

ZDRAVJE ZA VSE

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



Vsak je svojega zdravlja kovač

Leto 2 / št. 5 / 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

2. maj,
SVETOVNI DAN
ASTME

5. maj,
MEDNARODNI DAN
BABIC

MEDNARODNI DAN
HIGIENE ROK

8. maj,
MEDNARODNI DAN
RDEČEGA KRIŽA

10. maj,
SVETOVNI DAN
GIBANJA

SVETOVNI DAN
MOŽGANSKE KAPI

12. maj,
MEDNARODNI
DAN MEDICINSKIH
SESTER

13. maj,
SVETOVNI DAN
HIPERTENZIJE

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
ŠPORTA

SVETOVNI DAN
BREZ TOBAKA

TEMA MESECA SRČNI ZASTOJ – LAHKO SE ZGODI TUDI VAM ALI VAŠIM BLIŽNJIM

Simon Korošec, dr. med., specialist interne medicine
Inštruktor Evropskega združenja za oživljanje (ERC)

V Sloveniji povprečno trije ljudje na dan doživijo srčni zastoj. Pri odraslih je zanj najpogostejši vzrok akutni miokardni infarkt, z drugim imenom tudi akutni koronarni sindrom ali koronarna bolezen srca. Pri tej bolezni pride do nenadne zamašitve koronarne ali venčne arterije, ki prehranjuje srce. To je dramatičen dogodek, saj srčna mišica utрпи pomanjkanje kisika, kar posledično privede do srčnega zastoja.

Pri srčnem zastoju so ključne prve minute. Človeško telo ima ob srčnem zastoju dovolj kisika le za 4 minute, nato se zaradi pomanjkanja prične okvara možganov. Po 10-ih minutah pride do nepopravljivih okvar možganov s trajnimi posledicami. Nujna medicinska pomoč pogosto pride prepozno, zato so te okvare že nastopile. Pomoč laikov oziroma očividcev, ki so prisotni pri bolniku s srčnim zastojem, je torej ključna. Vsak odrasel bi moral znati nuditi prvo pomoč ob srčnem zastojem. Evropsko združenje za oživljanje vsakih pet let izda navodila oziroma smernice za oživljanje. Zadnja posodobitev smernic je bila leta 2010, kjer so bila podana navodila za temeljne postopke oživljanja oziroma za prvo pomoč ob srčnem zastojem.

Pri srčnem zastojem se bolnik zgrudi in obleži brez znakov življenja. Očivdelec lahko preveri odzivnost bolnika tako, da ga strese in ga pokliče. V kolikor ni odziva, mora poklicati pomoč, v Sloveniji je to običajno center za obveščanje na številki 112. Potrebno je jasno navesti podatke o tem, kje se nahajate in kaj se je zgodilo, da ne pride do nepotrebne izgube dragocenega časa. Potem ko smo poklicali pomoč in bolnik ne kaže znakov življenja, pričnemo z oživljanjem.

V navodilih za oživljanje iz leta 2010 izvajamo zunanjo masažo srca in umetno dihanje v razmerju 30:2, torej 30 stiskov prsnega koša in 2 vpiha. V kolikor imajo laiki pomisleke, umetnega dihanja ni potrebno izvajati, dovolj je zunanja masaža srca, ki jo v tem primeru izvajamo neprekinjeno. Zunanjo masažo srca izvajamo tako, da položimo roki na sredino prsnega koša bolnika. Desničar položi desno roko pod levo in s peto dlani izvaja stiske prsnega koša do globine 5 do 6 centimetrov. Pri levičarjih naj bo spodaj leva roka. Prsti rok so lahko sklenjeni ali pa ne. Po 30-ih stiskih prsnega koša izvedemo dva vpiha usta na usta, tako da zajamemo sapo, kot to storimo pri svojem normalnem vdihu. V kolikor sta očividca (reševalca) dva, lahko en izvaja zunanjo masažo srca in drugi vpihe. Željeno je, da se zamenjata na 2 minuti. Zunanja masaža srca je namreč naporna in se hitro utrudimo, zato

postajajo stiski prsnega koša nezadostni, izvajanje masaže pa nepravilno. Reševalec, očivdelec oziroma laik izvaja oživljanje do prihoda ekipe nujne medicinske pomoči.

Na oddelkih za intenzivno zdravljenje dnevno srečujemo bolnike, ki so preživeli srčni zastoj. Ugotovitve so zelo zaskrbljujoče, saj opažamo, da največkrat ne dobijo pomoči v prvih minutah, ko je ta najpomembnejša. Nadvse pomembno je, da bolnik dobi pomoč ob srčnem zastojem takoj, to pomeni s strani sorodnikov, očividcev oziroma laikov, ki so priča zastojem. V kolikor te pomoči bolnik ni deležen, mu ne pomagajo niti najmodernejše aparature, ki jih imamo na intenzivnih oddelkih. Srčni zastoj lahko taki bolniki preživijo, vendar se nikoli ne zbudijo, saj je okvara možganov dokončna. Po srčnem zastojem lahko bolnišnico zapusti le nekaj odstotkov bolnikov. Boljše preživetje bolnikov lahko dosežemo s promocijo temeljnih postopkov oživljanja v šolah, delovnih organizacijah ter preko sredstev javnega obveščanja in spleta. Znanje oživljanja pa je potrebno tudi obnavljati, saj se navodila oziroma smernice spreminjajo. In ne pozabite, lahko se zgodi tudi vam ali vašim bližnjim.



AKTUALNO OB SVETOVNEM DNEVU BIODIVERZITETE

maj

22

Liljana Rušnjak

Program Združenih narodov za okolje je 22. maj razglasil za mednarodni dan biotske raznovrstnosti v spomin na začetek veljavnosti Konvencije o biološki raznovrstnosti, ki je bila sprejeta v Riu de Janeiru 5. junija 1992. V veljavo je stopila 29. decembra 1993. Povod za sprejetje konvencije je bilo vse hitrejšo zmanjševanje biotske raznovrstnosti, ki je v veliki meri posledica dejavnosti človeka. Poudarja predvsem ohranjanje biotske raznovrstnosti *in situ* in *ex situ* ter trajnostno rabo njenih sestavin in genskih virov. Slovenija, za katero so v sklopu konvencije pomembna predvsem določila o varstvu narave in biološki varnosti, je konvencijo ratificirala 16. maja 1996 z Zakonom o ratifikaciji Konvencije o biološki raznovrstnosti. S sprejetjem zakona so določila konvencije v Sloveniji postala pravno zavezujoča.

Beseda biodiverziteta je sestavljena iz »bio« (iz grškega izraza *bios* – življenje) in »diverziteta« (iz angleške besede *diversity* – raznovrstnost).

Letošnji dan biotske raznovrstnosti je posvečen morskemu biodiverziteti. V Sloveniji so vzdolž obale tri morska zavarovana območja: Krajinski park Strunjan ter dva naravna spomenika – Debeli rtič in Rt Madona.



Delež zavarovanih obalnih območij v obalnem pasu je zelo majhen, mehanizmi zavarovanja pa so šibki. Geografske značilnosti morja (plitkost, stratifikacija, velik vnos hranil, šibki tokovi) v gospodarsko izjemno aktivni regiji (pristanišče, turizem, ribolov s preulovom in prilovom) stopnjujejo degradacijske vplive, zaradi katerih uvrščajo Jadran med najbolj ogrožene dele Sredozemlja. V sredozemski regiji je pritisk na okolje, ki je pričakovano zaradi povečanega obiska turistov, največji ravno v obalnem pasu, ki se bo moral zaradi tega soočiti z večjimi problemi v okolju. Hkrati tudi skoraj tretjina svetovnega prebivalstva prebiva v pasu manj kot nekaj sto kilometrov od obale, kar pomeni, da se pritiski na obalna območja poleg pritiska s strani turizma povečujejo tudi zaradi večanja populacije prebivalstva v mestih.

Zakaj so pomembna zavarovana področja, zakaj je pomembna biodiverziteta? Danes velik del prehrane predstavlja hrana, ki izvira iz udomačenih živali. Zelo pomembno vrsto hrane predstavljajo ribe in morska favna. Danes je v tem oziru pomembna akvakultura, še posebej marikultura.

Rekreacija v ohranjenih in naravnih ekosistemih je danes cenjena kot posebna dobrina. Doživljanje narave, favne, flore in vegetacije sprošča ljudi. Človek potrebuje stik z ohranjeno naravo tudi zaradi vzpostavljanja psihičnega in fizičnega ravnotežja, torej za kakovostno in celostno življenje. Kot za druga zavarovana območja tudi za morja velja, da jih bomo najlažje ohranili s celovitim trajnostnim upravljanjem.

ODZIVI IZ LOKALNIH SKUPNOSTI

Nevenka Ražman

Program *Živimo zdravo* v Pomurju že 10 let presega meje uspeha na področju skrbi za zdravje in vzpodbujanju slehernega prebivalca k aktivnemu pristopu k zdravemu načinu življenja. Z dobrimi usmeritvami in praktičnimi nasveti smo uspeli zgodbo zaživeti tudi na območju lokalnih skupnosti v zdravstveni regiji Koper.

Ker zdravje ne nastaja v zdravstvenem sektorju, ampak v vseh

drugih, temelji program in delo regijske koordinacije na Ottawski listini Svetovne zdravstvene organizacije iz leta 1986, kjer je zapisano: »Zdravje nastaja v kontekstu vsakdanjega življenja tam, kjer ljudje živijo, se imajo radi, se igrajo in delajo«. Program *Živimo zdravo* prav zato žanje uspehe, ker se ob podpori skupnosti in razvojem osebne usposobljenosti izvaja v domačem okolju.

Odločitev, kam bomo selili program *Živimo zdravo* na območju naše regije, ni potekala po nekakšnem izboru, ampak zgolj po sistemu: nekje je potrebno začeti in mi smo začeli v Krajevni skupnosti Knežak, Dolnja Košana, nadaljujemo pa v Gradišču pri Materiji.

Cilj programa je izboljšanje zdravja ter preprečevanje ali upočasnitev pojava dejavnikov tveganja in kroničnih bolezni (bolezni srca in ožilja, rakave bolezni, sladkorne bolezni, debelosti, bolezni gibal...) preko promocije zdravega življenjskega sloga s poudarkom na sodelovanju ljudi pri izboljšanju lastnega zdravja. Ciljna populacija so odrasli prebivalci lokalnih skupnosti.

Skozi aktivnosti v programu spoznavamo dejavnike tveganja za razvoj kroničnih nenalezljivih bolezni, predvsem tiste, na katere lahko sami vplivamo, jih merimo in obvladujemo, posledično pa izboljšujemo vedenjski slog, telesno zmogljivost, način prehranjevanja, počutje in zadovoljstvo.

Pristop je zasnovan na preprostosti in enostavnosti posredovanja sporočil ter praktičnem delu, ob tem pa se poskušamo prilagajati tako posameznim udeležencem kot potrebam skupine in njihovim okoljskim in drugim značilnostim.

V času dosedanjega izvajanja projekta smo zaznali, da je družbene najmočnejši socialni faktor, ki je povezoval in motiviral ljudi. Tudi po izvedbi programa nadaljujejo s skupnimi aktivnostmi, predvsem na področju telesne dejavnosti s postopnimi rezultati spreminjanja in izboljševanja življenjskega sloga in vlaganja v skrb za kvaliteto življenja in lastno zdravje.

Ne bojte se sprememb, opuščanja starih navad in zdravega načina življenja! Vključite se v lokalne aktivnosti ali pa vzemite v roke ob programu nastalo publikacijo, ki je zaživela z nami, predvsem v oporo in pomoč vsem, ki si prizadevamo, da »zaživimo zdravo«.

ALI STE VEDELI?

... da je Ministrstvo za kmetijstvo in okolje s 15. februarjem pričelo s promocijo prve nacionalne splošne promocijske akcije ribogojških in ribiških proizvodov? Eden izmed ciljev akcije je povečanje porabe ribiških in ribogojških proizvodov na slovenskem trgu. V ta namen je bila ustanovljena spletna stran www.radjemribe.si, s katero želijo vse obiskovalce obvestiti o aktivnostih ribiškega sektorja. Na spletni strani lahko obiskovalci najdejo številne recepte za pripravo ribjih jedi in morskih sadežev, izvedo, kako se ribe kuhajo, pečejo, cvrejo, dimijo, sušijo, marinirajo ... in še marsikaj zanimivega. Obiščite njihovo spletno stran!



Novice *Zdravje za vse* so brezplačen mesečnik, dostopen na spletni strani ZZZV Koper: <http://www.zzv-kp.si/strokovni-nasveti-in-priporocila> | 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

Izvod novic je sofinanciral:

