

# ZDRAVJE ZAVSE

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

Vsak je svojega zdravlja kovac

Leto 3/str. 2 / 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

2. februar,  
SVETOVNI DAN  
MOKRIŠČ

4. februar,  
SVETOVNI DAN  
RAKA

5. februar,  
DAN VARNE RABE  
INTERNETA

11. februar,  
SVETOVNI DAN  
BOLNIKOV

## TEMA MESECA

### ZA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG: Ženske, redno se udeležujte programa ZORA!

Manica Remec

V februarju, mesecu, v katerem obeležujemo svetovni dan raka, predstavljamo prvega od enajstih priporočil proti raku (evropski kodeks): **Ženske, redno se udeležujte programa ZORA.** Na to temo je v januarju potekal teden boja proti raku materničnega vratu (od nedelje, 20. januarja, do sobote, 26. januarja 2013), ki smo ga na Zavodu za zdravstveno varstvo Koper obeležili s tiskovno konferenco (več o tem si lahko preberete na naši spletni strani).

ZORA je državni presejalni program, katerega namen je zmanjšati obolevnost in umrljivost za rakom materničnega vratu v Sloveniji. Ime programa ZORA sestavljajo črke iz naslova programa »Zgodnje Odkrivanje predRAKavih sprememb materničnega vratu«.

Program deluje tako, da ginekologi s pregledovanjem zdravih žensk v starostnem obdobju 20-64 let pravočasno odkrijejo tiste, ki imajo predstopnjo ali začetno stopnjo raka materničnega vratu (v nadaljevanju tudi RMV). Tedaj je možno z enostavnimi terapevtskimi posegi raka preprečiti ali povsem pozdraviti. Tiste ženske, ki v tem starostnem obdobju v zadnjih treh letih niso opravile pregleda z odvzemom brisa materničnega vratu, dobijo na dom pisno vabilo na pregled. Ker RMV raste počasi in potrebuje več let, da iz predrakave oblike napreduje v raka, je s pregledi žensk na tri leta možno veliko večino nevarnih sprememb materničnega vratu pravočasno odkriti in zdraviti. Ženske, ki pa se same redno udeležujejo preventivnih pregledov, posebnih vabil na preventivni pregled ne dobijo, čeprav so v presejalni program vključene na enak način. Ciljna populacija programa so torej ženske med 20. in 64. letom starosti, cilj programa pa je doseči najmanj 70-odstotno pregledanost vseh žensk v tej starosti.

Iz pregleda delovanja državnega presejalnega programa Zora v zdravstveni regiji Koper 2001-2011, ki sta ga opravila Program in Register Zora, je razvidno, da je **pregledanost ciljne populacije žensk v koprski regiji še vedno premajhna.** Pregledanost je manjša od slovenskega povprečja in ne dosega ciljne vrednosti 70 %.

Pregledanost se razlikuje tako med posameznimi upravnimi enotami v regiji, kakor tudi med starostnimi skupinami. Edina upravna enota, kjer pre-

gledanost presega ciljnih 70 %, je **Izola**, kjer je pregledanost v zadnjem triletnem povprečju 73 %. Najbolj zaskrbljujoča je majhna pregledanost v upravni enoti **Piran**, kjer je pregledanih le 63 % žensk iz ciljne populacije. Glede na starost je pregledanost v vseh starostnih skupinah manjša od slovenskega povprečja. Od vseh so najbolj pregledane mlade ženske v starostni skupini 20-24 let, kjer pregledanost presega 80 %. Najslabša in najbolj zaskrbljujoča pa je pregledanost žensk **med 45. in 64. letom starosti**, ki ne dosega 70 %. V najstarejši starostni skupini (60-64 let) pa je pregledanih manj kot polovica vseh žensk.

Pri tem velja poudariti, da ženske, ki se presejalnih programov ne udeležujejo redno, pogosteje zbolevajo za razsejano obliko RMV, ki ima slabšo prognozo. V koprski regiji se je med bolnicami z novoodkritim RMV v zadnjih letih povečal delež razsejanega stadija, ki je pomembno večji od slovenskega povprečja. To je po eni strani povezano s premajhno pregledanostjo ciljne populacije (ker je več nepregledanih žensk – neodzivnic, je več razsejanega raka), po drugi strani pa kaže na dobro kakovost programa pri ženskah, ki se presejanja udeležujejo redno (pri njih se pravočasno odkriva in zdravi predrakave spremembe, zato za RMV zbolijo bolj poredko kot neodzivnice).

Ključno pri programu ZORA oz. pri boju proti raku na materničnem vratu je dejstvo, da za razliko od večine drugih rakov lahko s presejalnimi pregledi materničnega vratu odkrivamo že predrakave spremembe, ki jih nato zdravimo in s tem preprečimo razvoj raka. Zato je presejanje za raka materničnega vratu eno izmed redkih presejanj, kjer lahko z učinkovitim programom pomembno zmanjšamo ne le umrljivost, temveč tudi incidenco tega raka. Ženske, izkoristimo možnosti, ki so nam na voljo, prevzemimo odgovornost in aktivno vlogo v varovanju našega zdravlja in se redno vključimo v program ZORA!

Več o programu ZORA si lahko preberete na spletni strani programa <http://zora.onko-i.si/>.

Vir: 1. Ivanuš U., Primic Žakelj M., Žogar T., Florjančič M., Kuster M. Delovanje državnega presejalnega programa Zora v zdravstveni regiji Koper. Ljubljana: Program in Register Zora, Onkološki inštitut Ljubljana, 2013;  
2. Spletna stran Programa in Registra ZORA <http://zora.onko-i.si/>

## AKTUALNO

### VARNA RABA INTERNETA: Ne zatipkajmo si življenja

Ajda Petek

V februarju obeležujemo dan varne rabe interneta, ki je letos v torek, 5. 2. Internet nam je prinesel veliko dobrega in koristnega: tam se lahko ogromno naučimo, se družimo in zabavamo. Pomembno pa je, da vse to počnemo na varen in odgovoren način, da bomo res izkoristili možnosti, ki nam jih ponuja splet in se izognili morebitnim pastem.

Da bi vam pri tem pomagali, so na Fakulteti za družbene vede skupaj z Anesom, Zavodom MISSS in Zvezo prijateljev mladine Slovenije ustanovili

Pišite nam na e-naslov: [zdravjezavse@zzv-kp.si](mailto:zdravjezavse@zzv-kp.si)

ZDRAVJE ZAVSE 1/2



Informativna knjižica Zora za ženske, Onkološki inštitut, 2011. Vir: <http://zora.onko-i.si/>

Center za varnejši internet (v nadaljevanju Center), ki ga financirata Evropska komisija in Ministrstvo za izobraževanje, znanost, kulturo in šport.

Letošnji dan varne rabe interneta so v Centru že tretje leto zapored razširili kar na celoten februar – mesec varne rabe interneta. Pozornost pa bo tokrat še posebej usmerjena v varno in odgovorno rabo mobilnih naprav med otroki in mladostniki. Pod sloganom »Internet v žepu – svet na dlani – varovalka v glavi« bo izšlo kar nekaj novih gradiv, videov, plakatov, Facebook aplikacij ipd., ki bodo opozarjali na pasti uporabe mobilnih telefonov, kot so nepredvidno objavljane osebnih podatkov, razpošiljanje golih fotografij, mobilno ustrahovanje, trpinčenje, pretirana navezanost na mobilni telefon, visoki stroški ob nepredvidni uporabi prenosa podatkov (predvsem v tujini). Obenem pa bodo poudarjali pomen poznavanja in upoštevanja mobilnega bontona: pravil lepega in odgovornega obnašanja pri uporabi teh sodobnih naprav.

**Center za varnejši internet vam sicer ponuja tri glavne storitve:**

**Točko osveščanja** o varni rabi interneta s centralnim portalom [www.safe.si](http://www.safe.si), ki predstavlja ogromno bazo znanja z informacijami, nasveti, gradivi, brošurami, zloženkami, videi, didaktičnimi igrami, risankami, testi, vodiči na različne teme varne uporabe spleta in mobilnih telefonov. Tukaj si lahko v video vodiču pogledate, kako si uredite nastavitve zasebnosti na Facebooku, kako nastavite starševski nadzor v različnih operacijskih sistemih, kako zaščitite svoj računalnik, si z otroki pogledate zabavne in poučne risanke o ovčkah, ki so malo naivne (kot mnogokrat tudi mi) pri uporabi novih tehnologij, lahko si prenesete različne brošure za starše, delovne zvezke za otroke, rešite test zasvojenosti z internetom, računalniškimi igrami ali mobilnim telefonom, odigrate kakšno igro, preverite znanje v kvizu in še mnogo več.

**Svetovalna linija za težave na spletu Tom telefon 116 111**, na kateri vsak dan med 12. in 20. uro svetovalci odgovarjajo na vprašanja, dileme in rešujejo vaše zagate, povezane z uporabo interneta. Storitev je na voljo za otroke, mlade in njihove starše.

**Anonimna spletna prijava nezakonitih spletnih vsebin – posnetkov spolne zlorabe otrok (otročka pornografija) in sovražnega govora.** Če na spletu naletite na tovrstne vsebine, jih lahko prijavite na [www.spletno-oko.si](http://www.spletno-oko.si)

Želite prejemati brezplačne e-poštne novičke z informacijami in napotki o varni uporabi interneta? Obiščite [www.safe.si](http://www.safe.si) in se naročite!

Da boste na tekočem, se lahko Centru pridružite tudi na Facebooku, kjer dnevno objavljajo različne novice, opozorila, nasvete glede varne uporabe novih tehnologij:

- za mlade [www.facebook.com/deskamvarno](http://www.facebook.com/deskamvarno)
- za starše na [www.facebook.com/safe.si](http://www.facebook.com/safe.si)

Kontakt: [info@safe.si](mailto:info@safe.si)

## MIKROBIOLOGIJA

### KRATEK PREGLED MIKROBIOL. DIAGNOSTIKE OKUŽB Z BAKTERIJO *Chlamydia trachomatis*

Ana Jurišević Dodič

*Chlamydia trachomatis* (v nadaljevanju C.t.) je znana kot najpogostejša povzročiteljica urogenitalnih spolno prenosljivih bakterijskih okužb, predvsem pri mladih osebah. Pri moških povzroča vnetje sečnice, pri ženskah pa najpogosteje vnetje sečnice in materničnega vratu. Najpogosteje se prenaša s spolnimi stiki. Od nespolnih okužb sta

znana okužba očesne veznice, kjer se okužimo s prsti, ki so bili v stiku s kužnim materialom, in prenos z okužene matere na novorojenčka.

Z vidika javnega zdravja predstavljajo klamidijske okužbe velik problem, saj velikokrat potekajo asimptomatsko – brez izraženih kliničnih znakov, in sicer pri moških v 50 % in pri ženskah v 70 %. Ocenjujejo, da je prevalenca teh okužb v Sloveniji 4,7 % pri obeh spolih v starosti do 24 let.

C.t. je obvezna znotrajcelična bakterija, ki lahko pri neodkritih in nezdravljenih okužbah preživi v gostitelju več mesecev ali celo let. Zaradi tega predstavlja zelo veliko nevarnost širjenja okužb med ljudmi in razvoj kroničnih okužb. Pomen zgodnjega odkrivanja in zdravljenja enostavnih klamidijskih okužb je predvsem v preprečevanju razvoja kronične okužbe. Pri moških se kronična okužba lahko razvije v vnetje prostate in obmodka, pri ženskah pa v vnetno bolezen organov male medenice, posledično pa v neplodnost, zunajmaternično nosečnost, prezgodnji porod in okužbo novorojenčka. Pri novorojenčkih okuženih mater se okužba v kar 30 do 50 odstotkih razvije v vnetje očesne veznice, 11 do 20 % pa jih zbolijo za pljučnico, zato se nosečnicam ob koncu drugega trimesečja nosečnosti priporoča testiranje.

Za dokaz okužbe s C.t. pri ženskah je najprimernejše mesto odvzema kužnine maternični vrat. Tako pri ženskah kot pri moških je primeren tudi bris sečnice, ki ga odvezemo vsaj 2-3 ure po zadnjem uriniranju. Primerni klinični vzorci so tudi bris očesne veznice, bris nosno-žrelne sluznice in bris rektuma. Za odvzem brisov je potreben obisk pri zdravniku.

Klamidijo lahko dokažemo tudi v urinu. Za preiskavo odvzamemo 10 do 30 ml prvega curka urina v čisto in sterilno posodico brez dodatkov, navadno zjutraj ali pa vsaj 2-3 ure po zadnjem uriniranju. Do prenosa v laboratorij lahko urin hranimo na sobni temperaturi največ 24 ur, nato pa v hladilniku na +2 do +8 °C. Odvzem je popolnoma neinvaziven, lahko izvedljiv ter primeren tako za odrasle kot tudi za otroke in ga lahko opravimo sami.

Pri moških lahko prisotnost klamidije dokazujemo tudi v semenski tekočini. Pred odvzemanom vzorca je potrebna 2- do 4-dnevna spolna vzdržnost. Za preiskavo je potrebno poslati celotno količino kužnine v čisti sterilni posodici brez spermicidov in drugih dodatkov. Po odvzemu postavimo vzorec za 30 do 45 minut v temo, da se utekočini, nato pa ga takoj dostavimo v laboratorij.

Za laboratorijsko dokazovanje klamidijskih okužb v našem laboratoriju za medicinsko mikrobiologijo Zavoda za zdravstveno varstvo Koper opravljamo dva preskusa. V vzorcih brisov lahko dokazujemo okužbo z metodo direktne fluorescence ali pa tudi z novejšo molekularno metodo dokazovanja bakterijskega dednega materiala, imenovano PCR reakcija (verižna reakcija s polimerazo v realnem času). Le-ta se v diagnostiki klamidijske okužbe vedno bolj uveljavlja kot metoda izbora, saj ima zelo visoko občutljivost in specifičnost ter je trenutno edina uporabna tudi za dokazovanje klamidijskih okužb v urinu in semenski tekočini.

Po ustreznem zdravljenju in odsotnosti simptomov ponovno testiranje obolelih ni potrebno. Slednje ponavljamo le ob vztrajanju kliničnih znakov ali pa sumu na ponovno okužbo. Ponovno testiranje izvajamo običajno 3 tedne po zaključku zdravljenja.

Podrobnejše informacije o preiskavah za dokaz klamidijskih okužb, ki jih opravljamo v našem laboratoriju, lahko dobite na naši spletni strani ali pa na **tel. št.: 05 6630860 ali 6630864.**

- Viri:**
1. Miller, K. M. *Diagnosis and treatment of Chlamydia trachomatis infection.* AFP 2006; 73 (8): 1411-16.
  2. Keše, D. *Mikrobiološka diagnostika okužb s klamidijami in genitalnimi mikoplazmami. Spolno prenosljive okužbe. Zbornik. 2006: 28-34.*
  3. CDC. *MMWR. Screening Tests To Detect Chlamydia trachomatis and Neisseria gonorrhoeae Infections - 2002.*

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: Liljana Petruša, Živa Žerjal, Ines Kvaternik | Oblikovanje koncepta: Slavica V. Okorn | Oblikovanje in priprava: SkupinaOpusDesign® | Lektoriranje: Martina Jelušič | Naklada: 1200 izvodov