



DRUŠTVO LEDVIČNIH BOLNIKOV POSOČJA

BILTEN 2018



Pred vami je glasilo
Društva LB Posočja
za leto 2018

izlet društva v Rezijo , foto: M. Lazar

Glasilo :

Bilten DLB Posočja

Izdalo: Društvo ledvičnih bolnikov Posočja,

Trg svobode 4, 5222 Kobarid

Uredil : Božidar Kanalec

Za interno uporabo društva

Naklada : 50 izvodov

November 2018

Kazalo

Uvod.....	4 stran
Kronična ledvična bolezen	5 stran
Društveni izlet v Rezijo.....	9 stran
Zgodovinsko potopisno predavanje.....	13 stran

Uvod

Leto se končuje in končujejo se tudi naši programi v letu 2018. Opravili smo štiri programe v letošnjem letu. Lahko bi tudi kakšnega več, upam da nam bo to uspelo v naslednjem letu.

Prvi je bil svetovni dan ledvic, ki smo ga obeležili v mesecu marcu, tako v Kobaridu, kot Tolminu.

Drugi program je socialni program, ki ga opravimo vsako leto v mesecu maju ali juniju. Po pravilniku o socialni pomoči je bila letos na vrsti občina Bovec, kjer smo petim članom društva razdelili finančno pomoč.

Tretji program je bil izlet društva, kjer se ga je udeležilo 15 članov. Izlet je potekal zadnjo soboto v mesecu septembru. Šli smo v Kanalsko dolino in Rezijo. O tem izletu imate tudi izčrpen članek v nadaljevanju, našega člana Dušana.

Četrti program je letošnje predavanje, ki je na kratko tudi povzeto v tem biltenu.

V naslednjem letu naše društvo praznuje dvajset let obstoja, kar je za tako majhno društvo spodbudno. Poleg programov, ki jih bomo opravili v letu 2019, upam da bomo namenili en dan tudi praznovanju našega društva...

Božidar Kanalec

KRONIČNA LEDVIČNA BOLEZEN

1. Definicija

Kronična ledvična bolezen (KLB) je definirana kot okvara ledvičnega delovanja, ki traja več kot tri mesece in se kaže kot:

- Zmanjšanje glomerulne filtracije (oGF) pod $60 \text{ mL/min/1,73 m}^2$,
- Nepravilnosti urinskega izvida: proteinurija / albuminurija, eritrociturija,
- Morfološke spremembe pri slikovnih preiskavah ali patohistoloških preiskavah vzorca ledvičnega tkiva, pridobljenega z ledvično biopsijo.
- Glede na oGF razdelimo KLB na 5 stopenj:
 - $\geq 90 \text{ mL/min/1,73 m}^2 = 1.$ stopnja
 - $60 - 89 \text{ mL/min/1,73 m}^2 = 2.$ stopnja
 - $30 - 59 \text{ mL/min/1,73 m}^2 = 3.$ stopnja – a in b
 - $15 - 29 \text{ mL/min/1,73 m}^2 = 4.$ stopnja
 - $<15 \text{ mL/min/1,73 m}^2 = 5.$ stopnja

2. Vzroki:

- Spremenljivi: sladkorna bolezen, povišan krvni tlak (arterijska hipertenzija – AH), bolezni srca in ožilja)
- Nespremenljivi (staranje, prisotnost ledvičnih bolezni v družini, rasna pripadnost (Afroameričani, Azijci))

3. Simptomi

KLB navadadno napreduje počasi. Zato se simptomi pojavijo pozno – takrat, ko je okvara ledvičnega delovanja že nepopravljiva in napredovala do te stopnje, da lahko govorimo o končni odpovedi ledvičnega delovanja (KLO).

Simptomi se pojavijo zaradi:

- zadrževanja oz. nezmožnosti izločanja tekočine (otekanje, zadihanost ob naporu ali v ležečem položaju)
- motenj v elektrolitnem in acidobaznem ravnotežju (mišični krči, šibkost mišic),
- nezmožnosti izločanja »strupov« - uremični toksini (slab apetit, slabost, bruhanje)

4. Zapleti KLB:

- Slabokrvnost (anemija)
- Mineralno-kostna bolezen (zaradi hiperfosfatemije)
- Motnje v elektrolitnem ravnovesju (hiperkaliemija, hiperfosfatemija, hipokalcemija)
- Putika
- Hipervolemija
- Bolezni srca

5. Ukrepi za upočasnitev napredovanja KLB:

- Zdravljenje AH!
- Zmanjševanje proteinurije
- Vzdrževanje normalnega krvnega sladkorja
- Sprememba življenjskega sloga (manj slana dieta, omejitev beljakovin v hrani, redukcija telesne teže, opustitev kajenja)
- Zdravljenje dislipidemije
- Zdravljenje zapletov KLB
- Izogibanje nefrotoksičnim zdravilom

6. nadomestno zdravljenje KLO:

- Hemodializa (HD)
- Peritonealna – »trebušna« dializa (PD)
- Presaditev (transplantacija) ledvice

DRUŠTVENI IZLET V REZIJU

Opredelitev na Upravnem odboru za letošnji društveni izlet je bila, da si ogledamo Rezijo in tako zaokrožimo poznavanje našega zamejskega prostora. Čedad in Benečija sta bila naša zadnja, ko smo se v Špetru, centru Beneških Slovencev, seznanili z življenjem manjšine.

Opredeljen je bil tudi datum izleta, zadnja sobota v septembru.

Potrebno je bilo pripraviti program izleta. Najprej po kateri poti v Rezijo? Najbolje preko Predila in si istočasno ogledamo še Kanalsko dolino, ki tudi spada v ta enotni slovenski kulturni prostor, saj zamejstvo tvorijo Beneški, Kanalski in Terski Slovenci. V program smo vključili še ogled muzeja rudnika v Rajblu, ki je povezan s številnimi našimi ljudmi iz Bovškega, ki so na delo hodili z naše strani, dokler niso rudnika v 90. letih zaradi nerentabilnosti zaprli.

Naključje je nanoslo, da je bil naš izlet vsebinsko povezan tudi s pomembnim dogodkom doma. Prav ta dan je bila v Kobaridu slovesnost ob 75. obletnici znane Kobariške republike, dva meseca trajajočega svobodnega ozemlja koncem leta 1943, ki ga Nemci niso mogli zavzeti. Sredi okupirane Evrope na višku okupatorjeve moči je to uresničil mali slovenski narod na Primorskem. Osvobojeno ozemlje je obsegalo ves ta prostor na severu, ki ga zaobjema naša pot izleta. To ozemlje so branile partizanske enote in je obsegalo kar 1400 km². Načrtno branjenje meja nacionalnega slovenskega ozemlja, sramotno prodanega z Rapalsko pogodbo, ki ga je bilo potrebno zavarovati z organizacijo lastnega odpora, kar je bil sklep OF sprejet na zasedanju SNOSa v Črnomlju.

Sklep o priključitvi Primorske, Benečije, Rezije in Kanalske doline k matični domovini. Slovesnost v Kobaridu, mi pa praktično po takratnih mejah tega našega nacionalnega svobodnega ozemlja, ki je na jugu zaobjelo še Benečijo in Goriška Brda.

Kljub široki agitaciji s poslanim vabilom tudi društvu diabetikov, se je prijavilo za izlet le 15 naših članov, dovolj za mali avtobus. Vremenska napoved je bila slaba. Na dan izleta pa jasno in lepo jesensko jutro in sonce nas je spremljalo cel dan. Dobro da se meteorologi včasih tudi zmotijo.

Na tej poti naše vožnje je vrsta zgodovinskih spomenikov, ki pričajo o pomembnih dogodkih v zgodovini tega območja. Opozorilo nanje s krajšo razlago o njihovem pomenu, ko smo se peljali mimo, je tudi » skrajšalo« čas vožnje na tej 300 km dolgi poti.

Med vožnjo smo lahko sledili: takoj za Kobaridom Tonecov grad, Bovška s svojo zgodovino, trdnjava Kluže, Log pod Mangartom s svojo tragedijo plaz, Strmec vas črnih rut, Predilska trdnjava s spomenikom vsem padlim braniteljem avstro ogrske pred Napoleonom in sam prelaz Predil, nekdanja meja med Goriško in Koroško.

Postanek v Rajblu za kavo in ogled rudniškega muzeja. Ta obsega sam ogled rudnika z zunanji ohranjenimi objekti in del ki je predstavljen v nekdanji upravni stavbi rudnika. V uri in pol smo si ogledali slednjo. Imajo še muzej prve in druge svetovne vojne. Ogled vsega traja kar pol dneva.

Nadaljevali smo pot skozi Trbiž, nekdanj cvetoče obmejno mesto. Z vstopom v EU in s tem ukinitvijo carinskih služb in obmejnih policijskih kontrol je bilo ukinjeno veliko delavnih mest. Država je pomagala zato pri izgradnji smučišč in preusmeritvi v razvoj turizma.

Kanalska dolina z nekdanj v celoti slovenskimi vasmi Ukve, Žabnica, Naborjet in Pontebo. Poznano je romarsko središče na Višarjah. Po tej dolini je Italija zgradila nov moderni cestni in železniški koridor za povezavo z Evropo. Zaradi goratega območja je večino tega speljano v predorih vse do Furlanske ravnine.

Do Rezijute mestu kjer je odcep za Rezijo, se peljemo po stari še ne dolgo glavni cesti, po dolini reke Belce, ki se tod izliva v Tilment, ki priteče iz Karnije.

Dolina Rezije je , ki je odprta samo proti jugu in jo obkrožajo visoki grebeni, na severu in zapadu

gorovje Kanina, na vzhodu visoki Muzsci. Ozka dolina, ki premore le cesto in rečico , je dolga kar 11 km, ko se na zatrepu razširi, kjer so našle mesto na nasutih platojih Rezijanske vasice Ravenca, Osojane, Solbica, Bila, Kozica. Sedež občine je na Ravenci, kjer ima sedež tudi uprava nacionalnega parka , ki zajema gorate predele Rezije izven ozkega poseljenega dna doline. Tod veljajo najstrožji standardi varstva narave s prepovedjo kakršnega koli poseganja človeka.

Poznana kulturna delavka Rezije, domačinka Luiga Negro je ta dan gostila seminariste sloveniste. Nam se je posvetila na koncu ob ogledu muzejske zbirke poznanih rezijskih pravljic v obnovljeni rezijski hiši kot spomeniku nekdanje bivanjske kulture, kjer ima sedež tudi muzej Dom rozejanskih judi v vasi Solbica.



Prej smo si ogledali stalno muzejsko zbirko - razstavo Brusači, rezijansko obrt, ki so jo Rezijani opravljali kot krošnjarji po širnem svetu, do srednjega vzhoda in vzhodne Evrope so vodile njihove poti.

V Osojanah smo si ogledali pokopališče in ugotavljali po imenih na nagrobnikih izvor priimkov in imen pokojnih. Tod je tudi grobnica padlih partizanov Rezijanskega bataljona, ki so ga sestavljali borci iz Bovškega in Rezije. Pri ogledu vasi smo opazili tudi skupino vrstnih hiš zgrajenih po potresu 1976 kot prispevek solidarnostne pomoči Slovenije v tej naravni nesreči, ki je prizadela tudi Rezijo.

Kosilo smo imeli naročeno v restavraciji na Ravenci.

Rezija je danes tudi popotresno lično urejena. Čeprav je veliko hiš praznih, ker so se ljudje odselili zaradi dela in se vračajo v poletnih mesecih ali ko se upokojijo. Trudijo se, da bi dolina z razvojem turizma zaživela. Temu so namenjene tudi poletne prireditve, kjer zablešajo rezijanski folkloristi še originalno ohranjene rezijanske plesne in ohranjajo svojo prvobitno govorico.

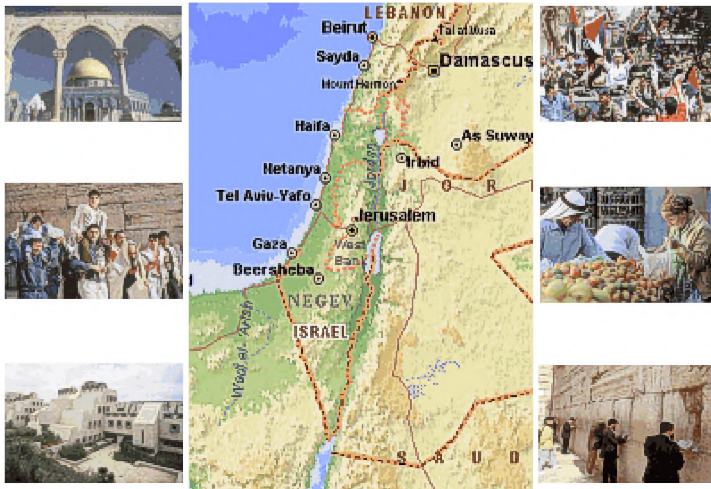
Pozno popoldne smo zapuščali Rezijo in se po obrobju zapadne Benečije, skozi Čento središče terskih Slovencev in skozi nekdanje slovenske vasi Fojdo, Neme, Ahten in starodavni Čedad zavili v dolino Nadiže in zapuščali še Benečijo.

Domov smo se vrnili ob dogovorjeni uri obogateni za nova spoznanja o našem zamejstvu.



PO POTEH STARE ZAVEZE

Sveta dežela, nekdanji Kanaan, je majhen delček sveta, ki danes obsega Izrael, Palestinska ozemlja, Libanon, dele Jordanije, Sirije in Egipta. Dotika se duš več kot 3,5 milijarde judov, kristjanov in muslimanov po vsem svetu. V tej čarobni deželi, iz katere so izšli izbrano izvoljeno ljudstvo judje, obljubljeni odrešenik Kristus in odkoder se je čaščeni prerok Mohamed povzpel v nebo, so vzklili temelji treh velikih monoteističnih religij, ki so neizbrisno zaznamovali usodo človeštva. Tu je starozavezni Jahve razodel svojo besedo praočakom in prerokom in tu so se odigrali dramatični dogodki knjige knjig, Stare, pa tudi Nove zaveze. Vse tri velike religije družijo praočak Abraham, preprost pastir, ki se je pred 4000 leti na božji poziv iz Mezopotamije podal v obljubljeni deželo Kanaan in postal oče »množici narodov«



Sveto pismo je dediščina vsega človeštva in njegovo poznavanje temelj humanistične izobrazbe, ne glede na veroizpoved in ne glede na to ali kdo veruje v tega ali onega Boga. Iz njega so črpali navdih za literarna in likovna dela nešteti umetniki. Proučujejo ga bibličisti, zgodovinarji, arheologi, sociologi in drugi strokovnjaki. Sveta dežela je za vse človeštvo, predvsem za zahodno civilizacijo zibelka starodavnih mitov, legend in resničnih dogodkov. Številni svetopisemski kraji so znani skozi stoletja, npr. Jeruzalem, Hebron, Jeriha, Beršeba... Nekateri so neprekinjeno poseljeni v današnji čas. Mnogi so prišli na dan z arheološkimi izkopavanj v sodobnem času, kot npr. Sihem, Betel, Šilo...



Predavateljica Lenka Rasper, upokojena profesorica zgodovine in sociologije, je obiskala številne svetopisemske kraje na več popotovanjih po državah Bližnjega vzhoda in v Afriki - v Izraelu, Jordaniji, Libanonu, Siriji, JV Turčiji, Egiptu, pa tudi v Iranu in Etiopiji. Z izbranimi fotografijami svetopisemskih krajev vas bo kolikor se da kronološko na kratko popeljala

skozi Staro zavezo in predavanje popestrila s fotografijami umetniških del, ki jih je posnela po cerkvah, samostanih, muzejih in galerijah po Izraelu. Vsebino predavanja bo tudi aktualizirala z življenjem v tem nemirnemu delu sveta v današnjem času.





Foto : iz muzeja brusarjev – Rezija 2018

Programe v letu 2018 sofinancirajo :



Občina Bovec



Občina Tolmin

