

ZDRAVJE ZA VSE

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



Vsak je svojega zdravja kovač

Leto 3 / Št. 11 / 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

Prvi teden
novembra,
TEDEN
SOLIDARNOSTI

8. november,
MEDNARODNI DAN
RADIOLOGIJE

10. november,
SVETOVNI DAN
OZAVEŠČANJA O
NEVROENDOKRINIH
TUMORJIH

11. november,
SVETOVNI DAN BOJA
PROTI ODVISNOSTI

12. november,
SVETOVNI DAN
PLJUČNICE

14. november,
SVETOVNI DAN
SLADKORNE BOLEZNI

15. november,
DAN SLOVENSKE
HRANE

16. november,
MEDNARODNI DAN
STRPNOSTI

17. november,
SVETOVNI DAN
SPOMINA NA ŽRTVE
PROMETNIH NESREČ

18. november,
MEDNARODNI DAN
PREUDARNE RABE
ANTIBIOTIKOV

19. november,
SVETOVNI DAN
STRANIŠČ

20. november,
SVETOVNI DAN KOPB

25. november,
MEDNARODNI DAN
BOJA PROTI NASILJU
NAD ŽENSKAMI

TEMA MESECA

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

V novembrski številki, mesecu, v katerem goduje sv. Martin, predstavljamo desetega od enajstih priporočil proti raku (evropski kodeks): **Omejite vse vrste alkoholnih pijač!** ✓

VAM ALKOHOL POVZROČA PREGLAVICE? POMOČ JE NA VOLJO.

dr. Maja Zorko

Kako velik je problem?

V Sloveniji zaradi vzrokov, ki jih neposredno pripisujemo alkoholu, vsak dan umreta približno dve osebi, deset pa je hospitaliziranih. Tvegano in škodljivo pitje alkohola sta pomembna javnozdravstvena problema, ki prizadeneta posameznika, njegovo ožje in širše okolje in pomenita tudi finančno breme za našo državo.

Posledice škodljivega pitja alkohola delimo na telesne, psihološke in socialne, vendar pri tem ne gre za ločene kategorije, temveč za kategorije, ki se med sabo prepletajo.

Telesne posledice so lahko gastrointestinalne (od akutnega in kroničnega pankreatitisa, alkoholne bolezni jeter do jetrne ciroze), nevrološke (npr. tremor, demenca), kardiovaskularne (npr. aritmije), respiratorne (npr. poslabšanje astme), genitourinarne (npr. spolne motnje), dermatološke (npr. infekcije kože) in/ali onkološke. Kako hitro bodo posledice nastopile, je odvisno od več dejavnikov: od posameznikovega zdravstvenega stanja, stanja prehranjenosti in življenjskega sloga osebe (npr. ali je oseba telesno dejavna).

Med **psihološke posledice** poleg depresije uvrščamo še motnje hranjenja, razdražljivost, pogosto se pojavijo motnje spomina ter težave pri odločanju in reševanju vsakodnevnih problemov. Osebe, ki so odvisne od alkohola, imajo velike težave pri reševanju problemov, zato poleg zdravstvene obravnave nujno potrebujejo tudi psihološko in socialno pomoč.

Med **socialne posledice** uvrščamo spremembe v posameznikovem socialnem omrežju, kar pomeni, da posameznik prekinja že vzpostavljene odnose in pridobiva nove, ki pa niso vedno primerne, v smislu, da spodbujajo tvegano pitje alkohola. Oseba, ki je odvisna, pogosto ni zmožna v celoti opravljati svoje družinske vloge in je običajno manj uspešna na delovnem mestu.

Koliko lahko popijem oziroma kakšne so meje manj tvegane pitja?

Teško je govoriti o meji pitja alkohola, ki je še sprejemljiva oziroma varna. Govorimo lahko le o mejah manj tvegane pitja. Posamezniki, ki te meje presegajo, tvegajo škodljive posledice pitja alkohola.

V Sloveniji veljajo naslednje meje manj tvegane pitja alkohola:
 ➤ za moške ne več kot 14 enot alkohola na teden (oziroma ne več kot dve enoti na dan) in ne več kot pet enot ob eni priložnosti;
 ➤ za ženske in osebe, starejše od 65 let, pa ne več kot sedem enot na teden (oziroma ne več kot enoto na dan) in ne več kot tri enote ob eni priložnosti.

Enota alkohola vsebuje 10 gramov alkohola, kar je v 1 dl vina, 2,5 dl piva, 0,3 dl žgane pijače. Za mladostnike, nosečnice in doječe matere velja, naj alkohola ne pijejo.

Je pomoč na voljo?

Vam alkohol povzroča preglavice? Se s težavami alkohola spopadajo vaši bližnji? Po nasvet se lahko obrnete na strokovnjake v vašem centru za socialno delo, na ljudi iz društva v vaši regiji oziroma na splošnega zdravnika ali psihologa v vašem zdravstvenem domu. Več informacij o virih pomoči je na voljo na spletnih straneh MOSE – Mobilizacije skupnosti za odgovornejši odnos do alkohola (<http://www.infomosa.si/pomoc/>).

mosa

www.infomosa.si

Na MOSI najdete tudi več informacij o aktualnem dogajanju na področju problematike alkohola, o tem, kdo se s področjem problematike alkohola ukvarja v Sloveniji, katere raziskave so bile izvedene, kateri preventivni programi se izvajajo ...

AKTUALNO

JEM ZDRAVO. ŠTUDIRAM S POLNO PARO! Križ čez nezdrave prehranjevalne navade



Tina Dolenc

Vse več študentov se zaveda pomena pravilne in pestre prehrane za zdravo življenje, kar pa v kombinaciji z zadostnim gibanjem nedvomno pripomore tudi k uspešnejšemu študiju.

Študentska organizacija Slovenije (ŠOS) si že lep čas s projektom Jem zdravo. Študiram s polno paro! prizadeva spodbuditi študente k zdravemu načinu prehranjevanja, saj lahko dobro študira le zdrav študent.

Vse prepogosto se namreč zgodi, da zaradi stiske s časom in nepoznavanja priprave hrane posežejo po hitro pripravljene in pogosto nezdravi hrani. Nezdrave prehranjevalne navade, zlasti neprimerna izbira živil in neredna prehrana, lahko povzročijo slabše počutje in slabšo delovno storilnost ter hkrati vplivajo na zmanjšano odpornost organizma. So tudi dejavnik tveganja za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni v poznejšem življenjskem obdobju.

Pred štedilnik s kuhalnico in zloženko v roki

S projektom Jem zdravo. Študiram s polno paro! želi ŠOS spomniti, da lahko študenti tudi sami brez pretiranega kuharskega znanja pripravijo zdrave, enostavne in okusne jedi, ki so po vrhu tudi prijazne do študentske denarnice.

Zato je ŠOS natisnil zloženko z recepti, kako hitro, enostavno in poceni pripraviti zdrave obroke – tako zajtrk, kosilo in večerjo.

»Zloženko smo študentom delili v začetku novembra lani ob predstavitvi projekta, na majski akciji pa smo mednje razdelili kuhalnice in polento. Študenti so projekt dobro sprejeli, saj se jih vse več zaveda pomena zdravega načina prehranjevanja. Veliko mladih se namreč spopada s preveliko telesno težo, nezadostnim uživanjem sadja in zelenjave, premajhno telesno aktivnostjo, kar slabo vpliva na splošno počutje, zmanjšuje storilnost in koncentracijo,« je o projektu povedal njegov vodja Matic Ber, sicer strokovni sodelavec na ŠOS.

ŠOS je pripravil tudi posebno spletno stran www.jemzdravo.si, na kateri so objavljeni recepti za pripravo zdravih obrokov.

Nekatere so pripravili študenti gostinskih šol, spet druge so (in še vedno lahko) objavili obiskovalci sami.

E-publikacija z varovalnimi jedilniki

V sodelovanju s študenti Fakultete za vede o zdravju iz Izole je ŠOS pripravil tudi e-publikacijo (dostopna na www.jemzdravo.si v rubriki Publikacije), v kateri so zbrani koristni napotki glede pravilnega prehranjevanja. Študenti so ob pomoči mentoric doc. dr. Tamare Polkar Vatovec in asistentke Tadeje Jakus sestavili varovalne jedilnike za kosila in pripravili dva primera izračuna celodnevni energijskih potreb pri različni stopnji gibalno/sportne aktivnosti. V publikaciji so preračunane energijske in hranilne vrednosti obroka, predstavljeni pa so tudi postopki priprave mesnih in vegetarijskih obrokov.

Skratka, zdrava prehrana je za naše dobro počutje in zdravje preveč pomembna, da bi jo lahko zanemarili, zato jejte zdravo in študirajte s polno paro!

PREVENTIVNI PROGRAMI

10 LET USPEŠNEGA IZVAJANJA NACIONALNEGA PROGRAMA PRIMARNE PREVENTIVE SRČNO-ŽILNIH BOLEZNI

Sanja Vrbovšek

Preventivni program. V Sloveniji smo leta 2002 na primarni ravni zdravstvene dejavnosti začeli z izvajanjem **Nacionalnega programa primarne preventive srčno-žilnih bolezni (NPPPSŽB)**, ki ga vodi in koordinira Inštitut za varovanje zdravja RS. Program je opredeljen v Pravilniku za izvajanje preventivnega zdravstvenega varstva na primarni ravni.

Namen NPPPSŽB. Namen tega preventivnega programa je aktivna skrb za zdravje ljudi, zgodnje odkrivanje oseb, ki so visoko ogrožene za razvoj bolezni srca in žilja, ter izvajanje ustreznih ukrepov s poudarkom na svetovanju za spreminjanje nezdravega življenjskega sloga z namenom odpravljanja oziroma obvladovanja dejavnikov tveganja za te bolezni.

Cilj NPPPSŽB. Osnovni cilj programa je zmanjšanje ogroženosti za bolezni srca in žilja v srednjem življenj-

skem obdobju, posledično pa zmanjšanje zgodnje obolevnosti, umrljivosti in invalidnosti zaradi teh bolezni.

Struktura NPPPSŽB. Izhodišče NPPPSŽB je univerzalen dostop do preventivnih pregledov in intervencij za odraslo prebivalstvo v najbolj ogroženih skupinah. Temeljna sestavna dela tega preventivnega programa sta naslednja:

- izvedba preventivnega pregleda – izvajanje postopkov presejanja za srčno-žilno ogroženost in obravnava v ambulanti splošnega/družinskega zdravnika (v zdravstvenih domovih in pri zasebnih zdravnikih),
- nudenje pomoči pri spreminjanju nezdravega življenjskega sloga – izvajanje t. i. nemedikamentozne obravnave v zdravstvenovzgojnem centru (ZVC) zdravstvenega doma v okviru Programa svetovanje za zdravje.

Izvajanje preventivnih pregledov. Do brezplačnega preventivnega pregleda pri izbranem osebnem zdravniku splošne/družinske medicine so upravičeni moški od 35. do vključno 65. leta in ženske od 45. do vključno 70. leta starosti, pred to starostjo pa posamezniki, ki so družinsko obremenjeni z boleznimi srca in žilja, z družinsko hiperholesterolemijo oziroma dislipidemijo ter bolniki s sladkorno boleznijo. Pri preventivnem pregledu zdravnik ugotavlja že prisotne kronične nenalezljive bolezni, prisotnost dejavnikov tveganja za razvoj bolezni srca in žilja ter izračuna srčno-žilno tveganje. Posamezni zdravnik vso svojo ciljno populacijo preventivno pregleda v petih letih, nato pa preventivne preglede pri posameznikih ponavlja vsakih pet let, pri zelo ogroženih osebah (to so osebe z desetletnim srčno-žilnim tveganjem nad 20 %) pa vsako leto.

Pomoč pri spreminjanju nezdravega življenjskega sloga – zdravstvena vzgoja. Za zmanjšanje bremena kroničnih bolezni je ključna sprememba nezdravega življenjskega sloga ljudi. Zato vitalni del Nacionalnega programa primarne preventive srčno-žilnih bolezni predstavlja nudenje pomoči pri spreminjanju nezdravega življenjskega sloga. Svetovanje za zdrav življenjski slog oz. opuščanje nezdravih življenjskih navad se izvaja v 61 ZVC-jih, ki so locirani v zdravstvenih domovih po vsej Sloveniji in skrbijo za to, da bi ljudje začeli aktivno skrbeti za svoje zdravje, pridobili potrebna znanja in veščine ter izoblikovali pozitivna stališča in vedenjske vzorce za zdrav življenjski slog. Gre za izvajanje Programa svetovanje za zdravje, to je skupinskih zdravstvenovzgojnih delavnic in individualnih svetovanj, in sicer treh krajših zdravstvenovzgojnih delavnic: *Življenjski slog, Preizkus hoje na 2 km* in *Dejavniki tveganja*. V ZVC-jih pa se izvajajo tudi štiri daljše zdravstvenovzgojne delavnice: *Zdrava prehrana, Telesna dejavnost – gibanje, Zdravo hujšanje* ter skupinsko ali individualno *svetovanje za opuščanje kajenja*. Program svetovanje za zdravje izvajajo diplomirane medicinske sestre, profesorice zdravstvene vzgoje, diplomirani fizioterapevti, zdravniki in ostali zdravstveni delavci in sodelavci. Zdravstvenovzgojna intervencija je v prvi vrsti namenjena odraslim z desetletnim srčno-žilnim tveganjem 20 % ali več, kadilcem, prekomerno prehranim z indeksom telesne mase (ITM) 27,5 ali več ob hkratnem desetletnem srčno-žilnem tveganju 20 % ali več, debelim (ITM več kot 30), hipertoničnim, sladkornim bolnikom in tveganim pivcem alkohola.

Kaj smo v okviru programa izvedli v prvih 10 letih? V tem prvem desetletju je bilo v okviru programa opravljenih več kot 900.000 preventivnih pregledov odraslih Slovencev, po podatkih Registra pa je med osebami, ki jih ogrožajo srčno-žilne bolezni, skoraj četrtnina zelo ogroženih za pojavljanje zapletov srčno-žilnih bolezni. Osebe z veliko ogroženostjo za razvoj bolezni srca in žilja so bile deležne pomoči pri spreminjanju nezdravega življenjskega sloga v ZVC-jih, kjer so strokovnjaki v teh 10 letih izvedli okoli 41.000 zdravstvenovzgojnih delavnic in individualnih svetovanj, ki se jih je udeležilo približno 360.000 udeležencev.

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