

MOJE ZDRAVJE

Glasilo Splošne bolnišnice Brežice



Številka 8, letnik 10

SRČNO POPUŠČANJE

Pri napredovalem srčnem popuščanju smrtnost višja kot pri večini rakov, potrebno hitro okrevanje.

Srčno popuščanje je bolezen, ki zlasti v napredovali fazi zelo poslabša kakovost bolnikovega življenja. Pogoste so hospitalizacije, preživetje pa je slabše kot pri večini rakov. Zato je pomembno čim prej odkrivanje in zdravljenje te bolezni, saj se s tem lahko zajezi oziroma upočasni napredovanje.

Pri srčnem popuščanju gre za počasen razvoj slabljenja srčne mišice, ki vse težje zagotavlja normalen pretok krvi po telesu. Srce tako ne more prečrpati dovolj krvi, da bi zadostilo potrebam organizma po kisiku in hranilnih snoveh. Najpogostejši simptom je hitra utrujenost, a ga dostikrat bolniki spregledajo oziroma ga pripisujejo drugim vzrokom, zato je ta bolezen premalo diagnosticirana.

A prav od tega, v kateri fazi bo bolezen odkrita, so odvisne možnosti preživetja. »Če imate napredovalo bolezen, je slabše preživetje od večine rakavih obolenj, slabše je le še pri pljučnem raku,« pravi Bojan Vrtovec z UKC Ljubljana. Medtem pa je pri začetni stopnji bolezni enoletno preživetje 95 % in več.

Srčno popuščanje ima približno 2 – 5 % prebivalstva in 10 % starejših od 65 let. Čeprav v Sloveniji ni registra bolnikov s srčnim popuščanjem, pa se ocenjuje, da s to boleznijo živi okoli 40.000 ljudi. Bolezen je v porastu, saj se tudi druge bolezni zdravijo bolje in se populacija stara, pojasnjuje Vrtovec.

A srčno popuščanje ni zgolj bolezen odraslih ali starejših. Pojavi se lahko tudi pri otrocih, celo dojenčkih. »V zadnjem času beležimo tudi več mlajših bolnikov s srčnim popuščanjem, ker so tudi boljše diagnostične metode, prej bolniki pridejo do njih in se tudi lažje diagnosticira srčno popuščanje,« je dejal strokovnjak iz UKC.

Pri mladih so po njegovih navedbah vzroki srčnega popuščanja predvsem prirojene napake srca in vnetje srčne mišice. »To je tipično pri športnikih, ki kljub prehladu ali gripi še naprej trenirajo, zato lahko pride do vnetja srčne mišice.« Pri starejših pa je najpogosteje posledica miokardnega infarkta, pri čemer del srca odmre in se zato razvije srčno popuščanje. Drugi vzrok pa je nezdravljenje visokega krvnega pritiska.

Kakovost življenja je pri bolnikih z napredovalim srčnim popuščanjem slaba. »Ko bolezen napreduje, sčasoma pride do tega, da ti bolniki težje dihajo, vsak minimalen napor je lahko problematičen. Otekajo, ponoči jih duši,« Pojasnjuje Vrtovec. Pri kroničnem stabilnem popuščanju pa veliko bolnikov kljub temu, da imajo oslabiljeno delovanje srca, lahko relativno normalno funkcionira, če imajo ustrezna zdravila.

Zaradi pogostih hospitalizacij med najdražjimi boleznimi za zdravljenje.

Zdravljenje srčnega popuščanja je predvsem odvisno od tega, kako je bolezen napredovala. Predvsem je treba spremeniti življenjski slog, pri večini ljudi, okoli 80 % zadostuje tudi uvedba zdravil, s katerimi se stabilizira srčno popuščanje.

Pri okoli 20 % pa gre bolezen naprej in potrebujejo napredne načine zdravljenja, kot so vstavev srčnih vzpodbujevalnikov, matičnih celic in transplantacijo srca, če ne gre drugače.

Sicer pa je napredovalo srčno popuščanje med najdražjimi boleznimi za zdravstveni sistem, saj je najpogostejši vzrok hospitalizacij bolnikov, starejših od 65 let.

ZASAPANOST ZA VOLANOM

Med slovenskimi vozniki je resen problem, ugotavljajo v AMZS. Njihova raziskava je pokazala, da je kar polovica voznikov občasno zaspanih, vsak 12. pa je v zadnjih dveh letih zaspal za volanom. Policija opozarja, da k utrujenosti voznikov pripomore tudi poletna vročina. Edini učinkovit ukrep za zmanjšanje zaspanosti je spanje.

Zlasti zaskrbljujoče je, da vozniki kljub zaspanosti z vožnjo praviloma nadaljujejo, za ohranjanje budnosti za volanom pa uporabljajo taktike, kot so npr. pogovarjanje s sopotnikom, odpiranje oken ali povečanje glasnosti radia. Takšni in podobni ukrepi imajo le kratkotrajen učinek, zato za zmanjševanje zaspanosti za volanom niso učinkoviti.

Prav zaspanost poleg vožnje pod vplivom alkohola ali prepovedanih substanc, uporabe mobilnih telefonov med vožnjo in podobno sodi med dejavnike tveganja za nastanek prometne nesreče.

AMZS ob tem navaja nasvete specialistke družinske medicine ter medicine dela, prometa in športa Vesne Pekarović Džakulin. Ta svari, da je vožnja posebno tvegana, če je voznik utrujen in je prejšnjo noč spal manj kot 6 ur, če se že dlje časa ni dobro naspal, če vozi dlje časa brez krajšega počitka.

Prav tako je tvegano voziti v času, ko običajno spimo ali počivamo, če jemljemo zdravila, ki imajo stranski učinek zaspanost, če delamo več kot 60 ur tedensko, izmensko ali več služb hkrati. Hkrati pa tveganje povečuje že tudi manjša količina alkohola ali prepovedanih psihoaktivnih snovi ter vožnja po monotoni, ravnih in dolgočasnih cestah.

Pekarović Džakulinova svetuje, da se vozniki zaspanosti ne skušajo upirati. Čim prej naj na varnem mestu ustavijo vozilo, spijejo kavo ali dve, nato pa za 15 do 20 minut zaspijo. Kofein začne delovati čez približno 30 minut in tedaj lahko nadaljujejo vožnjo.

Odpiranje oken, zniževanje temperature v vozilu, poskušanje radia ali glasbe, petje, kričanje, pretegovanje, ustavljanje telovadba in sprehajanje ob vozilu imajo le kratkotrajen učinek. »Edini učinkovit ukrep je spanje,« poudarja.

V največji nevarnosti za prometno nesrečo zaradi zaspanosti za volanom so mladi vozniki, moški, delavci z izmenskim delom in poklicni vozniki. V približno polovici prometnih nesreč zaradi zaspanosti za volanom so udeleženi vozniki, stari do 25 let, je pokazala raziskava AMZS.

Drugi dejavniki, ki povečujejo tveganje za prometno nesrečo zaradi zaspanosti za volanom, so še vožnja brez sopotnika, nezkušenost voznikov, vožnja po obroku, vožnja po avtocestah in na dolgih razdaljah.

Prometne nesrečne zaradi zaspanosti za volanom so najpogostejše med 2. in 6. uro ter med 14. in 16. uro. Nočna vožnja sama po sebi povečuje tveganje za nesrečo za petkrat do šestkrat. Ob teh urah so naši možgani manj budni in bolj pripravljeni na spanje, še opozarja.

Vozniki naj bodo po nasvetu Pekarović Džakulinove posebej pozorni na znake zaspanosti, kot so težave z vidom, pogosto mežikanje, vse počasnejše in težje veke, težave s koncentracijo na cesti, otopelost, odsotnost, bolečine v mišicah, potreba po gibanju, občutek hladu, zehanje, občutek nemira, razdraženosti, vzdraženost in agresivnost. V AMZS pa dodajajo, da v njihovem centru varne vožnje na Vranskem posebej pripravljajo tudi več različnih tečajev vožnje ponoči.

Policija medtem opozarja, da je utrujenost voznikov pogosto tudi posledica poletne vročine. Zato voznikom svetujejo, naj si med daljšo vožnjo večkrat vzamejo čas za odmor. Klimatska naprava mora biti nastavljena pravilno, saj notranja temperatura ne sme preveč odstopati od dejanske. Oblačila naj bodo lahka in zračna, obutev pa naj ne bodo natikači ali sandali z visoko peto, je navedeno na spletni strani policije.

Vir: ZIB Bilten št. 4420

ZA ZDRAVE MOŽGANE

Telesna aktivnost, zdrava prehrana in mentalni izzivi so odlični za zdravje telesa, tudi možganov. Številne raziskave so pokazale, da lahko določene navade pomagajo preprečevati alzheimerjevo bolezen.

Strokovnjaki priporočajo, da smo fizično aktivni vsaj trikrat na teden, neka raziskava je razkrila, da so že trije daljši sprehodi na teden dovolj, da možgani ostanejo mladi od 2 do 4 leta dlje.

Tudi meditacija je koristna, že 10 minut na dan menda dela čudeže. Lahko je zelo preprosto: sedite vzravnano, zaprite oči in dihaite počasi, to naredite dvakrat na dan po 5 minut.

Poleg tega si vsak dan nekaj novega zapomnite: če bo to ostalo vaša navada in boste to počeli vsak dan, bodo vaši možgani dlje ostali mladi. Raziskave namreč kažejo, da imajo tisti, ki se vsak dan učijo in si kaj novega zapomnijo, več sive možganovine kot vrstniki, ki tega ne počno.

Če je mogoče, možgane izpostavljajte izzivom: rešujte križanke, sudoku, učite se novega jezika ali razvijte katero novo veščino.

Pomagalo bo tudi več oziroma bolj pogosto druženje.

Vir: Na zdravje

PIKNIK

Za »fit frajlicami« in malim psom je zelo pestra pomlad, zato smo se dobile tudi julija. Odločitev za srečanje je padla, ko sem osvojila Jakobovo pot. Še vse pod vtisom velikega podviga smo se dogovorile, da si zaslužimo malo razvajanja z dobrim roštiljem in vsem, kar paše zraven. Seveda pa tudi s kratkim pohodom. Določile smo dan srečanja in zadolžitve, kaj naj kdo prinese. Malo z zamudo smo se končno zbrale. Ko so vse prišle, me je pa seveda skoraj kap, ko sem videla, kaj vse so prinesle. Kot da smo na pohodu, vsi za vse, ne samo tisto, kar je bilo treba. Veselo razpoložene smo sedle za mizo in uživale v vseh dobrotah. Malo počitka, nato pa na kratek sprehod do cerkve sv. Jakoba. Tam in nazaj 6 km. Za nas to res ni problem. Pot zanimiva, le žeja je bila strašna. Ob prihodu nazaj smo rešile tudi to, nato pa dve torti in sladoled. Ko smo se lepo posladkale, smo naredile načrt za jesen.

Se vidimo.

Mija Novak

»Fit frajlice« še »v sliki« na pikniku v čast prvakinji in podprvakinji slovenske Jakobove poti....

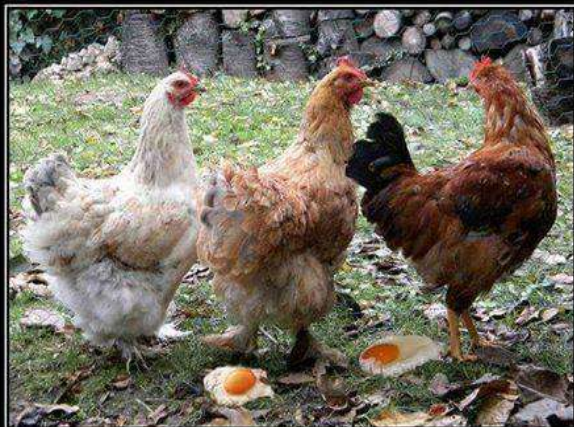
Brez pohoda ni šlo... Glede na to, koliko smo pojedle, bi lahko naredile vsaj četrtno slovenske poti, da bi vse pokurile ha,ha,... (je bilo pa vse zelo njaaaamiiii in nepozabno!)

Lep pozdrav do skupnih jesenskih potepanj !

Mija Povše



SMEH JE POL ZDRAVJA



**To poletje je pa
resnično vroče!**

Vir: Spletna pošta

KADROVSKE SPREMEMBE

Sklenitev delovnega razmerja:

- Anica HRIBAR,
- Jerneja PAVLIČ,
- Nina KOGOVSĚK.

Prenehanje delovnega razmerja:

- Erna ŠELER (upokojitev),
- Aleš JORDAN,
- Irma ŽARN,
- Jožica TOMŠE (javna dela)

Število delavcev na dan 31.7.2017 je bilo **346**, od tega 3 pripravniki zdravniki, 2 pripravnika tehnika zdravstvene nege, 1 pripravnik farmacevtski tehnik, 1 pripravnik fizioterapevt in 2 udeleženca javnih del.

Število delavcev iz ur za mesec junij 2017 je znašalo **332,53**, od tega iz rednega dela **321,89** in **10,64** iz pripravnikov in 3 javnih del.

SPECIALISTIČNI IZPIT

Vlasta Mikolavčič, dr. med., je opravila specialistični izpit in postala specialist radiologije.

ČESTITAMO!

JUBILEJNE NAGRADE

V mesecu juliju je za 30 let delovne dobe pri delodajalcih v javnem sektorju prejela jubilejno nagrado

MOJCA SAVNIK ISKRA, dr. med., spec. internist, strokovna direktorica

Za 10 let delovne dobe pri delodajalcih v javnem sektorju sta jubilejno nagrado prejeli:

MARIJA ZORIČ, finančno – računovodski delavec

KATJA COLARIČ, zdravstveni administrator.

ČESTITAMO!

ZDRAVSTVENI KOLEDARČEK

- Počitniški mesec,
- Od 1. do 7. avgusta – Svetovni teden dojenja (nekateri države obeležujejo Svetovni teden dojenja prvi teden v oktobru),
- 19. avgust – Svetovni humanitarni dan.

VABILO K SODELOVANJU

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

