priporočljiva je uporaba obleke, ki varuje kožo pred sončnimi žarki, pokrivala, sončnih očal ter zaščitne kreme. Normalno občutljiva koža pordi v eni uri, občutljiva v 30 minutah.

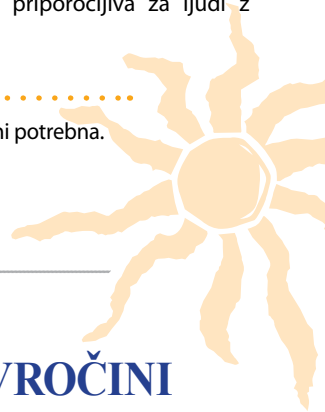
### UV indeks 3 in 4

**Nizka izpostavljenost.** Zaščita je priporočljiva za ljudi z občutljivo kožo in otroke.

### UV indeks 0, 1 in 2

**Minimalna izpostavljenost.** Zaščita ni potrebna.

3 korak:  
**Uživajte v poletju!**



## NAPOTKI ZA RAVNANJE V VROČINI

Vir: IVZ RS. Napotki prebivalcem za ravnanje v vročini. Dostopno na spletni strani <http://www.ivz.si/>

**Povzeto po priporočilih Inštituta za varovanje zdravja RS**

- ☀ Dnevno spijte vsaj dva litra tekočine (brezalkoholne pijače, najbolje vode).
- ☀ Ne uživajte pijač, ki vsebujejo kofein, alkohol ali veliko sladkorja – te pijače povečajo odvajanje tekočine iz telesa. Ne uživajte zelo hladnih pijač, ker lahko povzročijo želodčne krče.
- ☀ Prostore zračite zjutraj, zvečer in ponoči, čez dan pa čim manj. Svetujemo tudi uporabo rolet, ki odbijajo sonce. Zadržujte se v zaprtih, hlajenih prostorih.
- ☀ Doma se hladite s hladno prho ali hladno kopeljo.
- ☀ Oblačite se v bombažna ali lanena lahka, ohlapna oblačila svetlejših barv. Zaščitite se s sončnimi očali, pokrivalom za glavo ter z zaščitno kremo z zaščitnim faktorjem 15 ali več (UVB zaščita) ter z ustrezno zaščito pred UVA žarki.
- ☀ **NIKOLI** ne puščajte nikogar v zaprtem, parkiranem avtomobilu.
- ☀ Zunanje fizične aktivnosti omejite na jutranje in večerne ure.
- ☀ Omejite športno aktivnost. V času fizične aktivnosti spijte dva do štiri kozarce hladne, brezalkoholne pijače na uro. Izotonične tekočine nadomeščajo soli in minerale, ki jih izgubljate s potenjem.
- ☀ Bodite posebej pozorni na znake prizadetosti pri dojenčkih in majhnih otrocih, starejših ljudeh, duševno prizadetih ter pri ljudeh s kroničnimi obolenji, predvsem pri srčnih bolnikih in ljudeh s povišanim krvnim pritiskom.
- ☀ Bodite pozorni na kakovost hrane, ki jo uživate. V vročini se hrana hitreje pokvari, zato obstaja večja nevarnost zastrupitev. Hrano shranjujte v hladilniku. Pozorni bodite predvsem na mesne izdelke in izdelke, ki vsebujejo jajca ali mlečne beljakovine. Sadje in zelenjavo dobro umijte.
- ☀ V primeru znakov vročinskih krčev, vročinske izčrpanosti, utrujenosti, slabosti, nezavesti ali vročinske kapi je potreben umik v senco in ohlajanje telesa. **Pokličite zdravniško pomoč** (tel. št. 112)!

### Kako ravnati?

#### VEČ INFORMACIJ:

**ARSO, UV INDEKS, vpliv UV sončnega sevanja na ljudi** ([http://www.arso.gov.si/vreme/podnebnje/UV\\_indeks.pdf](http://www.arso.gov.si/vreme/podnebnje/UV_indeks.pdf))

**WHO, UV Index** ([http://www.who.int/uv/inter-sunprogramme/activities/uv\\_index/en/index.html](http://www.who.int/uv/inter-sunprogramme/activities/uv_index/en/index.html))

1 korak:  
iz medijev ugotovite današnji UV indeks.

2 korak: za današnjo vrednost UV indeksa poiščite priporočene zaščitne ukrepe in se po njih ravnajte.



### UV indeks 10 in več

**Ekstremna izpostavljenost. Med 10. in 16. uro se strogo izogibamo izpostavljanju sončnim žarkom;** če to ni možno, obvezno uporabimo vsa zaščitna sredstva – obleko, ki varuje kožo pred sončnimi žarki, pokrivalo, sončna očala ter zaščitno kremo. Normalno občutljiva koža brez zaščite pordi prej kot v 30 minutah, občutljiva pa prej kot v 15 minutah.

### UV indeks med 7 in 9

**Velika izpostavljenost. Med 11. in 15. uro se ne izpostavljammo sončnim žarkom (občutljivi ljudje med 10. in 16. uro),** poiščimo senco. Zaščitimo se z obleko, ki varuje kožo pred sončnimi žarki, pokrivalom, sončnimi očali ter zaščitno kremo. Normalno občutljiva koža brez zaščite pordi v 40 minutah, občutljiva v 20 minutah.

### UV indeks 5 in 6

**Srednja izpostavljenost. V opoldanskih urah, ko so sončni**



**NOVOSTI NA ZZV KOPER >>** Na ZZV Koper smo za Vas pričeli z urejanjem virtualne specialne knjižnice s področja zdravstva. S knjižnico želimo razširiti dostop do znanj, informacij ter spoznanj in odkritij drugih. Spodbuditi želimo ustvarjalnost, razmišljanje in vseživljenjsko izobraževanje. Verjamemo, da bodo drobni koraki, ki jih sedaj ubiramo, pripeljali do končnih skupnih uspehov. Knjižnica Zavoda za zdravstveno varstvo Koper je že v sistemu COBISS. O dogajanju v knjižnici in o odprtju za obiskovalce Vas bomo obveščali preko naših novic.

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