Svetový deň rakoviny (4.2.)

4. február si pripomíname Svetový deň proti rakovine, na ktorý nás každý rok upozorňuje Únia pre medzinárodnú kontrolu rakoviny (UICC). K nej sa pripája vyše 155 krajín sveta, spolu so Svetovou zdravotníckou organizáciou a u nás predovšetkým Ligou proti rakovine. Zamerajme sa na rozličné mýty, ktoré o rakovine medzi ľuďmi kolujú a na ich vyvrátenie.

1. mýtus: O rakovine nepotrebujeme rozprávať

Faktom je, že hoci už žijeme hypermodernú dobu, slovo rakovina je pre mnohých z nás tabu a bojíme sa ho čo i len vysloviť. Pritom najdôležitejšie je nezakrývať si oči a otvorene sa o onkologických ochoreniach porozprávať. Dobre to padne pacientom, no určite v rámci prevencie aj tým, ktorí toto ochorenie nemajú, no veľa o ňom nevedia.

2. mýtus: Neexistujú žiadne príznaky a symptómy rakoviny

Viacero druhov rakoviny sa hlási rozličnými - viac či menej - nápadnými príznakmi, ktorých včasné zachytenie doslova zachraňuje životy. Takými sú napríklad rakovina prsníka, hrubého čreva či ústnej dutiny.

3. mýtus: Proti rakovine nič nezmôžem

Práve ak sa k téme onkologických ochorení postavíme zodpovedne, budeme o nej hovoriť a hlavne nezabudneme na prevenciu, môžeme zabrániť až 1/3 onkologických ochorení. V prepočte zachránime ročne zhruba 2,7 milióna ľudí , čo je polovica obyvateľov Slovenska.

4. mýtus: Nemám nárok na onkologickú starostlivosť

Na kvalitnú onkologickú starostlivosť má nárok každý pacient, ktorý ju potrebuje.

Svetový deň bez mobilu (6. 2.)

Iniciátor *Svetového dňa bez mobilu a smartfónu*, francúzsky spisovateľ *Phil Marso* (narodený 30. apríla 1962), nikdy netrval na tom, aby sa ľudia „odstrihli“ od mobilu či smartfónu.

Vnímal to ako priestor na zamyslenie sa a na debatu o mobilnom telefóne. **Človek sa môže otestovať na závislosť od mobilu tak, že si ho vypne na jednu až 12 hodín, prípadne aj na dlhšie, ak je toho schopný.**

Marso v priebehu rokov navrhuje, aby si na istý čas vypli mobil v troch časových úsekoch, napríklad medzi 6-tou a 9-tou, počas raňajok a cestou autom do práce, od 12-tej do 14-tej počas obednej prestávky a tiež večer.

Mobil ako moderný komunikačný nástroj síce uľahčuje, ale zároveň aj sťažuje život. **Mnohí ľudia „sú na mobile“ 24 hodín denne, v priemere však minimálne 171 minút.**

Prvýkrát sa Svetový deň bez mobilného telefónu konal 6. februára 2001 a už vtedy vo Francúzsku trval tri dni. Svetový deň má podnietiť ľudí k úvahám, ako tento technologický prostriedok zasiahol do ich správania a komunikácie.

Svetový deň zdravého spánku (21. 3.)

Svetový deň spánku 21. marca. Organizuje ho Výbor svetového dňa spánku, ktorý spadá pod Svetovú asociáciu spánkovej medicíny (WASM).
Táto každoročná udalosť má za cieľ znížiť vplyv zdravotných rizík na spoločnosť spôsobených nedostatočne kvalitným spánkom. Vďaka oslavám tohto dňa sa totiž rozširuje povedomie o spánkových poruchách, nespavosti a celkovo o tom, akú dôležitú úlohu hrá zdravý spánok v našom živote.

Počas spánku sa v našom tele deje obrovské množstvo procesov, bez ktorých by sme dlhodobo nedokázali fungovať. Okrem regenerácie svalstva, odpočinku očí a doslova „vypnutia“ mozgu ide napríklad o premenu krátkodobej pamäte na dlhodobú. Spánok sa skladá z rôznych fáz (dve REM a Non-REM), pričom v každej fáze sa s telom deje niečo iné. Spánok je najdôležitejší v období dospievania, kde tvorí dôležitú súčasť podmienok zdravého fyzického aj psychického vývinu detí. Rovnako ako dĺžka samotného spánku je však dôležitá aj jeho kvalita.

V tabuľke nájdete odporúčanú dĺžku spánku pre všetky vekové skupiny.

	Min. hod.	Max. hod.
0-3 mesiace	11	19
4-11 mesiacov	10	18
1-2 roky	11	14
3-5 rokov	8	14
6-13 rokov	7	12
14-17 rokov	7	11
18-25 rokov	6	11
26-64 rokov	6	10
65+ rokov	5	9

Svetový deň obličiek (13.3.)

Choré obličky nebolia. Dajú vedieť bolestivými prejavmi len v prípade akútneho zápalu, prítomnosti kameňa alebo nádoru. **Dôležitosť prevencie je na mieste.** Čím skôr je choroba obličiek diagnostikovaná, tým jednoduchšia je liečba, a zároveň tým nižšie je riziko výskytu pridružených ochorení.

Rizikové faktory môžu mať katastrofálny vplyv nielen na zdravie vašich obličiek, ale aj na váš každodenný život. Fajčenie, vysoký krvný tlak, cukrovka, výskyt ochorení obličiek v rodine môžu byť varovné signály, pred ktorými nezatvárajte oči.

4 tipy pre zdravé obličky

1. Žite aktívnym životom, stravujte sa pestro aj vyvážene a vo voľnom čase sa venujte športovým aktivitám, ktoré vás bavia.
2. Vyvarujte sa negatívnym návykom, ktoré sa negatívne prepisujú do vášho zdravia.
3. Ak máte cukrovku alebo ak ste liečený s vysokým krvným tlakom, dbajte na odporúčanie ošetrujúceho lekára.
4. Chodievajte pravidelne na preventívne prehliadky k praktickému lekárovi, na ktoré máte nárok raz za 2 roky.

Svetový deň epilepsie (26.3.)

Čo je epilepsia a ako sa lieči ?

Epilepsia je chronické ochorenie mozgu charakterizované opakovaným výskytom epileptických záchvatov. V liečbe sa používajú lieky - antiepileptiká, v indikovaných prípadoch liečba epileptochirurgická.

Aké sú príznaky epilepsie ?

Ide o náhlu zmenu klinického stavu pacienta spôsobenú patologickou aktivitou mozgu - môže ísť o náhly záraz v činnosti, zmenu psychického stavu, opakované /pseudo/účelné pohyby, zášklby tela, senzitívne prejavy /tŕpnutie/, senzorické prejavy, záblesky v zornom poli, pocity už videného, zažitého, príznaky zo strany tráviaceho traktu - tzv. epigastrická aura, náhle stavy poruchy vedomia s pádom, kŕčmi tela.

Ako dlho trvá epileptická záchvat?

Je to rôzne. Od niekoľkých desiatok sekúnd až po hodiny - hovoríme o tzv. status epilepticus.

Aké vyšetrenia musí pacient podstúpiť?

V úvode je to klinické neurologické vyšetrenie, laboratórny rozbor krvi. Nasleduje zobrazovacie vyšetrenie mozgu /CT, MR/ a elektroencefalografické vyšetrenie /EEG/, doplnené p. indikácie o vyšetrenie EEG po spánkovej deprivácii. V špecializovaných centrách je nožné realizovať aj video-EEG monitoring, invazívne EEG so zavedením elektród na povrch alebo do tkaniva mozgu a funkčné MRI.

Ako sa epilepsia lieči u dospelých a ako u detí?

Možnosti liečby sú prakticky identické, v prvom rade liečba medikamentózna. Pri zle kompenzovaných epilepsiách, v kontexte ďalších nálezov sa individuálne zvažuje aj epileptochirurgická liečba. V prístupe k liečbe sú dôležité režimové opatrenia - pravidelný spánkový režim, vyhnúť sa faktorom, ktoré môžu záchvat vyprovokovať, hlavne alkohol, energetické nápoje, vynechanie liečby - individuálny prístup, psychoterapia.

Je pravda, že epilepsia je duševná porucha a že sa aj dedí?

Epilepsia má podklad organický, teda telesný.

Ako mám postupovať, ak sa ocitnem v prítomnosti človeka, ktorý dostal epileptický záchvat?

Snažíme sa zabezpečiť, aby sa pri záchvate človek neporanil.

Dobre je všimnúť si príznaky pri záchvate - napínanie končatín, kŕče, pozáchvatovú zmätenosť, agresivitu- a dĺžku jeho trvania, čo sú údaje dôležité pre zdravotníkov.

Nesnažím sa násilím otvoriť pacientovi ústa, vyťahovať jazyk, dávať mu niečo do úst, neprimeraným násilím brániť kŕčom.

RZP voláme vždy, keď ide o prvý záchvat, kumuláciu záchvatov, pacient sa nepreberá po 5 minútach, ostáva dezorientovaný, má poranenie, alebo napr. oslabenie končatín, zvracia, udáva silné bolesti hlavy.

Svetový deň zdravia (7.4.)

V roku 1950 vyhlásila Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) 7. apríl za Svetový deň zdravia. Cieľom tohto dňa je ľudí informovať a upozorňovať o špecifických trápeniach týkajúcich sa zdravia, krajiny tak majú možnosť sa spojiť a hľadať riešenia daného problému.

Ľudí ovplyvňujú rôzne faktory, ako to, kde vyrastajú, žijú, pracujú … . Sú ľudia, ktorí majú zlé podmienky na bývanie, slabé vzdelanie, nízke príjmy, nezdravé životné prostredie, málo možností dostať sa k správnym potravinám a k zdravotnej starostlivosti. Kvalitná zdravotná starostlivosť má byť základ pre všetkých ľudí na svete, nielen v čase pandémie, ktorá nato upozornila.

Častá otázka je ako môžeme predchádzať chorobám a držať sa tým správnym smerom. Predstavme si taký štvorlístok, kde každý lístok nás navádza na tú pravú zdravú cestu :

1. lístok – **pohyb –** šport, chodiť pešo a nevyužívať stále služby pohonných prostriedkov,

2. lístok – **strava** – nezabúdať na ovocie, zeleninu a poprípade aj vitamíny či doplnky k podpore imunity,

3. lístok – **relax** – chce to správny oddych, solídny spánok a hlavne žiť bez stresu,

4. lístok – **voda** – kvalitný pitný režim a nepustiť z hlavy, že voda nás drží pri živote.

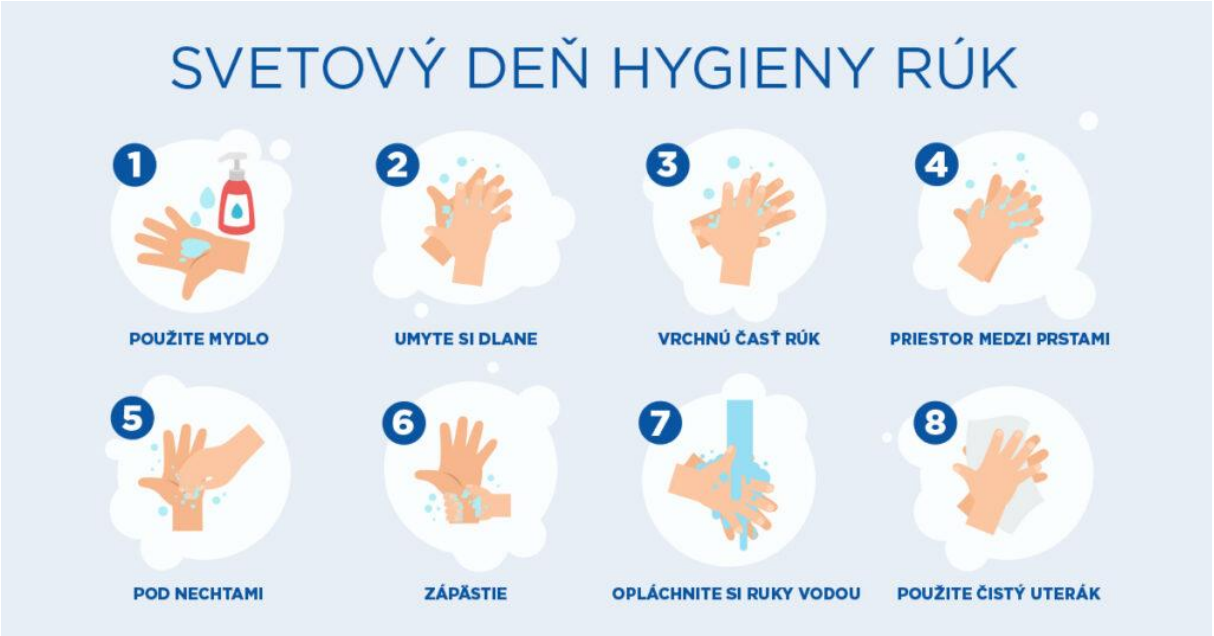
Rekreačný beh ako jedna z najjednoduchších foriem telesnej aktivity

Rekreačný beh ako jedna z najjednoduchších foriem telesnej aktivity **môže kompenzovať väčšinu negatívnych dôsledkov moderného spôsobu života a pozitívne vplývať na naše zdravie**. Pričom zdravie treba vnímať nie len ako neprítomnosť chorôb, ale hlavne ako stav telesnej a duševnej pohody.

Pozitíva rekreačného behu

- Behať môžeme prakticky všade a vždy. Jediné čo potrebujeme je vhodná obuv a primerané športové oblečenie.
- S behaním môže začať skoro každý a prakticky kedykoľvek.
- Behanie odbúrava stres, depresie a zlepšuje celkovú psychickú pohodu. Jednu až dve hodiny po behu sa v tele uvoľňujú endorfíny, ktoré zlepšujú náladu a pocit psychickej pohody. Vďaka lepšiemu prekrveniu mozgu zlepšuje pamäť a schopnosť koncentrácie.
- Spomaľuje proces starnutia a predlžuje aktívnu časť života.
- Spomaľuje zmenšovanie vitálnej kapacity pľúc v dôsledku starnutia.
- Pôsobí ako prevencia pred srdcovo-cievnymi ochoreniami. Je veľmi účinný prostriedok na tréning srdcovo-cievneho systému. Posilňuje srdce a zlepšuje transport kyslíka do celého tela, čím znižuje riziko mnohých ochorení predovšetkým srdcového infarktu a mozgových príhod.
- Na základe výskumov „Harvard Medical School“ v Bostone, pravdepodobne bráni výskytu a pomáha liečbe niektorých druhov rakoviny (napr. rakovina prsníka). Podľa tohto výskumu, ženy choré na rakovinu prsníka, ktoré praktikovali 3 až 5 hodín týždenne vytrvalostné zaťaženie (beh, chôdza, plávanie), mali polovičnú úmrtnosť oproti netrénujúcim. Taktiež rakovina hrubého čreva a prostaty sa u bežcov vyskytuje zriedkavejšie ako u bežnej populácie.
- Spomaľuje rednutie kostí počas starnutia a tým odďaľuje riziko vzniku osteoporózy.
- Zlepšuje kvalitu spánku. Urýchľuje zaspávanie a prehlbuje spánok.

Svetový deň hygieny rúk (5.5.)



Nedostatočná hygiena rúk môže spôsobiť:

- ochorenia tráviaceho traktu,
- ochorenia kože a slizníc,
- respiračné infekcie,
- infekcie rán.

Dezinfekcia rúk je potrebná pre úplné odstránenie baktérii.

Kedy si, teda, ruky umývať?

- Po každom príchode na pracovisko a pri návrate domov z vonkajšieho prostredia,
- pred a po návšteve nemocnice, lekára,
- po ceste v prostriedkoch hromadnej dopravy,
- pred, počas a po príprave jedla, pred konzumáciou jedla,
- po každom použití toalety,
- pred manipuláciou s bábätkom a po výmene znečistenej plienky,
- po manipulácii so zvieratami a ich krmivom,
- po manipulácii s odpadom a odpadkovým košom,
- po vyčistení nosa, kašľaní a kýchaní - pri kašli a kýchaní dodržiavajte respiračnú hygienu, ústa nezakrývajte dlaňou, používajte jednorazové papierové vreckovky, ktoré po použití zahodíte do odpadkového koša,
- počas choroby,
- pri akomkoľvek pocite nečistých rúk.

Svetový deň bez tabaku (31.5.)

Svetový deň životného prostredia (5.6.)

Čo môžeme urobiť pre zlepšenie životného prostredia:

- trieďme odpad,
- vyhýbajme sa jednorazovým výrobkom, ako sú napríklad plastové poháre, príbor a slamky,
- používajme menší počet plastových tašiek a sáčkov,
- vyhýbajme sa nákupu výrobkov v mnohopočetných obaloch,
- nezahadzujme odpad na zem ani do prírody.