

# ZDRAVJE ZA VSE

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



Vsak je svojega zdravja kovač

Leto 3 / št. 12 / 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. december,  
SVETOVNI DAN BOJA  
PROTI AIDSU

3. december,  
MEDNARODNI DAN  
INVALIDOV

5. december,  
MEDNARODNI DAN  
PROSTOVOLJSTVA

10. december,  
DAN ČLOVEKOVIH  
PRAVIC

11. december,  
MEDNARODNI DAN  
GORA

18. december,  
DAN  
NARAVOSLOVCEV

20. december,  
SVETOVNI DAN  
ČLOVEŠKE  
SOLIDARNOSTI

## TEMA MESECA

### ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

V letošnjem letu smo rubriko »tema meseca« posvetili zdravemu življenjskemu slogu in predstaviti enajstih priporočil proti raku (evropski kodeks). Vsak mesec smo tako obravnavali enega od spodaj navedenih priporočil:

1. ženske, redno se udeležujte programa Zora! / 2. Moški in ženske, po 50. letu se udeležujte programa Svit! / 3. Spoštujte predpise o varnosti in zdravju pri delu! / 4. Zvečajte telesno dejavnost! / 5. Previdno se sončite! / 6. Ne kadite! / 7. Prehranjajte se zdravo! / 8. Cepite se proti hepatitisu B! / 9. Ženske, po 50. letu redno hodite na mamografijo! / 10. Omejite vse vrste alkoholnih pijač!

V decembrski številki predstavljamo še zadnjega od enajstih priporočil proti raku:

11. **vzdržujte normalno telesno težo!** ✓

## VZDRŽUJMO NORMALNO TELESNO TEŽO

Jadran Kleibencetl

Ta presneta telesna teža! Kako rada nam »pobegne«, najpogosteje navzgor, seveda! »Pa jem samo enkrat ali mogoče dvakrat na dan,« pogosto slišim v ordinaciji na preventivnih pregledih. Ali pa: »Ne vem, mene redi tudi samo voda!« in »Kaj morem, če pa moja žena dobro kuha« ali »Slaščicam se pač ne morem upreti«. Takih in podobnih »resnic«, ki so pravzaprav miti, s katerimi se tolažimo in opravičujemo, je še veliko več in skoraj vsakdo od nas ima kakšno.

Telesna teža, ali bolje rečeno telesna masa, v svetu in tudi pri nas vztrajno narašča. Sedeči način življenja in dela, večje psihične obremenitve, hiter tempo življenja, lahek dostop do hrane, predvsem visoko kalorične, verjetno botrujejo temu pojavu. Marketinških trikov pa ne manjka le na področju prehrane, kako prodati čim več, ampak so močni tudi na področju oblačil, kozmetike in seveda vsega, kar poudarja »ideal« lepote in vitkosti. Razkorak med mojo »preveliko« težo in »idealom« televizijskih in revijskih »tvigic« pa je seveda prevelik. Ob že omenjenem načinu življenja je »najbolje« vdati se, torej da se s tem ne mučimo. Če pa že, »bomo v mesecu maju (preden bo treba obleči kopalke) pograbili eno strogo dieto«, eno izmed mnogih, ki jih ponujajo revije.

Tak način razmišljanja je pravzaprav logičen, saj tako kot si zaželimo hitro dobiti na primer nov avto, novo

pohištvo ali opraviti neko medicinsko preiskavo idr., si ravno tako zaželimo hitro priti do normalne telesne teže.

**Kako priti do normalne (ITM med 19 in 25), ali bolje rečeno ustrezne, osebne telesne mase?** Pot je gotovo daljša! Daljša pa je zato, ker je potrebno spremeniti predvsem naš način razmišljanja, saj imamo šele s tem možnost spremeniti naše navade. Naše misli namreč slonijo na določenih pravilih in osnovnih prepričanjih, ki smo jih pridobivali vse od začetka našega življenja.

Eno od naših pogostih osnovnih prepričanj je, da so delo in vse drugo ter vsi drugi (ljudje) bolj pomembni od nas samih. To prepričanje seveda podpirajo vsi (ali večina), od kogar smo odvisni (delodajalci, vladarji, cesarji, bogovi in podaljšane roke vseh omenjenih). Vendar mi imamo vso pravico, da najprej poskrbimo za naše dobro (zdravje, počutje, zadovoljstvo ...). Če bomo do sebe dobrohotni, bomo tudi zdravi in zadovoljni – takšni pa bomo veliko lažje dali od sebe več energije in tako bodo tudi drugi v našem okolju imeli več od nas.

Takšno osnovno prepričanje potrebuje povsem drugačna »pravila«, kot smo jih imeli doslej; na primer da se bomo najedli, ko bomo poznopoldan prišli domov z dela in bo to najbrž edini obrok tistega dne. Za naše dobro zdravje je pomembno, da jemo petkrat na dan (v razmiku treh ur), saj le tako zagotovimo, da nam krvni sladkor ne niha premočno navzgor in navzdol. **Zajtrk je naš prvi dnevni obrok in je zato tudi najpomembnejši, saj prav zjutraj oziroma dopoldan običajno potrebujemo največ energije.** Seveda pa bi bil razmik med prvim obrokom (zajtrkom) in poznopoldanskim kosilom predolg in bi tako naše telo dobesedno stradalo. Zato si med tema obrokom privoščimo malico oziroma dve.

**Kaj jemo?** Piramido zdrave prehrane večinoma poznamo, kajne? V široki bazi piramide so škrobne jedi, sadje, zelenjava, sledi meso, v najožjem vrhu piramide, kar pomeni, da moramo biti s temi živili pazljivi, pa so slaščice, olja in druge maščobe.



**Kako jemo?** Poskušajmo jesti tako, da pri hranjenju uživamo, torej da si zanj vzamemo čas. Če jemo hitro, pojemo veliko več, kot dejansko potrebujemo. Ob hrani je pomembno uživati tudi tekočino, ki pa je verjetno spijemo premalo. Voda je osnova našega telesa, poleg

tega pa tudi presnova maščobnih kislin poteka ob prisotnosti vode. Velikokrat tudi zamenjamo občutek lakote za občutek žeje. Pijača (prehranske industrije) imamo danes sicer zelo veliko na voljo, a so običajno presladke. Sladka pijača namreč deluje na kemijo v možganskih preklonih tako, da »kliče po še« in tako nas ne odžaja; podobno seveda delujejo tudi sladki »priboljški«.

Če jemo samo enkrat ali dvakrat na dan, se naš želodec precej razširi. Tako razširjen želodec pa od nas nenehno zahteva, da ga napolnimo – zato večkrat občutimo lakoto. Zato je kar težko prelistati želodec (če želimo normalizirati našo telesno težo), vendar le z vztrajanjem pri rednih petih obrokih želodec počasi zmanjšamo.

Hrano uživamo, da dobimo energijo, ki jo potrebujemo za vzdrževanje našega telesa (termoregulacijo), za premikanje našega telesa, za fizično in umsko delo. Ker pa je fizičnega dela vse manj, služba nas zaposluje večji del dneva in smo ob koncu dneva utrujeni, nas vleče k počitku. Tako zaužite hrane ne porabimo, pač pa jo skladiščimo v naših maščobnih celicah. Če se bomo kljub občutku utrujenosti le odpravili na sprehod, pa tudi če še nismo pospravili po kuhinji ali zlikali perila, bomo zase naredili vsaj dve dobri stvari: zaužite hrane ne bomo skladiščili in tudi rekreacija bo delovala razbremenjujoče ali antistresno.

V prejšnjih odstavkih sem naštel le nekaj osnovnih stvari, kako vzdrževati normalno telesno maso. To zagotovo ni tako enostavno.

Najbolj uspešno je zato spreminjanje starih vedenjskih vzorcev na delavnicah ali v skupini.

## AKTUALNO

### ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO VARSTVO KOPER 1957-2013

Milan Krek

**Z**avod za zdravstveno varstvo Koper je bil ustanovljen leta 1957, ko so bile po drugi svetovni vojni v slovenski Istri končno potegnjene meje med Italijo in Jugoslavijo. Od skromnih začetkov se je zavod razvil v pomembno regijsko zdravstveno ustanovo, ki se je vseskozi razvijala in v regijo prinašala pomembne spremembe na



področju preprečevanja nalezljivih in nenalezljivih bolezni in skrbela za razvoj edinega laboratorija za medicinsko mikrobiologijo, sanitarno kemijo in sanitarno mikrobiologijo v regiji Koper.

Od sprva regijske ustanove, za katero so skrbele predvsem občine v regiji in nekaj časa tudi Obalna skupnost občin, je ob osamosvojitvi Slovenije postala naša ustanoviteljica država Slovenija. Zavodi za zdravstveno varstvo so delovali tudi v drugih regijah. Notranja organizacija zavodov je ostala nespremenjena in je kot taka postajala vse bolj ovira za enotni razvoj stroke javnega zdravja v Sloveniji, zato so bile v zraku že nekaj let ideje o reorganizaciji regijskih zavodov za zdravstveno varstvo in Inštituta za varovanje zdravja. Reorganizacija je dobila svojo končno obliko v času ministrotanja ministra iz naših krajev, Tomaža Gantarja, ki je zbral dovolj politične modrosti in moči, da je z novelo zakona o zdravstveni dejavnosti opredelil novo obliko organiziranosti zavodov in Inštituta za varovanje zdravja.

V skladu z novelo zakona o zdravstveni dejavnosti, ki je bila sprejeta februarja letošnjega leta, se bo tako s 1. 1. 2014 spremenila organizacija zavodov za zdravstveno varstvo in Inštituta za varovanje zdravja Republike Slovenije.

V organizacijskem smislu bosta tako nastala dva javna zavoda: **nacionalni inštitut za javno zdravje**, ki bo združil vse strokovnjake, ki so do sedaj delovali v zavodih in na IVZ na področju epidemiologije, preventive, socialne medicine in okolja. Laboratorijska dejavnost pa se bo združila v **nacionalnem laboratoriju za zdravje, okolje in hrano**. Nova zavoda bosta prevzela vse naloge sedanjih zavodov in Inštituta za varovanje zdravja, zato ne bo motenj pri prehodu na novo organiziranost in ljudje praktično sploh ne bodo opazili, da smo na novo organizirani. Nova organiziranost bo poenotila doktrinarne pristope na področju javnega zdravja v celi državi. Zagotovila bo večjo dostopnost do programov nacionalnega pomena in podrla nepotrebne plotove, ki so v desetletjih nastali med regionalnimi zavodi in jim onemogočali medsebojno sodelovanje.

Z novo organiziranostjo bodo omogočeni boljše sodelovanje in večji napredek stroke javnega zdravja na nacionalnem nivoju ter tudi boljše storitve za vse prebivalce Slovenije na enakem strokovnem nivoju ne glede na to, kje živijo. Na regionalnem nivoju se bodo tudi v prihodnje ohranile regionalne enote, ki bodo izvajale iste storitve, kot jih že danes, le da bodo te storitve poenotene in dostopne vsem prebivalcem Slovenije na enak način – v primeru, da so plačljive, pa bo povsod veljala ista cena. Strokovnjaki javnega zdravja se bomo bolj intenzivno povezovali v strokovne skupine na nacionalnem nivoju, kar nam bo omogočilo nov strokovni razvoj in večjo učinkovitost pri našem delu.

Prebivalstvo z organizacijskega vidika torej ne bo opazilo bistvenih razlik, saj bomo še naprej skrbeli za področje nalezljivih bolezni, cepljenja, preventive v šoli in v okolju in še naprej se bomo skupaj z lokalnim prebivalstvom in odločevalci na lokalnem nivoju trudili izboljšati naše življenjsko okolje. Na lokalnem nivoju bodo ostali tudi laboratoriji, ki bodo še naprej izvajali storitve za lokalno prebivalstvo, tako kot so to delali že vrsto let do sedaj.

Pri tem pa pričakujemo še dodatno razumevanje in pomoč širše družbene skupnosti za naše aktivnosti in pomoč prebivalcev pri oblikovanju zdravega življenjskega sloga in varnega življenjskega okolja. Vsi skupaj pa se moramo truditi še naprej, da bi izboljšali pogoje za zdravo življenje vseh starostnih skupin in da v zdravem okolju z zdravim življenjskim stilom zdravi doživimo visoko starost.

SREČNO  
2014

Ob zaključku leta vam želimo prijetne praznike v družbi vaših najdražjih!

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