



transmed
MEDICAL FUND

TransCare

EERSTE UITGAWE 2021



2021

IN HIERDIE UITGAWE:

- Hoofbeampte se nota
- Hoe om u gesigmasker te was, droog te maak en te stoor
- Galstene
- Akute choleisistitis
- Keelseer
- Spring dehidrasie vry
- Belangrike kontakbesonderhede



Welkom by die eerste uitgawe
van TransCare vir 2021.



▲ Petrus
Wassermann
Hoofbeampte

Welkom by die eerste uitgawe van TransCare vir 2021. Ek wil graag van hierdie geleentheid gebruik maak om u en u geliefdes net die beste vir 2021 toe te wens. Mag die jaar gevul wees met gesondheid, geluk en voorspoed.

Hoof- beampte se nota

Aangesien die COVID-19-pandemie nie binnekort weggaan nie het ons 'n artikel ingesluit oor hoe om u gesigsmasker te was, droog te maak en te stoor.

Ons wil u aanmoedig om waaksaam te wees en self te beskerm deur nie aan u mond en neus te raak nie; gereeld u hande deeglik met seep en water of 'n alkohol-gebaseerde handewasmiddel te was, veral as u aan u mond of neus of aan oppervlakke wat moontlik besmet is raak; nabye kontak met mense wie dalk siek is te vermy; 'n afstand van ten minste 1.5 meter van ander mense te handhaaf; lugvloei in u leef- en kantoorspasies te verbeter deur vensters oop te maak; en om goeie gesondheidsgewoontes te beoefen, insluitend om genoeg slaap te kry, voedsame kos te eet en aktief te bly.

Ons het ook artikels ingesluit oor galstene, akute cholestitis, keelseer en hoe om dehidrasie vry te spring.

Die Fonds stel innovasie hoog op prys. Lede wie gereeld die Fonds se webtuiste by www.transmed.co.za besoek het opgelet dat dit 'n nuwe voorkoms gekry het en dat dit makliker is om te vind waarna u soek.

Verseker dat u kontakbesonderhede op datum is by die Fonds ten einde te verseker dat ons korrespondensie u betyds bereik. Skakel ons kliëntediensdepartement asseblief by 0800 110 268 om u besonderhede op datum te bring.

Ek hoop opreg dat u die nuusbrief geniet en, indien u terugvoering wil gee, asseblief nie sal huiwer om 'n epos aan suggestions@transmed.co.za te rig nie.

Vriendelike groete

Petrus Wassermann
Hoofbeampte



Hoe om u gesigmasker te was, droog te maak en te stoor

Die COVID-19-pandemie gaan nie binnekort weg nie en maskers het nou 'n noodsaaklike bykomstigheid geword wanneer ons uitgaan. Gesigmaskers help om die verspreiding van COVID-19 te bekamp omdat dit 'n versperring bied wat die asemhalingsdruppels opvang wat vrygestel word wanneer mense hoës, nies of praat. Hierdie druppels dra die virus van persoon tot persoon.

Wanneer 'n persoon wat naby is die druppels inasem of as dit in hul mond of neus beland, kan hulle besmet word met die virus.

Indien 'n persoon aan 'n besmette masker raak en dan aan hul mond of neus, kan hulle ook moontlik besmet word.

Om hierdie redes is dit belangrik om u masker elke keer na u dit gedra het skoon te maak. Dit verminder die risiko om die koronavirus of ander kieme te versprei. Indien u 'n weggooibare gesigmasker het, gooi dit weg na dit een keer gedra is.

Hoe om u gesigmasker te was, droog te maak en te stoor

Vervolg >>



HOE OM U GESIGMASKER SKOON TE MAAK

Gebruik van 'n wasmasjien

- Was eers u hande. Verwyder dan die masker; wees versigtig om nie aan u oë, neus of mond te raak nie.
- Gooi die masker direk in die wasmasjien en was u hande onmiddellik daarna.
- Gebruik gewone wasgoedmiddel en die toepaslike wasmasjien-verstellings volgens die etiket op die materiaal.

Was met die hand

- Was eers u hande. Verwyder dan die masker; wees versigtig om nie aan u oë, neus of mond te raak nie.
- Was u masker met kraanwater en wasgoedmiddel of seep.
- Spoel dit deeglik met skoon water uit om wasgoedmiddel of seep te verwyder.

HOE OM U MASKER DROOG TE MAAK

Tuimeldroër

Maak u masker heeltemal in 'n warm of verhitte tuimeldroër droog.

Laat dit natuurlik droog word

Hang u masker in direkte sonlig op om heeltemal droog te word. Indien u dit nie in direkte sonlig kan ophang nie, hang dit op of laat dit plat lê en laat dit heeltemal droog word.

HOE OM U MASKER TE STOOR

Stoor nat of vuil maskers in 'n plastieksak

Indien u masker nat of vuil is van sweet, speeksel, grimering of ander vloeistowwe of middels, verseël dit in 'n plastieksak tot u dit kan was. Was nat of vuil maskers so spoedig moontlik om te verhoed dat hulle verskimmel. Nat maskers kan moeilik wees om deur asem te haal en is minder doeltreffend as droë maskers.

Stoor maskers wat nie nat of vuil is nie in 'n papiersak

U kan u masker tydelik stoor om dit weer later te gebruik. Verwyder u masker en was u hande na u aan 'n gebruikte masker geraak het. Hou dit in 'n droë, asemhaalbare sak (soos 'n papier- of gaasstofsak) om dit in dié tyd wat dit nie gebruik word nie skoon te hou. Wanneer u u masker weer gebruik, hou dieselfde sy aan die buitekant.

As u u masker afhaal om buite u huis te eet of te drink, plaas dit iewers veilig om dit skoon te hou, soos u broeksak, handsak of 'n papiersak. Maak seker u was of reinig u hande na u u masker afgehaal het. Na u geëet het, sit die masker weer aan met dieselfde kant wat na buite wys. Maak seker u was of reinig weer u hande voor u u masker terug aansit.

Galstene

Die galblaas is 'n klein, peervormige sakkie wat omtrent agt tot 15 sentimeter lank is. Dit sit net onder die lewer en word deur klein buisies wat as galbuisies bekend staan aan die ingewande en lewer verbind. Galbuisies vervoer gal, wat 'n groenerige bruin vloeistof is en in die lewer gemaak word. Gal werk soos 'n wasgoedmiddel wat vet uit die voedsel wat ons eet in klein druppeltjies op te breek. Dit maak dit ook vir die liggaam moontlik om vitamien-A, -D, -E en -K te absorbeer. Gal is gekonsentreerd en word in die galblaas gestoor, gereed om te gebruik, en word slegs vrygestel wanneer ons eet. Galstene vorm wanneer vloeistof wat in die galblaas gestoor word verhard om stukke steenagtige materiaal te vorm.

OORSAAK

Die twee soorte galstene is cholesterolstene en pigmentstene.

- **Cholesterolstene:** Gal bevat water, cholesterol, vet, galsout en bilirubien. Galsout breek vet op en bilirubien gee gal en stoelgange 'n bruinerige kleur. Indien die vloeibare gal te veel cholesterol, te veel bilirubien of nie genoeg galsout bevat nie, of wanneer die galblaas nie leegloop soos dit behoort nie om 'n ander rede, kan dit die vorming van cholesterolstene bevorder. Cholesterolstene is gewoonlik geelgroen en bestaan hoofsaaklik uit verharde cholesterol. Hulle maak ongeveer 80% van galstene op.
- **Pigmentstene:** Die oorsaak van pigmentstene is onbekend. Hulle is geneig om te ontwikkel in mense met sirrose, galweginfeksie en oorerflike bloedsiektes, soos sekelselanemie. Pigmentstene is klein, donker stene wat uit bilirubien bestaan.

Galstene kan so klein soos 'n sandkorrel of so groot soos 'n golfbal wees. Die galblaas kan slegs een groot steen, honderde klein stene of bykans enige kombinasie van groot of klein stene ontwikkel.

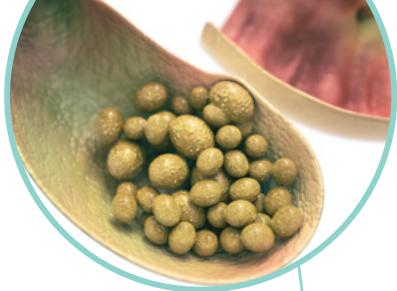
Die galblaas en die buise wat gal en ander verteringsensieme van die lewer, galblaas en pankreas na die dunderm vervoer, staan as die galstelsel bekend.



Vervolg op bladsy 6 >>

Galstene

Vervolg >>



Galstene kan die normale vloei van gal versper as dit in enige van die buise wat gal van die lewer na die dunderm vervoer, vassit. Dit sluit in: die hepatetiese buise, wat gal van die lewer af dra; die sistiese buis, wat gal na en van die galblaas neem; en die algemene galbuis, wat gal vanuit die sistiese en hematiese buise na die dunderm neem. Gal wat in hierdie buise vassit kan ontsteking in die galblaas, die buise of, selde, die lewer, veroorsaak. Ander buise wat in die algemene galbuis open, insluitend die pankreatiese buis, vervoer ensieme vanuit die pankreas. Indien 'n galsteen die opening na daardie buis versper, kan verteringsensieme in die pankreas vasgekeer word en 'n uiters pynlike ontsteking, wat as pankreatitis bekend staan, veroorsaak.

Indien enige van hierdie buise vir 'n aansienlike tydperk afgeperk bly, kan ernstige, moontlik dodelike skade plaasvind wat die galblaas, lewer of pankreas kan beïnvloed. Waarskuwingstekens van 'n ernstige probleem is koors, geelsug en aanhoudende maagpyn.

SIMPTOME

Baie mense met galstene toon geen simptome nie en is nie bewus daarvan dat hulle dit het tot die stene in toetse wat om ander redes uitgevoer word, opgetel word nie. Wanneer simptome ontwikkel is dit gewoonlik omdat die galblaas ontsteek of omdat die stene uit die galblaas beweeg het en die buis wat aan die derm verbind is versper. 'n Tipiese galsteen-'aanval' kan skielik voorkom en volg gewoonlik op 'n vetterige maaltyd, dikwels gedurende die nag. Die aanval begin as 'n aanenlopende pyn in die bo-buik wat vinnig vererger en van 30 minute tot etlike ure duur.

Die volgende simptome kan ook voorkom:

- rugpyn tussen die skouerblaaie of pyn onder die regterskouer

- naarheid of braking
- abdominale opgeblasenheid
- terugkerende onverdraagsaamheid vir vetterige voedsel
- koliek
- slegte spysvertering.

VOORKOMS

Daar word geglo dat die blote teenwoordigheid van galstene die ontwikkeling van meer galstene en veral cholesterolstene kan veroorsaak. Ander faktore is egter geïdentifiseer wat tot galstene en veral cholesterolstene bydra.

- **Vetsug:** Vetsug is 'n hoofrisikofaktor vir galstene, veral in vroue. 'n Groot kliniese studie toon dat selfs om matig oorgewig te wees u risiko om galstene te ontwikkel verhoog. Die waarskynlikste rede hiervoor is dat vetsug geneig is om die hoeveelheid sout in gal te verminder, wat meer cholesterol veroorsaak. Vetsug verhoed ook dat die galblaas leeg word.
- **Estrogeen:** Dit kom voor asof oortollige estrogeen as gevolg van swangerskap, hormoonvervangings terapie of geboortebepelingspille die cholesterolvlakke in gal verhoog, beide waarvan tot galstene kan lei.
- **Geslag:** Vroue tussen die ouderdomme van 20 en 60 jaar is twee keer so vatbaar vir galstene as mans.
- **Ouderdom:** Mense oor die ouderdom van 60 is meer geneig om galstene te ontwikkel as jonger mense.
- **Medikasie wat cholesterol verlaag:** Medikasie wat cholesterolvlakke in die bloed verminder, verhoog eintlik die risiko van galstene. Op sy beurt kan dit die risiko van galstene verhoog.
- **Diabetes:** Mense met diabetes het 'n hoër risiko van galstene as die algemeen hoë vlakke van vetterige

sure, wat as trigliseriede bekend staan. Hierdie vetterige sure verhoog die risiko van galstene.

- **Vinnige gewigsverlies:** Soos die liggaam vet gedurende vinnige gewigsverlies metaboliseer, veroorsaak dit dat die lewer ekstra cholesterol in gal afskei, wat galstene kan veroorsaak.
- **Vas:** Vas verminder beweging in die galblaas, wat veroorsaak dat te veel cholesterol in gal ophoop en kan tot galstene lei.

VERLOOP

Die steen kan die buise wat gal na die derms vervoer versper. Dit kan lei tot geelsug, infeksie of ontsteking van die pankreas, lewer of galblaas. Sterfte kan as gevolg van sommige van hierdie komplikasies voorkom. Die steen kan die galblaas beskadig of verweer, wat 'n algemene maaginfeksie en versperring veroorsaak.

Dit is onbekend of daar 'n verhoogde risiko is om galblaaskanker op te doen.

RISIKOFAKTORE

- Vroue: Verwagte vroue, vroue op hormoonterapie en vroue wie geboortebepelingspille gebruik
- Mense bo die ouderdom van 60
- Oorgewig mans en vroue
- Mense wie vas of vinnig baie gewig verloor

WANNEER OM 'N DOKTER TE SIEN

Mense met die volgende simptome behoort so spoedig moontlik 'n dokter te sien:

- sweterigheid
- kouekoors
- laegraadse koors
- gelerige kleur van die vel of in die wit gedeeltes van die oë
- kleikleurige stoelgange.

Die simptome van galstene kan soortgelyk voorkom aan dié van 'n hartaanval, blindedermonsteking, maagswere, prikkelbare dermsindroom, hiaatbreuk, pankreatitis en hepatitis. Akkurate diagnose is dus belangrik.

DIAGNOSE

Baie galstene, en veral stil stene, word toevallig tydens toetse vir ander probleme ontdek. Wanneer daar vermoed word dat galstene die oorsaak van simptome is, sal die dokter waarskynlik 'n ultraklank-ondersoek doen. Ultraklank maak gebruik van klankgolwe om 'n beeld van organe te skep. Klankgolwe word na die galblaas gestuur deur 'n handtoestel wat 'n tegnikus oor die maag beweeg. Die klankgolwe bons van die galblaas, lewer en ander organe af en hul eggo's veroorsaak elektriese impulse wat 'n beeld van die orgaan op 'n video-monitor skep. Indien stene teenwoordig is, sal die klankgolwe ook van hulle af bons om sodoende hul ligging te toon.

Ander toetse om 'n diagnose te maak sluit in:

- **Cholesistogram of cholesintografie:** Die pasiënt word met 'n spesiale jodiumkleursel ingespuut en X-strale word oor 'n tydperk van die galblaas geneem. (Sommige mense neem die aand voor die X-straal geneem word jodiumpille.) Die toets toon die beweging van die galblaas en enige versperring van die sistiese buis.
- **Endoskopiese retrograde cholangiopankreatografie (ERCP):** Die pasiënt sluk 'n endoskoop, wat 'n lang, buigbare, verligte buis is wat aan 'n rekenaar en TV-monitor gekoppel is. Die dokter lei die endoskoop deur die maag tot binne die dunderm en spuit dan 'n spesiale kleurmiddel in wat tydelik die buise in die galstelsel vlek. ERCP word gebruik om stene in die buise op te spoor.
- **Bloedtoetse:** Bloedtoetse kan gebruik word om te soek na tekens van infeksie, obstruksie, pankreatitis of geelsug.

VOORKOMING

As gevolg van uiteenlopende risikofaktore is galstene nie geheel en al voorkombaar nie en kan in persone voorkom wie dalk meer geneig is om hulle te kry.

Bron: <https://www.mediclinicinfohub.co.za/gallstones/>

Akute chole-sistitis

Akute chole-sistitis is 'n ontsteking van die galblaas. Die galblaas is 'n orgaan wat onder u lewer sit en u liggaam help om vet te verkeer.

Chole-sistitis kan baie ernstig word en, in die meeste gevalle, onmiddellike mediese aandag vereis. Besoek u dokter so spoedig moontlik as u dink u het akute chole-sistitis.

Hierdie toestand kan chronies word as dit vir 'n verlengde tydperk voortduur of as u terugkerende simptome van die ontsteking ervaar.

WAT IS DIE OORSAKE EN RISIKO-FAKTORE VAN CHOLE-SISTITIS?

Galstene is by verre die algemeenste oorsaak van akute chole-sistitis. Gal kan in die galblaas opbou indien galstene die galbuise versper. Dit lei tot ontsteking.

Akute chole-sistitis kan ook deur 'n ernstige siekte of gewas veroorsaak word. Hierdie oorsaak is egter seldsaam.

Die toestand word as chronies beskou wanneer chole-sistitis-aanvalle herhalend of voortdurend is.

Vroue kry meer dikwels as mans galstene. Hulle loop ook 'n hoër risiko om akute chole-sistitis te ontwikkel.

Die risiko verhoog met ouderdom in beide mans en vroue, alhoewel die rede hiervoor onduidelik is.

WAT IS DIE SIMPTOME VAN AKUTE CHOLE-SISTITIS?

Die algemeenste teken dat u akute chole-sistitis het is maagpyn wat vir etlike ure lank duur. Hierdie pyn is gewoonlik in die middel- of regtersy van u bo-buik. Dit kan ook na u regterskouer of rug versprei.

Pyn van akute chole-sistitis kan soos skerp pyn of dowwe krampe voel. Dit word dikwels as onuithoudbaar beskryf.

Ander simptome sluit in:

- kleikleurige stoelgange
- braking
- naarheid
- koors
- vergeling van u vel en in die wit gedeeltes van u oë
- pyn, dikwels na 'n maaltyd
- kouekoors
- abdominale opgeblasenheid.



HOE WORD AKUTE CHOLESISTITIS GEDIAGNOSEER?

Die simptome van akute cholestitis kan soos dié van baie ander siektes voorkom. U dokter sal meer oor u mediese geskiedenis, sowel as u simptome, wil weet. Hulle sal waarskynlik u maag vir swelsel of gevoelige areas nagaan.

Hulle kan ook bykomende toetse aanvra, soos die volgende:

- Abdominale ultraklanke gebruik klankgolwe om 'n beeld van u organe te skep. Dit is die algemeenste beeldingstoets wat gebruik word om cholestitis te diagnoseer.
- 'n Hepatobiliêre sintografie is 'n prosedure wat 'n beeld van die boonste gedeelte van u dunderm, lewer, galblaas en galbuis skep.
- 'n Cholangiografie gebruik kleursel wat in u galbuis gespuut word om die galblaas en -buis op 'n X-straal te toon.
- RT-skanderings is gerekenariseerde beelde wat gebruik word om 'n beeld van u inwendige organe te skep.

U dokter sal dalk meer toetse moet uitvoer indien u met akute cholestitis gediagnoseer is. Hierdie toetse kan 'n lewerfunksietoets en 'n volledige bloedtelling insluit.

HOE WORD CHOLESISTITIS BEHANDEL?

Ernstige maagpyn kan onmiddellike behandeling vereis. U moet altyd u dokter besoek as u ernstige, onverklaarbare maagpyn het.

U dokter kan hospitalisasie aanbeveel sodat u gemonitor kan word. U kan gevra word om te vas omdat u galblaas deel is van u verteringstelsel en vas die galblaas toelaat om te rus. Binnearse vloestowwe kan toegedien word om

dehidrasie te verhoed. U dokter sal heel waarskynlik pynmedikasie en antibiotika voorskryf om maagpyn te verminder en infeksie te beveg.

U dokter kan chirurgie aanbeveel om u galblaas te verwyder indien die cholestitis terugkerend is. Dit staan as 'n cholestitektomie bekend, wat laparoskopies of deur oop chirurgie uitgevoer kan word.

U kan steeds voedsel normaal verteer sonder 'n galblaas. Gal wat normaalweg na u galblaas gevloei het word herlei na u dunderm toe.

HOE KAN CHOLESISTITIS VERHOED WORD?

U kan u risiko om akute of chroniese cholestitis te ontwikkel verminder deur gewig te verloor en 'n gesonder dieet te volg. Daar word geglo dat cholesterol 'n rol speel in die vorming van galstene. U moet voedsel met 'n hoë vet- en cholesterolinhoud vermy.

Om oorgewig te wees verhoog die hoeveelheid cholesterol in u gal. Dit verhoog u kans om galstene te ontwikkel. As u kies om gewig te verloor om die risiko van galstene te verminder, is dit verkieslik om dit geleidelik te doen. Vinnige gewigsverlies kan die delikate balans van gal in u liggaam versteur. Dit kan u kans verhoog om galstene te ontwikkel.

Praat met u dokter as u besorg is oor u gewig. Hulle sal u help om met 'n doeltreffende gewigsverliesplan vorendag te kom.

Bron: <https://www.healthline.com/health/acute-cholecystitis>



Seer keel

'n Seer keel is pyn, krapperigheid of prikkelbaarheid van die keel wat dikwels vererger wanneer u sluk. Die algemeenste oorsaak van 'n seer keel (faringitis) is 'n virale infeksie, soos 'n verkoue of griep. 'n Seer keel wat deur 'n virus veroorsaak is sal op sy eie genees.

Strepkeel (streptococcal-infeksie), wat 'n minder algemene soort seer keel is wat deur bakterieë veroorsaak word, vereis antibiotika om komplikasies te verhoed. Ander minder algemene oorsake van seer kele kan meer ingewikkelde behandeling vereis.

Die simptome van 'n seer keel kan verskil, afhangende van die oorsaak. Tekens en simptome kan die volgende insluit:

- pyn of 'n krapperige sensasie in die keel
- pyn wat vererger wanneer u sluk of praat
- moeite om te sluk
- seer, geswelde kliere in u nek of kakebeen
- geswelde, rooi mangels
- wit vlekke of etter op u mangels
- 'n hees of gedempte stem.

Infeksies wat 'n seer keel veroorsaak kan tot ander tekens en simptome aanleiding gee, insluitend:

- koors
- hoes
- loopneus
- nies
- lyfseer
- kopseer
- naarheid of braking.

OORSAKE

Virusse wat die algemene verkoue en griep veroorsaak, veroorsaak ook die meeste seer kele. Minder dikwels veroorsaak bakteriële infeksies seer kele.

VIRALE INFEKSIES

Virale infeksies wat 'n seer keel veroorsaak sluit in:

- algemene verkoue
- griep
- mono (mononukleose)
- masels
- waterpokkies
- koronavirussiekte-2019 (COVID-19)
- kroep – algemene kindersiekte wat deur 'n harde, blaffende hoes gekenmerk word.

Seer keel

vervolg >>

BAKTERIËLE INFEKSIES

'n Aantal bakteriële infeksies kan 'n seer keel veroorsaak. Die algemeenste is *Streptococcus pyogenes* (groep-A *Streptococcus*), wat strepkeel veroorsaak.

ANDER OORSAKE

Ander oorsake van 'n seer keel sluit in:

- **Allergië:** Allergië vir troeteldierafvalprodukte, skimmel, stof en stuifmeel kan 'n seer keel veroorsaak. Die probleem kan gekompliseer word deur 'n postnasale drup, wat die keel kan prikkel en ontsteek.
- **Droogheid:** Droë binnemuurse lug kan u keel grof en krapperig laat voel. Om deur u mond asem te haal – dikwels as gevolg van chroniese neusverstopping — kan ook 'n droë, seer keel veroorsaak.
- **Prikkelmiddels:** Buitemuurse lugbesoedeling en binnemuurse besoedeling, soos tabakrook of chemikalieë, kan 'n chroniese seer keel veroorsaak. Die kou van tabak, alkoholgebruik en speseryagtige voedsel kan ook u keel prikkel.
- **Spierspanning:** U kan druk op u keel plaas deur te skree, hard te praat of lank te praat sonder om te rus.
- **Gastroësofageale refluksiekte (GERD):** GERD is 'n verteringstelselafwyking waar maagsuur terugvloei in die slukderm in.
- **Ander tekens en simptome:** Dit kan sooibrand, heesheid, die terugvloei van die inhoud van die maag en die sensasie van 'n knop in u keel insluit.
- **MIV-infeksie:** 'n Seer keel en ander griepagtige simptome verskyn soms vroeg na iemand met MIV besmet is. Iemand wat MIV-positief is kan ook 'n chroniese of terugkerende seer keel hê as gevolg van 'n swaminfeksie, wat as mondsproei bekend staan, of as gevolg van 'n virale infeksie, wat as sitomegalovirus (CMV) bekend staan, wat ernstig kan wees in mense met verswakke immuunstelsels.
- **Gewasse:** Kankeragtige gewasse van die keel, tong of stembande (larinks) kan 'n seer keel veroorsaak. Ander tekens of simptome kan heesheid, moeite om te sluk, harde asemhaling, 'n knop in die nek en bloed in speeksel of slym insluit.

Besmette weefselarea (abses) in die keel of swelsel van die klein kraakbeen-'deksel' wat die lugpyp (epiglottitis) bedek, kan 'n seer keel veroorsaak. Beide kan die lugweg versper, wat 'n mediese noodgeval skep.



RISIKOFAKTORE

Alhoewel enigiemand 'n seer keel kan kry, maak sekere faktore u meer vatbaar daarvoor, insluitend:

- **Ouderdom:** Kinders en tieners is die vatbaarste vir seer kele. Kinders vanaf die ouderdomme van drie tot 15 is ook meer vatbaar vir strepkeel, die algemeenste bakteriële infeksie geassosieer met 'n seer keel.
- **Blootstelling aan tabakrook:** Tweedehandse rook kan die keel prikkel. Die gebruik van tabakprodukte verhoog ook die risiko van kanker van die mond, keel en stembande.
- **Allergieë:** Seisoenale allergieë of deurlopende allergiese reaksies op stof, skimmel of troeteldierafvalprodukte maak die ontwikkeling van 'n seer keel meer waarskynlik.
- **Blootstelling aan chemiese prikkelmiddels:** Stowwe in die lug as gevolg van die verbranding van fossiel-brandstof en algemene huishoudelike chemikalieë kan keelirritasie veroorsaak.
- **Chroniese of gereelde sinusinfeksies:** Dreinerings vanuit u neus kan u keel prikkel of infeksie versprei.
- **Nabye kontak:** Virale en bakteriële infeksies versprei maklik waar mense bymekaar kom.

- **Verswakte immuniteit:** U is oor die algemeen meer vatbaar vir infeksies as u weerstand laag is. Algemene oorsake van verlaagte immuniteit sluit in MIV, diabetes, behandeling met steroïede of middels vir chemoterapie, stres, moegheid en swak dieet.

VOORKOMING

Die beste manier om 'n seer keel te verhoed is om die kieme wat dit veroorsaak te vermy en goeie higiëne te beoefen. Die onderstaande wenke kan gevolg word:

- Was u hande deeglik en gereeld, veral na u die toilet gebruik het, voor u eet en na u nies of hoes.
- Probeer om nie voedsel, glase of eetgerei te deel nie.
- Hoes of nies in 'n snesie en gooi dit weg. Wanneer dit nodig is, nies in u elmboog.
- Gebruik alkohol-gebaseerde reinigers as 'n alternatief vir handewas as seep en water nie beskikbaar is nie.
- Probeer om nie met u mond aan publieke fone of drinkfonteine te raak nie.
- Maak telefone, TV-afstandbeheerders en rekenaarsleutelborde gereeld met ontsmettingsreiniger skoon. Wanneer u reis, maak telefone en afstandbeheerders in u hotelkamer skoon.
- Vermy nou kontak met mense wie siek is.

Bron: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/sore-throat/symptoms-causes/syc-20351635>

A photograph of an older man with grey hair and a beard, wearing a blue denim shirt, drinking from a clear glass. The background is slightly blurred, showing what appears to be a desk or office environment.

**Het u
geweet** dat die
menslike liggaam uit
ongeveer

60%
water bestaan?

Elke sel, weefsel, gewrig en orgaan in u liggaam benodig water om te werk. U liggaam verloor water wanneer u sweet, asemhaal en die badkamer gebruik. Ten einde te verseker dat u liggaam al die water kry wat dit nodig het om behoorlik te funksioneer, is dit belangrik om elke dag genoeg water te drink om die water wat u verloor te vervang.

Spring dehidrasie vry

Hoe weet u as u gedehidreer is?

TEKENS VAN LIGTE TOT MATIGE DEHIDRASIE

- Dors
- Droë mond
- Moegheid
- Kopseer
- Selde urineer en/of donker urine
- Droë vel of vel wat nie elasties is nie

TEKENS VAN MATIGE TOT ERNSTIGE DEHIDRASIE

- Vinnige asemhaling
- Vinnige hartklop
- Ernstige duiseligheid of lighoofdigheid
- Bewusteloosheid of delirium
- 'n Gebrek aan urinering of baie donkerkleurige urine
- UTERS droë of verrimpelde vel wat nie elasties is nie

WENKE OM DEHIDRASIE TE VOORKOM

- Hou 'n dagboek om rekord te hou van u waterinname.
- Drink vloeistowwe saam met elke maaltyd.
- Eet vrugte en groente wat waterryk is.
- Drink dikwels deur die dag water.
- Vermyn suikeragtige drankies en alkohol.

BELANGRIKE KONTAKBESONDERHEDE



Dienste	Kontak- besonderhede
Kliëntediensdepartement (algemene navrae)	0800 110 268
Aansoek om chroniese medikasie	0800 122 263
Voorafmagtiging vir hospitalisasie en grootskaalse mediese behandeling	0800 225 151
Optiese dienste (PPN)	0860 304 060/ 0861 103 529
Tandheelkundige dienste (DENIS)	0860 104 941
MIV/VIGS	0860 109 793
Voorafmagtiging vir ambulansdienste	0800 115 750
Bedroghulplyn	0800 000 436
WhatsApp	0860 005 037

VRYWARING:

Die inligting en artikels in hierdie nuusbriëf dien nie as mediese raad of as gronde vir 'n mediese eis vir enige produk van hoegenaamd enige aard namens die uitgewer, Fonds, Administrateur of die verspreider nie. Raadpleeg 'n gekwalifiseerde gesondheidsorgverskaffer vir die diagnose of behandeling van enige siektes of mediese toestande.