

ZDRAVJE ZA VSE

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



Vsak je svojega zdravlja kovač

Leta 2 / 2012

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

31. januar,
SVETOVNI DAN
BREZ CIGARETE

NOVICA MESECA OB SVETOVNEM DNEVU BREZ CIGARETE

Živa Žerjal



CINDI Slovenija vsake štiri leta na območje celotne Slovenije razpošlje vprašalnike »Z zdravjem povezan vedenjski slog«, ki so del nacionalne raziskave »Dejavniki tveganja za nenalezljive bolezni pri odraslih prebivalcih Slovenije«. Namen raziskave je raziskati in ovrednotiti tiste življenjske navade in vedenjske dejavnike tveganja, ki so povezani z zdravjem, predvsem s kroničnimi nenalezljivimi boleznimi, kot so bolezni srca in ožilja, rak, sladkorna bolezen, kronične bolezni dihal in prebavil ipd., saj vemo, da te bolezni predstavljajo glavni vzrok smrti v Sloveniji in ostalih državah Evropske unije.

Med vsemi oblikami raka je bila umrljivost v letu 2008 največja prav zaradi raka na sapniku, sapnici in pljučih, tako v Sloveniji kakor tudi v Obalno-kraški regiji. V tem letu je bila ta oblika raka najpogostejša, za katerim so umrli moški in druga najpogostejša, za katerim so umrle ženske. V Obalno-kraški regiji se ta ugotovitev razlikuje samo pri ženskah, saj je ta oblika raka peta najpogostejša, zaradi katere so umrle ženske.

Raziskava »Z zdravjem povezan vedenjski slog«, ki je bila do sedaj opravljena v treh različnih obdobjih (leta 2001, 2004 in 2008) je pokazala, da se v naši regiji delež kadilcev počasi znižuje, saj se je za kadilce leta 2001 opredelilo 22,8 % anketiranih, leta 2008 pa 17,7 % anketiranih.

Tobačni dim iz okolja (»pasivno kajenje«), ki ga nehoti vdičajo nekadilci, vsebuje veliko toksičnih substanc (nikotin, ogljikov monoksid ...). Dokazano je, da tudi pasivno kajenje povzroča raka pljuč in povečuje tveganje za umrljivost zaradi bolezni srca. V raziskavi »Z zdravjem povezan vedenjski slog« se je pokazalo, da se je od leta 2001 do leta 2008 število anketiranih, ki skoraj nikoli niso izpostavljeni pasivnemu kajenju, v naši regiji dvignila z 38,2 % na 62,9 %. K takemu izboljšanju neizpostavljenosti pasivnemu kajenju je zagotovo pripomogla sprememba v Zakonu o omejevanju in uporabi tobačnih izdelkov iz leta 2007, ki popolnoma prepoveduje kajenje v vseh zaprtih delovnih in javnih prostorih.

V Sloveniji 31. januarja obeležujemo dan brez cigarete. Na ta dan naj bi se vsi kadilci odrekli cigaretam ali pa vsaj zmanjšali število pokajenih cigaret. Morda pa se boste ravno na ta dan odločili, da boste popolnoma prenehali s kajenjem.

Različne aktivnosti na temo informiranja o negativnih posledicah kajenja ter spodbujanja opuščanja kajenja potekajo tudi v mesecu maju, ko obeležujemo svetovni dan brez tobaka.

Na spletu si lahko pogledate brošuro, ki jo je pripravilo Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije: http://www.zasrce.si/pdf_brosure/kajenje.pdf

Viri: www.cindi-slovenija.net; www.slora.si; www.tobak-zveza.si; Sučić Vuković M., Žerjal Ž. Majcan Kopilović, I. Spremembe vedenjskega sloga prebivalcev regije Koper v obdobju 2001 - 2008. ZZV Koper, 2010.

ODZIVI IZ LOKANIH SKUPNOSTI

PUSTIMO MATERI NARAVI VSAJ ŠE MALO DOSTOJANSTVA

Matilda Škrlić, Ilirska Bistrica

Kljub temu, da sem že v zrelih letih, še vedno veliko sanjam. Najlepše pa so tiste sanje iz otroštva. Hodim po potki skozi gozd proti domačiji na hribu. Vse šušti, diši, ptički pojejo in bataljon mravljič mi prekrži pot. Pridem do jase, na obrobju rastejo gozdne jagode, živo rdeče, slastne. Uležem se na prijetno topla mahovita tla in se zazrem v nebo. Sinje prostranstvo tam zgoraj mi daje občutek svobode.

Prebujenje iz davnine je iz dneva v dan bolj žalostno. Že bežen pogled skozi okno mi naježi kožo, sivina, prašna šipa, okna ne upam odpreti, da mi v dom ne vdre strupen in smrdljiv zrak. Žalostno se odpravim v kuhinjo po kozarec vode. Odprem steklenico namesto vodovodne pipe. Žalost je še globlja. Pobožam svojo od mnogih alergij prizadeto kožo in ne morem več, utrne se mi solza.

Kaj smo storili materi naravi? Zakaj smo takšni pohlepneži? Kaj dajemo našim zanamcem? Kaj nam je, razen umazanega kapitala, še ostalo?

Grmade smeti, zastrupljen zrak, nepitna voda in v dušo ranjena naša edina mati – mati narava.

Pustimo materi naravi vsaj še malo dostojanstva.



Uljana Petuš



BIOMONITORING – SPREMLJANJE ONESNAŽIL IZ OKOLJA V LJUDEH

dr. Agnes Šömen Joksić, Bojana Bažec, Mateja Šturm

V okolju, v katerem živimo, smo izpostavljeni različnim vplivom, tudi nekaterim strupenim kemikalijam iz zraka, hrane in pitne vode, tal in vode, izdelkov za osebno nego, oblek in pohištva, detergentov, čistil itd. Nekatere kemikalije so v okolju obstojne, hlapljive in mobilne. Če se razpršijo po velikih geografskih območjih, so prebivalci lahko stalno izpostavljeni nizkim odmerkom teh kemikalij. V telo vstopajo prek dihal, kože in z zaužitjem ter se prerazporedijo po tkivih. Ko kemikalije iz okolja vstopijo v naše telo, ustvarijo ravnovesje med telesnimi tekočinami in tkivi, lahko se kopičijo v določenih tkivih (tkiva z visoko vsebnostjo maščob, kosti, lasje, drugi organi) in povzročajo škodljive spremembe. Učinki se lahko pokažejo šele dolgoročno.

Posebej so na vplive kemikalij občutljivi nosečnice in ženske v rodni dobi nasploh, novorojenčki ter majhni otroci, mladostniki, starostniki in socialno šibkejšje skupine prebivalcev.

Vseslovenska raziskava »Biomonitoring kemikalij in njihovih ostankov v ljudeh v letih od 2011-2014« poteka v vseh slovenskih regijah.

Gre za merjenje in spremljanje sprememb v človeškem organizmu, tkivih, tekočinah, celicah ali biokemijskih procesih, ki nastanejo zaradi izpostavljenosti organizma kemikalijam. Te spremembe merimo in spremljamo z določanjem koncentracije kemikalij v krvi, urinu, slini, semenski tekočini, izdihanem zraku, materinem mleku, laseh, nohtih ali tkivih.

Namen raziskave je na osnovi izmerjenih koncentracij strupenih kemikalij (strupenih kovin in obstojnih organskih onesnaževal) v telesnih tekočinah in tkivih pridobiti podatke o obremenjenosti prebivalcev Slovenije z določenimi kemikalijami iz okolja. Raziskavo financira Ministrstvo za zdravje, Urad Republike Slovenije za kemikalije, izvaja pa jo Inštitut Jožef Stefan, Odsek za znanosti o okolju pod vodstvom prof.dr. Milene Horvat. V zdravstveni regiji Koper raziskavo koordinira Zavod za zdravstveno varstvo Koper, Skupina za okolje v sodelovanju s Splošno bolnišnico Izola, Oddelkom za ginekologijo in porodništvo ter Laboratorijem za klinično kemijo in hematologijo in z Univerzitetnim kliničnim centrom Ljubljana, Kliničnim inštitutom za klinično kemijo in biokemijo. V raziskavi sodelujejo tudi vsi trije obalni zdravstveni domovi, ZD Koper, ZD Izola in ZD Piran (Šola za bodoče starše).

Pridobljeni rezultati bodo omogočili oceno stanja na področju izpostavljenosti onesnažilom v okolju v Sloveniji in bodo osnova za primerjavo stanja izpostavljenosti prebivalstva z drugimi državami. Služili bodo tudi za namene poročanja Republike Slovenije Komisiji o obremenitvah okolja z obstojnimi organskimi onesnaževali na podlagi Uredbe o izvajanju Uredbe Evropskega parlamenta in Sveta EU o obstojnih organskih onesnažilih. Podatki raziskave predstavljajo med drugim tudi podlago za ukrepanje države v smislu preprečevanja in zmanjševanja izpostavljenosti ljudi ter njihovega osveščanja glede potencialnega tveganja zaradi izpostavljenosti nevarnim kemikalijam v okolju. Za raziskavo je bilo pridobljeno soglasje Komisije Republike Slovenije za medicinsko etiko, njena izvedba pa je usklajena z določili Helsinške deklaracije, Ovijske konvencije in načel slovenskega Kodeksa medicinske deontologije.



biomonitoring

K sodelovanju vabimo bodoče mamice v starostni skupini od 20 do 40 let, ki pričakujejo prvega otroka, in tudi matere, ki dojijo prvega otroka, starega od 2 do 8 tednov. V raziskavo so vabljeni tudi partnerji mamic, stari od 20 do 40 let, oziroma drugi moški člani družine. Sodelujočim odvzamemo vzorce krvi, urina in tanek šopek las, mamicam pa tudi mleko. Posamezniki se za sodelovanje v raziskavi odločijo prostovoljno, njihova anonimnost je zagotovljena in iz raziskave lahko kadarkoli izstopijo. Vsi sodelujoči v raziskavi prejmejo rezultate svojega testiranja z oceno vplivov kemikalij ter promocijsko in uporabno darilo, deležni pa so tudi individualnega svetovanja v primeru odstopanja od primerjalnih vrednosti. Sodelovanje ne vpliva na ostale diagnostične in terapevtske postopke in je brez tveganja za nosečnost, dojenčka, mamice in očete oziroma druge moške udeležence.

Več na www.biomonitoring.si in www.zzv-kp.si

ALI STE VEDELI?

... da sta bila v Ljubljani posneta dva spota za evropsko kampanjo proti kajenju »Nekdanji kadilci so nepremagljivi«, ki se predvajata v 29 evropskih državah? Ogledate si ju lahko na: <http://www.youtube.com/watch?v=FfGy3LlcpBU> in http://www.youtube.com/watch?v=6z5XuP_eThw&feature=related.

... da se 4. januarja obeležuje tudi dan Braillove pisave? Na ta dan se je rodil Louis Braille, ki je pri treh letih oslepel, pri 15-ih pa izumil pisavo, ki omogoča slepim, da berejo in pišejo. Braillovi znaki temeljijo na celici iz 6 pik, ki so razporejene v dveh stolpcih, v vsakem stolpcu pa so po tri pike. Vključno s prazno celico je na voljo 64 različnih kombinacij pik. Braillova abeceda se uporablja v vseh jezikih, ki uporabljajo latinico. Slepim Braillove znake preberejo s prsti.

... da novice ZDRAVJE ZA VSE izhajajo že eno leto? Z njimi širši javnosti sporočamo, kako (po)skrbeti za svoje zdravje, ga ohranjati in krepiti. Vsebinsko poskušamo prilagoditi vam, dragi bralci, zato sledimo vašim predlogom, s katerimi skupaj oblikujemo novice, kakršne si želite.

... da lahko novice ZDRAVJE ZA VSE berete tudi na vaši spletni strani? Povežite se z našo spletno stranjo!

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: 1000 izvodov