

• Svetový deň boja proti AIDS (1.december)

Spoločným medzinárodným symbolom informovanosti o problematike HIV/AIDS je **červená stužka** (ang. Red Ribbon). Je to symbol solidarity s ľuďmi žijúcimi s HIV alebo AIDS. Červená stužka je značkou pre upevňovanie povedomia o HIV a AIDS medzi ľuďmi, je začlenená do loga asociácie UNAIDS a ďalších organizácií, ktoré sa venujú problematike HIV/AIDS.

Na **Regionálnom úrade verejného zdravotníctva so sídlom v Košiciach** je zriadená **Poradňa prevencie HIV/AIDS**, ktorá realizuje poradenstvo a odbery krvi na vyšetrenie anti - HIV protilátok. Vyšetrenie sa robí anonymne a bezplatne, výsledky sa odovzdávajú osobne.

Pôvodca ochorenia

- HIV vírus = vírus ľudskej imunitnej nedostatočnosti,
- rozpoznávame dva kmene vírusu – HIV 1 a HIV 2,
- celosvetovo je bežnejší HIV 1, HIV 2 je častejší v západnej Afrike,

Prenos vírusu

- telesnými tekutinami (krv, spermie) ,
- najčastejšie cesty prenosu - nechránený pohlavný styk; používaním spoločných injekčných striekačiek; z matky na dieťa (počas tehotenstva, pri pôrode, pri dojčení materským mliekom),
- k prenosu nedochádza bežným fyzickým kontaktom s infikovanou osobou,

Diagnostika

- pomocou krvných testov (napr.: Western blot, ELISA),
- najčastejšie sa zisťuje prítomnosť protilátok proti vírusu HIV v krvi,
- pozitívny výsledok testu znamená, že organizmus bol infikovaný a proti vírusu vyrába protilátky,
- protilátky sa v dostatočnom množstve vytvoria až za určitú dobu od nakazenia (zvyčajne 2–3 mesiace) = počas tejto doby nie je možné prítomnosť vírusu v tele zistiť,

Prevencia

- partnerská vernosť,
- vyhýbanie sa náhodnému, nechránenému pohlavnému styku, bezpečný sex,
- hormonálna antikoncepcia pred nákazou nechráni
- vyhýbať sa drogám, najmä ich injekčnému užitiu.

• Výživa tínedžerov – december

- Nemalo by vás prekvapiť, že počas tínedžerského obdobia dochádza k obrovským fyzickým, emocionálnym, sociálnym a intelektuálnym zmenám. Tieto zmeny vplývajú aj na vaše nutričné potreby, na to, čo jete. Možno ste už zaznamenali, že ste v krátkej dobe veľmi podrástli (rastové skoky).
- Ako väčšina –násťročných, ste pravdepodobne dosť aktívny, váš náročný rozvrh zahŕňa nielen domáce úlohy, ale aj športovanie a rôzne mimoškolské aktivity. Staráte sa o svoj vzhľad a chcete vždy vyzerat' čo najlepšie. Aby ste dokázali sklbiť svoje každodenné povinnosti a zároveň vám zostala energia na rast a rozvoj, je dôležité osvojiť si zdravé stravovacie návyky. Znamená to konzumáciu zdravých jedál.
- Strava pre tínedžera by mala byť v jeho vlastnom záujme vždy plnohodnotná. Budete sa cítiť dobre a vyhnete sa problémom súvisiacim s nezdravým stravovaním, akými sú napríklad anémia (nedostatok železa v krvi), pomalý rast, zubné kazy a nadváha. Rozumné stravovanie vám pomôže zostať zdravými v dospelosti, znížite šance na neskorší vysoký tlak, choroby srdca, cukrovku, osteoporózu či niektoré formy rakoviny.

Dôležité je jesť nutrične plnohodnotné jedlá **z každej potravinovej skupiny jedno jedlo denne.**

- Obiloviny (chlieb, cereálie, ryža, cestoviny)
- Zelenina, Ovocie
- Mliečne výrobky (mlieko, jogurt, syr)
- Mäso (mäsové výrobky, hydina, ryby, strukoviny, orechy, vajcia) .



Nezabudnite na desiatu a olovrant - tu je niekoľko zdravých alternatív:

- Čerstvé ovocie, sušené ovocie, ovocné koláčky, zelenina s dresingom, syrové kocky, syrové tyčinky, jogurt, mlieko
- Celozrnný chlieb, žemľa, celozrnné kekse, ryžové koláčky, cereálie s mliekom alebo bez mlieka

Dôležitosť pitného režimu – Január 2022



Ľudské telo potrebuje každý deň **určitú dávku vody**. Voda je základom života. To vieme. Známa je aj informácia, že človek bez vody neprežije viac ako 3 či 4 dni.

Nedostatok vody = dehydratácia

Znížený príjem vody môže viesť k zhoršeniu zdravotného stavu. **Dehydratácia** môže nastúpiť **akútne** alebo **chronicky**. **Náhla strata tekutín** a nedostatočná náhrada vylúčených tekutín **sa prejaví rýchlo**.

V prípade dlhodobého, aj keď nenápadného, nedostatočného dopĺňania tekutín býva rizikom vznik vážnejších zdravotných problémov.

Medzi typické príznaky dehydratácie sa radí:

- **bolesť hlavy**
- búšenie srdca
- trpnutie prstov a končatín či pier
- **mdloba a kolaps**
- **únava**
- **strata výkonnosti**
- ospalosť
- **podráždenie** a znížená psychická odolnosť
- pocit chladu
- **tmavý moč** a **močenie menšieho množstva**
- suchá pokožka

Pri dlhodobejšom nedostatku nastupuje aj:

- bolesť kĺbov
- zápcha
- bolesť brucha, najmä v okolí žalúdka
- zhoršenie chronických ochorení
- porucha funkcie obličiek

Zdravé pečivo – poznáme ho? – Január 2022



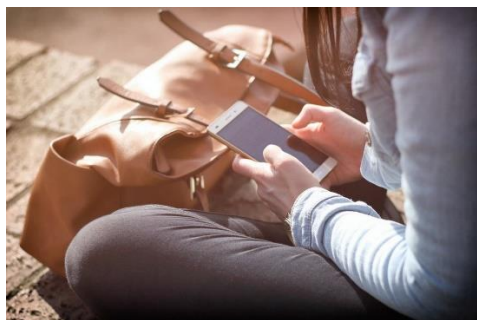
Ako teda v supermarketoch vyberať?

Najlepšie je priniesť si domov čerstvý chlieb, rožky či žemle. Pečivo, ktoré je rozmrazované alebo pripravené zo zmrazených polotovarov, môže mať zníženú kvalitu aj dátum spotreby. Čo sa týka druhu pečiva, **ideálne je siahnuť po celozrnnom, a to hlavne z dôvodu, že je obohatené o vitamíny, minerály i vlákninu.**

Tento typ pečiva by mal obsahovať minimálne 70 percent celozrnnej múky. Ak hľadáte vhodný chlieb, dobrou voľbou je celozrnný kváskový chlieb. Je zdravý, nespôsobuje nadúvanie a zápchu a vďaka dlhému kvaseniu je ľahšie stráviteľný. Spoločnosť sa môžete aj na chlieb zo žita. Žitná celozrnná múka obsahuje veľký podiel cennej vlákniny a mnoho ďalších živín.

Pozor si však dajte na chlieb a pečivo, ktoré sú pomenované ako sójové, zemiakové, kukuričné či tekvicové. **Nie vždy to totiž znamená, že výrobok je pripravený z uvedenej plodiny. Pokojne môže ísť len o prímies uvedených zložiek.** Preto vždy čítajte etikety na balenom pečive alebo informácie o zložení uvedené pri výrobku v obchode. Iba tak budete vedieť, aké obilniny a v akom pomere sa v pečive nachádzajú.

Svetový deň bez mobilu (6. február)



Svetový deň bez mobilu si začal svet pripomínať v roku 2001, dva roky po tom, čo francúzsky spisovateľ Phil Marso vydal detektívny román „bez mobilu“. Marsovým cieľom bolo upozorniť na našu rastúcu závislosť od mobilných telefónov. Bol by však rád, ak by sme ich dokázali raz za čas aspoň na deň odložiť. Mnohí ľudia to však nemôžu urobiť z objektívnych príčin, iným v tom bráni takzvaná nomophobia, strach z nedostupnosti mobilu alebo fenomén FOMO, strach z premeškania čohokoľvek zaujímavého, čo sa udeje na internete v našej neprítomnosti v jeho prostredí. Technológie nám život nielen uľahčujú. V množstve prípadov sa totiž ľudia stávajú od telefónov závislými. Takmer každý druhý dospelý cíti potrebu odpovedať na esemesky a správy zo sociálnych sietí okamžite a viac než dve tretiny všetkých ľudí kontrolujú svoj telefón každú hodinu.

Čo môžete robiť :

Určite si priority - Položte si otázku: Neokráda ma mobil alebo iné zariadenie o čas a pozornosť, ktoré by som mal venovať svojmu kamarátovi, rodičovi alebo manželskému partnerovi? *„Je smutné vidieť dvoch ľudí, ktorí sú spolu na večeri v reštaurácii a pritom skoro celý čas pozerajú do mobilu. Nechceli by sme, aby nás mobily takto zotročili a zabudli by sme na to najdôležitejšie – na náš vzťah.“ (Matthew)*

Stanovte si hranice - Položte si otázku: Mohol by som si určiť, kedy si budem čítať správy, ktoré nie sú až také dôležité, namiesto toho, aby som ich vybavoval hneď? *„Pomáha mi, keď si dám mobil na tichý režim a na správy odpovedám, až keď mám čas. Máloktorý hovor alebo správa sú také dôležité, aby som na ne musel reagovať hneď.“ (Jonathan)*

Porozprávajte sa o tejto téme s vašim kamarátom , kamarátkou, rodičom, partnerom... Porozprávajte sa o tom, ako každý z vás používa mobil a či je v tom potrebné urobiť nejaké zmeny.

Svetový deň rakoviny (4. február)

Tento deň spája milióny ľudí, inštitúcie a krajiny po celom svete = **v boji proti rakovine.**

Cieľom Svetového dňa boja proti rakovine je **záchrana milióny životov**. Rakovina (lat. cancer) je ochorenie, ktoré je charakterizované nekontrolovateľným množením – rastom nádorových buniek. Nádor je útvar, ktorý vznikol neregulovaným delením buniek tkaniva, táto porucha delenia je nezvratná a miestna. Delenie buniek pokračuje. Podľa schopnosti infiltrovať sa do iného tkaniva delíme nádory na nezhubné (benígne) a zhubné (maligné). Často metastázujú do vzdialenejších orgánov a ich ohraničenie sa určuje veľmi ťažko.

Každý z nás je zodpovedný za svoje zdravie. Pravidelným absolvovaním preventívnych prehliadok a skríningových programov sa dá včasnou diagnostikou odhaliť nádorové ochorenie v skorom štádiu, v ktorom je liečiteľné a vyliečiteľné.

Na Slovensku aktuálne prebiehajú tri skríningové programy.

Skríning rakoviny hrubého čreva a konečníka



Rakovina hrubého čreva je druhým najčastejším zhubným nádorovým ochorením u mužov a tretím najčastejším u žien. Začína obvykle polypom (slizničným výrastkom), ktorý môže krváčať. Vyšetrenie, ktoré takýto polyp zistí a súčasne ho aj odstráni pred tým, než by sa časom zmenil na rakovinu, môže zachrániť život.

Vo veku **od 50 do 75 rokov** si človek môže vybrať skríningové vyšetrenie **buď testom na skryté krvácanie v stolici – tzv. test na okultné krvácanie alebo priamo vyšetrením hrubého čreva kolonoskopicky**. Test na skryté krvácanie je jednoduché a prístupné vyšetrenie malej vzorky stolice, v ktorej sa môžu zistiť voľnému oku neviditeľné stopy krvácania a jeho príčinu treba potom hľadať. V prípade pozitívneho testu sa vyšetrenie doplní kolonoskopiou – vyšetrením celého úseku hrubého čreva pomocou tenkej sondy.

Zoznam pracovísk vykonávajúcich skríningové kolonoskopie nájdete na: www.krca.sk

V prípade, že máte akékoľvek podozrenie, že váš zdravotný stav nie je v poriadku, navštívte bezodkladne svojho lekára.



Skríning rakoviny prsníka



Rakovina prsníka je najčastejšie zhubné nádorové ochorenie u žien na Slovensku. Skríning rakoviny prsníka má za cieľ, čo najskôr zachytiť skoré štádium rakoviny prsníka, účinne, menej radikálne ho liečiť, zlepšiť prognózu ochorenia a znížiť úmrtnosť. **Robí sa mamografickým vyšetrením v mamografických centrách ženám od 50 do 69 rokov**, lebo v tomto veku je najvyššie riziko vzniku rakoviny prsníka. Ženy by ho mali absolvovať raz za dva roky. Okrem skríningového vyšetrenia prsníkov pomocou mamografie nadálej platí, že prsníky si má žena vyšetřovať raz mesačne sama, t.j. samovyšetrením.

Mamografické pracovisko si môžete vybrať zo zoznamu, ktorý nájdete na: www.health.gov.sk alebo www.noisk.sk. Preventívne mamografické vyšetrenie môžete absolvovať už od 40. roku života.



Skríning rakoviny krčka maternice



Pravidelným skríningom rakoviny krčka maternice sa dá zabrániť až 9 z 10 prípadov tohto ochorenia.

Každá žena vo veku od 23 rokov by mala raz ročne 2 roky po sebe v rámci gynekologického vyšetrenia absolvovať cytologické vyšetrenie, pri ktorom sa malou kefkou zotrie vzorka zo sliznice krčka maternice a pošle sa na kontrolu do laboratória.

Ak je cytológia v poriadku, nasledujúce cytologické vyšetrenia by sa mali robiť v 3-ročných intervaloch. Výsledkom je výrazný pokles prípadov rakoviny krčka maternice. PAP test, ktorým sa celoplošný skríning robí, dokáže zachytiť a diagnostikovať, a tým aj vyliečiť aj tzv. predrakovinové stavy, a tak predísť vzniku rakoviny.

Gynekológov v okolí bydliska a ich kontakty možno zistiť u svojej zdravotnej poisťovne alebo ich nájsť na: www.e-vuc.sk.

Nezabúdajte na preventívne gynekologické vyšetrenie od 18. roku života.