

An Schlafapnoe denken



Foto: Lungenliga Schweiz

Menschen, die tagsüber extrem müde sind und nachts schnarchen, leiden vielleicht an Schlafapnoe. In der Schweiz sind rund 150 000 Personen von dieser Krankheit betroffen, aber nur die wenigsten wissen es. Nächtliche Atemaussetzer und lautes, unregelmässiges Schnarchen sind die Hauptmerkmale einer Schlafapnoe. Dazu kommt extreme Müdigkeit am Tag, da es bei den Atemaussetzern immer wieder zu kurzem Aufwachen kommt. Mit einem Online-Test (www.lungenliga.ch) kann das Schlafapnoe-Risiko in nur fünf Minuten abgeschätzt werden: Die Testauswertung zeigt, ob ein Arztbesuch angebracht ist.

(Lungenliga)

Dynamique du recours aux soins chez les personnes atteintes de problèmes psychiques

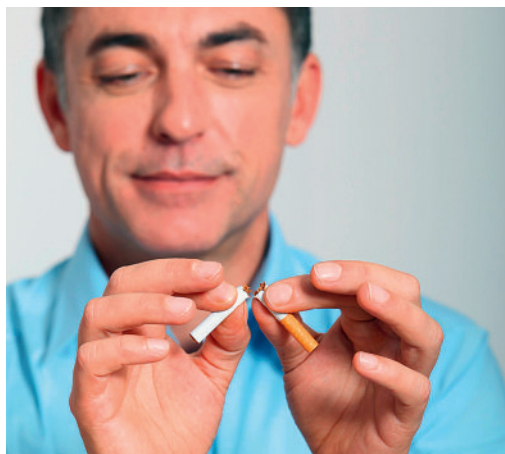
Avec une prévalence annuelle de l'ordre de 25%, les troubles psychiques sont très répandus dans la population adulte des pays occidentaux. Bien que le taux de traitement soit en hausse, les maladies psychiques sont peu soignées ou le sont d'une manière inadéquate; de plus, les différences entre régions peuvent être importantes. Une meilleure compréhension, d'une part, des facteurs qui déterminent le recours aux soins psychiatriques et, d'autre part, de la dynamique qui anime ces facteurs pourrait contribuer à améliorer le pilotage des soins psychiatriques et à faciliter l'interprétation des différences régionales.

(OBSAN)

L'arrêt du tabagisme fait aussi du bien au moral

Parmi les avantages d'arrêter de fumer, on peut compter sur la chance de connaître moins d'épisodes dépressifs, comme le montre une enquête américaine réalisée auprès de 236 participants. Deux semaines après leur arrêt, tous se sentaient déjà mieux dans leur tête qu'une semaine avant d'arrêter. Six mois plus tard, les personnes qui vivaient toujours sans fumer continuaient à ressentir moins de symptômes dépressifs alors que celles qui avaient recommencé disaient connaître à nouveau davantage de baisses de moral. «Les personnes qui arrêtent de fumer ressentent moins de symptômes dépressifs», explique le responsable de la recherche Christopher Kahler. «C'est exactement l'action attendue d'un antidépresseur.»

(Association suisse pour la prévention du tabagisme)



Les personnes qui arrêtent de fumer ressentent moins de symptômes dépressifs.

Wenn Kinderherzen Sorgen machen

Zwar verlaufen Herz-Operationen dank ausgefeilter Technik erfolgreich – 90 Prozent der operierten Kinder überleben. Trotzdem stellt sich die Frage, wie sich diese Kinder weiterentwickeln und wie eine erfolgreiche Nachsorge aussieht. Die Entwicklungspädiaterin Bea Latal, Leitende Ärztin am Kinderspital Zürich, lancierte 2004 eine Studie zur Gesundheit und Entwicklung von Kindern vor und nach Operationen an der Herz-Lungen-Maschine. 350 Kinder wurden seither entwicklungsneurologisch untersucht. In einer Vorstudie mit heute etwa Zehnjährigen hat Latal feststellen können, dass die am Herzen operierten Kinder häufig motorische und soziale Schwierigkeiten haben. Das Ausmass dieser Beeinträchtigungen ist abhängig von der Operationsdauer, von der Länge der Hospitalisation und interessanterweise auch von der Qualität der familiären Beziehungen.

(Kinderspital Zürich)

Magazin will das Tabu Sucht brechen



Diese Zeitschrift zum Thema «Sucht» soll in Wartezimmern von Arztpraxen ausgelegt werden.

«Sucht Info Schweiz» wendet sich mit einem neuen illustrierten Magazin erstmals an die Patientinnen und Patienten in Arztpraxen. Die einmalige Publikation macht unterhaltsam und unkonventionell Lust auf einen gesunden Lebensstil. Neben Porträts von Menschen, die ein wenig anders leben als die Mehrheit, gibt das Heft Tipps gegen Stress, beleuchtet das Suchtpotential von Medikamenten und sagt, wie viel Alkohol uns zuträglich ist. Das Magazin soll Tabus brechen und spricht Menschen an, die sich zu Suchtfragen bislang wenig Gedanken gemacht haben. Es steht auf www.sucht-info.ch zum Download bereit. Auch mit einem Telefon- und Online-Beratungsdienst will Sucht Info Schweiz Menschen erreichen, die den Gang zu einer Beratungsstelle (noch) nicht wagen. Kostenlose Beratung ist täglich unter Tel. 021 321 29 76 oder online über www.sucht-info.ch (Rubrik Rat und Hilfe) erhältlich.

(Sucht Info Schweiz)



Eine Studie hat untersucht, wie sich Kinder nach erfolgreichen Herzoperationen weiterentwickeln.