trans health

transmed MEDICAL FUND

DERDE UITGAWE VAN 2023

Welkom by die derde **2023**-uitgawe van TransHealth.

IN HIERDIE UITGAWE:

- Hoofbeampte se nota
- Divertikulitis
- Cholangiokarsinoom
- Cholesistitis
- Die belangrikheid van 'n tabakvrye glimlag
- Belangrike kontakbesonderhede
- Kompetisie-inskrywing

Petrus
Wassermann
Hoofbeampte

Hoof-beampte se nota

Welkom by die derde 2023-uitgawe van TransHealth.

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 divertikulitis, 'n ontsteking of infeksie van die sakkies wat in die kolon vorm (divertikula).

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 kliëntediensdepartement by 0800 450 010 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 nuusbrief te lees en dat dit vir u insiggewend en behulpsaam sal wees.

In ons gereelde kompetisie sluit ons 'n kopkrapper in waar ons u vra om 'n raaisel te voltooi ten einde 'n vermiste woord deur 'n proses van uitskakeling te vind. Al die antwoorde is in hierdie uitgawe. Daar is groot pryse om te wen. Op hierdie noot wil ek graag die wenners van die kompetisie in die tweede uitgawe van 2023 gelukwens.

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

> 'Divertikulitis is 'n ontsteking of infeksie van die sakkies wat in die kolon (divertikula) gevorm word.'

DIVERTIKULITIS

Divertikula is klein, bultende sakkies wat in die voering van u spysverteringstelsel kan ontstaan. Hulle kom mees dikwels in die onderste gedeelte van die dikderm (kolon) voor. Divertikula is algemeen, veral na die ouderdom van 40, en veroorsaak selde probleme.

Wanneer een of meer van die divertikula egter ontsteek, en in sommige gevalle besmet word, staan die toestand as divertikulitis bekend.

Divertikulitis kan ernstige abdominale pyn, koors, naarheid en 'n merkbare verandering in u opelyfgewoontes veroorsaak.

Matige divertikulitis kan met rus, veranderinge in dieet en antibiotika behandel word. Ernstige of terugkerende divertikulitis kan chirurgie vereis.

vervolg op bladsy 4

DIVERTIKULITIS

vervolg>>

Simptome

Die tekens en simptome van divertikulitis sluit in:

- pyn, wat aanhoudend kan wees en vir etlike dae kan voortduur – die pyn kom gewoonlik aan die linker onderkant van die maag voor; soms is die regterkant van die maag egter meer pynlik
- naarheid en braking
- koors
- gevoeligheid oor u maag
- hardlywigheid of, minder algemeen, diarree.

Oorsake

Divertikula ontstaan gewoonlik wanneer areas in u kolon wat natuurlik swak is onder druk meegee. Dit veroorsaak dat albaster-grootte sakkies deur die wand van die kolon steek.

Divertikulitis kom voor wanneer divertikula skeur, wat lei tot ontsteking en, in sommige gevalle, infeksie.

Risikofaktore

Verskeie faktore kan u risiko om divertikulitis te kry verhoog:

- **Veroudering:** Divertikulitis word meer algemeen met ouderdom.
- **Vetsug:** Om ernstig oorgewig te wees verhoog u kanse om divertikulitis te kry.
- **Rook:** Mense wie sigarette rook is meer geneig as nie-rokers om divertikulitis te ervaar.
- **Gebrek aan oefening:** Strawwe oefening kan u risiko om divertikulitis te kry verminder.
- **Dieet wat hoog in diervet en laag in vesel is:** `n Dieet wat laag in vesel is, tesame met `n hoë inname van diervet, verhoog skynbaar die risiko, alhoewel die rol van lae veselinname alleen nie duidelik is nie.

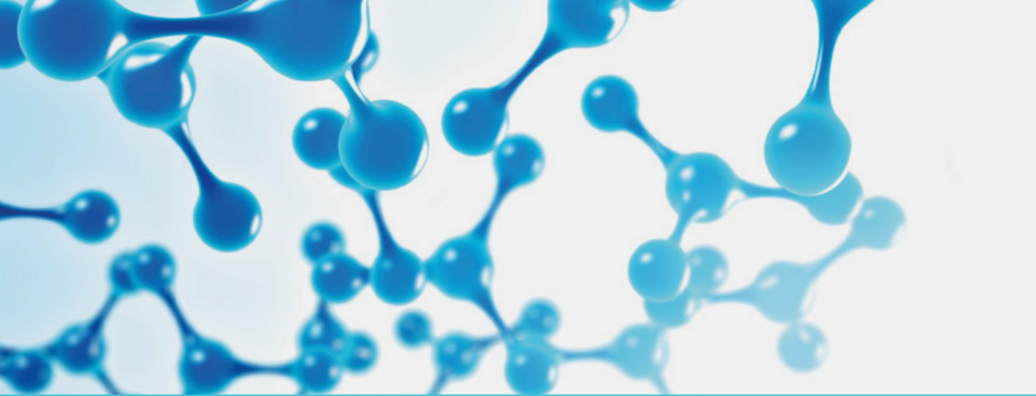
> Oefen gereeld. Oefening bevorder normale spysvertering en verminder drukking in u kolon.'

Voorkoming

Om divertikulitis te help voorkom:

- **Oefen gereeld.** Oefening bevorder normale spysvertering en verminder drukking in u kolon. Probeer om op die meeste dae vir ten minste 30 minute te oefen.
- **Eet meer vesel.** 'n Dieet wat hoog in vesel is verminder die risiko van divertikulitis. Veselryke voedsel, soos vars vrugte en groente en volgraan, versag afvalmateriaal en help dit om vinniger deur u kolon te beweeg. Om saad en neute te eet hou nie verband met die ontstaan van divertikulitis nie.
- **Drink genoeg vloeistowwe.** Vesel werk deur water te absorbeer en die sagte, bonkige afval in u kolon te vermeerder. Maar as u nie genoeg vloeistof drink om te vervang wat geabsorbeer word nie, kan vesel hardlywigheid veroorsaak.
- **Moenie rook nie.** Rook hou verband met 'n verhoogde risiko vir divertikulitis.

Bron: https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diverticulitis/symptoms-causes/syc-20371758#dialogId62187556



CHOLANGIOKARSINOOM

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

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 galbuise binne die lewer voor en word soms as 'n soort lewerkanker geklassifiseer.
- *Hilus-cholangiokarsinoom* kom in die galbuise 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 ekstrahepatiese 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 liggaamsweefsel kan binnedring en vernietig. Dit is nie duidelik wat die veranderinge veroorsaak wat tot cholangiokarsinoom lei nie.

> Cholangiokarsinoom kom voor wanneer die sel-DNS in die galbuis verander.'

Risikofaktore

Faktore wat u risiko vir cholangiokarsinoom kan verhoog sluit in:

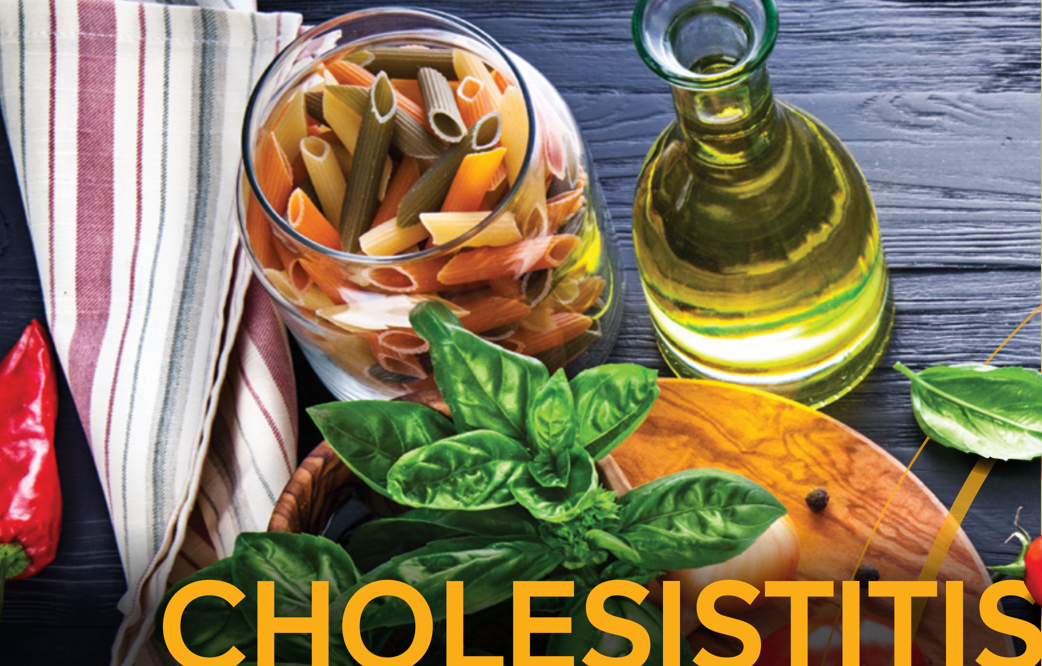
- **Primêre skleroserende cholangitis:** Hierdie siekte veroorsaak dat die galbuise verhard en letsels vorm.
- **Chroniese lewersiekte:** Letsels op die lewer wat deur 'n geskiedenis van chroniese lewersiekte veroorsaak word, verhoog die risiko vir cholangiokarsinoom.
- **Galbuisprobleme tydens geboorte:** Mense wie met 'n choledikus sist gebore word, wat die ontstaan van vergrote en onreëlmatige galbuise 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 lewerontsteking (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.



CHOLESISTITIS

Cholesistitis word deur ontsteking van die galblaas veroorsaak.

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 cholesistitis 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 cholesistitis kom dikwels voor na 'n maaltyd en veral na 'n groot of vetterige een.

Oorsake

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

- **Galstene:** Cholesistitis 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 cholesistitis kan lei.
- **Galbuis-versperring:** Stene of verdikte gal en klein vlokkies (slyk) kan die galbuis versper en tot cholesistitis lei. Kinkels of letsels in die galbuise 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 cholesistitis kan lei.

Risikofaktor

Galstene is die hoof-risikofaktor vir cholesistitis.

Voorkoming

U kan u risiko vir cholesistitis 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 mondgesondheidsprobleme 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 mondgesondheid 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 mondgesondheidsprobleme op te spoor en te ondersoek vir tekens van mondkanker.

Rook tas u tande, tandvleis en mondgesondheid aan.

Mense wie rook loop 'n hoër risiko vir tandvleissiekte, tandverlies, komplikasies na tande verwyder word, mondchirurgie 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 mondprobleme wat rokers raak:

- slegte smaak in die mond en slegte asem of halitose
- verminderde sin vir smaak
- tandvleissiekte
- mondkanker
- swak herstel na mond- en tandvleischirurgie
- 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.

vervolg op bladsy 12

vervolg>>

DIE BELANGRIKHEID VAN 'N **TABAKVRYE** glimlag

Die risiko's van e-sigaretgebruik

Indien u e-sigarette gebruik, maak seker dat u u tandarts daarvan in kennis stel.

Alhoewel die gebruik van e-sigarette minder skadelik kan voorkom as om gewone sigarette te rook, is dit moontlik nie die geval vir die gesondheid van u mond nie. Wanneer u e-sigarette gebruik, asem u sappe in wat nikotien, swaar metale, vlugtige organiese verbindings (VOC's) en kankervormende chemikalieë insluit. Die risiko dat e-sigarettoestelle probleme in u mond kan veroorsaak is baie hoër as hulle nikotien bevat.

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.

Hoe om tand- en tandvleisprobleme te verhoed

Ten einde tandvleissiekte te verhoed moet 'n goeie mondhigiëne-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 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 speekselvloei 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

KONTAKBESONDERHEDE

VRYWARING: 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.

Wie om te skakel om met die Fonds in verbinding te tree

Diens	Link-plan	Select- en Prime-planne
Kliëntediensdepartement	Universal Healthcare 0861 686 278 transmed@universal.co.za	0800 450 010 enquiries@transmed.co.za
Lidmaatskap en bydraes	0800 450 010	0800 450 010
Hospitalisasie en grootskaalse mediese voorafmagtiging	Universal Healthcare 0861 686 278	0800 225 151
Siekteprogramme	Universal Healthcare 0861 686 278	0800 225 151
Ambulansmagtiging	0800 115 750	0800 115 750
MIV/VIGS	Universal Healthcare 0861 686 278	0860 109 793
Tandheelkundige dienste	Universal Healthcare 0861 686 278	Select-plan 0860 104 941 Prime-plan 0800 450 010
Optiese dienste	Universal Healthcare 0861 686 278	Select-plan PPN 0861 103 529 Prime-plan 0800 450 010
Bedrogblitslyn	0800 000 436	0800 000 436
WhatsApp	0860 005 037	0860 005 037

Belangrike e-posadresse

Dienste	E-posadres
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
Eksterne diensverskaffer vir die Link-plan Universal Healthcare	transmed@universal.co.za

Dit is vir ons **baie aangenaam** om die **wenners** van die kopkrapper-kompetisie van die tweede uitgawe van **TransHealth vir 2023 aan te kondig.**

WENNERS:

Eerste prys
Mnr MN Inggs

Tweede prys
Mnr HA Pienaar

Derde prys
Me MM Sowden

Wen met Transmed

Kopkrapperkompetisie

Ons gee groot pryse weg aan die wenners van ons kopkrapper-kompetisie. Voltooi eenvoudig die raaisel deur 'n sirkel om die toepaslike woorde te trek en die een te vind wat nie verskyn nie. Die woorde kan skuins, vertikaal of horisontaal verskyn. U sal al die antwoorde in hierdie uitgawe van die nuusbrief vind. Die eerste korrekte inskrywing sal R2 000 wen. Die tweede en derde korrekte inskrywings sal elk R1 000 wen.

Let asseblief daarop dat bepalings en voorwaardes geld.

U kan van die volgende kanale gebruik maak om u antwoorde te stuur:

- Pos: Kopkrapperkompetisie, Posbus 2269, Bellville 7535
- E-pos: enquiries@transmed.co.za
- Faks: 011 381 2041/42

Skryf asseblief die korrekte antwoord in die inskrywingsvorm neer, tesame met u kontakbesonderhede. U inskrywingsvorm moet Transmed Mediese Fonds teen nie later nie as 30 September 2023 bereik.

A	C	J	Q	V	B	D	G	Y	R	K	Q	Z	U	M	N	D	D
C	H	J	H	E	T	Z	E	Y	V	D	B	E	T	X	Q	Z	B
X	V	C	Z	S	G	B	A	C	N	Q	Y	F	Z	U	Q	A	L
L	E	H	G	E	G	B	B	Z	G	O	V	S	R	S	N	G	E
K	R	E	C	L	W	Z	S	Z	R	J	L	Y	H	A	U	C	W
J	W	M	D	H	H	Q	O	V	O	W	E	P	Y	K	F	K	U
B	A	I	A	I	O	K	R	P	E	A	T	I	P	K	C	X	E
O	N	E	F	T	F	L	B	S	N	C	S	K	W	I	X	E	Q
W	T	S	V	S	T	A	E	A	T	K	E	P	R	E	U	O	N
P	E	Z	A	F	X	C	E	R	E	C	L	Q	H	S	T	N	R
M	I	D	L	T	V	O	R	Q	A	Y	S	J	N	Q	I	E	V
B	X	P	D	I	A	B	E	T	E	S	K	D	C	Q	P	V	Q

VOLLE NAAM: ______________________

FISIESE ADRES: ______________________

POSADRES: ______________________

E-POSADRES: ______________________

LIDMAATSKAPNOMMER: ______________________

SELFOONNOMMER: ______________________

TEL (H): ______________________

TEL (W): ______________________

ANTWOORD ______________________

VIND DIE VOLGENDE WOORDE IN DIE KOPKRAPPERKOMPETISIE:

- **Cholera**
- **Chemies**
- **Verwante**
- **Ontsteking**
- **Afval**
- **Sakkies**
- **Letsels**
- **Diabetes**
- **Vesel**
- **Geabsorbeer**
- **Groente**

ANTWOORDE VAN DIE VORIGE UITGAWE

.	.	I	N	S	P	U	I	T	I	N	G	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.	.	.	G	.	.	.	.	.	.	.	.
.	K	.	.	.	.	.	.	.	K	E	.	.	.	.	S	M	.
.	R	.	S	A	K	K	I	E	.	A	B	.	.	.	L	A	.
.	U	.	.	.	.	.	.	.	.	.	F	R	.	.	U	T	.
.	I	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	E	E	.	K	I	.
.	P	.	S	P	A	S	M	A	.	.	.	.	I	K	.	G	.
.	E	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	E	.	H	.
.	N	.	.	S	O	O	I	B	R	A	N	D	.	.	N	E	.
.	D	.	.	.	N	I	E	R	.	.	.	.	.	.	.	I	.
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	D	.
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.

Bepalings en voorwaardes:

• Slegs lede van Transmed Mediese Fonds en hul geregistreerde afhanklikes mag aan die kompetisie deelneem. • Laat inskrywings sal nie vir die trekking oorweeg word nie. • Let asseblief daarop dat inskrywings gepos, gefaks of per e-pos aan Transmed gestuur mag word. • Wenners sal telefonies in kennis gestel word en hul name sal in die TransHealth-tydskrif gepubliseer word. • Transmed mag die publikasie van die foto's van die wenners vereis. • Die beoordelaars se besluit is finaal en geen korrespondensie sal gevoer word nie. • Inskrywing vir die kompetisie dui op aanvaarding van alle reëls.