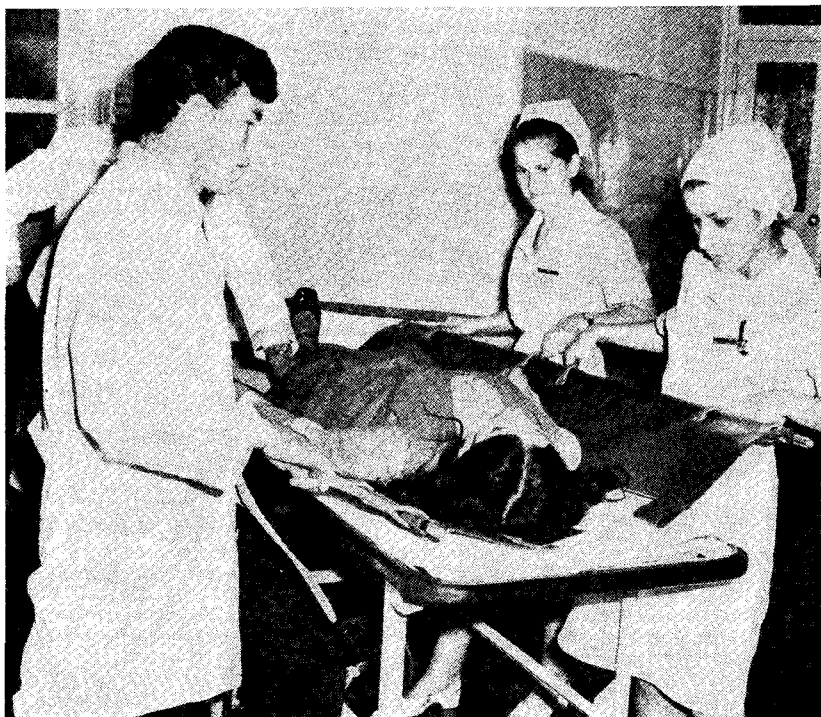


Novosti - Izkušnje - Pobude

UNIVERZALNA NOSILA

Z univerzalnimi nosili lahko prenašamo bolnike v ležečem ali sedečem položaju. Prednost teh nosil je v tem, da bolnika v ležečem položaju ob prelaganju z nosil na mizo ali posteljo ni treba prenašati z rokami. Bolnika z nosili vred položimo na mizo ali posteljo, potegnemo iz njih stični jermen, izpod bolnika samega pa izvlečemo obe polovici nosil. Pri tem mu ne povzročamo nobenih bolečin, ker je trenje le neznamno. Sede pa prenašamo bolnika tako, da iz robov nosil potegnemo kovinski palici, medtem ko nosila oblikujemo v sedež. V takem položaju lahko prenašamo bolnika po ozkih stopnicah in majhnih hišnih dvigalih, kamor ne moremo s klasičnimi nosili.



Univerzalna nosila so posebno primerna za prenašanje bolnikov s kostnimi poškodbami in z opeklinami.

Nosila so izdelana iz tapetniškega skaja, stične manšete, ki je skoz nje napeljan stični jermen in drži nosila skupaj, pa so na vrhu prekrite z našim zavihkom iz skaja, tako da izolira robove stičnih zank. Trije ročaji so iz usnja, ki so pritrjeni v plastične obročke. Ta material ima v primeri s platnom to prednost, da je čiščenje zelo enostavno, da so nosila vedno gladka in da material ni občutljiv za razne kemi-

kalije — čistila. Za uskladiščenje potrebujejo zelo malo prostora, uporabna so pa mnogo dlje kakor nosila iz platna.

Dr. Lojze Medved, zdravnik zdravstvenega doma v Kopru, ki je avtor univerzalnih nosil, je predvsem želel izboljšati transport bolnika oziroma poškodovanca, tako da bi bila nosila ob prej navedenih prednostih uporabna in primerna tudi za civilno zaščito.

Univerzalna nosila so patentirana in zaščitena. Dobijo se pri »SANOLABOR« v Ljubljani in stanejo 360 din.

Neja

HUMANA 1 — UMETNA HRANA ZA DOJENČKE*

Humana 1 — začetna hrana dojenčkov prve 4 tedne življenja ali pri telesni teži 3000—4500 g.

Humana 1 — začetna hrana ni okisana in je po kakovosti enako gladko tekoča kakor materino mleko. Tudi po okusu mu je popolnoma enaka in ustvarja enake prebavne pogoje v vseh delih želodca in črevesja. Zato tudi materino mleko, ki ga dobimo iz prsi, lahko poljubno mešamo s hrano HUMANA 1, pripravljeno za dojenčke. Važno je le, da ima dudu na steklenički čim manjšo odprtino, tako da se dojenček s sesanjem ne trudi nič manj kot pri prsih in stekleničke ne izprazni prehitro. Če dojenček prehitro pije, pljuva in slabo prenaša hrano.

Humana 1 — začetna hrana je prilagojena prehranskim potrebam novorojenčka v prvih štirih tednih življenja.

100 g Humane 1 — začetne hrane vsebuje 25% maščob, 12% beljakovin in 7,5 mg železovega laktata. Skupna kalorična vrednost znaša 71/100. Rok trajanja je eno leto.

Uporaba

Količino Humane odredajo v prvem tednu življenja v porodnišnici, sicer pa medicinska sestra ali babica. Če zdravnik ne predpiše drugače, dajemo drugi dan življenja šest obrokov po 10—20 ccm Humana hrane. Vsak naslednji dan pa količino tekočine pri vsakem obroku zvišamo za 10—20 ccm.

V prvem tednu dojenčkova teža pada, v drugem tednu pa navadno zopet doseže porodno težo. Pri telesni teži 3000—4500 g dajemo dojenčku **dnevno po 200 ccm tekoče hrane na vsak kilogram teže**, kar je v celem približno 1/5 njegove telesne teže. Hrano dajemo v **šestih obrokih**.

Začetno hrano HUMANA 1 dajemo otroku vsaj prve štiri tedne oziroma do 4500 g njegove telesne teže. Po tem času nadaljujemo dnevno količino s trajno hrano HUMANA 2 in zvišujemo dnevno količino za 1/4 telesne teže in sicer mu jo dajemo v 5 obrokih. Novorojenčkom s porodno težo nad 4500 g dajemo začetno hrano HUMANO prav tako do konca četrtega tedna in šele nato preidemo na trajno hrano HUMANA 2.

HUMANE 1 ne kuhamo.

Začetno hrano Humana raztopimo v prekuhani vodi z daljšim, močnim stresanjem v sami steklenički ali pa jo z metlico stepemo v posodi. Prekuhana voda naj bo ohlajena na 60 °C.

V 2 razanih mericah je 14 g Humane. To količino pomešamo z 90 ccm (slab dl) prekuhane in na 60 °C ohlajene vode, kar daje 100 ccm (1 dl) pripravljene tekoče hrane.

Vsak obrok pripravimo vedno sproti. Če pa želimo pripraviti tekočino za ves dan, jo razdelimo v manjše stekleničke in hranimo v hladilniku. Ohlajeno tekočino moramo pred vsakim obrokom zagreti v topli vodi na telesno temperaturo in pri tem paziti, da tekočina v steklenički ne prekorači 60 °C.

Merica je v vsakem originalnem zavitku HUMANE. Lahko jo pa zahtevate pri nakupu tudi še posebej. Po uporabi zavitek dobro zapremo in shranimo na suhem in hladnem prostoru.

* Ustrezne podatke in navodila o tej prehrani za dojenčke nam je dal na voljo proizvajalec: Promonta, Hamburg/Humana Werke-Herford. O »Humani 0« smo že poročali lani (1970 št. 4 str. 242—243). — Op. uredništva.

PLASTIČNE — STERILNE BRIZGALKE ZA ENKRATNO UPORABO

V sodobni medicini je izredno uporabna in ekonomična plastična brizgalka z »Record« nastavkom. Ta brizgalka je sterilna in takoj uporabna, vrh tega pa lahko prenosljiva in za uporabo enostavna. Te brizgalko so zaradi opisanih lastnosti in zajamčene sterilnosti priporočljive predvsem za terensko zdravstveno službo.

Na tržišču se dobijo:

- plastična brizgalka hkrati z injekcijsko iglo v velikosti 2,5, 5 in 10 ccm;
- plastična brizgalka v velikosti 2,5, 10, 20, in 50 ccm z injekcijskimi »Pravaz« iglami v posebnem zavitku št. 1, 2, 12, 14, in 17. Prednost te kombinacije je v tem, da lahko izberemo velikost igel in da so tudi znatno cenejše.

Nadalje se dobijo še plastične brizgalko z iglo za insulin v velikosti 1 in 2 ccm in za tuberkulin v velikosti 2 ccm.

Na željo naročnikov uvaža »SANOLABOR« tudi brizgalko z »Luer« nastavkom.

Vsa zadevna pojasnila pa dobite pri trgovskem podjetju »Sanolabor«, Ljubljana, Cigaletova 9.

N. J.

ZA PRIJETNEJSE RAZGIBAVANJE

Tako za bolnika samega kakor tudi za fizioterapevto so obvezne vaje nekaj morečega. Dokazano je, da se ob spremljavi primerne glasbe, ki po svojem ritmu ustreza določenim vajam, mišiče kar nekam sprostite, gibi pa postanejo lažji, prožnejši in mehkejši.

Ker imamo na voljo že glasbene skrinje, v katerih lahko menjamo glasbene motive, bi bilo dobro preizkusiti to metodo tudi pri nas. Seveda bo najprej potrebno, da izbrani strokovnjaki določijo za posamezne vaje ustrezno vrsto glasbe, in sicer več motivov za iste vaje, nakar bi skupinsko opazovali učinek. Poleg fizioterapevtov in zdravnikov ortopedov naj bi pri zadevnih poskusih spčetka sodeloval tudi strokovnjak za baletno vzgojo, pač zaradi poznavanja taktov in glasbenih motivov.

F. Š.

SHUJŠEVALNA DIETA (redukcijska dieta, hipokalorična dieta)

Namen te diete je postopoma znižati telesno težo od 3—5 kg mesečno:

- uporabljamo jo pri kardiovaskularnih obolenjih, hipertenziji, arteriosklerozi, diabetesu, ne nazadnje pa tudi iz estetskih nagibov;

- ker traja dieta zaradi postopnega izgubljanja teže dalj časa, mora biti sicer hipokalorična, ne sme pa biti deficitna;

- vsebovati mora vse esencialne faktorje prehrane, se pravi, biti mora bogata beljakovin, vitaminov in mineralnih snovi;

- pri glavnih obrokih postopoma zmanjšujemo količino ogljikovih hidratov in maščob;

- vmesne obroke zreduciramo oziroma priporočamo surovo sadje namesto tort, čokolade, bonobnov, sladke smetane ipd.;

- poleg treh glavnih obrokov je najbolje priporočiti še tri vmesne, da se ne pojavi občutek lakote;

- ker pri dieti z 800 Kal., ki je najdrastičnejša, lahko začne primanjkovati vitaminov, jih je dobro dodajati. Ta dieta se uporablja redkokdaj, in sicer le po zdravnikovem naročilu; Običajne shujševalne diete vsebujejo od 1000—1500 Kal.:

B... od 1—1,5/kg idealne telesne teže (več kot 20% celotne kalorične vrednosti hrane).

Potrebne so za obnovo organizma, za izkoriščanje specifično dinamičnega učinka B, ki zvečajo presnovo.

OH... 50% celotne kalorične hrane

Izbiramo živila, ki imajo malo škroba, so voluminozne in imajo malo kalorij. Zelenjavo uporabljamo po 200 g dvakrat na dan, dušimo jo ali jemo surovo, začinjeno le z limoninim sokom ali s kisom.

M ... manj kot 30% celotne kalorične vrednosti

Priporočamo naslednja živila:

— posneto mleko, mlačne izdelke, jajca, nemastno meso, drobovino, nemastno perutnino in ribe, vse vrste surove in kuhane zelenjave, vse vrste surovega sadja.

Izogibamo se naslednjih živil:

— močno sladkih jedi, sladice z mastnimi nadevi, večjih količin kruha ter svežih kvašenih jedi, večjih količin testenin, cmokov, premočno zabeljene hrane, ocvrtih jedi;

— pri dieti se držimo navodil in načel za zdravo prehrano, izogibamo se le škrobnih dodatkov za zgostitev jedi, začimb, hrana pa naj bo manj slana, da ne povzroča prevelike žeje.

Dieta s 1000 Kal.:

B — 25% — 250 Kal. — 61 g

OH — 50% — 500 Kal. — 122 g

M — 25% — 250 Kal. — 26 g

Dieta s 1200 Kal.:

B — 25% — 300 Kal. — 73 g

OH — 50% — 600 Kal. — 146 g

M — 25% — 300 Kal. — 32 g

Dieta s 1500 Kal.:

B — 25% — 375 Kal. — 91 g

OH — 50% — 750 Kal. — 182 g

M — 25% — 375 Kal. — 40 g

Jožica Pirc

NARAŠČANJE PREBIVALSTVA ZBUJA SKRB

Na skupščini SZO v Ženevi od 5. do 25. maja 1970 so delegatom poročali tudi o zdravstvenem stanju prebivalstva širom po svetu.

Naglo naraščanje števila prebivalstva povzroča mnogo zdravstvenih problemov, ker se edinole v razvitih deželah zdravstvene službe lahko prilagodujejo povečanim potrebam.

V obdobju do 1960 do 1968 se je število prebivalstva na svetu povečalo za novih 404,7 milijona in vsako leto je okrog 50 milijonov ljudi več, za katere je med članci SZO treba povečati tudi zdravstveno varstvo.

V nerazvitih deželah narašča predvsem število otrok, od 141 milijonov njihovega prirastka jih je bilo 90% rojenih v gospodarsko nerazvitih državah. V razvitih državah pa narašča število starih ljudi; za nad 32,3 milijona se je v tem času povečalo število oseb, starih nad 65 let, od teh pa jih nad polovico pride na Evropo.

Dežele v razvoju, kjer je mnogo otrok, izkazujejo največ želodčnih in črevesnih bolezni, parazitarnih bolezni, infektivnega hepatitisa, ošpic, vnetij dihal in malarije. Temu se pridružujejo še bolezni zaradi nedohranjenosti, zlasti pa pomanjkanja proteinov.

V razvitih državah sta vedno večji obolevnost in umrljivost zaradi kroničnih degenerativnih bolezni, zaradi naraščajočega števila starih ljudi pa je potrebno tudi povečano zdravstveno varstvo. V Evropi je vsako leto 2 milijona več ljudi starih nad 65 let, kar tudi za premožne države pomeni veliko povečanje izdatkov za skrbstvo.

Iz poročila na 23. skupščini SZO
Prir. N. J.