Leer meer van longe veral Brongitis

• *Tokollo Rehabilitasie-span*

Een van die minste lekkerste dinge wat mens kan oorkom is om brongitis op te tel. Jy hoes, jou lyf is seer en net niks is lekker nie. Soms is dit nodig om bietjie agtergrond oor die situasie te hê. Brongitis is wanneer die brongi van die longe inflammasie opdoen. Dit staan ook bekend as 'n infeksie van die onderste lugweg, wat dan gewoonlik lei na 'n boonste lugweg infeksie. Dit word gewoonlik veroorsaak deur 'n virale of bakteriese infeksie. Brongitis is gewoonlik progressief en as dit nie effektief behandel word nie kan dit na longontsteking of respiratoriese agteruitgang lei.

Brongitis kan ook opgedeel word tussen akuut of chronies. Akute brongitis word gewoonlik veroorsaak deur 'n virale infeksie waar kroniese brongitis is as gevolg van uitermatige inflammasie of konstante blootstelling aan irriterende of allergiese stimulante.

Daar is 'n paar risikofaktore wat die kans om brongitis te ontwikkel verhoog:

• Blootstelling aan tweedehandse rook • Kontak met iemand wat brongitis het • Asma • Vergrote mangels • Gewigsverlies wat nie verduidelik kan word nie • Verswakte immuunsisteem • Konstante blootstelling aan irriterende stimulante.

Om te kan weet of jy brongitis het moet jy weet watter tekens en simptome om na op te let:

Algemene Simptome:

• Droë hoes wat seer kan wees • Later word die hoes dikker en meer slymerig • Soms kan daar bloed in die slym wees • Die hoes kan langer as twee weke aanhou • Fluit geluide as jy asemhaal • Sukkel om asem te haal.

Fisiese Simptome

• "Barrel chest" (die borskas is groter) • Die diafragma lyk platter • Die sternum lyk hoër.

Akute Virale Brongitis

• Droë hoes • Etterige slym • Simptome raak erger in koue/droë of stowwerige lug.

Akute Bakteriese Brongitis

• Slymerige hoes • Koors • Pyn agter die borsbeen • Loop neus • Koue koors • Seer keel • Rug en spierpyn

Om te bevestig dat jy werklik brongitis het en so dan die regte behandeling te kan kry, word sekere toetse gedoen om te be-vestig. X-strale word geneem om longontsteking uit te sluit. 'n Sputum monster kan wys of daar tekens is van inflammasie of bakteriese infeksie. Bloedtoetse kyk vir suurstof, koolstofdioksied of suurvlakke in die bloed. Spesifieke longfunksietoetse word ook dan gedoen om te kyk hoe ernstig die siekte is en hoe om te behandel. Brongitis is darem net tydelik en kan heeltemal genees word met die regte behandeling. Jy moet baie rus inkry en genoeg water drink om te voorkom dat jy dehidreer. As jy 'n roker is, probeer om nie te rook terwyl jy siek is nie. 'n Lugbevogtiger help ook om die lugweg oop te maak. Medikasie word voorgeskryf om al die simptome aan te raak. Antibiotika om die bakteriese infeksie teen te veg, pynmedikasie vir 'n seer keel, medikasie om koors te breek en medikasie om jou hoes te beheer. Daar is ook immunisasie inspuitings om brongitis te help voorkom. As daar geen onderliggende longsiekte is nie, sal die simptome van brongitis gewoonlik binne 7 tot 10 dae opklaar. 'n Droë hoes kan wel aanhou vir 'n paar maande na die infeksie. Maar brongitis klaar gewoonlik heeltemal op, dit wil sê die prognose is uitstekend.

Dit is oor die algemeen beter om siektes te voorkom as om dit reg te stel. Was ge-reeld hande om te voorkom dat die virus en ander infeksies versprei word. Sit jou hand voor jou mond as jy hoes, en was hande na jy gehoes het. Vermy areas waar lug besoedeling erg is. Gesond eet en 'n gesonde leefstyl is ook optimaal om jou immuunsisteem op te bou en help dan ook om die infeksie te beveg.

Dienssentrum bak poeding

Heilbron Dienssentrum se mense was hierdie Dinsdag van vroeg af besig om te woeker en werk. Daar is heerlike poedings gebak en met liefde is dit uitgeskep om te verkoop. Die basaarpoeding het as 'n fondsinsamelingsprojek gedien. Volgende week is dit weer lekker saamkuier tydens die donateurs se dankie-sê-tee. Op die foto is Magdaleen van Rensburg, Bets Nortier, Ina Louw, Antoinette Cunningham en Nellie Bierman.

LOS BATE VEILING
NMS TRUSTEES VAN EENDRACHT CVO SKOOL

HNR Afslaers

Saterdag, 8 Desember 2018 om 10:00

h/v Kerk- en Luytstraat Heilbron

KANTOORTOERUSTING: Faksmasjien; Kaartliasseer kabinet; Lessenaar; Liasseerkabinet; Stapelrak; Boekrakke; Houtkas; Onderwyser lessenaars; Kateder; Tafelmodel kateder; Klavier en klavierstoel; Koorbanke; Skoolsaal verhoog, ens.
KLASKAMER TOERUSTING: Plastiese stoele 207; Plastiese stoele vir kleuters 141; Rekenaars; Skoolbanke; Skooltafels; Swartbord van Staal; Glasveselblad tafel; Onderwyser tafels; Tegniese tekeninge tafels; Kindertuin tafels; Klaskamer mat; Afskortings; Hout bokas; Houtkaste met rakke; Houtkas met 4 groot laaie (Burmese Kiaat); Laboratorium bank met wasbak en gaspunte - 5 meter; Laboratorium bank met wasbak en gaspunte - 3,5 meter; Laboratorium bank; Laboratorium stoele; Laboratoriumkas met 4 deure; Biologie muurkaarte; Tekenbord driehoek, ens.
KOSHUIS TOERUSTING: Beddens; Houtklerekaste, ens.
KOMBUISTOERUSTING: Bain-Marie; Biltongmaker- nuut; Blomstaanders; Braaipan; Broodhouers; Broodrooster; Clingwrap masjien; Elektriese diepbraaier; Elektriese kerwer/menger; Handkerwer/menger; Hospitaal trollie; Kers staanders; Rasper; Klitser; Koffiemasjien; Skaal; Kombuiskaste; Mikrogolfoond; Pastei-oond; Resepteboek houers; Roomysmaker; Skinkborde; Spiraal aartappel maker; Staalkas; Kombuis stoele; Panelite tafel; Tafel skinkborde; Tafel bokkie; Tafeldoeke; Watersuiweraar; Wynhouer staanders en vele meer.
SPORTTOERUSTING: Aflosstokke; Blok Gewigstoot/Diskus; Diskusse; Gazebos; Gewigstoot gewigte; Hoogspring staanders met dwarslatte; Hoogspringmatte; Kalkstreepmasjien (hand); Krieket beenstutte; Krieket paaltjies; Netbal balle; Netbal pale; Noodhulp houtbord; Rugbybal; Spiese; Wegspringblokke; Gimnastiek driehoeke (hout); Gimnastiek kas; Gimnastiek perd; Gimnastiekmatte; Mediballe, ens.
LABORATORIUMTOERUSTING: Boyle apparaat; Bunsen branders; Gaas vir Bunsen branders; Bunsen brander staanders; Burette van verskillende groottes; Buret houer; Buret staanders; Byekorf rakkie; Demonstrasie apparate vir (Swaartekrag, Uitsetting van materiale, Hittegeleiding, Krag van inkrimping; Golftenk; Vibrasie van molekules; Hidroulies; Elektromeganies; Balansering; Elektrisiteit; Krag en balans; Energie; Ligbreking; Molekules; Distileerfles; Drukmeters; Elektries (Ampmeters; Elektrolise; Induksieklos; Milli-ampmeter; Voltmeters; Stroombaanbord); Erlinmeyerfles; Glas gassilinder; Glasbakke; Glasbekers; Glasbottels; Glasbuis; Glaspype; Glasskuiwe; Herbariumparse; Klokglase van Glas; Krageenheid van verskillende spannings uitset; Kroesies; Kroesie tang; Langbeen tregter; Maatflesse; Maatsilinders van glas - Medium tot Groot; Maatsilinders van plasties; Mikroskope; Petri bakkies; Pipette van verskillende groottes; Porselein bakkies; Proefbuise; Proefbuis tange; Retortstaanders; Skale - Direkte massameter- elektries- trek; Skei-tregter ; Spiritus branders; Termometers; Tregters: Glas en plasties; Tyd tikker; Uitstalkassie; Van De Graaf versneller; Vergrootglase; Vysel en stampers; Wetenskapstelletjie, ens.
ELEKTRIESEWARE: Olieverwarmers; Stoof; Urn; Vrieskas; Wafelpan; Yskas; Televisie, ens.
GEREEDSKAP: Bankslypmasjien; Bore, Saag; Hamers, Beitels, Elektriese rolsaag en vele meer.
ANTIEK: Hand staanboor; Remington tikmasjien; Skoolbanke; Truprojektors, ens.
ALLERLEI: Krukke; Biljarttafel; Dubbelswaai; Glyplank; Klimraamstruktuur; Speelgoedperd; Vingerbord; Wipplank; Hand radios: Werkende toestand; Handsirene; Klankstelsel; Pawiljoene; Kasregister, ens.

ITEMS KAN VOOR DIE VEILING ONTTREK OF BYGEVOEG WORD.
TERME: Slegs kontant of EFT. Kaartfasiliteite is beskikbaar. Geen item sal vewyder word voor ten volle vereffen is nie. Volledige voorwaardes by veiling beskikbaar. 10% Koperskommissie betaalbaar.
NAVRAE: Samuel Brayshaw 084 603 3853; Stoffel Scheepers 071 677 2602; Botha Loubser 082 466 5481.
Volg Facebook groep HNR afslaers vir meer inligting en fotos.
ROETEAANWYSINGS: Skool is regoor Heilbron Spar.
AFSLAERSNOTA: Dit is met 'n swaar gemoed dat die Trustees die veiling moet aanbied. Dit gee die ideale geleentheid vir die tuisonderrig ouer om toerusting aan te skaf, asook vir ander skole om toerusting aan te vul. Toerusting van die aard kom weinig onder die hamer. Moet nie die geleentheid mis nie.

8								
		3	6					
	7			9		2		
	5				7			
				4	5	7		
			1				3	
		1					6	8
		8	5				1	
	9					4		

SUDOKU

Each grid is made up of nine columns by nine rows. This grid is then divided into groups of nine boxes giving a total of nine blocks. Each of these nine blocks must have the numbers 1 to 9 placed in them, but here is the catch - no row and no column can have any number repeated so your job is to place the numbers in the boxes without repetition in the rows and columns.

KROONSTAD VEILING

In opdrag van die Likwidateur in die Insolvente Boedel No B44/2018 van Mmaradebe Properties (2003/026161/07) word die volgende te koop aangebied op DONDERDAG, 06 DESEMBER 2018, 11:00 te 12 Acacia Straat, Jordania, Kroonstad Ext 62

EIENDOM TE KOOP:
(BKB EIENDOMME (EDMS) BPK bied die eiendom aan)

Woonhuis te 12 Acacia Straat, Jordania, Kroonstad Ext 62

VERKOOPSVOORWAARDES (EIENDOM):
1. 10% Deposito dag met veiling. ***2.*** Waarborge vir balans binne 21 dae na bekragtiging. ***3.*** Bekragtiging enige tyd binne 7 dae na veiling. ***4.*** Besitname by onderhandeling. ***5.*** Volle voorwaardes is beskikbaar.

NAVRAE: Rudy van der Westhuizen 079 418 4289 • Afslaer: Jan Mostert 083 306 8408
BKB Louwid,Kroonstad 056 215 1851
Vir volledige besonderhede, katalogus en voorwaardes besoek gerus ons webtuiste : **www.bkb.co.za**

BKB EIENDOMME