

rans care



transmed
MEDICAL FUND

VIERDE UITGAWEVAN 2023

Welkom by die
jongste uitgawe
van TransCare vir
2023

IN HIERDIE UITGAWE:

- Hoofbeampte se nota
- Nie-alkoholiese vetlewersiekte
- Atopiese dermatitis (ekseem)
- Beskerm u Fonds en meld bedrog aan
- Belangrike kontakbesonderhede

Hoof- beampte se nota



Petrus
Wassermann
Hoofbeampte

Welkom by die
jongste uitgawe
van TransCare
vir 2023.

Met somer net om die draai kan die volgende wenke u help om gesond te bly: bly gehidreer deur baie water te drink, beskerm u vel teen skadelike ultraviolet (UV)-strale met sonskerm en beskermende klere, vermy verlengde blootstelling aan hoë temperature, neem stappe om insekbyte en -steke te verhoed, eet gesond, dra 'n beskermende bril om u sig teen skadelike sonlig te beskerm en bly koel.

In hierdie uitgawe dek ons nie-alkoholiese vetlewersiekte (NAFLS), wat 'n reeks toestande is wat deur 'n opeenhoping van vet in die lewer veroorsaak word. Ons sluit ook 'n artikel in oor atopiese dermatitis (ekseem), wat droë, jeukerige en ontsteekte vel veroorsaak.

Transmed se Lidtrustee-verkiesing is afgehandel en dit is vir ons aangenaam om die uitslae aan te kondig. Mnr J Groenewald en mnr L Ngaka is onbestrede verkies. Die Trustees speel 'n sleutelrol in die bestuur van die Fonds en ons wens hulle alle sukses in hul nuwe posisies toe.

Ten einde te verseker dat u kommunikasie van die Fonds ontvang, bring asseblief u persoonlike kontakbesonderhede by Transmed op datum.

Aangesien dit ons laaste uitgawe vir 2023 is, wens ons u en u gesin 'n gesonde, gelukkige feesseisoen toe. Mag die nuwe jaar vol seëninge, geluk, vreugde en gesondheid wees.

Indien u ons van terugvoering wil voorsien, stuur gerus 'n e-pos na suggestions@transmed.co.za.

Vriendelike groete

Petrus Wassermann
Hoofbeampte



Nie-alkoholiese vetlewersiekte

Nie-alkoholiese vetlewersiekte (NAFLS) is 'n sambreelterm vir 'n reeks lewertoestande wat mense raak wie min of geen alkohol drink nie. Soos die naam impliseer is die hoofkenmerk van NAFLS dat daar te veel vet in die lewerselle gestoor word.

Sommige individue met NAFLS kan nie-alkoholiese steatohepatitis (NASH) ontwikkel; dit is 'n agressiewe vorm van vetlewersiekte wat deur lewerontsteking gekenmerk word en kan lei tot gevorderde letselsewelselvorming (sirose) en lewersaking. Hierdie skade is soortgelyk aan die skade wat deur uitermatige alkoholgebruik veroorsaak word.

Simptome

NAFLS veroorsaak gewoonlik geen tekens en simptome nie. Indien wel, kan dit die volgende insluit:

- moegheid
- pyn of ongemak regs bo in die maag.

Maontlike tekens en simptome van NASH en gevorderde letselsewelselvorming (sirose) sluit in:

- abdominale opswelling (akites)
- vergrootte bloedvate net onder die veloppervlak
- vergrootte milt
- rooi handpalms
- gelerige vel en oë (geelsug).



Nie-alkoholiese vetlewersiekte

VERVOLG>>

Oorsake

Kenners weet nie presies hoekom sommige mense vet in die lewer opbou en ander nie. Daar is ook beperkte begrip oor hoekom sommige vetlewers ontsteek en in sirose ontaard.

NAFLS en NASH word beide aan die volgende gekoppel:

- oorgewig of vetsug
- insulienweerstandigheid, waartydens u selle as gevolg van die hormoon insulien nie suiker opneem nie
- hoë bloedsuiker (hiperglukemie), wat op prediabetes of tipe 2-diabetes dui
- hoë vetvlakke, en in die besonder trigliseriede, in die bloed.

Hierdie gesamentlike gesondheidsprobleme bevorder moontlik die afsetting van vet in die lewer. Vir sommige mense tree hierdie oortollige vet as 'n gifstof vir lewerselle op, wat lewerontsteking en NASH veroorsaak en kan lei tot 'n opeenhoping van letselweefsel in die lewer.

;

Kies 'n gesonde,
plantgebaseerde dieet wat ryk
is aan vrugte, groente,
volgraan en gesonde vet.'

Risikofaktore

'n Wye verskeidenheid siektes en toestande kan u risiko vir NAVLS verhoog, insluitend:

- hoë cholesterol
- hoë vlakke van trigliseriede in die bloed
- metaboliese sindroom
- vetsug, veral wanneer vet hoofsaaklik oor die maag voorkom
- polisitiese ovariumsindroom
- slaapapnee
- tipe-2-diabetes
- onderaktiewe skildklier (hipotiroïdisme)
- onderaktiewe pituitêre klier (hipopituitarisme).

NASH is meer geneig om onder die volgende groepe voor te kom:

- ouer mense
- mense met diabetes
- mense by wie liggaamsvet hoofsaaklik oor die maag voorkom.

Voorkoming

Om u risiko vir NAVLS te verminder:

- **Kies 'n gesonde dieet.** Kies 'n gesonde, plantgebaseerde dieet wat ryk is aan vrugte, groente, volgraan en gesonde vet.
- **Handhaaf 'n gesonde gewig.** Indien u oorgewig is of aan vetsug ly, verminder die hoeveelheid kalorieë wat u elke dag inneem en doen meer oefening. Indien u 'n gesonde gewig het, werk om dit te handhaaf deur 'n gesonde dieet te kies en te oefen, indien moontlik.
- **Oefen.** Indien moontlik, oefen.

Bron: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/nonalcoholic-fatty-liver-disease/symptoms-causes/syc-20354567>



ATOPIESE DERMATITIS (EKSEEM)

Atopiese dermatitis (ekseem) is 'n toestand wat droë, jeukerige en ontsteekte vel veroorsaak. Dit is algemeen onder jong kinders, maar kan op enige ouderdom voorkom.

Atopiese dermatitis is langdurig (chronies) en geneig om somtyds uit te slaan. Dit kan irriterend wees, maar dit is nie aansteeklik nie.

Mense met atopiese dermatitis loop 'n risiko vir voedselallergieë, hooikoors en asma.

Gereelde bevochtiging en ander velsorggewoontes kan jeukerigheid verlig en enige nuwe uitslag verlig. Behandeling kan ook medisinale smeersalwe of -rome insluit.



Simptome

Die simptome van ekseem kan op enige plek op die liggaam voorkom en wissel grootliks van persoon tot persoon. Dit kan die volgende insluit:

- droë, gebarste vel
- jeukerigheid (pruritus)
- uitslag op geswelde vel wat wissel in kleur, afhangende van u velkleur
- klein knoppies
- uitskeiding en verkorsting
- verdikte vel
- verdonkering van vel om die oë
- rou, sensitiewe vel as gevolg van krap.

Atopiese dermatitis begin dikwels voor die ouderdom van vyf en kan tot in die tiener- en volwassene-jare voortduur. Vir sommige mense vlam dit op en gaan weer vir 'n tyd lank weg, selfs vir etlike jare.



ATOPIESE DERMATITIS (EKSEEM)

Oorsake

Atopiese dermatitis is in sommige mense verwant aan 'n genetiese veranderlike wat die vel se vermoë om beskerming te bied, aantas. As gevolg van hierdie swak beskermingsvermoë kan die vel nie tot 'n voldoende mate vog behou en beskerming teen bakterieë, prikkelmiddels, allergene en omgewingstoestande – soos sigareetook – bied nie.

In ander mense kan atopiese dermatitis deur te veel van die bakterieë *Staphylococcus aureus* op die vel veroorsaak word. Dit verplaas nuttige bakterieë en ontwig die vel se beskermingsvermoë.

Swak velbeskermingsvermoë kan ook 'n immuunstelselreaksie tot gevolg hê wat ontsteekte vel en ander simptome veroorsaak. Atopiese dermatitis is een van verskeie soorte dermatitis. Ander algemene soorte is kontakdermatitis ('n uitslag wat deur 'n allergiese reaksie veroorsaak word) en seborree-dermatitis (skilfers). Dermatitis is nie aansteeklik nie.

Risikofaktore

Die hoof-risikofaktor vir atopiese dermatitis is 'n geskiedenis van atopiese dermatitis, allergieë, hooikoors en asma. As u familie met hierdie toestande het is u risiko ook hoër.

;

Neem 'n daaglikse bad of stort. Gebruik warm, eerder as vuurwarm, water en beperk u bad of stort tot ongeveer 10 minute.'

Voorkoming

Met 'n basiese versorgroetine kan u help om te verhoed dat atopiese dermatitis opvlam. Die volgende wenke kan help om te keer dat u vel uitdroog wanneer u bad:

- **Bevogtig u vel ten minste twee keer 'n dag.** Rome, smeersalwe, galambotter (*shea butter*) en vloeiorome seël vog in. Kies 'n produk of produkte wat goed vir u werk. Die beste een vir u sal verkieslik veilig, doeltreffend, bekostigbaar en geurloos wees.
- **Bad of stort daaglik.** Gebruik warm, in plaas van vuurwarm, water en beperk u bad of stort tot ongeveer 10 minute.
- **Gebruik 'n sagte reiniger wat nie seep bevat nie.** Kies 'n reiniger wat kleurselloos, alkoholvry en geurloos is. Vir mense van enige ouderdom kan reukwerende en antibakteriële seep te veel van die vel se natuurlike olies verwyder en die vel uitdroog. Moenie die vel met 'n waslap of veselspons skrop nie.
- **Tik droog.** Nadat u gebad het, tik die vel saggies droog met 'n sagte handdoek. Wend 'n bevogtiger aan terwyl u vel steeds klam is (binne drie minute).



ATOPIESE DERMATITIS (EKSEEM)

Die oorsake van atopiese dermatitis verskil wyd van persoon tot persoon. Probeer om die prikkelmiddels wat tot dermatitis lei te identifiseer en te vermy. Vermy oor die algemeen enigiets wat jeukerigheid veroorsaak omdat krap dikwels tot ontsteking lei.

Algemene oorsake van atopiese dermatitis sluit in:

- growwe wolmateriaal
- droë vel
- velinfeksie
- hitte en sweet
- stres
- skoonmaakprodukte
- stofmyte en troeteldiere
- muf
- stuifmeel
- tabakrook
- koue en droë lug
- parfuum
- ander chemiese prikkelmiddels.

As u eers verstaan wat u atopiese dermatitis veroorsaak, praat met u gesondheidsorgverskaffer oor hoe om u simptome te bestuur en ontsteking te verhoed.

Bron: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/atopic-dermatitis-eczema/symptoms-causes/syc-20353273>



Beskerm u Fonds en meld bedrog aan

Die Fonds wil lede aanmoedig om bedrog aan te meld deur die bedrogblitslyn te skakel. Hierdie diens word onafhanklik van die Fonds bestuur. Lede en diensverskaffers kan enige voorval van bedrog aanmeld deur **0800 000 436** te skakel.

Wees asseblief gerus dat u oproep anoniem sal bly.

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
Tandheerkundige 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
Appelle	appeals@transmed.co.za
Eise	claims@transmed.co.za
Ex gratia	exgratia@transmed.co.za
Voorstelle	suggestions@transmed.co.za

VRYSWARING: Die inligting en artikels in hierdie nuusbrieff 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.