

Novice

Živeti bolje in dlje preko preventive

Pri ljudeh starejših od 65 let so padci vodilni vzrok smrti zaradi poškodb, poroča APHA (American Public Health Association). Tudi kadar padci niso smrtno ogrožajoči, lahko povzročajo pogubno izgubo mobilnosti in samostojnosti.

Več kot tretjina ljudi starih nad 65 let pade vsako leto, od tega jih 30% doživi poškodbe, ki zmanjšajo mobilnost in samostojnost. Dejavniki, ki povečajo verjetnost padca so poleg stranskih učinkov zdravil še splošno zmanjšanje moči in ravnovesja ter nevarnosti v domačem okolju. Najpogostejša resna posledica padcev so zlomi; zlasti zlomi medenice so nevarni, saj približno četrtnina vseh bolnikov z zlomom medenice ne preživi več kot leto. Pogostost medeničnih zlomov je dvakrat pogostejše pri starejših ženskah kot pri starejših moških. Stroški povezani z zdravljenjem nanesejo v ZDA 20 milijard dolarjev letno, do leta 2020 pa naj bi narasli do 32,4 milijarde. Padci pa povzročajo tudi dosti strahu, zato se veliko starejših ljudi izogiba ali omejuje fizično aktivnost.

Za boljše in daljše življenje lahko starejši ljudje napravijo nekaj enostavnih potez za zmanjšanje nevarnosti padcev. Doma si naj zagotovijo zadostno osvetljenje vseh sob, še posebej hodnika in stopnic. Slednje naj imajo tudi ograjo na obeh straneh, na samih stopnicah pa naj bodo zaščitne letvice proti zdrsu. Na tleh naj ne bo predmetov, tepihov, medtem ko naj bo v kopalnici ob kadi in stranišču oporni drog, na tleh in v kadi pa naj bodo še nedrseče gumijaste preproge. Poleg tovrstne eliminacije nevarnosti v domačem okolju je pomembna še ustrezna fizična kondicija in ravnovesje. Na slednje pogosto vplivajo zdravila, zato naj bi se ljudje obrnili na zdravnika, če čutijo vrtoglavico ali imajo še kakšne druge stranske učinke, ki vplivajo na njihovo ravnovesje. Tisti,

ki nimajo tovrstnih težav z zdravili ali jih ne jemljejo, pa vseeno doživljajo nestabilnost, naj opravijo pregled vida ali osnovne teste ravnovesja in hoje pri zdravniku. Zmerna fizična aktivnost je pri tem vitalnega pomena, saj se npr. preko hoje in posebnih vaj za ravnovesje lahko zmanjša nevarnost padca zaradi večje moči in stabilnosti.

Vir APHA

Sedmi Hrvaško - madžarsko - slovenski radiološki simpozij



Simpozij organizirajo Radiološki oddelek SBM, Medicinska fakulteta Univerze v Mariboru ter Radiološko društvo dr. Mile Kovač. Kotizacija znaša 50 evrov, za študente je udeležba brezplačna. V programskem odboru so Sabina Vadnjal, dr. med., Mirjana

Brvar, dr. med. in Andreja Dvoršak-Erker, dr. med. Tajništvo: Mateja Majhen. Več informacij na: mirjana.brvar@sb-mb.si, taj.son@sb-mb.si. Vabljeni vsi radiologi in ostali, ki jih zanima radiologija.

Uredništvo: Medicinski mesečnik, Splošna bolnišnica Maribor, Ljubljanska 5, 2000 Maribor

Odgovorna in glavna urednica: Silva Breznik

Uredniški odbor: Nina Kobilica, Ana Murko, Grega Kralj, Martina Babič, Tilen Zamuda, Ana Tkavc

Recenzentski odbor: Eldar Gadžijev, Ivan Krajnc, Elko Borko, Alojz Gregorič, Vojko Flis

Računalniška postavitev in tisk: Ma-tisk, Maribor

Izdajatelj in založnik: Splošna bolnišnica Maribor in Medicinska fakulteta Univerze Maribor.

Izhaja enkrat mesečno v nakladi tisoč izvodov

Elektronska pošta: medicinski.mesecnik@uni-mb.si

Telefon: 02/321-1291, Fax: 02/3324830