

ZDRAVJE ZA VSE

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

Vsak je svojega zdravlja kovač

Marec 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. marec,
TEDEN BOJA
PROTI RAKU

18. marec,
SVETOVNI DAN
SPANJA

21. marec,
SVETOVNI DAN
STRPNOSTI

22. marec,
SVETOVNI DAN
VODA

24. marec,
SVETOVNI DAN
BOJA PROTI
TUBERKULOZI

NOVICA MESECA

Teden boja proti raku - breme raka v regiji Koper

Marina Sučić Vuković, Irena Majcan Kopilović

Rak je skupno ime za nekaj sto različnih bolezni, katerih vzroki in poteki se med seboj močno razlikujejo. Rakava obolenja predstavljajo pomemben vzrok obolevnosti, bolniškega staleža, invalidnosti in smrti prebivalcev. Podatke o incidenci raka zbira in vodi Register raka za Slovenijo (RR) na Onkološkem inštitutu v Ljubljani, ki spremlja tudi preživetje in ocenjuje prevalenco. Po podatkih RR se v Sloveniji število bolnikov z rakom pri moških in pri ženskah od leta 1970 povečuje. Na incidenco raka vpliva razširjenost dejavnikov tveganja iz okolja, predvsem tistih, ki so posledica nezdravega življenjskega sloga (debelost, energijsko prebogata hrana z malo vlakninami, sedeč način življenja, čezmerno uživanje alkohola in kajenje) in kemičnega onesaženja okolja ter posledica zmanjšanja ozonske plasti, ki omogoča povečan vdor žarkov, ki povzročajo kožnega raka. Raki, ki jih povzročajo dejavniki tveganja nezdravega življenjskega sloga, se lahko pojavijo na kateremkoli organu, najpogosteje pa na debelem črevesu in danki, pljučih in dojki.



V regiji Koper je leta 2006 za rakom na novo zbolelo 774 ljudi (7,01 % vseh novih primerov v Sloveniji), 407 moških (7,02 % novih primerov pri moških v Sloveniji) in 367 žensk (7,00 % novih primerov pri ženskah v Sloveniji). Groba incidenčna stopnja (število novih primerov raka na 100.000 prebivalcev) je leta 2006 v regiji Koper znašala 548,34 osebe/100.000 prebivalcev, v Sloveniji pa 549,81 osebe/100.000 prebivalcev. Pri tem moramo upoštevati, da na grobo incidenčno stopnjo vpliva starostna sestava prebivalstva, ki je v regiji Koper različna v primerjavi s Slovenijo, saj je delež starostnikov v regiji Koper nad slovenskim povprečjem.

Rakava obolenja so se v letih od 1997 do 2006 pogosteje pojavljala pri moških kot pri ženskah, izjemi sta leti 2001 in 2005. Tudi lokalizacije rakavih obolenj se razlikujejo po spolu. V obdobju 1997–2004 je bil pljučni rak najpogostejši rak pri moških v regiji Koper, v letih 2005 in 2006 pa se je pri moških na prvem mestu pojavil kožni rak (druga maligne neoplazme kože). Pri moških Slovenije je bil leta 2006 najpogostejši pljučni rak, ki je pri moških najpogostejši rak vse od leta 1967 (z izjemo leta 2005, ko ga je na prvem mestu zamenjal rak prostate).

Pri ženskah, tako v regiji Koper kot v Sloveniji, je že mnogo let na prvem mestu rak dojk. Na drugem mestu po pogostosti pri ženskah v regiji Koper in v Sloveniji je bil leta 2006 kožni rak, na tretjem rak debelega črevesa in danke ter na četrtem mestu pljučni rak.

Med vsemi vzroki smrti prebivalcev regije Koper in Slovenije so rakava obolenja na drugem mestu. Rakava obolenja so pomemben vzrok

prezgodnjih smrti (pred 65. letom starosti). Največji delež od vseh prezgodnjih smrti je v zadnjih letih zaradi rakavih obolenj. V letu 2006 je v regiji Koper zaradi raka umrlo 361 oseb (223 moških in 138 žensk).

S ciljem zmanjševanja obolevnosti in umrljivosti zaradi rakavih obolenj strokovnjaki Zavoda za zdravstveno varstvo Koper priporočamo:

- **zdrave življenjske navade** (zdravo prehranjevanje, nekajenje, zmanjšanje uživanja alkohola, sprostitvev v naravi, gibanje in aktivno preživljanje prostega časa),
- **vključevanje žensk v preventivne programe** zgodnjega odkrivanja raka materničnega vratu in raka dojke (programa ZORA in DORA) - več informacij dobite pri vašem ginekologu,
- **vključevanje prebivalcev v preventivni program** presejanja zgodnjega odkrivanja predrakavih sprememb in raka na debelem črevesu in danki (program SVIT),
- **varno sončenje**, ki zmanjšuje količino škodljivih žarkov, ki povzročajo kožnega raka. Bodite pozorni na spremembe na koži,
- **bodite pozorni, kaj jeste in pijete**, kajti v hrani in pijači so lahko prisotne tudi kemične snovi, ki povzročajo raka. **Izbirajte zdravo hrano,**
- **cepite svoje otroke proti HPV virusom**, ki povzročajo raka materničnega vratu in genitalne bradavice.

Vir: www.program-svit.si

AKTUALNO

22. marec, svetovni dan voda

Alenka Koželj

Več kot 70 % našega planeta prekrivajo vode, od tega pa je le 2,5 % sladke, večinoma v obliki snega in polarnega ledu. Čeprav je voda vir našega življenja, se ljudje ne zavedamo njenega pomena in posvečamo premalo pozornosti skrbi za ohranjanje voda. Svetovni dan voda je razglasila Generalna skupščina Združenih narodov v Riu de Janeiru leta 1992 z namenom ozaveščanja sveta o akutnem problemu porabe in preskrbe z vodo.

Trenutno se srečujemo z dejstvom, da večina svetovne populacije živi v mestih - 3,3 milijona ljudi - in mesta še naprej rastejo. Število prebivalcev v mestih se vsako sekundo poveča za dve osebi, mesečno za prib. 5 milijonov... Od tega je 38 % povečanje prebivalstva prav v najrevnejših delih mest, t. i. slumih. Zato mesta potrebujejo vedno več pitne vode, kar predstavlja velik vpliv na vodne sisteme. Tudi sanitarni sistemi niso primerni ali pa sploh ne obstajajo. Zato je zagotavljanje zadostnih virov vode in primerne sanitarne ureditve v mestih eden od najbolj zahtevnih svetovnih izzivov današnjega časa.

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

ZDRAVJE ZA VSE 1/2



Namen letošnjega Svetovnega dneva voda je usmeriti pozornost na vse večji vpliv povečane urbanizacije, industrializacije in negotovosti, povzročenih s klimatskimi spremembami, naravnimi katastrofami in konflikti na vodne sisteme v mestih ter spodbuditi vlade, organizacije, občine in posameznike, da se aktivno spopadejo z izzivom rabe voda v mestih. Več o tem na: www.worldwaterday2011.org.

CEPLJENJE

Klopni meningoencefalitis in lymfska borelioza – bolezni, ki ju prenašajo klopi

Klopi prenašajo povzročitelje različnih bolezni. Pri nas sta najpogostejši klopni meningoencefalitis (predstavljen v nadaljevanju) in lymfska borelioza o kateri bomo spregovorili v aprilski številki.

V svetu je poznanih približno 800 vrst klopov, med njimi jih 8 vrst uvrščamo med prenašalce povzročiteljev bolezni. *Ixodes ricinus*, pri nas ga imenujemo navadni klop, je najbolj pomembna in najbolj razširjena vrsta klopov v Evropi. Najdemo jih praktično na celotnem območju Evrope, do nadmorske višine 1100 m. Najbolj jim ustreza vlažno in zasenčeno okolje, najpogosteje pa živijo na območjih listnatih gozdov z bujno podrastjo. Aktivnost klopa je odvisna od zunanje temperature. Kadar je temperatura nižja od 5–7 °C, klopi mirujejo. Običajno klop čaka na gostitelja v podrastu pri tleh. Ni popolnoma znano, na kakšen način gostitelja zazna, saj je slep. Najbolj verjetno je, da zazna toploto in premikanje vegetacije v svoji bližini.

Pri prehodu na človeka pride klop najpogosteje v stik z okončinami in išče pot do kože. Išče tiste predele kože, ki so nežnejši in je prodor lažji. To so zlasti predeli na zadnji strani kolenskega sklepa, pod pazduho ali v dimljah. Ko najde ustrezno mesto, kar lahko traja več ur, se prične pritrdjevati. Tudi samo pritrdjevanje lahko traja precej časa. Šele ko je klop trdno pritrdjen, začne sesati kri ali medcelično tekočino. Klopov ugriz je neboleč, ker pred sesanjem izloči nekaj sline, katera vsebuje snov, ki povzroči lokalno omrtvičenje in snov, ki prepreči strjevanje krvi. Klop ostane pritrdjen različno dolgo, lahko tudi 14 dni. V nekaterih primerih ostane ugriz klopa neopažen, zlasti kadar gre za samca, ki se prehranjuje s tkivno tekočino, ali pa če so klopi v zgodnji razvojni fazi, ko so še zelo majhni in jih težko opazimo.

Nevarnost ugriza klopa zmanjšamo tako, da:

- se oblečemo v oblačila iz gladkega materiala, kar klopom otežuje oprijemanje;
- vse odkrite dele telesa večkrat premažemo s snovmi, ki odvrčajo mrčes;
- takoj po vrnitvi domov opravimo temeljit pregled telesa (kljub zgornjim ukrepom).

Če klopa opazimo na telesu, ga je potrebno čim prej odstraniti. Dlje časa je prisesan, tem večja je možnost obolenja. Predlagamo, da za odstranjevanje klopov uporabite posebno pinceto, namenjeno odstranjevanju klopov, ki jo lahko kupite v lekarnah.

Klopni meningoencefalitis

Značilnosti klopnega meningitisa v Sloveniji

Ena od pomembnih bolezni, katere povzročitelja prenašajo klopi, je klopni meningoencefalitis, to je virusno vnetje možganov in možganskih ovojnic. Bolezen se pojavi 10 do 20 dni po ugrizu klopa.

Pojavljanje klopnega meningitisa je vezano na naravna žarišča

te bolezni pri nas. Intenzivnost žarišča je različna - od izredno aktivnih, kjer je možnost okužbe in obolenja velika, do manj aktivnih in celo latentnih žarišč, kjer okužba in obolenje nista verjetni. Meje nevarnega območja lahko navzven postavimo s črto, ki poteka od Jesenic čez Škofjo Loko, Postojno do Kočevja, nato proti Litiji, preko Zidanega mosta, mimo Celja in Šentjurja proti meji s Hrvaško.

Znotraj teh meja so posamezna območja, kjer je tveganje, da bo prišlo do okužbe, večje. To sta predvsem ljubljanska in celjska kotlina ter njuno nižje hribovito obrobje. Število obolelih je največje na območju vzdolž rek Save, Kamniške Bistrice in Savinje ter na obronkih Pohorskega hribovja. V celotnem obdobju, kar se klopni meningitis v Sloveniji pojavlja, se nevarno območje ni širilo. To pomeni, da na obali klopnega meningoencefalitisa torej ni in se na območju obalnih občin ne moremo okužiti s to boleznijo.

Število obolelih iz leta v leto precej niha. Razlike v obolenju so predvsem posledica različnih vremenskih razmer, ki prevladujejo v posameznem obdobju. Klopni meningitis se pojavlja sezonsko, kar je povezano z biološko aktivnostjo klopa, ki je najpomembnejši prenašalec povzročitelja tega obolenja. Aktivni postanejo šele, ko se temperatura tal dvigne na 5–7 °C. V naših razmerah se večina primerov pojavi od maja do septembra. Izraziti višek je opazen v juliju, prva obolenja pa se začnejo pojavljati že v marcu.

Najbolj uspešen način zavarovanja pred boleznijo je cepljenje. Za učinkovito cepljenje so potrebni trije odmerki cepiva. Običajno damo prva dva odmerka cepiva v razmaku 14 dni do 3 mesecev, tretji odmerek pa čez 5 do 12 mesecev. Prvi poživitveni odmerek je čez 3 leta.

Cepivo proti klopnemu meningitisu je varno, učinkovito in ga cepljeni dobro prenašajo. Bolnikov, ki prebolejajo vročinsko bolezen, ne cepimo. Prav tako ne cepimo tistih, ki so preobčutljivi na sestavine cepiva in piščančje beljakovine, kar pa je po naših izkušnjah zelo redko. Kot pri drugih cepljenjih se lahko tudi po cepljenju proti klopnemu meningitisu na mestu vboda pojavijo reakcije na cepivo in sicer v obliki rdečine ali otekline, vendar so take reakcije res redke in blage. Spodnja starostna meja za cepljenje je 1 leto, zgornje starostne meje pa ni.

Za osebe, ki bivajo na okuženih območjih ali pa nameravajo na teh območjih bivati krajši čas (počitnice, izleti v naravo), je cepljenje zelo priporočljivo, ni pa obvezno. Zaradi tega morajo vsi, ki se želijo zaščititi, stroške cepljenja pokriti sami.

ALI STE VEDELI?

da v vseh zdravstvenih domovih zdravstvene regije Koper delujejo **SVITOVE INFO TOČKE**, ki nudijo dodatne informacije in pojasnila o programu SVIT – državnem programu presejanja in zgodnjega odkrivanja raka na debelem črevesu in danki? Lokacije in urniki so objavljeni na spletni strani zavoda www.zzv-kp.si. Lahko pa obiščete tudi spletno stran www.program-svit.si, pokličete na telefonsko številko Centra SVIT 01/620 45 21 ali pišete po elektronski pošti na naslov info@program-svit.si.

da je Svetovno združenje za medicino spanja (WASM) leta 2008 prvič razglasilo **Svetovni dan spanja**, ki ga letos obeležujemo 18. marca? S tem so želeli opozoriti, kako zelo spanje vpliva na kakovost življenja posameznikov in na posledice motenj spanja. Spanje je za zdravje pomembno toliko kot prehrana in telesna vadba, za preživetje pa je enako pomembno kot hrana in voda. O motnjah in zdravem spanju si lahko več preberete na www.naspi.se in na www.utrujen.si.