

## MOJE ZDRAVJE

Glasilo Splošne bolnišnice Brežice



Številka 3, letnik 11

### VID VALIČ NA OBISKU NAŠEGA PEDIATRIČNEGA ODDELKA

Dne 8.2018 na slovenski kulturni praznik je Vid Valič po vseh pediatričnih oddelkih bolnišnic v Sloveniji prebiral pravljice otrokom. Obiskal je tudi pediatrični oddelek naše bolnišnice. In kaj je povedal?



Vid Valič pravi, da je ideja te akcije, da se starše spomni, naj svojim otrokom preberejo kakšno dobro knjigo. V bistvu je s to akcijo hotel vzpodbuditi starše, naj letos namesto kakšne tablice, igrače svojim otrokom za darilo raje kupijo knjigo. Branje knjig vzpodbudi domišljijo in hkrati omogoča druženje.

### POVIŠANE RAVNI DELCEV PM10 V ZRAKU – PRIPOROČILA ZA PREBIVALCE

Onesnaženost zraka z delci ima lahko pomembne vplive na zdravje ljudi. Povišane ravni delcev v zraku se pojavljajo predvsem pozimi, ko se prometu, ki je pomemben vir onesnaženosti zraka, priključijo še dodatni viri – kurišča in neugodni klimatski pogoji.

Najvišje ravni onesnaženosti zraka z delci lahko pričakujemo v večjih urbanih središčih, kjer je prisotnih veliko virov onesnaževanja zraka (promet, industrija, kurišča). To so predvsem Celje, Kranj, Ljubljana, Maribor, Murska Sobota, Novo mesto, Zagorje, Trbovlje in Hrastnik. Za navedena območja mestnih občin in Zasavja je Vlada RS v obdobju 2013 – 2014 sprejela Odloke o načrtih za kakovost zunanjega zraka, ki vključujejo ukrepe za izboljšanje stanja za obdobje treh let. Za večino izmed naštetih območij so odloki že novelirani.

**Vsi prebivalci, zlasti pa ranljive skupine (dojenčki in otroci, starejši, srčni in pljučni ter sladkorni bolniki), ob epizodah povišane onesnaženosti zraka z delci upoštevajmo naslednja priporočila:**

- Redno spremljajmo **obvestila in napovedi ARSO (Agencija RS za okolje) o kakovosti zraka** in upoštevajmo Priporočila za ravnanje prebivalcev ob povišanih koncentracijah delcev PM10 glede na stopnjo onesnaženosti zunanjega zraka.
- Bivanje na prostem omejimo na čas, ko je onesnaženost zraka v dnevu najnižja. Pri tem se izogibajmo bližini prometnic, izberimo park ali gozd, ne izvajajmo napornejših fizičnih aktivnosti, omejimo se na sprehod.
- Omejimo fizične aktivnosti, zlasti na prostem.
- V zaprtih prostorih ne kadimo in ne prižigamo sveč.
- Če imamo vgrajene ventilacijske sisteme, moramo v njih uporabljati za delce visoko učinkovite HEPA filtre.
- Bivalne prostore učinkovito prezračimo, ko je onesnaženost zraka v dnevu najnižja (običajno v zgodnjih jutranjih urah, pred prometno konico).
- Bodimo pozorni na simptome in znake, kot so kašelj ali pomanjkanje sape. To so opozorila, da je treba fizične napore zmanjšati.

- Kronični pljučni (astma, KOPB) in srčni bolniki naj redno jemljejo predpisano terapijo, pri roki pa naj imajo tudi zdravila za hitro lajšanje napadov oziroma poslabšanj. Pospešen srčni utrip, pomanjkanje sape ali neobičajna utrujenost lahko napovedujejo resno poslabšanje osnovne bolezni. V takih primerih naj hitro poiščejo zdravniško pomoč.

**Vir: NIJZ**

## SPOMLADANSKO RAZSTRUPLJANJE

### Nasveti ljudskega zdravnika

Ko skozi okna posveti svetlo spomladansko sonce, se vestnih gospodinj polasti nemir, ki napove boj slehernemu prahu, nečistoči in neredu. Očistiti pa je treba tudi naše telo.

Spomladi po navadi čutimo potrebo, da bi se s posebnimi očiščevalnimi postopki znebili nakopičenih snovi v telesu. Tudi, če smo se pozimi dovolj ukvarjali s športom, ter z gibanjem in s pravilnim dihanjem ohranili telesno sposobnost, imamo občutek, da so naše zaloge skoraj izčrpane. To je prav lahko mogoče, saj živila, ki smo si jih jeseni pripravili za ozimnico, izgubijo vitamine, usihajo pa tudi druge vitalne snovi v njih. Izčrpanost še povečajo mnogi dnevi brez sonca, ko vitamine, ki so na voljo, bistveno slabše izrabljamo. K slabšemu delovanju naših organov prispevajo tudi debela zimska oblačila, zlasti nepropustni plašči, ki telo ovirajo pri normalnem potrebnem izhlapevanju.

Proti nadležni spomladanski utrujenosti se lahko uspešno bojujemo na več načinov. Lažje se ji upiramo z več gibanja in dihalnimi vajami. Med dovolj hitrim sprehodom nakopičene izgorele snovi izdihamo. Običajno se rahlo spotimo, kar spodbuja kožo in pomaga pri odstranjevanju strupov. (Da se ne bi prehladili, se moramo, ko se vrnemo domov, preobleči – vlažna oblačila zamenjati s suhimi.)

Še uspešnejši bomo pri izločanju skozi kožo, če izvajamo redne potilne kure doma ali v savni – čudovita možnost, da preko kože bistveno pospešimo odstranjevanje strupov iz telesa. Pri tem pa moramo ostati v normalnih mejah in skrbno nadzorovati delovanje srca. Ne smemo pretiravati. Naravna krepčila za srce nam razstrupljanje pogosto precej olajšajo.

Spoznanje, da je spomladanska utrujenost posledica pomanjkanja vitaminov in pomembnih rudnin, nas usmerja k uživanju spomladanskih solat in mlade povrtnine. Prav tako lahko spomladi pripravimo odličen čaj iz nekaterih cvetov in listov. Čaj iz mladih listov vsebuje mnogo rudnin. Zato naberimo mlade, nežne,

komaj pognale listke breze, malin, robid, črnega in belega trna, jagod in iz še svežih pripravimo čaj. Čaj nadomesti nekatere soli, ki nam jih spomladi običajno primanjkuje, in vzpodbudi delovanje ledvic – kar je za res učinkovito spomladansko čiščenje še posebej pomembno. Koprive naberite takoj, ko začnejo rasti, jih drobno nasekljajte in vsak dan dodajte v solato, ki jo lahko še obogatite z malce na drobno nasekljanega čemaža. Koprive so nadvse okusne tudi rahlo dušene (podobne so špinaci), kakor tudi čemaž, ki ga lahko ponudimo kot prikuho.

Zelo dobre je solata iz mladega regrata. Drobnega in nežnega bi morali vsak dan pripravljati v solati. (Starejšega pokosimo in spet bomo lahko nabirali mlade poganjke.) Njegov učinek na jetra je izjemen. Če želimo, da je spomladansko zdravljenje uspešno, moramo nujno poskrbeti tudi za jetra in jih okrepiti, saj sodijo med naše najpomembnejše organe.

Mnogi med nami menijo, da je spomladansko razstrupljanje doseglo svoj namen s temeljitim čiščenjem črevesa. Gotovo moramo pri spomladanskem čiščenju upoštevati tudi to, a z močnimi odvajali si ne bomo koristili. Razstrupljanje ne sme le čistiti, temveč mora tudi graditi in zdraviti.

Na presnovo bomo vplivali dobrodejno, če bomo ob črevesu hkrati spodbudili k normalnemu delovanju še jetra, žolčnik in ledvice.

Namen razstrupljanja ni skrajnost. Pri spomladanskih razstrupljanjih moramo biti zmerni, upoštevati stanje svojega telesa in mu dati dovolj časa za privajanje na spremembo – razstrupljanje pomeni za telo dodaten napor. Pametno in uspešno izpeljano razstrupljanje nam okrepi zdravje, poveča zmogljivost in moč. Naš trud je obilno poplačan.

**Vir: Alfred Vogel**

## GORE - KOPITNIK

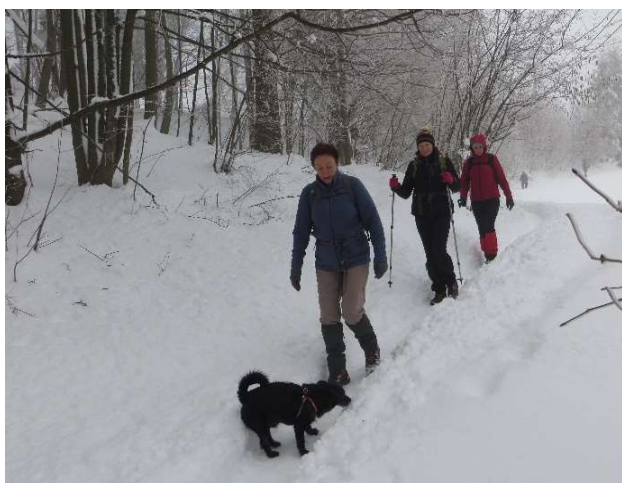
Ker so Valentinov pohod prestavili na tretji vikend, smo se odpravile na Gore - Kopitnik. Vremenska napoved nam je pomagala k odločitvi, da se na pot odpravimo z vlakom. Prijetna vožnja do Zidanega mosta je hitro minila. Na postaji smo opazile še druge pohodnike, ki so se odpravljali na isto pot. Zimsko opremljene smo se podale proti vasi Širje, ki se razteguje po celem grebenu naše poti. Višje kot smo prihajale, več snega je bilo. V vasi se pot obrne v gozd in celemu snegu naproti. Mali pes je bil kavalir in se je v sneg podal prvi, žal mu je kmalu zmanjkalo moči, tako da je kavalirsko odstopil prvo mesto svoji lastnici. Lep občutek, ko okoli nas ni ničesar

razen cele snega. Na pol poti do vrha so se naši kavalirji, ki so pred tem celo pot od postaje hodili za nami, potem pa so nas prehiteli, da so še oni malo gazili cel sneg. Pred Gorami smo našle še hišo, iz katere je viselo polno ledenih sveč, ki nas je vrnila v mladost, ko so bile ledene sveče še del zime. Malica v koči kot po navadi polna dobrot, ki so tekstile po zimski hoji. Dobre volje smo se odpravile še na kavo na Kopitnik. Koča in okolica kot iz pravljice, kavica dišeča, oskrbnik pa dober fotograf. Bile smo navdušene in že je padla ideja za nov izlet. Dobre volje smo se odpravile proti vlakcu ter že razmišljale o morju in izletu, ki nas bo pripeljal do njega.

Se vidimo.

**Mija Novak**

*Spet z veseljem pošiljam fotke z našega čudovitega zimskega pohoda na Gore in Kopitnik. Spet nas je spremljala megla, ki smo jo že kar "posvojile", enako kot to prekrasno zimsko idilo s snegom, ledom in mrazom... S hrano smo se zopet izkazale, saj prevladuje kvaliteta in pestrost nad kvantiteto ha, ha,.. pa "na zdravje!" tudi.*



Lep pozdrav do naslednjega skupnega podviga ☺!

**Mija Povše**

#### URNIK POHODOV

**V soboto, dne 10.3.2018 se bomo odpravili na potep od Socerba do Ankarana. Dobimo se ob 6.00 uri pri Restavraciji Štefanič, kjer nas bo čakal avtobus (pridružimo se planincem PD Brežice).**

**Peljali se bomo do Socerba, ki bo naše izhodišče. Pot nas bo vodila med griči in oljčnimi nasadi – lahko si bomo nabrali vejice za prihajajoče praznike. Vso pot bomo imeli lep razgled na morje, ki ga bomo potipali v Ankaranu. Povzpeli se bomo na Tinjan in si ogledali plezalne stene pri Ospu. Podrobnosti najdete na spletu: Slovenska planinska pot Socerb – Ankaran. Hoje bo za cca 6 – 7 ur. Domov se vrnemo v večernih urah. Malica iz nahrbtnika, kot po navadi... Naša vodnica bo Mija Novak – pri njej lahko dobite tudi podrobnejše informacije o pohodu.**

**Vabljeni, da preživite soboto v super družbi  
in gibanju na svežem mediteranskem zraku –  
ne bo vam žal!  
Se vidimo.**

**Glejte vremensko napoved. V slučaju  
slabega vremena izlet odpade!**

#### **SMEH JE POL ZDRAVJA**



**ŽIVIMO V DOBI, V KATERI LJUDJE S  
TELEFONI VREDNIMI 1.400€  
PREVERJAJO, ČE JE SOCIALNA  
PODPORA ŽE NAZAKANA.  
NAROBE SVET? 😂😂😂**

**Vir: Spletna pošta**

#### **KADROVSKE SPREMEMBE**

**Sklenitev delovnega razmerja:**

- Kornelija BIBIČ,
- Samo NOVOSELC,
- Barbara CIMERMAN,
- Kristina ČRPIČ,
- Stanka MEDVED.

**Prenehanje delovnega razmerja:**

- Lorenzo PLENKOVIČ,
- Nina BREGANT,
- Tjaša RADOVIČ.

Število delavcev na dan 28. 2. 2018 je bilo **355**,  
od tega 4 pripravniki zdravniki, 2 pripravnika  
tehnika zdravstvene nege in 2 udeleženca javnih  
del.

Število delavcev iz ur za mesec januar 2018 je  
znašalo **333,41**, od tega iz rednega dela **328,41**,  
**3** iz pripravnikov in **2** iz javnih del.

#### **\*\*\*Delovni jubilej\*\*\***

**V mesecu januarju so za 10 let delovne dobe  
pri delodajalcih v javnem sektorju prejele  
jubilejno nagrado**

**MARTINA HRUŠOVAR, SMS**

**VESNA KOVAČIČ, SMS**

**JASMINA NAGLIČ, DMS**

**ČESTITAMO!**

#### **ZDRAVSTVENI KOLEDARČEK**

- Prva spomladanska sobota – Svetovna srečanja žensk z rakom dojke,
- Drugi četrtek v marcu – Svetovni dan ledvic,
- Tretji teden marca – Svetovni teden možganov,
- Sreda v tretjem tednu marca – Slovenski dan možganov,
- Petek pred spomladanskim enakonočjem – Svetovni dan spanja,
- 15. marec – Evropski dan narkolepsije,
- 18. marec – Evropski dan žil,
- 21. marec – Svetovni dan Downovega sindroma,
- 24. marec – Svetovni dan tuberkuloze.

#### **VABILO K SODELOVANJU**

Uslužbenci, ki bi želeli objaviti svoj prispevek v bolnišničnem glasilu, ga pošljite na elektronski naslov: [rebeka.gasparin@sb-brezice.si](mailto:rebeka.gasparin@sb-brezice.si). Glede na zmožnosti bo objavljen v naslednji številki. Še naprej vljudno vabljeni k sodelovanju! ☺

