

# ZDRAVJE ZA VSE

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

Vsak je svojega zdravlja kovac

Junij 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

**5. junij,**  
MEDNARODNI  
DAN OKOLJA

**14. junij,**  
SVETOVNI DAN  
KRVODAJALSTVA

**15. junij,**  
SVETOVNI DAN  
OSVETČANJA O  
NASILJU NAD  
STAREJŠIMI

**20. junij,**  
MEDNARODNI  
DAN BEGUNCEV

**21. junij,**  
SVETOVNI DAN ALS  
(amiotrofične  
lateralne  
skleroze)

**26. junij,**  
MEDNARODNI  
DAN PROTI  
ZLORABI IN  
NEZAKONITEMU  
PROMETU Z  
DROGAMI

## NOVICA MESECA

**5. junij – svetovni dan okolja in**

**mednarodno leto gozdov:**

## TROPSKI DEŽEVNI GOZD – MOJA TVOJA NAŠA PLJUČA

dr. Agnes Šömen Joksić

**T**ropski deževni gozd se razteza v pasu 22.5° severno in 22.5° južno od ekvatorja in je najstarejši in najkompleksnejši kopenski ekosistem. Pokriva okrog 8 % površine Zemlje, polovica tega pripada predelom južne Amerike, nekaj več kot ena tretjina Aziji in Oceaniji ter 15 % Afriki. Največji deževni gozd je amazonski deževni gozd; razteza se na sedmih milijonih kvadratnih kilometrov in zaobjema devet držav.

Tropski deževni gozd se je razvijal od 60 do 100 milijonov let. Teh nekaj odstotkov zemeljske površine je dom 300 milijonom različnih organizmov – več kot polovici vseh kopenskih živalskih in dvem tretjinam rastlinskih vrst. Na hektarju površine najdemo na primer tudi tisoč primerkov iz vsaj tristo različnih vrst dreves. Strokovnjaki ocenjujejo, da je v deževnem gozdu še veliko več, celo na milijone vrst, ki jih morda ne bomo nikoli odkrili. Za primerjavo: v gozdovih zmernega pasu, kamor spada tudi prelepi slovenski gozd, rase na hektarju površine 5-10 različnih vrst dreves, posledično je razlika očitna tudi v pestrosti živalskih vrst.

Tropski deževni gozd skladišči več kot polovico količine vseh padavin na Zemlji. Deluje kot velikanška spužva; značilne vrteče se meglice in oblaki nad njim so voda, ki jo vegetacija črpa iz tal in jo oddaja v ozračje. Z neprestanim recikliranjem vode in hranil se napajajo velikanške reke ter jezera, krvne žile planeta. Od tega sta odvisna stabilno globalno podnebje in okolje. Tropski deževni gozd človeku že dolga tisočletja zagotavlja bogastvo obnovljivih naravnih virov, od zavetja do hrane, zdravilnih učinkovin in čiste vode. Iz atmosfere absorbira ter "skladišči" ogljikov dioksid (CO<sub>2</sub>) in vanjo prispeva več kot 20 % globalne količine kisika; tropski deževni gozd so pljuča človeštva.

V 20. stoletju se je pričelo enormno in nerazumno krčenje tropskega deževnega gozda. Milijoni hamburgerjev in tone ostalega mesa, ki jih dnevno pojemo, ter aktualni "ekoprstop" pridobivanja biodizla zahtevajo vedno nove površine za živinorejo in gojenje oljnic. Seveda je najprimernejši kraj neskončni pragozd, kjer se posamezni poseki *ne poznajo* ... A s satelitskih posnetkov so velikanške, popolnoma uničene površine videti kot krvaveče rane. Ker se občutljivi krhki ekosistem samovzdržuje edino kot kompleksna celota, se lahko naravno ravnanje hitro in nepovratno sesuje.

Izračuni kažejo, da bo amazonski deževni gozd v daljni prihodnosti, čez milijone let, zamenjala pusta in sušna pokrajina. Marsikoga verjetno to prav posebno ne prizadene – toda dogaja

se na veliko krajši rok. V zahodni Afriki je uničenega 90 % deževnega gozda, na Madagaskarju več kot 60 %. V 10 letih bo izginil Indonezijski deževni gozd in v 13-16 letih tudi Melanezijski.

Se premnogi, ki še vedno prepoznavajo CO<sub>2</sub> kot glavnega krivca za spremembe podnebja, zavedajo, da deforestacija s požigom za pridobitev novih kmetijskih površin v atmosfero prispeva med 18 in 25 % globalne letne količine CO<sub>2</sub>, kar je več od celotnega svetovnega transportnega sektorja? In da je izkoristek vzreje živali ali pridobljenega bi-odizla na hektar površine v primerjavi z uničeno površino ter s tem, kar deževni gozd predstavlja in zagotavlja, slab in sploh neekonomičen?

Z vsakim drevesom, ki pade v tropskem deževnem gozdu in se ne 'obnovi', smo korak bliže k temu, da nam ne bodo pričela odgovodati samo naša pljuča, temveč tudi krvni obtok in srce. Čeprav živimo v Sloveniji, nismo odvisni samo od naših gozdov, simbola naše države, pač pa predvsem od tropskega deževnega gozda. Tudi zato je Organizacija ZN leto 2011 razglasila za mednarodno leto gozdov s sloganom »Gozdovi za ljudi«. Ob svetovnem dnevu okolja je treba nujno dodati še slogan »Ljudje za gozdove«. Vemo zakaj.



Vir: <http://www.letogozdov.si/>



## AKTUALNO

**26. junij – mednarodni dan proti  
zlorabi in nezakonitemu prometu z drogami**

## DRUŽBA BREZ DROG?

Natalija Korent

**2**6. 6. obeležujemo mednarodni dan proti zlorabi in nezakonitemu prometu z drogami. Zato v tokratni številki naših novic namenimo nekaj besed tudi tej temi, ki vsem nam sproža občutek nelagodja in odpora. Vendar se vsi zavedamo, da so droge in njihovo uživanje del naše družbe ter, kot kažejo zgodovinski zapisi, del celotnega človeštva.

Na Zavodu za zdravstveno varstvo Koper že štiri leta izvajamo program zmanjševanja škode zaradi uživanja nedovoljenih drog. Program deluje na nacionalnem nivoju, kar pomeni, da sodelujemo z nevladnimi organizacijami širom Slovenije, ki se ukvarjajo s tem problemom.

Glavni cilj programa je zmanjševanje škode med uporabniki drog, ki zajema tako zmanjševanje uživanja drog kot zmanjševanje prenosa prenosljivih bolezni, med katerimi sta najpomemb-

nejša HIV in hepatitis C. Uživalci drog sodijo v rizično skupino za prenos teh in tudi ostalih nalezljivih bolezni. Ravno programi zmanjševanja škode pomembno prispevajo k obvladovanju epidemije HIV-a in hepatitisa C, tako v Sloveniji kot v EU in svetu.

Programi zmanjševanja škode v splošni javnosti velikokrat sprožajo neugoden odziv oziroma prevladuje mnenje, da so ti programi v glavnem "potuha" za uživalce nedovoljenih drog in ne služijo reševanju problematike, ampak samo podpiranju obstoječega stanja. Tako žal ne misli samo širša javnost, velikokrat ima tak odnos tudi politika, ki ključno vpliva na strategije reševanja te problematike.

Dosedanja politika pri nas in v svetu nasploh se je usmerila predvsem k izkoreninjanju uživanja ter preprečevanju ponudbe drog, ne pa tudi k uspešnim metodam zajeze povpraševanja po drogah in zmanjševanju škodljivih posledic uživanja drog, ki jih utrpijo posamezniki in družba. Princip zmanjševanja škode pa je model, ki izhaja iz dejstva, da so droge vedno bile in bodo med nami. Zgodovinsko nesporno dejstvo je, da so z nami ves čas v vseh civilizacijah. Kar se v času spreminja, so zgolj razlike v družbenih in kulturnih kontekstih, v katerih se droge pojavljajo – ter s tem tudi v družbenih odzivih nanje – medtem ko se droge kot družbeno dejstvo nikoli ne nehajo pojavljati.

Čedalje več strokovnjakov na različnih področjih (zdravstvo, sociala, pravosodje, ekonomija, notranje zadeve) je ugotavljalo, da politika prohibicije drog ne prinaša želenih rezultatov in ne dosega uporabnikov nedovoljenih drog, saj se ne orientirajo po potrebah in zahtevah te populacije. Zmanjševanje škode pa v svojem bistvu pomeni delo z uživalci drog, upošteva njihove potrebe in interese. Gre za spodbudo uživalcem drog, da se pri uživanju drog odločajo za izbire, ki povzročajo čim manj škode njim samim, njihovim bližnjim in drugim. Pomeni sprejemanje uživalcev v njihovem vsakdanjem svetu, upošteva njihove potrebe in želje. Le tako se lahko ustvari primeren prostor, ki bo omogočal konstruktivno reševanje problematike tako za posameznika kot za skupnost.

Zaključila bi z mislijo, ki sem jo prebrala na spletni strani Društva Stigma (<http://www.drustvo-stigma.si/politika-droge-in-zmanjevanje-kode/208-paradigma>): »Družba brez drog? Morda, vendar potemtakem tudi družba brez vsake diskriminacije, izkoriščanja, vojne, lakote, orožja, ekološkega samouničevanja, nepotrebne trošenja in vsega drugega, kar nas opredeljuje/uničuje.«

## CEPLJENJE

### Okužbe s hrano in pitno vodo – 2. del

Boris Kopilović, Milka Tavčar Vujančić

V majski številki smo predstavili okužbe s hrano in pitno vodo, v nadaljevanju pa so predstavljena priporočila in navodila o tem, kako se obvarujemo pred nalezljivimi črevesnimi obolenji.

**1** Najpomembnejše je, da si dosledno umivamo roke. Roke si moramo umiti z milom in pod tekočo vodo takoj po uporabi stranišča, pred jedjo, pred začetkom pripravljanja hrane in po stiku z živalmi. Po temeljitom umivanju si roke obrišemo v čisto brisačo; vsak družinski član mora imeti svojo. Na potovanju so najprimernejše papirnate brisače ali že pripravljene toaletni pripomočki in dezinfekcijska sredstva. Majhni otroci naj si roke umivajo pod nadzorom odraslih. Pri pripravi hrane lahko okužena

oseba prek umazanih rok prenese škodljive mikrobe v hrano, kjer se ti v ugodnih pogojih lahko namnožijo.

**2** V kuhinji se hrana velikokrat okuži zaradi križanja čistih in nečistih poti. To se zgodi takrat, kadar uporabljamo isti pribor za obdelavo surovega mesa in za pripravo jedi, ki jih toplotno ne obdelujemo več. Prekuhana ali drugače toplotno obdelana hrana se lahko kontaminira, kadar pride v stik s surovimi živali (npr. s surovim mesom, zelenjavo idr.). Pomemben je način shranjevanja jedi. Pripravljeno hrano, ki je ne zaužijemo takoj, na hitro ohladimo in do uporabe za krajši čas (nekaj ur) shranimo v hladilnik.

**3** Uživajmo samo dobro prekuhana oz. prepečeno meso, ki mora biti prekuhana oz. prepečeno tudi v notranjosti.

**4** Uživajmo samo prekuhana, pasterizirano ali skisano mleko, ki ga do uporabe hranimo v hladilniku.

**5** Ne uživajmo surovih jajc ali jedi, pripravljenih iz le-teh. Uživanje surovih ali nezadostno toplotno obdelanih jajc in jajčnih jedi lahko povzroči črevesne okužbe, največkrat z bakterijo salmonelo. Za jajčne jedi priporočamo toplotno obdelavo, ki v središču živila za nekaj sekund doseže vsaj 70 °C.

**6** Sadje in zelenjavo moramo pred zaužitjem vedno dobro očistiti in oprati.

**7** Na potovanjih, zlasti v eksotična higiensko neurejena okolja, moramo biti še dodatno previdni. Za pitje in umivanje zob uporabljamo le ustekleničeno vodo. Ne pijmo pijač z ledom. Uživajmo le dobro prekuhana in prepečeno hrano, ki mora biti postrežena še vroča. Uživajmo le tisto sadje in zelenjavo, ki ga je možno prej dobro oprati in olupiti. Za higieno rok ob odsotnosti tekoče vode uporabljamo dezinfekcijske robčke.

**8** Velika previdnost je potrebna na piknikih, še posebno pri pravi mesnih jedi za žar in raznih solat. Na piknikih se hrana običajno pripravlja v improviziranih pogojih, ob visokih zunanjihih temperaturah, največkrat brez tekoče pitne vode, brez zadostnih hladilnih naprav in delovnih površin ter pripomočkov in opreme. Zato mora biti priprava hrane enostavna in sprotna. Po končani pripravi pa je treba živila hitro zaužiti.

**9** Hrano lahko pripravljajo le zdrave osebe.

## ALI STE VEDELI?

da gozdovi pokrivajo 31 % celotne površine Zemlje? da je preživetje 1,6 milijarde ljudi neposredno odvisno od gozdov? da gozdovi zagotavljajo dom več kot 300 milijonom ljudi po vsem svetu? da je bila celotna svetovna trgovina z naravnimi viri iz gozdov v letu 2005 ocenjena na okoli 379 000 000 000 dolarjev? da gozdovi predstavljajo 80 % kopenske biotske raznovrstnosti?

## NAPOVED DOGODKOV

Zavod za zdravstveno varstvo Koper 14. junija 2011 organizira »Konferenco o zdravju v zdravstveni regiji Koper«. Več informacij, program in prijavnico za brezplačno udeležbo si lahko ogledate na naši spletni strani <http://www.zzv-kp.si>. V času konference bo na Titovem trgu v Kopru možen ogled velikega modela črevesa ter seznanitev z nacionalnim programom SVIT – državni program presejanja in zgodnjega odkrivanja predrakavih sprememb in raka na debelem črevesu in danki. Na prireditvi vam bodo na voljo tudi strokovnjaki in informativna gradiva. **Vabljeni!**

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, Boris Kopilović, Milka Tavčar Vujančić | Oblikovanje koncepta: Slavica V. Okorn | Oblikovanje in priprava: SkupinaOpusDesign® | Lektoriranje: Martina Jelušič | Naklada: 1000 izvodov