

»VELIKI« ZDRAVSTVENI PRIROČNIKI

Družinska zdravstvena enciklopedija, DZS Ljubljana 1994, izboljšani ponatis; 1180 strani, obseg 26 × 20,5 cm; nad 2000 črno-belih in barvnih ilustracij, fotografij, shem, grafov, preglednic in tabel; obširno stvarno kazalo; cena okrog 13.000 SIT.

Uvodno pojasnilo: že nekaj let nismo prikazali slovenskega prevoda kakšne pomembnejše tuje poljudno-strokovne zdravstvene knjige. Takšna dela so največkrat plod sodelovanja večjega števila najvidnejših strokovnjakov na posameznih področjih z velikimi založbami, so skrbno urejena in izvrstno opremljena. Ker bi jih pri nas le težko pripravili, so prevodi vsekakor najboljša možnost, da pridemo čim hitreje do naj sodobnejših novic v namenu najprimernejši obliki.

Prvim trem takšnim »velikim« priročnikom, ki jih je skoraj pred desetimi leti začela izdajati Državna založba Slovenije (Zdravstveni vodnik za družino – 1986, Ženski zdravstveni vodnik – 1987 in Otroški zdravstveni vodnik – 1987) je pred dvema letoma sledil ta, ki ga bom v nadaljevanju predstavil. Ista založba pa že napoveduje še dva »vodnika«: po telesu in po zdravilih.

Zakaj izjemoma predstavljamo šele drugo izdajo? Ker prve nismo in ker je za takšno izjemo vrsta tehtnih razlogov:

- a) do te izdaje nismo imeli v slovenščini takšnega vseobsegajočega dela, ki laiku izčrpno pojasnjuje večino najpogostejših zdravstvenih vprašanj iz celovitega področja sodobne medicine;
- b) ljudje hočejo dandanes vedeti, kaj se z njimi dogaja – predvsem pa, kdaj se je potrebno posvetovati z zdravnikom;
- c) k prebiranju jih silijo tudi vse višja »cena zdravja« in zamudni obiski pri zdravnikih, pa tudi skopa pojasnila in navodila zdravstvenih delavcev;
- d) to ni priročnik »naredi si sam!«, ki naj bi nadomeščal zdravnika, pač pa pomaga z razumljivo razlago določenega vprašanja k uspešnejšemu sodelovanju z njim, pri izpopolnjevanju znanja in k odgovornejši skrbi za zdravje posameznikov in njihovih najbližjih,
- e) poznavanje vsebine in sporočil v takšnih priročnikih je potrebno vsem nam, ki smo tako ali drugače v stiku z ljudmi: le-ti namreč upravičeno pričakujejo od vseh zdravstvenih delavcev in sodelavcev, da jim bodo znali razložiti in smotno svetovati prav v njihovem osebem zdravstvenem vprašanju; nočejo kratkih ukazov in prepovedi, ampak želijo izvedeti, kaj je z njimi narobe, kaj lahko sami naredijo zase ter kakšne so možnosti in tveganja tega, kar jim svetujemo. Žal je pogovor ob »pomanjkanju časa« še vedno prej častna in redka izjema kot pa pravilo!

– poleg tega je pri nekaj desetstisoč pokupljenih priročnikih zelo verjetno, da se bomo prej ali slej srečali z nekom, ki je v njih tudi kaj prebral in bo zato posvet z njim zahteval najmanj toliko znanja, kot ga ta knjiga daje. Vse to nam nalaga, da jo spoznamo in v vsakodnevni praksi uporabimo: tako zase za preverjenje in morebitno dopolnjevanje znanja ter za bolj zdrav način svojega življenja in dela, kot tudi za svetovanja vsem, ki to od nas pričakujejo.

Sedaj pa še na kratko o tej enciklopediji: Že na začetku natančno navaja, kako naj jo uporabljamo in kako poiščemo zaželeno pojasnilo ali nasvet. Krajše barvno, bogato ilustrirano uvodno poglavje **Vse o zdravju in medicini danes** združuje najpomembnejša splošna pojasnila o načelih zdravega življenja: kako ostanemo zdravi, pravilno prehrano, telovadbo in zdravje, kajenje in pitje, pomen pregledov, cepljenje, prepoznavanje bolezni, sodelovanje z zdravnikom, preglede in postopke, kako zdravimo bolezni, nego zbolelega doma ter tudi nekatere najnovejše bolezni (aids, borelioza...).

Jedro priročnika je v drugem, najboljše delu **Zdravje in bolezni od A do Ž**. V krajših člankih jasno in splošno razumljivo razloži okrog 5000 medicinskih pojmov, opisuje 2200 motenj in bolezni ter navaja 300 opozorilnih znakov, 600 medicinskih testov, postopkov in operacij ter 500 vrst in skupin zdravil. Snov ni podana, kot je običajno, po sistemsko zaokroženih celotah (na primer zgradba in delovanje prebavil ter njihove motnje, zdravljenje in preprečevanje), ampak po strogo abecedno urejenih geslih s kratkimi pojasnili in podnaslovi. Med seboj jih povezujejo številne kazalke na dopolnilna pojasnila v drugih geslih, tudi strokovni izrazi so razloženi v oklepajih, domačim pa je prav tako v oklepajih dodana strokovna tujka. Obravnavani so zlasti: zgradba in delovanje našega telesa, znaki bolezni, preiskave, načini pomoči, operacije, postopki zdravljenja, zdravila in njihova uporaba ter okrevanje.

Priročne so tudi **preglednice znakov/simptomov**, kjer s sledenjem opisov določene težave ali opažanja pridemo do najustreznejšega navodila kako naj ravnamo. V **Indeksu zdravil** je predstavljenih okoli 2400 najpogostejših učinkovin in zdravil z njihovimi zaščitnimi in generičnimi imeni ter v povezavi z motnjami in boleznimi, kjer bi prišla v poštev. Odgovore lahko poiščemo še v obširnem in preglednem skrbno in nadrobno izdelanem **Stvarnem kazalu** na koncu knjige. Tudi tu so gesla urejena po strogi abecedi in imajo pripisano številko strani, kjer se začenja razlaga določenega odgovora, številne »kazalke« pa nas usmerjajo tudi k obširnejšim geslom.

Dušan Repovš

VELIKI DRUŽINSKI VODNIK ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE

DZS Ljubljana 1994, 320 strani, obseg 26 × 20,5 cm, kartonirano, številne barvne fotografije, vprašalniki, sheme, preglednice; slovarček tujk in obširno stvarno kazalo; cena okoli 6.000 SIT

Ko smo v zgodnjih osemdesetih letih po desetletjih dokazovanj in prepričevanj dosegli uvrstitev predmeta »zdravstvena vzgoja« v obvezne vsebine takoimenovanega »srednjega« izobraževanja, smo skrbno pripravljali programe, učni načrt, učbenik za učence in piročnik za učitelje – danes že spet iz srednjih šol pregnanega – predmeta »zdravstvena vzgoja«, smo načrtovali tudi bogato avdiovizualno podporo in obširnejši priročnik za samoučenje o zdravju. Vsega tega nismo uspeli izpeljati, ker ni bilo niti dovolj razumevanja niti sredstev, čeprav so že takrat obstajali priročniki »o zdravem življenju« – predvsem v ZDA. Zato je danes vendarle – nikoli ni prepozno! – na voljo takšen vir osnovnega znanja o zdravju za najširši krog bralcev. Vsem, ki nam je do boljšega zdravja, daje močno oporo, s katero lahko obogatimo svoje poslanstvo in z delom ob knjigi dvignemo s tolikšnimi težavami že doseženo stopnjo zdravstvene kulture pri nas. Zato Vas vljudno vabim, da to knjigo čimprej vzamete v roke – v Vaše veselje in za blagor vseh naših ljudi. Kaj nam torej ponujajo britanski avtorji in naš izvrstni prevajalec dr. Jaro Leskovic? Dr. Stephen Carroll – znani zdravstveni vzgojitelj, dr. Tony Smith – urednik (tudi pri nas prevedenih zdravstvenih priročnikov), svetovalka dr. Patricia Last nas povabijo k branju in ukrepanju ter nas z vrsto vprašalnikov postavijo na trdna tla – kako (ne)zdrav je naš način (= »stil«) življenja v resnici. Tako nas spodbujajo da tudi sami kaj naredimo za boljše zdravje.

Priročnik nam torej ponudi **razlago in načrt za bolj zdravo prihodnost:**

- ugotovi, kako zdrav si, kaj ti škoduje!
- opusti vse, za kar že vemo, da je takšno!
- upočasni staranje ter živi dlje in bolj zdravo tako, da
 - spoznaš, kako deluje zdravo telo,
 - načrtno in postopno treniraš ter da
 - se naučiš preprečevanja nezgod in prve pomoči!

Spoznajmo še vsebino osmih tematskih »sklopov«:

- kako zdrav oziroma nezdrav je dejansko naš način življenja, lahko ugotovimo z vrsto vprašalnikov in samopreiskavami;
- hrana in zdravje v vseh obdobjih življenja: z vprašalniki, kako jemo ter pregledom načel in osnovnih dejstev o prehrani;
- skrb za (ustrezno) telesno težo, nevarnosti čezmerne teže, kako shujšati;
- alkohol, kajenje ter zloraba zdravil in mamil: nevarnosti, kako prenehati – rešitev je v nekadilstvu in zmernem pitju;
- gibanje za življenje: koristi v vseh starostnih obdobjih;
- obvladovanje stresa: če nismo več sproti kos prezahtevnim izzivom; opozorilni znaki in obvladovanje stresa, nespečnosti, tesnobe ter potrtosti;
- kako deluje zdravo telo: po sistemih in med življenjem do »dostojne« starosti;
- dovolj zgodaj poskrbeti za telo s pravočasnimi samopregledi in preiskavami, cepljenji, varno spolnostjo, preprečevanjem nezgod;
- skrb za okolje;
- kratki, pregledni nasveti o alergijah, o domači lekarni, o prehrani ter o cepljenjih in skozi vsa poglavja:
- kako izkoristiti zdravstvo, kdaj z zdravniku, kako opisati znake, kaj ga vprašati... več morate prebrati sami!

Dušan Repovš