

rans care



transmed
MEDICAL FUND

DERDE UITGAWE VAN 2023

Welkom by die
derde **2023**-uitgawe
van TransCare, u
gesondheidsorg-
tydskrif.

IN HIERDIE UITGAWE:

- Hoofbeampte se nota
- Cholangiokarsinoom
- Aortiese aneurisme
- Cholesistitis
- Die belangrikheid van 'n tabakvrye glimlag
- Belangrike kontakbesonderhede

Hoof-beampte se nota

Welkom by die
derde 2023-uitgawe
van TransCare.



Petrus
Wassermann
Hoofbeampte

In hierdie uitgawe dek ons cholangiokarsinoom, 'n soort kanker wat in die dun buise (galbuise) wat die verteringsvloeistof gal vervoer ontstaan. Ons sluit ook 'n artikel in oor aortiese aneurismes, 'n swelsel in die wand van u aorta, die hoofslagaar vanuit u hart.

Onthou om die Fonds in kennis te stel wanneer u kontakbesonderhede verander. Indien die kontakbesonderhede wat die Fonds het nie op datum is nie, kan ons nie kommunikasie aan u stuur nie. Indien u 'n e-posadres het en u nie die inligting op datum gebring het nie, skakel die kliëntediens-departement by 0800 110 268 of stuur 'n e-pos na membership@transmed.co.za. Sluit asseblief u lidmaatskapnommer op alle korrespondensie aan die Fonds in.

Ons hoop dat u tyd sal maak om hierdie nuusbrieff te lees en dat dit vir u insiggewend en behulpsaam sal wees.

Ons verwelkom enige voorstelle wat u dalk het oor artikels of inligting oor lidvoordele wat u wil hê ons in toekomstige nuusbriewe moet publiseer. Stuur asseblief u voorstelle na suggestions@transmed.co.za.

Tot die volgende uitgawe, sien om na u gesondheid en mooibly.

Vriendelike groete

Petrus Wassermann
Hoofbeampte



Cholangiokarsinoom
is 'n soort kanker wat
meestal voorkom in
die dun buise
(galbuise) wat die
verteringsvloeistof gal
vervoer. Galbuise
verbind u lewer aan u
galblaas en aan u
dunderm.

CHOLANGIOKARSINOOM

Cholangiokarsinoom, wat ook as galbuiskanker bekend staan, kom hoofsaaklik in mense bo die ouderdom van 50 voor, alhoewel dit op enige ouderdom kan voorkom.

Dokters deel cholangiokarsinoom in verskeie soorte op op grond van waar die kanker in die galbuis voorkom:

- *Intrahepatiese cholangiokarsinoom* kom in die dele van die galbuis binne die lewer voor en word soms as 'n soort lewerkanker geklassifiseer.
- *Hilus-cholangiokarsinoom* kom in die galbuis net buite die lewer voor. Hierdie soort staan ook as perihilus-cholangiokarsinoom bekend.
- *Distale cholangiokarsinoom* kom in die gedeelte van die galbuis wat die naaste aan die dunderm geleë is voor. Hierdie soort staan ook as ekstra-hepatiese cholangiokarsinoom bekend.

Oorsake

Cholangiokarsinoom kom voor wanneer die sel-DNS in die galbuis verander. 'n Sel se DNS bevat die instruksies wat vir 'n sel sê wat om te doen. Die veranderinge veroorsaak dat die sel onbeheersd vermenigvuldig en 'n massa selle (gewas) vorm wat gesonde liggaamswefsel kan binnedring en vernietig. Dit is nie duidelik wat die veranderinge veroorsaak wat tot cholangiokarsinoom lei nie.

Risikofaktore

Faktore wat u risiko vir cholangiokarsinoom kan verhoog sluit in:

- **Primêre skleroserende cholangitis:** Hierdie siekte veroorsaak dat die galbuis verhard en letsels vorm.
- **Chroniese lewersiekte:** Letsels op die lewer wat deur 'n geskiedenis van chroniese lewersiekte veroorsaak word, verhoog die risiko vir cholangiokarsinoom.

- **Galbuisprobleme tydens geboorte:** Mense wie met 'n choledikus sist gebore word, wat die ontstaan van vergrote en onreëlmatige galbuis veroorsaak, het 'n verhoogde risiko vir cholangiokarsinoom.
- **Ouderdom:** Cholangiokarsinoom kom mees dikwels in volwassenes bo die ouderdom van 50 voor.
- **Rook:** Rook is verwant aan 'n verhoogde risiko vir cholangiokarsinoom.
- **Diabetes:** Mense met tipe 1 en 2 diabetes kan 'n verhoogde risiko vir cholangiokarsinoom hê.
- **Sekere oorgeërfde toestande:** Sekere veranderinge in DNS wat van ouers na kinders oorgedra word veroorsaak die risiko vir cholangiokarsinoom. Voorbeelde van hierdie toestande sluit in sistiese fibrose en Lynch se sindroom.

Voorkoming

U kan die volgende doen om u risiko vir cholangiokarsinoom te verminder:

- **Hou op rook.** Rook hou verband met 'n verhoogde risiko vir cholangiokarsinoom. Indien u rook, probeer om op te hou. Indien u in die verlede probeer ophou het en nie suksesvol was nie, praat met u dokter oor strategieë om u te help om op te hou.
- **Verminder u risiko vir lewersiekte.** Chroniese lewersiekte is verwant aan 'n verhoogde risiko vir cholangiokarsinoom. Sommige oorsake van lewersiekte kan nie verhoed word nie, maar ander kan. Doen wat u kan om na u lewer om te sien.

Om byvoorbeeld u risiko vir leverontsteking (sirose) te verminder, drink alkohol in matigheid indien u kies om te drink. Vir gesonde volwassenes beteken dit tot een drankie 'n dag vir vroue en tot twee drankies 'n dag vir mans. Handhaaf 'n gesonde gewig. Wanneer u met chemikalieë werk, volg die veiligheidsinstruksies.



AORTIESE ANEURISME

‘n Aortiese
aneurisme is ‘n
swelsel in die
wand van u aorta,
die hoofslagaar
vanuit u hart.

Aortiese aneurismes ontstaan in ‘n swak area in u arteriële wand. Hulle kan ‘n ruptuur (bars) veroorsaak of skeur (disseksie), wat lewensgevaarlike inwendige bloeding kan veroorsaak of bloedvloei van u hart na verskeie organe versper.

Wat is ‘n aortiese aneurisme?

U aorta is die grootste slagaar in u liggaam. Dit dra bloed en suurstof van u hart af na ander dele van u liggaam. Dit lyk soos ‘n suikerkierie. U stygende aorta lei boontoe van u hart af. U dalende aorta lei ondertoe tot binne-in u abdomen (maag).

‘n Aneurisme kan in enige slagaar ontstaan. ‘n Aortiese aneurisme ontstaan wanneer daar ‘n swak plek in die wand van die slagaar is. Die drukking van bloed wat deur die slagaar gepomp word veroorsaak ‘n ballonagtige swelsel in die swak area in u aorta. Hierdie swelsel staan as ‘n aortiese aneurisme bekend.

Wat is die verskillende soorte?

Daar is twee verskillende soorte aortiese aneurismes. Hulle tas verskillende dele van u liggaam aan:

- **Abdominale aortiese aneurisme (AAA):** 'n Abdominale aortiese aneurisme ontstaan in die 'handvat' van u aorta, d.i. die gedeelte wat na onder wys.
- **Torakale aortiese aneurisme (TAA):** 'n Torakale aortiese aneurisme (hartaneurisme) kom voor in die boonste gedeelte van die aorta wat in die vorm van 'n onderstebo-U is. In mense met Marfan se sindroom ('n bindweefselafwyking) kan 'n TAA in die stygende aorta voorkom.

Wat is die risikofaktore vir 'n aortiese aneurisme?

Beide u familiegeskiedenis en u leefstyl kan 'n rol speel in u risiko om 'n aortiese aneurisme te ontwikkel. Aortiese aneurismes kom oor die algemeen meer voor in mense wie:

- rook
- oor die ouderdom van 65 is
- 'n familiegeskiedenis van aortiese aneurismes het
- hoë bloeddruk (hipertensie) het.

Wat veroorsaak aortiese aneurismes?

Die oorsake van 'n aortiese aneurisme is dikwels onbekend, maar kan die volgende insluit:

- aterosklerose (vernouing van die slagare)
- ontsteking van die slagare
- oorerflike toestande en veral dié wat

die bindweefsel aantas (soos Marfan se sindroom en Ehlers-Danlos se sindroom)

- slagaarbesering
- infeksies, soos sifilis.

Die simptome van 'n gebarste aneurisme kom skielik voor en kan die volgende insluit:

- duiseligheid of lighoofdigheid
- vinnige hartklop
- skielike, ernstige bors-, maag- of ruggyn.

U beste kans op herstel is om 'n aortiese aneurisme te vind voor dit bars. Soos 'n aortiese aneurisme groei kan u onder andere die volgende simptome opmerk:

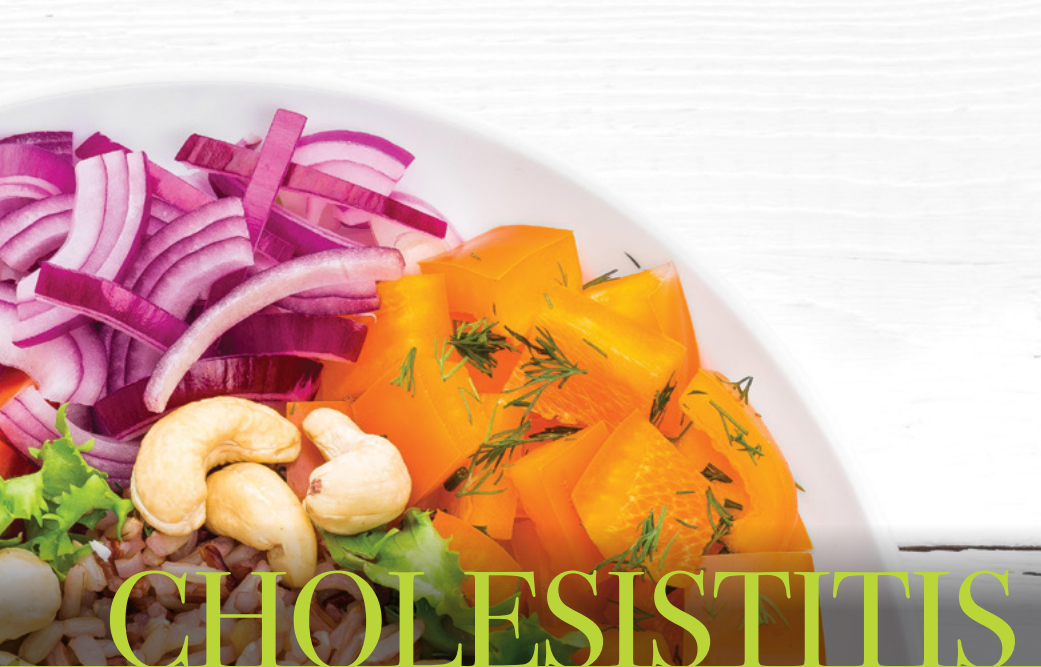
- moeilike asemhaling of kortheid van asem
- 'n gevoel van versadigdheid, selfs na 'n klein maaltyd
- pyn waar 'n aneurisme groei (dit kan in u nek, rug, bors of maag wees)
- pyn of moeite wanneer u sluk
- arms, nek of gesig wat opswel.

Voorkom 'n aortiese aneurisme

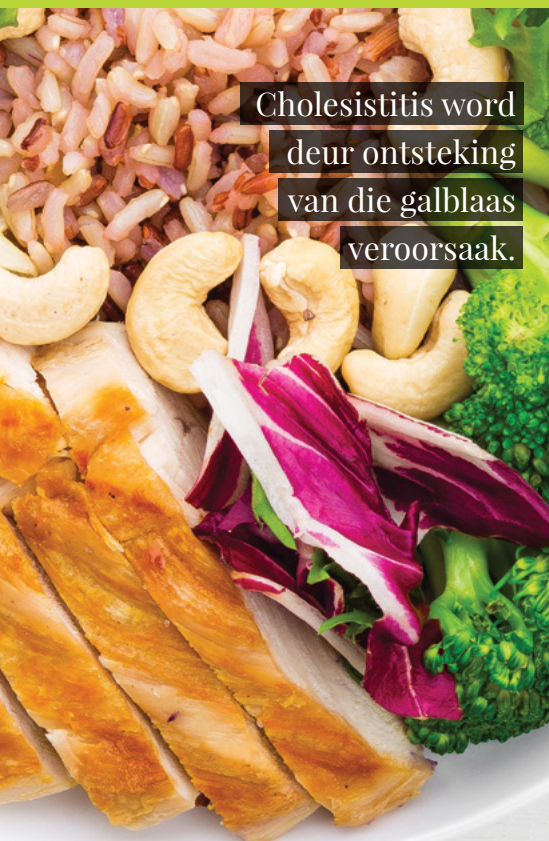
Hoë bloeddruk, hoë cholesterol of die gebruik van tabakprodukte verhoog u risiko vir 'n aortiese aneurisme. U kan u risiko verminder deur 'n gesonde leefstyl te handhaaf. Dit sluit die volgende in:

- volg 'n hartgesonde dieet
- kry gereeld oefening
- handhaaf 'n gesonde gewig
- hou op rook en tabakprodukte gebruik.

Bron: <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/16742-aorta-aortic-aneurysm>



CHOLESISTITIS



Cholesistitis word
deur ontsteking
van die galblaas
veroorzaak.

Die galblaas is 'n klein, peervormige orgaan aan die regterkant van die maag (abdomen), onder die lewer. Die galblaas bevat 'n verterings-vloeistof (gal) wat in die dunderm vrygestel word.

In die meeste gevalle word cholesistitis veroorsaak deur galstene wat die buis wat uit die galblaas loop versper. Dit veroorsaak 'n opeenhoping van gal wat ontsteking kan veroorsaak. Ander oorsake van cholesistitis sluit in galbuisprobleme, gewasse, ernstige siektes en sekere infeksies.

Indien dit nie behandel word nie, kan cholesistitis tot ernstige, soms lewensgevaarlike komplikasies soos 'n galblaasbreuk lei. Die behandeling van cholesistitis sluit dikwels chirurgie in om die galblaas te verwyder.



Verminder u risiko deur
'n dieet te kies wat baie
vrugte, groente en
volgraan bevat.'

Simptome

Simptome van cholestititis kan die volgende insluit:

- ernstige pyn regs bo of in die middel van u maag
- pyn wat na u regter skouer of rug versprei
- gevoeligheid oor u maag wanneer daaraan geraak word
- naarheid
- braking
- koors.

Die simptome van cholestititis kom dikwels voor na 'n maaltyd en veral na 'n groot of vetterige een.

Oorsake

Cholestititis kom voor wanneer u galblaas ontsteek is. Ontsteking van die galblaas kan veroorsaak word deur:

- **Galstene:** Cholestititis kom mees dikwels voor as gevolg van harde stene (galstene) wat in u galblaas vorm. Galstene kan die buis (sistiese buis) waardeur gal vloei versper wanneer dit die galblaas verlaat. Gal bou in die galblaas op en veroorsaak ontsteking.
- **Gewasse:** 'n Gewas kan verhoed dat gal behoorlik vanuit u galblaas dreineer. Dit veroorsaak 'n opeenhoping van gal wat tot cholestititis kan lei.
- **Galbuis-versperring:** Stene of verdikte gal en klein vlokies (slyk) kan die galbuis versper en tot cholestititis lei. Kinkels of letsels in die galbuis kan ook 'n versperring veroorsaak.

- **Infeksie:** VIGS en sekere virale infeksies kan galblaasontsteking veroorsaak.
- **Ernstige siekte:** 'n Baie ernstige siekte kan bloedvate beskadig en bloedvloei na die galblaas verminder, wat tot cholestititis kan lei.

Risikofaktor

Galstene is die hoof-risikofaktor vir cholestititis.

Voorkoming

U kan u risiko vir cholestititis verminder deur die volgende stappe te neem om galstene te verhoed:

- **Verloor geleidelik gewig.** Vinnige gewigsverlies kan die risiko van galstene verhoog.
- **Handhaaf 'n gesonde gewig.** Om oorgewig te wees kan u meer vatbaar vir galstene maak. Ten einde 'n gesonde gewig te bereik, verminder kalorieë en wees meer fisies aktief. Handhaaf 'n gesonde gewig deur steeds gesond te eet en te oefen.
- **Kies 'n gesonde dieet.** 'n Dieet wat baie vet en min vesel bevat kan die risiko vir galstene verhoog. Verminder u risiko deur 'n dieet te kies wat baie vrugte, groente en volgraan bevat.

Bron: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/cholecystitis/symptoms-causes/syc-20364867>



DIE
BELANGRIKHEID
VAN 'N
TABAKVRYE

GLIMLAG



Dit is belangrik vir mense wie rook of e-sigarette gebruik om hul tandheelkundige praktisyn gereeld te besoek om enige mondigesondheidsprobleme op te spoor en te ondersoek vir tekens van mondkanker.'



U longe en tandvleis stem ooreen oor iets wat u al voorheen moes

gehoor het: rook is 'n baie skadelike gewoonte. Die gebruik van tabak in enige vorm, hetsy sigarette, pype, e-sigarette of die kou van tabak, kan 'n ernstige negatiewe uitwerking op u mondigesondheid en veral op u tandvleis hê.

Dit is belangrik vir mense wie rook of e-sigarette gebruik om hul tandheelkundige praktisyn gereeld te besoek om enige mondigesondheidsprobleme op te spoor en te ondersoek vir tekens van mondkanker.

Rook tas u tande, tandvleis en mondigesondheid aan.

Mense wie rook loop 'n hoër risiko vir tandvleissiekte, tandverlies, komplikasies na tande verwyder word, mondkirurgie en die ontstaan van mondkanker. Hulle staan ook 'n groter kans om infeksies te kry en herstel nie so goed soos nie-rokers nie.

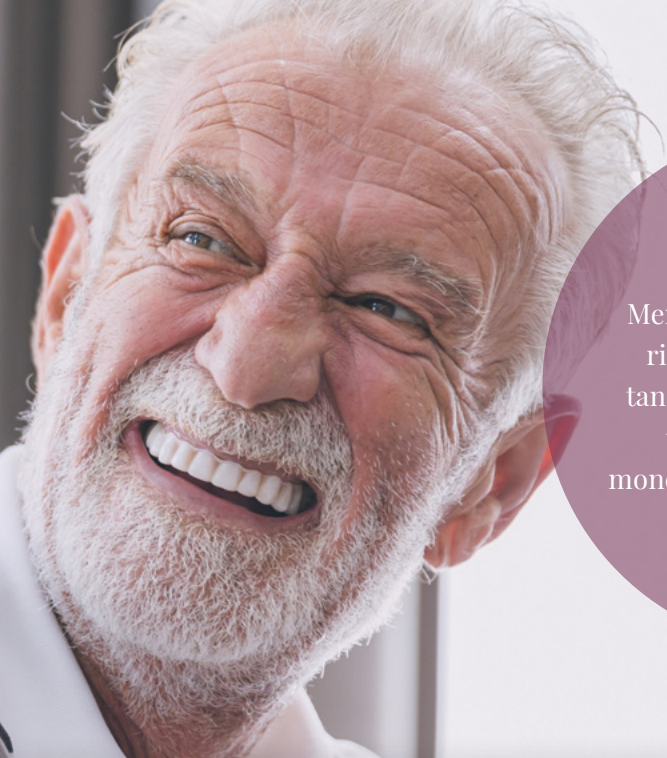
Die volgende is algemene mondigesondheidsprobleme wat rokers raak:

- slegte smaak in die mond en slegte asem of halitose
- verminderde sin vir smaak
- tandvleissiekte
- mondkanker
- swak herstel na mond- en tandvleiskirurgie
- stadige herstel na tandverwydering, wat ook as droë tandkas bekend staan
- tandverlies
- verkleuring van die sagte weefsel in die mond, wat as rokerskeratose bekend staan.

GLIMLAC

Indien u e-sigarette gebruik, maak zeker dat u u tandarts daarvan in kennis stelt.

Die gebruik van e-sigarette kan gesien word as 'n manier om op te hou rook. Die gebruik van e-sigarette kan dit egter moeiliker maak om op te hou rook, wat die risiko van siektes wat met tabakgebruik verband hou, soos mondkanker, verhoog.



,

Mense wie rook loop 'n hoër risiko vir tandvleissiekte, tandverlies, komplikasies na tande verwyder word, mondchirurgie en die ontstaan van mondkanker. '

Hoe om tand- en tandvleisprobleme te verhoed

Ten einde tandvleissiekte te verhoed moet 'n goeie mondhygiëne-roetine 'n prioriteit wees. Indien u 'n roker is, is daar sekere dinge wat u kan doen om tand- en tandvleisprobleme te verhoed, insluitend die volgende:

- **As u rook, probeer om op te hou.** Indien u dit moeilik vind om op te hou rook, verminder aanvanklik die aantal sigarette wat u rook. Om op te hou rook verminder die risiko van tandvleissiekte en mondkanker en help die persoon om beter op tandvleisbehandeling te reageer.
- **Die gebruik van tabakprodukte kan 'n droë mond veroorsaak.** Dit maak dit makliker vir die bakterieë in u mond om aan u tande en tandvleis vas te kleef. Drink baie water en kies suikervrye kougom om speekselvloeë aan te wakker.
- **Gebruik fluoriedtandepasta** en borsel u tande elke oggend en aand vir twee minute lank.
- **Vlos elke dag** om tussen u tande skoon te maak.
- **Besoek u tandarts elke ses tot 12 maande vir 'n tandheelkundige ondersoek en voorkomende sorg.** Gereelde besoeke aan u tandheelkundige deskundige sal help om die ontstaan van tandbederf (gaatjies) of tandvleissiekte te voorkom, aangesien hy of sy mondsiekte vroeg kan opspoor en behandel voor dit ernstiger word.

Bron: <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/smoking-and-oral-health>

BELANGRIKE KONTAKBE- SONDERHEDE

WIE OM TE
SKAKEL OM
MET DIE FONDS
IN VERBINDING
TE TREE

Dienste	Kontakbesonderhede
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)	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



BELANGRIKE E-POSADRESSE

Dienste	Eposadres
Navrae	enquiries@transmed.co.za
Bankbesonderhede en lidmaatskap	membership@transmed.co.za
Komplimente	compliments@transmed.co.za
Klagtes	complaints@transmed.co.za
Appélle	appeals@transmed.co.za
Eise	claims@transmed.co.za
Ex gratia	exgratia@transmed.co.za
Voorstelle	suggestions@transmed.co.za

VRWYWARING: Die inligting en artikels in hierdie nuusbrief 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.