ISSN 2232-2728

09

ZDRAVJE ZA VSE

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

Vsak je svojega zdravja kovač

Leto 2 / št. 9 / 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

10. september, SVETOVNI DAN PREPREČEVANJA SAMOMORA

11. september, SVETOVNI DAN PRVE POMOČI

16. september, SVETOVNI DAN OHRANJANJA OZONSKE PLASTI

21. september, SVETOVNI DAN ALZHEIMERJEVE BOLEZNI

22. september, SVETOVNI DAN BREZ AVTOMOBILA

28. september, SVETOVNI DAN STEKLINE

SVETOVNI DAN PRAVICE VEDETI

29. september, DAN SRCA

30. september, SVETOVNI DAN GLUHONEMIH

TEMA MESECA

V SKRBI ZA ZDRAVO SRCE

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

september 29.

Tudi letos 29. septembra obeležujemo svetovni dan srca. V letošnjem letu Svetovna zveza za srce (World heart federation) daje pomen skrbi za zdrav način življenja, za lastno zdravje in zdravje srca. Bolezni srca in ožilja vsako leto povzročijo 17,3 milijonov smrti. Po oceni strokovnjakov pričakujemo, da bo številka do leta 2030 narasla na 23 milijonov smrti na leto, kar pa je več, kot šteje celotna populacija Avstralije.

Med boleznimi srca in ožilja je ishemična bolezen srca vodilni vzrok obolevnosti in umrljivosti v svetu in tudi v Sloveniji. Ishemična bolezen je pojem, ki opisuje aterosklerotično bolezen srca oziroma proces zamašitve koronarnih oziroma venčnih arterij, ki prehranjujejo srce. V preteklosti smo običajno govorili o angini pektoris in akutnem miokardnem infarktu, v zadnjih letih pa govorimo o koronarni bolezni in akutnem koronarnem sindromu.

Poznani so številni dejavniki tveganja za koronarno bolezen. Na nekatere, kot sta spol in genetika, ne moremo vplivati. Znano je, da moški prej in pogosteje obolevajo za koronarno boleznijo. Prav tako je bolezen pogostejša pri bolnikih, katerih ožji sorodniki so preboleli srčno ali možgansko kap.

Na druge dejavnike, kot so povišan krvni tlak, povišan holesterol, sladkorna bolezen, kajenje, debelost in telesna neaktivnost, lahko vpliva vsak posameznik in s tem prepreči nastanek koronarne bolezni.

V procesu razvoja koronarne bolezni se sprva v steno arterij, ki prehranjujejo srce, nalagajo maščobe, kar privede do nastanka maščobne obloge ali plaka. Na začetku ima bolnik s koronarno boleznijo težave pri večjih fizičnih naporih. Maščobni plak oži svetlino koronarne arterije, kar se pri naporu kaže kot pomanjkanje kisika v srčni mišici. Pri naporu se tako pojavi tipična tiščoča bolečina za prsnico, ki jo imenujemo stenokardija. Običajno izžareva v levo ramo in nadlaket, lahko pa v vrat, hrbet ali v zgornji del trebuha. Ženske, sladkorni bolniki in že operirani na srcu lahko imajo neznačilne simptome ali pa se bolečina sploh ne pojavi. Ob bolečini so prisotne še druge težave, kot so potenje in težko dihanje, redkeje slabost in bruhanje. Kadar tak bolnik preneha z naporom in se tudi bolečina umiri, govorimo o angini pektoris.

© World Heart Federation

Akutni koronarni sindrom je bolezen, kjer pride do razpoka maščobne obloge, ki povzroči nastajanje strdka v arteriji, ki prehranjuje srce. Ker je zapora nenadna, je pomanjkanje kisika v srčni mišici takojšnje. Bolnik ima hudo tiščočo bolečino za prsnico, ki ne poneha niti v mirovanju. To je alarmantni znak in tak bolnik mora takoj vzeti tableto acetilsalicilne kisline ter poiskati zdravniško pomoč. Zelo pomembno je, da je izguba časa čim manjša, saj srčna mišica brez kisika propada in posledice za bolnika so trajne.

Bolnike z akutnim koronarnim sindromom na kraju dogodka oskrbi reševalna ekipa, nekateri poiščejo pomoč v zdravstvenem domu ali na urgenci bolnišnice. Pri prevozu je ravno tako zelo pomembno, da je izguba časa čim manjša. Tudi v bolnišnici skušamo v najkrajšem času postaviti diagnozo na podlagi simptomov, ki jih opiše bolnik, in na podlagi EKG zapisa. Nato sledi prevoz v Univerzitetni klinični center z reševalnim vozilom ali helikopterjem, kjer je možen urgentni poseg – koronarografija. To je poseg, kjer s pomočjo katetrov, žičk in balončkov odpremo zaprto arterijo, ki je povzročila infarkt. Večina bolnikov ima po posegu v prizadeti koronarni arteriji vstavljeno žilno opornico ali stent. Ta skrbi, da ostane arterija po posegu odprta. Pri nekaterih bolnikih, kjer gre za »manjši infarkt«, se odločimo za sprejem v Splošno bolnišnico Izola in poseg opravimo tam. Po posegu bolniki odležijo še nekaj dni v bolnišnici, nato pa sledi rehabilitacija v zdravilišču.

Uljana Petruša

Za preprečevanje oziroma preventivo koronarne bolezni lahko sami veliko storimo. Telesna neaktivnost je vzrok tako za koronarno bolezen kot tudi za debelost. Priporočena je telesna vadba vsaj trikrat tedensko po pol ure v taki obliki, da se pri vadbi oznojimo. Priporočeni so športi na prostem, kot so hitra hoja, tek, kolesarjenje. Statična vadba z utežmi v telovadnici ne pripomore k zdravemu srcu. Povišan krvni tlak oziroma arterijska hipertenzija je pomemben vzrok za koronarno bolezen. Pri bolnikih s povišanim tlakom so ob telesni vadbi priporočeni redno spremljanje krvnega tlaka, neslana dieta in predvsem redno jemanje predpisanih zdravil.

Želene vrednosti so pod 140/85 mm Hg, pri sladkornih bolnikih pa 135/80 mm Hg.

Bolniki s sladkorno boleznijo so še posebej nagnjeni k nastanku koronarne bolezni. Bolnik s sladkorno boleznijo ima do 50 % več možnosti za nastanek koronarne bolezni kot njegov vrstnik brez sladkorne bolezni. Zato je tu potrebna posebna pozornost, da je vrednost krvnega sladkorja čim bolj urejena. Tudi hiperlipidemija oziroma povišan holesterol v krvi je tesno povezan z nastankom koronarne bolezni. Bolniki s povišanim holesterolom imajo sprva predpisano dieto

z malo nasičenimi maščobnimi kislinami, kadar to ne zadostuje, pa je potrebno zdravljenje z zdravili. Priporočena je mediteranska dieta z veliko zelenjave, ribami, olivnim oljem in rdečim vinom v majhnih količinah. Kajenje je tudi močan dejavnik pri nastanku koronarne bolezni. S to razvado lahko preneha vsak posameznik s pomočjo zdravil in psihološko podporo v različnih programih in društvih.

K preprečevanju koronarne bolezni se vključujejo tudi koronarna društva in klubi po Sloveniji. Na Primorskem deluje Koronarno društvo Slovenske Istre in Krasa, kjer se ukvarjajo z vseživljenjsko rehabilitacijo bolnikov po srčnem infarktu in je po številu članov največje društvo v Sloveniji.

V skrbi za svoje zdravje vedno najprej pomislimo na rakave bolezni, vendar več obolevnosti in smrti povzročijo bolezni srca in ožilja. Preprečimo jih lahko enostavno, z zdravim načinom življenja – z dovolj gibanja in pravilno prehrano.

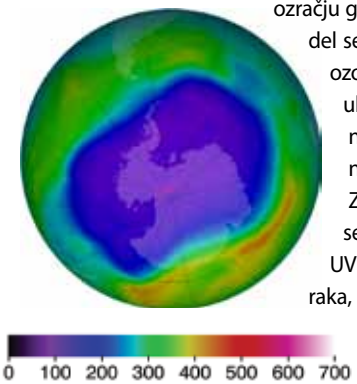
A K T U A L N O

september 16.

OZON V STRATOSFERI – NAŠ ŽIVLJENJSKI ŠČIT

Doc. dr. Agnes Šömen Joksić

Ozon je oblika kisika; molekula ozona je zgrajena iz treh atomov kisika (O_3). V ozračju se pojavlja kot plin, njegova prisotnost pa je rezultat ravnovesnega procesa med sončno svetlobo, s pomočjo katere nastaja iz »običajnega« kisika (O_2) in med kemijsko reakcijo, s katero razpada. Glavnina teh (naravnih) procesov poteka na skrajnem robu Zemljinega ozračja, v stratosferi. Od celotne količine v ozračju ga je v stratosferi 90 % (stratosferski ozon), preostali del se nahaja v prizemni plasti (troposferski ozon). Plast ozona v stratosferi učinkuje kot zaščita pred nevarnim ultravijoličnim sevanjem (UV) Sonca. Brez te zaščite na Zemlji ne bi obstajale ne rastline, ne živali (vsaj ne na površju) in tudi ne človek, saj bi UV žarki površino Zemlje dobesedno sterilizirali. Prevelika količina UV sevanja je namreč škodljiva za zdravje ljudi in okolja. UV sevanju pripisujemo opekline kože, pojav kožnega raka, zlasti najnevarnejše oblike melanoma, poškodbe oči ter zmanjšano delovanje imunskega sistema, upočasnjeno rast rastlin, zaradi česar je lahko manj pridelka, propadanje občutljivih organizmov v vodah, npr. fitoplanktona, s čimer je prizadet prehranski splet, propadanje različnih materialov itd.



Vrednosti ozona *(enota Dobson)*

Vir: http://ozonewatch.gsfc.nasa.gov/ 24. 9. 2006 je bila nad Antarktiko zaznana največja ozonska luknja.

O stratosferskem ozonu malo drugače:

http://www.youtube.com/watch?v=cuhOxSlN6Yo

»Plast stratosferskega ozona« pomeni območje ozračja na višini med 30 in 35 km nad Zemljo, kjer je koncentracija ozona največja, čeprav gre za izredno majhno količino (sledove) – vsega nekaj molekul ozona na milijon molekul zraka (0,0008 do 0,0015 %). Sezonsko se koncentracija ozona dodatno zmanjšuje zaradi specifičnih meteoroloških razmer, zlasti nad poloma (predvsem nad Antarktiko). Pojav imenujemo ozonska luknja. Na velikost in pojavljanje ozonske luknje ter njeno širjenje pa, žal, pomembno vplivajo tudi spojine, ki so v ozračju zaradi človekove dejavnosti. Te spojine motijo ravnovesje naravnega nastajanja in razpadanja ozona, zaradi česar se plast ozona ne obnavlja sorazmerno. Posledica ozonske luknje je večja količina nevarnega UV sevanja, ki doseže Zemljo.

Skupina znanstvenikov je v 80. letih prejšnjega stoletja dokazala, da so glavni »krivci« za razkroj ozona v stratosferi spojine ogljika, fluora in klora (CFC), ogljikov tetraklorid (CTC), metilkloroform (MCF), haloni, delno halogenirani klorofluoroogljikovodiki (HCFC) in metil bromid, ki jim pravimo »ozonu škodljive snovi«. Predvsem CFC smo v preteklosti veliko uporabljali kot penilna sredstva v industriji plastičnih mas, kot potisne pline v kozmetiki in zdravilih ter kot hladilne tekočine v hladilnih in klimatskih sistemih. V nekaj desetletjih uporabe jih je v ozračje ušlo več deset milijonov ton. Zaradi svoje dolge razpolovne dobe (CFC-12 npr. ostane v ozračju nespremenjen tudi do 130 let in je odgovoren za okoli 45% zmanjšanje količine ozona) pridejo ob uhajanju visoko v ozračje (stratosfero), kjer pospešijo reakcijo razpada ozona.

Zaščita izredno tanke in občutljive plasti ozona v stratosferi je življenjskega pomena, kar je na srečo svetovna javnost prepoznala relativno zgodaj. Rezultat tega je Montrealski protokol, sprejet 16. septembra 1987 in kasneje večkrat spremenjen ter dopolnjen. Republika Slovenija je pogodbenica Montrealskega protokola, ratificirala je tudi vse preostale amandmaje in prilagoditve ter področje ravnanja z ozonu škodljivimi snovmi v celoti uskladila z zakonodajo EU. Temeljno sporočilo zakonodaje je, da so proizvodnja, uvoz in izvoz predvsem CFC ter izdelkov, ki jih vsebujejo, prepovedani. Nadomestili smo jih sicer z drugimi spojinami, ki razpadajo v nižjih plasteh ozračja in ne vsebujejo atomov klora in broma, zato ne reagirajo s stratosferskim ozonom.

Organizacija ZN za okoljski program (UNEP) je 16. september razglasila za mednarodni dan zaščite ozonske plasti in letos obeležujemo 25 let podpisa Montrealskega protokola. Letošnji dogodki v organizaciji UNEP potekajo pod sloganom »Zaščitimo naše ozračje za generacije, ki prihajajo«. V okviru dogodkov je razpisan video natečaj za mlade, ki v letu 2012 dopolnijo 25 let, pa tudi za vse mlajše nadobudne »zaščitnike« ozonske plasti.

Več o aktivnostih na spletni strani UNEP: http://www.unep.org/ozonaction/Events/OzoneDay/2012/tabid/104174/Default.aspx.

N A P O V E D N I K

... v septembru med 20.-21. ter 27.-28. 2012, bomo na Zavodu za zdravstveno varstvo Koper v sodelovanju s programi zmanjševanja škode na področju drog izvedli že drugo strokovno izobraževanje za delo na področju drog. Strokovno izobraževanje ponuja znanja in spretnosti, ki jih potrebujejo zaposleni na področju drog pri svojem vsakdanjem delu z različnimi ciljnimi skupinami uživalcev drog, njihovimi svojci in lokalno skupnostjo. Predavanja, delavnice z diskusijo ter praktično delo so usmerjeni v aktualne odzive na področju drog. Izobraževanje je verificirala Socialna zbornica Slovenije s štirimi kreditnimi točkami. **Vljudno vabljeni!** Več na: **www.odrogah.si**

... Zavod za zdravstveno varstvo Koper bo 18. 9. 2012 organiziral 2. regijsko konferenco z naslovom »Problematika alkohola v zdravstveni regiji Koper«. Konferenca je namenjena predstavitvi regijskih programov na področju preprečevanja škodljive rabe alkohola, predstavitvi obstoječih podatkov s tega področja in načrtovanju regijskega akcijskega načrta na področju preprečevanja škodljivega pitja alkohola. Več na spletni strani http://www.zzv-kp.si/. **Vljudno vabljeni!**

... v soboto 17. 9. 2012 bo na Semedelski cesti v Kopru od 8.-12. ure potekal preizkus hoje na dva kilometra. Dogodek je v organizaciji Zdravstvenega doma Koper in Zavoda za zdravstveno varstvo Koper. **Vljudno vabljeni!**

... Zdravstveni dom Piran s 3. 9. 2012 pričenja Šolo za bodoče starše. Več informacij o dogodku dobite na spletni strani **http://www.zd-piran.si.** **Vljudno vabljeni!**

Novice **Zdravje za vse** so brezplačen mesečnik, dostopen na spletni strani ZZV 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**: 1000 izvodov

e-pošta: zdravjezavse@zzv-kp.si