

ZDRAVJE ZA VSE

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

Vsak je svojega zdravja kovač

Leto 3/ št. 3 / 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

1. marec,
SVETOVNI DAN
CIVILNE ZAŠČITE

6. marec,
SVETOVNI DAN
VARČEVANJA Z
ENERGIJO

18. marec,
SVETOVNI DAN
SPANJA

21. marec,
SVETOVNI DAN
STRPNOSTI
BOLNIKOV

22. marec,
SVETOVNI DAN VODA

23. marec,
SVETOVNI DAN
METEOROLOGIE

24. marec,
SVETOVNI DAN
TUBERKULOZE

Prvi teden
v marcu,
TEDEN BOJA
PROTI RAKU

TEMA MESECA

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG: Moški in ženske, po 50. letu se udeležujte programa SVIT!

Manica Remec

V marčevski številki, mesecu, v katerem obeležujemo teden boja proti raku, predstavljamo drugega od enajstih priporočil proti raku (evropski kodeks): **Moški in ženske, po 50. letu se udeležujte programa SVIT!** SVIT je državni program presejanja in zgodnjega odkrivanja predrakavih sprememb in raka na debelem črevesu in danki. Namenjen je ženskam in moškim, starim od 50 do 69 let.

Za rakom na debelem črevesu in danki letno zbolijo več kot 1200 prebivalcev Slovenije, 700 pa jih zaradi te bolezni umre. Mnogi, ki imajo zgodnjo obliko te bolezni, se je sploh ne zavedajo, ker se bolezen dolgo razvija brez očitnih bolezenskih znakov. Vzrok za nastanjanje bolezni še ni v celoti pojasnjen, tveganje, da nekdo zbolijo za rakom na debelem črevesu ali danki, pa povečuje nezdrav življenjski slog (premalo gibanja, debelost, nezdrava prehrana s premalo vlaknin, sadja in zelenjave, uživanje alkohola in kajenje). Pogosteje zbolevalo moški in ženske, stari več kot 50 let, zbolijo pa lahko tudi mlajši. Človek ima lahko raka na debelem črevesu ali danki več let, preden se pojavijo resne zdravstvene težave – takrat pa je za učinkovito zdravljenje lahko že prepozno.

Program SVIT omogoča, da to obliko raka odkrijemo dovolj zgodaj tudi pri ljudeh, ki še nimajo očitnih zdravstvenih težav, omogoča učinkovito zdravljenje predrakavih sprememb (polipov) in raka na debelem črevesu in danki; letno lahko reši življenje najmanj 200 prebivalcem Slovenije, mnogim pa prihrani veliko trpljenja, ki ga povzroči ta zahrbtna bolezen.

Prav zato je pomembno, da se na vabilo programa SVIT, ki ga prejmemo po pošti, tudi odzovemo. Uspešnost programa je odvisna od vključitve čim večjega števila povabljenih in od njihovega aktivnega sodelovanja. Odzivnost vabljenih znotraj Zdravstvene regije Koper se med posameznimi občinami razlikuje, vendar je v povprečju odzivnost še vedno prenizka. Zadnji podatki za leto 2012 namreč kažejo, da je odzivnost v naši regiji 58,23 %, kar pomeni ne le da zaostajamo za slovenskim povprečjem (62,32 %), ampak tudi za zeleno pregledanostjo (75 %).

Program SVIT lahko reši življenje vsakemu izmed nas. Zato se »ne bojmo sveta tam znotraj«, vključimo se v program in k temu spodbudimo še naše najbližje!

Za dodatne informacije in pojasnila o programu SVIT lahko obiščete spletno stran www.program-svit.si, pokličete na telefonsko številko

Centra SVIT 01/620 45 21 ali pišete na naslov elektronske pošte info@program-svit.si. V vseh zdravstvenih domovih Zdravstvene regije Koper pa so vam na voljo tudi SVIT-ove info točke, o katerih lahko več izveste na spletni strani našega zavoda <http://www.zzv-kp.si/javno-zdravje/skupina-za-promocijo-zdravja/svit-%e2%80%93-drzavni-program-presejanja-in-zgodnjega-odkrivanja-raka-na-debelem-crevesu-in-danki/>.

Viri: 1. Inštitut za varovanje zdravja RS, Center za krepitev zdravja in obvladovanje kroničnih bolezni, Oddelek Svit.
2. Spletna stran programa Svit www.program-svit.si.

AKTUALNO

OB SVETOVNEM DNEVU SPANJA: Narkolepsija

doc.dr. Leja Dolenc Grošelj

marec

18.

Motnje spanja so pogost pojav. Ljudje največkrat tožijo o slabem nočnem spanju ali nespečnosti. Obstajajo pa tudi motnje spanja, katerih simptomi so ravno obratni in se odražajo kot huda dnevna zaspanost. Nevrološka bolezen spanja, ki traja vse življenje in se med drugim kaže s številnimi napadi zaspanosti podnevi, se imenuje **narkolepsija**.

➤ **Glavni simptomi narkolepsije se kažejo kot:**

1 prekomerna dnevna zaspanost – stanje, v kateri oseba čuti nezadovoljno potrebo po spanju, čeprav je ponoči spala dovolj dolgo. Huda utrujenost čez dan se pojavi pri vsaki osebi z narkolepsijo. Napade prekomerne dnevne zaspanosti bolniki doživljajo v času, ko ne smejo spati oziroma si tega ne želijo – npr. sredi pogovora, vožnje z avtomobilom, med delom ali med jedjo. Napadi dnevnega spanja se lahko pojavijo brez predhodnega opozorila tudi večkrat na dan. Posledice so lahko nesreče na delovnem mestu in v prometu. Bolnik, ki je nenehno zaspan, se po kratkem dremežu počuti nekoliko bolje.

2 katapleksija – drugi najpogostejši simptom narkolepsije, ki se pojavi pri 60 do 90 % bolnikov z narkolepsijo. Bolniki katapleksijo opisujejo kot nenadno, kratkotrajno izgubo mišične moči, ki se vedno pojavi ob nekem nenadnem čustvenem dogodku (smehu, jezi, presenečenju, žalovanju, razočaranju, zadregi, navdušenju ali spolnem vznburjenju). Napad katapleksije običajno traja nekaj sekund do nekaj minut. Prizadeta oseba se med napadom dogajanja zaveda (je ves čas pri zavesti), vendar ne more govoriti ali odreagirati. Pogostnost napadov je različna: od več napadov vsak dan do nekaj napadov na leto.

3 prekinjeno nočno spanje ali spanje po obrokih – je značilno za 60 do 80 % oseb z narkolepsijo. Ti v 24-urnem obdobju ne spijo več kot zdravi ljudje; primanjkljaj prekinjenega nočnega spanja se kaže kot huda prekomerna dnevna zaspanost in napadi spanja preko dneva. »Spanje po obrokih« ni samo simptom nespečnosti, ampak tudi narkolepsije.

4 hipnagogne in hipnopompne halucinacije – so živa, neprijetna sanjam podobna doživljanja, ki se pojavljajo pri 80 % oseb z narkolepsijo, in sicer v polsnu preden oseba zaspi (hipnagogne halucije).

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

ZDRAVJE ZA VSE 1/2



Svit

Spletna stran programa Svit
www.program-svit.si

nacije) ter pri prebujanju (hipnopompne halucinacije). Podobe so videti zelo resnične in lahko vzbujajo grozo.

5 paralizirane ob uspavanju in prebujanju – so kratkotrajne nesposobnosti govora ali premikanja v trenutku, ko oseba zaspi ali se prebujata in trajajo od nekaj sekund do nekaj minut. O tej motnji poroča 80 % oseb z narkolepsijo. Čeprav stanje ni nevarno, se ga osebe, ki se svoje motnje spanja še ne zavedajo, prestrašijo, še zlasti, če ga spremljajo hipnagogne halucinacije.

Diagnoza. Kadar bolniki občutijo hudo čezmerno zaspanost, morajo o tem poročati osebnemu zdravniku, ki opravi osnovni internistični pregled in laboratorijske preiskave, s katerimi izključijo druge bolezni, ki bi se lahko kazale s čezmerno zaspanostjo. Potem sledi napotitev k specialistu nevrologu somnologu. Opravi se klinični pregled, po potrebi tudi slikovno diagnostiko možganov in morebitne druge preiskave. Nato bolnike po navadi kratkotrajno hospitaliziramo (dva dni) in v tem času naredimo nočno in dnevno poligrafsko snemanje spanja ter genetske preiskave krvi. Za izključitev drugih bolezni spanja je potrebno bolnike poligrafsko snemati v laboratoriju za motnje spanja (na Inštitutu za klinično nevrofiziologijo v ljubljanskem kliničnem centru), kjer speče bolnike neprekinjeno snemamo vso noč.

Zdravljenje. Simptome narkolepsije je mogoče uspešno zdraviti. Bolniki si lahko sami pomagajo z načrtovanimi kratkimi spanji podnevi, ki bodo zmanjšala pojavljanje nepredvidljivih napadov spanja. Za zdravljenje narkolepsije obstajajo različna zdravila, ki delujejo na posamezne simptome narkolepsije. Zdravljenje je odvisno od posameznika in stopnje njegove prizadetosti. Z zdravili narkolepsijo uspešno zdravimo, vendar pa kljub prejemanju zdravil simptomov bolezni ne moremo povsem odpraviti.



Več o spanju in o motnjah spanja si lahko preberete na spletni strani <http://www.zaspan.si/>.

NOVOSTI

UČINKOVITI IN PRAGMATIČNI ODZIVI NA POJAV PROBLEMATIČNEGA UŽIVANJA DROG

dr. Ines Kvaternik

Uporabniki programov zmanjševanja škode v Sloveniji so kljub sorazmerno dolgi tradiciji izvajanja programov zmanjševanja škode in dobri pokritosti s programi podvrženi prenekaterim tveganim situacijam, ki so vezane na načine uporabe drog. V prihodnje bo treba razvijati aktivnosti, ki so vezane na spreminjanje ravnanja z uporabljenimi iglami in s pripomočki za injiciranje, pa tudi na spodbujanje uporabnikov k varni spolnosti. Omenjena populacija se stara in ima vedno več kombiniranih potreb in zdravstvenih težav ter težav z nastanitvijo, zato bo treba razmišljati o večjem številu zavežencev za brezdomne uporabnike drog in o vzpostavitvi stanovanjskih skupin za uporabnike drog. Vzpostavitev varne sobe za injiciranje drog in zamenjava sterilnega pribora v zavodih za prestajanje kazni bi gotovo pripomogla, da bi bili cilji zmanjševanja škode v večji meri tudi doseženi⁽¹⁾. Odziv na potrebe omenjene ciljne skupine zahteva, da so strokovni in laični delavci, ki delujejo na tem področju, podkovani s širokim spektrom strokovnih kompetenc.

Zavod za zdravstveno varstvo Koper je v sodelovanju s programi zmanjševanja škode na področju drog izdal strokovni priročnik z naslovom *Zmanjševanje škode na področju prepovedanih drog*, ki ponuja vpogled v sodobne teme zmanjševanja škode in s strokovnimi argumenti osvetljuje ključne teme, izzive in prioritete na področju zmanjševanja škode v prihodnjih nekaj letih.

Priročnik obravnava aktualno tematiko zmanjševanja škode na področju prepovedanih drog kot enega izmed temeljnih sodobnih konceptov pomoči uporabnikom z glavnimi nameni ohranjanja njihovega zdravja, zmanjševanja tveganj zaradi uporabe drog in preprečevanja okužb z virusi HIV in HEP v populaciji, ki prepovedanih drog ne uporablja. Z izvajanjem aktivnosti na področju zmanjševanja škode bistveno pripomoremo k varovanju javnega zdravja. Udejanjanje koncepta poteka nizkopražno, kar pomeni, da se na potrebe uporabnikov prepovedanih drog in njihovih svojcev odzivamo tukaj in zdaj. Gre za ustvarjanje pogojev, ki uporabnikom prepovedanih drog omogočajo, da z izboljšanjem kakovosti njihovega življenja poskrbijo tudi za boljšo kakovost življenja svoje ožje in širše socialne mreže in lokalne skupnosti.

Agencija EU za droge (EMCDDA) koncept zmanjševanja škode ocenjuje za enega najbolj učinkovitih odzivov, ki zmanjšuje zdravstvene in socialne posledice uporabe prepovedanih drog ter kriminal, povezan z uporabo prepovedanih drog.

V priročniku je predstavljena mednarodnopravna perspektiva urejanja področja drog, pregled konvencij OZN in možnosti za oblikovanje nacionalnih politik do drog. Posebna pozornost je namenjena oblikovanju politik do prepovedanih drog v Sloveniji in predstavitvi zgodovinskega razvoja njihovega oblikovanja. Opisane so razlike med javnozdravstvenim in kazenskoprnim diskurzom kot dvema glavnima oblikovalcema nacionalne politike do drog in zmanjševanje škode kot alternativa, inovacija in pragmatičen pristop na področju dela z uporabniki. Programi zmanjševanja škode so umeščeni v kontekst socialnovarstvenih programov, ki jih kot »nizkopražne« opredeljuje Resolucija o nacionalnem programu socialnega varstva za obdobje 2006-2010 in od sredine devetdesetih let sofinancira Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve. Programi zmanjševanja škode so v letu 2012 glede na poročilo ministrstva dosegli 11.425 različnih uporabnikov, kar zgovorno priča o obsegu problematike in dosegu programov zmanjševanja škode v Sloveniji.

Vir: 1. Nacionalno poročilo o stanju na področju drog 2012 http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=168&pi=58_5_id=2175&_5_PageIndex=0&_5_groupId=301&_5_newsCategory=&_5_action=ShowNewsFull&pl=168-5-5.0

ALI STE VEDELI?

... da 22. marca obeležujemo svetovni dan voda? Namen tega dne je opozoriti javnost, da je voda z različnih vidikov življenjskega pomena za vsa živa bitja in nenadomestljiv naravni vir. Je osnova vseh bioloških procesov, ki omogočajo življenje. Zagotavljanje dostopa do varne pitne vode za vse in pametno upravljanje s tem virom je pomembna naloga trajnostnega razvoja. Voda je namreč središče trajnostnega razvoja, saj ima pomembno vrednost tako s socialno-ekonomskega kot tudi okoljskega vidika. Voda in ekosistemi večinoma ne priznajo ne političnih ne nacionalnih meja in so zato pogosto predmet različnih običajno problematičnih ravnanj in upravljanj. Na osnovi teh dejstev je februarja 2011 Generalna skupščina Združenih narodov (GS ZN) razglasila **leto 2013 kot leto mednarodnega sodelovanja na področju voda (IYWC)**. Cilj tega mednarodnega leta je ozaveščanje tako o možnostih za tesnejše mednarodno sodelovanje kot tudi o izzivih upravljanja z vodami in luči povečanega povpraševanja po oskrbi s pitno vodo. Mednarodno sodelovanje na področju voda naj bi zato imelo več razsežnosti, vključno s kulturnimi, znanstvenimi, izobraževalnimi, verskimi in etičnimi.

Vir: <http://www.unwater.org/watercooperation2013> (6. 2. 2013).



Naslovnica priročnika *Zmanjševanje škode na področju prepovedanih drog*. Fotografija svetilnika na naslovnici: Lijana Petruša.

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