

ZDRAVJE ZA VSE

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

Vsak je svojega zdravlja kovač

April 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

7. april,
SVETOVNI DAN
ZDRAVJA

20. april,
EVROPSKI TEDEN
CEPLJENJA

22. april,
SVETOVNI DAN
ZEMLJE

NOVICA MESECA

Svetovni dan zdravja 2011: *O protimikrobni odpornosti in njenemu globalnemu širjenju*

Martina Kavčič

Mikroorganizmi že od pradavnine naseljujejo naš planet in so stalni spremljevalci človeštva. Poznavanje njihovih lastnosti ter sposobnosti ne sega prav daleč v zgodovino. Prva odkritja in opisi mikroorganizmov kot povzročiteljev bolezni so sčasoma prinesla s seboj odkritja protimikrobnih učinkovin. Tako je odkritje penicilina leta 1928 pomembno in revolucionarno vplivalo na uspeh zdravljenja bakterijskih okužb. Sledil je razvoj farmacevtske industrije, uporaba protimikrobnih učinkovin se je široko razmahnila.

Na drugi strani se je odvijal in se tudi sedaj pred našimi očmi odvija nenehni razvoj in prilagajanje mikroorganizmov.

Že kmalu po začetku uporabe penicilina so se pojavili odporni soji zlatega stafilokoka (*Staphylococcus aureus*), ki je kot pomemben povzročitelj okužb ponovno postal strah in trepet zaradi številnih smrtnih izidov.

Začela se je nekončana zgodba boja med človekom in mikrobi. Mikroorganizmi so zaradi svoje enostavne zgradbe, sposobnosti hitrega razmnoževanja in medsebojne izmenjave informacij ter drugih zvijač doslej dokazali, da so s svojim prilagajanjem vedno korak pred človekom. Razvijajo mehanizme, s katerimi se uspešno izmikajo delovanju protimikrobnih učinkovin.

Po prihodu nove protimikrobne učinkovine na trg pričakovanja pogosto niso izpolnjena, poleg tega njen učinek ni univerzalen. Določeni antibiotiki namreč učinkujejo le na določene bakterijske povzročitelje okužb, ne pa tudi na viruse, glive, plesni ali zajedavce.

V razvitem svetu se življenjska doba zaradi napredka medicine vse bolj podaljšuje, kar po drugi strani prinaša s seboj tudi nove probleme. Nekoč za človeka nepomembni mikroorganizmi danes postajajo vse večji problem.

Bolnišnice in negovalne ustanove so pogosto mesta, kjer odporne bakterije nastajajo in se zadržujejo, zdravljenje okužb, ki jih povzročajo, pa je težko, dolgotrajno in drago.

Množična potovanja in vsakodnevne migracije milijonov ljudi omogočajo tudi hitro globalno širjenje odpornih mikroorganizmov.

Tako so danes po vsem svetu poznane težko obvladljive bakterije, imenovane MRSA, VRE, ESBL, NIDM-1 ... Te so ponekod večji, drugod manjši problem, odvisno od stopnje razvitosti zdravstvene oskrbe.

Predpisovanje pravega antibiotika v pravem času in iz pravega razloga je pogosto velik izziv. Spremljanje porabe antibiotikov na državnem nivoju kaže, da pri nas uživamo vse preveč antibiotikov, predvsem v šolskem in predšolskem obdobju.

Pričakovanja ljudi glede predpisovanja antibiotikov ob obisku zdravnika zaradi običajne okužbe ali prehlada, ki ju naš imunski sistem lahko sam ukroti, ne bi smela biti prevelika.

Zloraba, nepravilna ali prekomerna uporaba antibiotikov (tudi v veterini in agroživilstvu) namreč vodi do pojava odpornih bakterij, poleg tega se pogosto ne zavedamo njihovih škodljivih stranskih učinkov. Med drugim lahko porušijo ravnovesje naše normalne in zaščitne mikrobne populacije, kar lahko olajša nastanek glivičnih ali virusnih okužb.

Po več desetletjih uporabe antibiotikov smo sedaj pred vprašanjem, kako rešiti problem odpornosti bakterij in njihovega širjenja med ljudmi. Ob sedanjem trendu se kaj hitro lahko vrnemo v predantibiotsko ero.

Naša skupna naloga je, da skrbimo za preudarno uporabo antibiotikov in da ne omogočamo širjenja odpornih mikroorganizmov.

Vsak od nas lahko k temu pripomore, ko skrbi za osebno higieno (npr. naše roke so lahko idealno sredstvo za širjenje mikroorganizmov), se obnaša preventivno (npr. preprečevanje spolnih okužb) ter upošteva navodila zdravstvenega in negovalnega osebja glede preprečevanja nastanka in širjenja okužb v ustanovi, kjer je na pregledu, zdravljenju ali pa le na obisku pri svojcu ali prijatelju.

AKTUALNO

Svetovni dan zemlje 2011 in mednarodno leto kemije: *Zemlja – nenavaden planet*

dr. Agnes Šömen Joksić

Da bi doumeli, kako nenavaden je naš planet, moramo preseči naše dožemanje časa. Ko se je pred 4,5 milijardami let pod lastno gravitacijo začel sesedati medzvezdni prah, je iz tega v več deset milijonih let počasi zrasla naša Zemlja. 'Sestavila' se je iz kemijskih elementov, sedaj pregledno zbranih v periodnem sistemu (zanj smo v svojem šolskem obdobju gotovo slišali). Naš svet, naša telesa so iz ogljika, kisika, vodika, dušika, fosforja, natrija, kalcija itd. Tudi rastline, živali, kamni, zemlja, zrak so iz njih. Vsa letala, ladje, avtomobili, jedilni pribor, plastika, steklenice, so iz aluminija, železa, ogljika..., ki so nastali nekoč nepredstavljivo davno v zvezdah z zlivanjem jeder atomov.

Na začetku je bila Zemlja vulkanski planet. V svoji notranjosti je ostala ognjena še do danes. V nekaj milijonih let je izbruhala pline, iz katerih je nastalo prvotno ozračje; življenju neprijazna mešanica npr. ogljikovega dioksida, žveplovega dioksida, amoniaka, metana, vodikovega sulfida, vodne pare. Dve milijardi let je



Antonia

še trajalo, da je v tej »prajuhi« sevanje s Sonca razcepilo kemijsko vez v molekuli vode. Pojavilo se je prvo življenje in fotosinteza. V ozračje se je začel sproščati plin, ki je popolnoma spremenil planet – kisik. Vendar je začel v ozračje prehajati šele potem, ko je reagiral z vsem železom, ki ga je bilo v morjih »mladega« planeta ogromno. Ko so se plasti železovega oksida počasi naložile po vsem svetu, iz njih pa so na koncu nastale velikanske plasti kamnin, kakršne vidimo danes, je lahko kisik neovirano napolnil ozračje. Zemlja z drugačnim ozračjem in bogatim s kisikom je končno lahko postala dom višjih oblik življenja.

Srečno naključje za življenje na Zemlji je, da svojega ozračja ni 'izgubila' kot recimo Mars, njen desni sosed. Velikost Zemlje, in s tem njena masa, je ravno pravšnja za ustrezno močno gravitacijsko polje. To je preprečilo, da bi ozračje v milijonih let počasi ušlo. Mars je imel nekoč ozračje, podobno Zemljinemu. Mars pa je manjši od Zemlje in njegovo gravitacijsko polje je prešibko. V milijardah let je ozračje izpuhtelo in danes je to mrtev planet. Učinek ravno prav gostega ozračja je, da absorbira velik del škodljivega Sončevega in kozmičnega sevanja ter deluje kot nekakšna zavora za meteorite, ki bi Zemljo sicer pogosto 'obstreljevali', kot recimo Venero, njeno levo sosedo. Enako pomemben kot kisik je tudi ogljikov dioksid. Ta omogoča za življenje primerno toploto in je hrana za rastline.

Življenje na Zemlji je posledica še enega srečnega naključja. Če bi bila Zemlja tam, kjer je Mars, bi bilo na njej premrzlo, bliže soncu, kjer je Venera, je že prevroče. Voda bi bila v prvem primeru globoko zamrznjena, v drugem primeru bi izparela. Življenje na Zemlji se mora zahvaliti tudi njeni luni. Vse druge lune v sončnem sistemu so v primerjavi s starševskim planetom drugačne. Naša Luna je ravno prav velika in ravno prav blizu. Plimovanje, ki ga povzroča, je evolucijski peskovnik. Brez vpliva Luninega gravitacijskega polja na umiranje 'kolebanja' Zemlje na njeni tirnici bi temperatura na Zemlji redno nihala med vreliščem in globoko pod lediščem. V takih pogojih življenje najbrž ne bi postalo tako pestro.

Pestrost življenja je posledica evolucije. Evolucija se ne bi zgodila brez katastrof. V preveč stabilnih razmerah življenje obstane, v preveč drastičnih pogojih se ne razvija, lahko propade. V Zemljini preteklosti so bile katastrofe vedno prisotne; od trkov z meteoriti, globalne ledene dobe do ekstremnih temperatur, ki so že povzročile masovna izumrtja. Te katastrofe na Zemlji so bile na dolgi rok popravljive in to se ne bo spremenilo. Toda Zemlji se v zadnjih nekaj sto letih dogaja neka druga katastrofa, sodobni človek. Zemlja, ki ji je nadladal človek in jo posiljuje s svojim početjem, ni ogrožena, v nevarnosti je on sam. Njemu čas teče drugače.

Malo za šalo, malo zares: Sosedje planeti so vprašali svojo prijateljico Zemljo: »Kaj ti je, draga Zemlja? Nekam blede si videti in bolehna«. »Ah, kaj bi pravila«, je odvrnila Zemlja, »staknila sem nek virus, homo sapiens, menda«. Pa so planeti v en glas odgovorili: »Ne sekiraj se preveč, ta pa hitro mine«.

CEPLJENJE

Lymska borelioza

Bolezen, ki jo največkrat imenujemo kar borelioza, je druga pomembna bolezen, katere povzročitelja prenašajo klopi. Povzročajo jo bakterija *Borrelia burgdorferi*. Bakterija živi v klopu, ta pa jo ob zajedanju prenese na človeka.

Za razliko od klopne meningoencefalitisa, za katerega je

značilno, da se bolezen pojavlja le na določenih predelih Slovenije, se borelioza pojavlja po vsej Sloveniji dokaj enakomerno. Čeprav gre tudi pri boreliozii za obolenje, vezano na naravno žarišče, je to žarišče očitno veliko bolj široko, kot pa je to v primeru klopne meningoencefalitisa.

Bolezen poteka v treh fazah in če je ne zdravimo, lahko prizadene številne organe. Najbolj pomembno je, da ne spregledamo prve faze bolezni, ki se največkrat začne s kožnimi spremembami. Te se pojavijo približno 7 do 14 dni po klopovem ugrizu, običajno na mestu ugriza.

Najprej je koža na mestu ugriza rdeča. Rdečina, ki je lahko za dlan velika, začne v sredini bledeti, robovi pa ostanejo rdeči in se širijo. Zato imenujemo to kožno spremembo tudi potujoča rdečina.

Lahko se pojavi celo na drugem delu telesa, kjer klop sploh ni bil prisesan. Če opazite na koži sumljivo rdečino, morate nemudoma obiskati osebnega zdravnika. Pomembno je, da razlikujemo med običajno alergično reakcijo kože na tuje, ki se pojavi takoj po ugrizu klopa in med spremembami na koži, ki so značilne za boreliozi. Pri boreliozii pride do kožnih sprememb šele po prostem intervalu 7 do 14 dni. Po določenem času kožne spremembe tudi brez ustreznega zdravljenja izginejo, vendar pa čez nekaj tednov ali mesecev sledijo znaki, ki kažejo na prizadetost živčnega sistema, srca, sklepov in mišičja. Bolezen zdravimo z antibiotikom. Zdravljenje je najbolj uspešno v začetni fazi, medtem ko je v zadnji fazi bolezni le redko uspešno.

Nevarnost okužbe zmanjšamo tako, da se takrat, ko smo v naravi, primerno oblečemo, uporabljamo sredstva, ki z vonjem odvrtaajo insekte in se večkrat pregledamo, ali imamo klopa. Raziskave so pokazale, da obolenje poteka težje takrat, ko je bil klop dalj časa prisesan, zaradi tega je izredno pomembno, da ga brez odlašanja odstranimo takoj, ko ga opazimo.

Cepiva proti bolezni nimamo. Zdravljenje z antibiotiki je smiselno v vseh stadijih lymske borelioze, najbolj uspešno pa je zgodaj v poteku bolezni.

ALI STE VEDELI?

da v Ilirski Bistrici ob svetovnem dnevu zdravja vsako leto izvedejo **POHOD ZA ZDRAVJE?** Letos bodo izvedli že deseti tradicionalni pohod. Organizatorji pohoda so Zdravstveni dom Ilirska Bistrica, območno združenje Rdečega križa ter Društvo invalidov, diabetikov in Kettejeva pot. Pohod poteka po Kettejevi poti (Ilirska Bistrica - Zarečje - Novakov mlin - Prem in nazaj). Celotna pot je dolga okrog 18 km, možne pa so tudi krajše variante. Udeležencem, ki to želijo, pred odhodom izmerijo krvni tlak in krvni sladkor, poskrbijo pa tudi za malico in dobro voljo. Letošnji pohod bo 10. aprila 2011, s pričetkom ob 9. uri pred Osnovno šolo Dragotina Ketteja v Ilirski Bistrici. Štartnina 3 €. Več o tem: andreja.rebec@zdib.si, telefon: 05 711 21 32.

da lahko **poleg spletne izdaje** odslej novice **ZDRAVJE ZA VSE** dobite tudi na informativnih točkah vseh zdravstvenih domov in bolnišnic zdravstvene regije Koper v **tiskani obliki?**

Novice Zdravje za vse so brezplačen mesečnik, dostopen na spletni strani ZZZV Koper: <http://www.zzv-kp.si/strokovni-nasveti-in-priporocila/mesecna-publicacija-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:** Lilijana Petruša, Boris Kopilovič, Milka Tavčar Vujančič | **Oblikovanje koncepta:** Slavica V. Okorn | **Oblikovanje in priprava:** SkupinaOpusDesign® | **Lektoriranje:** Martina Jelušič | **Naklada:** 1000 izvodov



Kako resnično nepomembni smo:

Poglejte na: <http://www.youtube.com/watch?v=RGUjEhYGzq4&feature=related>

