

Suzana Janković

Pedeset savjeta za zdravlje



**I. HRVATSKI KONGRES
PREVENTIVNE MEDICINE**

Zagreb, 2003.

Suzana Janković, dr.med.
"Pedeset savjeta za zdravlje"

Glavni urednik:
Suzana Janković, dr.med.

Odgovorni urednik:
Mr. sc. Marijan Erceg, dr. med.

Uredništvo:
Lovorka Bilajac, dipl. sanit. inž.
Doc. dr. sc. Jasminka Despot Lučanić
Radojka Grbac

Recenzenti:
Prof. dr. sc. Luka Kovačić, dr. med.
Doc. dr. sc. Slobodan Lang, dr. med.
Prim. Ivica Ružička, dr.med.
Mr.sc. Sanja Musić Milanović, dr.med.

Ilustracije:
Danijela Milanović

Design naslovnice i logo kongresa:
Dr. sc. Saša Ostojić, dr. med.

Lektor i korektor:
Vjekoslava Lenac, prof.

Izdavač:
Hrvatski zavod za javno zdravstvo

Suizdavač:
Zavod za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije

Grafička obrada:
„Studiograf” Rijeka

Tisak:
A. G. Matoš d.d. Samobor

CIP - Katalogizacija u publikaciji
SVEUČILIŠNA KNJIŽNICA RIJEKA

UDK 613 (035)

JANKOVIĆ, Suzana
Pedeset savjeta za zdravlje / Suzana
Janković, - Zagreb : Hrvatski zavod za javno
zdravstvo, 2003.

ISBN 953-7031-06-3

101115013

ISBN: 953-7031-06-3

RIJEČ RECENZENTA

Što nam govori ova knjiga? Govori nam kako da čuvamo i unaprijedimo zdravlje. Daje o tome pismene i slikovne savjete. Svaki je savjet iznesen kratko i sažeto, time je postignuto da ga se lako upamti i da se znanje bez dosade obnovi. To su savjeti za čovjeka od njegova začeca pa do smrti. Obradeni savjeti sadržajno se mogu razvrstati u nekoliko srodnih skupina: za trudnice, za novorođenčad i dojenčad, o njezi zubi i usne šupljine, o prehrani s naglaskom na vrijednost mediteranske prehrane, o sprečavanju zaraznih crijevnih i zimskih bolesti, kako očuvati zdravu kralješnicu, o dnevnom i o godišnjem odmoru te o putovanjima, kako se i zašto vratiti zapostavljenim tjelesnim aktivnostima, osteoporoza, kontracepcija, spolno prenosive bolesti - kako stati na put njihovu širenju, detaljne upute o mjerama protiv raka, o štetnosti pušenja, o prevenciji stresa i srčano-žilnih bolesti, o kvaliteti života starijih ljudi, savjeti o nekim samopregledima, nešto iz pružanja prve pomoći, o zlorabi antibiotika.

Tri primjera, citata iz knjige sami će po sebi, bez tuđega komentara otkriti autoričinu poruku čitateljima, o čemu, zašto i nadasve kako ona želi čitatelja poučiti. "Promicanje zdravoga načina života proces je koji ljudima omogućava da unaprijede svoje zdravlje i osposobe se za kontrolu vlastita zdravlja. Promicanje zdravlja zadaća je cijeloga društva, a zdravstvo u pojedinim zadacima ima posebno važnu ulogu". Autorica ovom svojom knjigom sa svoje strane ispunjava tu ulogu. Sljedeći citat primjer je koji potvrđuje to nastojanje autorice: "Samopregled vanjskih spolnih organa jednostavan je pregled kojim sami možete provjeriti ima li znakova koji mogu označiti prisustvo spolno prenosive bolesti". Slijedi potom potpun, stručan i jednostavno opisan tijek samopregleda. Treći je primjer citat, kratka rečenica koja sve kaže: "Godišnji odmor ne smije biti pasivni nerad, nego aktivna psihofizička rekreacija". Ovakav koncept knjige sastavljene iz izabranih kratkih savjeta u stvari je leksikonski koncipirano dijelo.

Kao i svaka knjiga, tako je i ova odraz autoričina zvanja, rada i obilježnja osobnosti. Dr. Suzana Janković je specijalista socijalne medicine, radi u Zavodu za javno zdravstvo, prožeta duhom preventivne medicine s

afinitetom za kliničku medicinu. Knjiga je odraz njenog širokog komunikacijskog potencijala u društvenom radu sa zdravima i bolesnima, s mladima i starima. Iz njezinih pisanih radova, prvenstveno iz intervjua s malim ljudima, izvire ljubav prema bližnjemu, bio zdrav ili bolestan. A ne samo odgovornost prema bolesnome, kao u vrlo mnogo zdravstvenih radnika, nego u jednakoj mjeri i rad sa zdravima. Njeno poznavanje ljudske psihe i emocija omogućilo je pružanje kvalitetne metodologije edukativnog pristupa čitateljima. Autoričina je maksima, što pokazuje i kao urednica popularno - znanstvenog zdravstvenog časopisa "Narodni zdravstveni list": POMOĆI SVIMA! To je kratki i pravi odgovor na pitanje postavljeno u prvoj rečenici: "Što nam govori ova knjiga?" Zato smatram, na kraju, da ova knjiga ne bi smjela biti jedina, trebala bi biti tek I. dio od niza takvih knjižica.

Prim. Ivica Ružička, dr. med.

PREDGOVOR

Partnerstvo za zdravlje

Mnogo se može učiniti za zdravlje, vlastito, svoje obitelji, grada u kojem živimo, vlastite zemlje i cijeloga svijeta. Način života, prehrana, fizička aktivnost, odnos prema drugim ljudima, izbjegavanje nasilja i netrpeljivosti, štetnih navika i životnih opasnosti, korištenje medicinskog znanja u ranom otkrivanju i uklanjanju opasnosti i još toliko toga, čine rudnik zdravlja za čovjeka 21. stoljeća. Kao i svaki rudnik, on traži solidarnost i suradnju, traži PARTNERSTVO za očuvanje i unapređenje zdravlja.

To je partnerstvo struke, ljudi, civilne zajednice i politike. Zato je potrebna uspješna međusobna komunikacija, kako bi svaki poznao i ostvarivao svoja prava i izvršavao svoju odgovornost.

Za to je potrebna i međusobna komunikacija utemeljena na znanju, odgovornosti i suradnji. Medicinsko znanje je univerzalno i globalno, ali komunikacija je specifična za svaku zemlju i osobno je pravo pojedinca.

Nažalost, u današnjoj Hrvatskoj gotovo da nema informiranja građana o zdravlju niti o znanju koje im je potrebno kod postojanja rizika i bolesti. Informiranje o zdravlju podređeno je onima koji informacije nude, a ne onima kojima su one namijenjene. To treba promijeniti. U Hrvatskoj treba pokrenuti sustavno pravo građana na pojedinačno i zajedničko dobivanje informacije o zdravlju, informacija kojima je jedini cilj da unaprijede, očuvaju ili obnove zdravlje što većem broju ljudi, informacija utemeljenih na znanju i potaknutih općim dobrom.

Prvi Hrvatski Kongres Preventivne Medicine i Unapređenja Zdravlja ovo smatra jednim od svojih najvažnijih ciljeva. Knjigom dr. Suzane Janković započinjemo praktično ostvarivanje ovog važnog cilja. Uzmite ovu knjigu, otkrijte njeno bogatstvo i postanimo partneri u ostvarivanju vašeg, našeg i zdravlja svih.

PREDSJEDNIK ORGANIZACIJSKOG ODBORA
PRVOG HRVATSKOG KONGRESA PREVENTIVNE MEDICINE

Doc. dr. sc. Slobodan Lang

1

TRUDNOĆA

UVOD

Knjiga "Pedeset savjeta kako ostati zdrav" zamišljena je kao zbir jednostavnih zdravstvenih savjeta namijenjenih svim dobnim skupinama. Pisana je bez stručnih izraza, razumljivo i za čitatelja koji nije zdravstveni radnik. Kao literatura korišteni su i tekstovi iz "Narodnog zdravstvenog lista", popularnog zdravstvenog časopisa kojeg od 1958. godine izdaje Zavod za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije. Autori su brojni suradnici koji na jednostavan način obrađuju teme koje se bave primarnom (kako spriječiti pojavu bolesti), sekundarnom (kako bolest otkriti u fazi kada je ona lako izlječiva) i tercijarnom prevencijom (kvalitetan život s bolešću i sprečavanje razvoja njezinih komplikacija) različitih bolesti i stanja.

Knjiga sadrži savjete kako živjeti zdravo i unaprijediti svoje zdravlje, kako zdravim ponašanjem izbjeći bolest i kako na vrijeme uočiti promjene u zdravlju koje, zanemarene, mogu dovesti do razvoja bolesti. Savjete može svatko primijeniti za sebe, ali i za članove svoje obitelji ili osobe iz okoline do čijeg vam je zdravlja posebno stalo. Najmotiviranije su žene u doba trudnoće i majke koje žele sačuvati i unaprijediti zdravlje svoje djece. Mladi ljudi i radna populacija trebaju dodatnu količinu motivacije za zdravo ponašanje, jer u to životno doba svi mislimo da će naše zdravlje trajati koliko i naš život i nemilosrdno ga trošimo i zlorabimo. Prosječan stariji čovjek već ima neku kroničnu bolest, a time i jaku želju da očuva kvalitetu života i s tom bolešću što lakše živi.

Poruka ove zbirke zdravstvenih savjeta jest da u zdravlje treba ulagati od rođenja, mogli bi reći i prije rođenja, cijeli život, i postati odgovoran za vlastito zdravlje.

U današnje vrijeme kada se sve poruke, pa i zdravstvene, lako plasiraju preko medija, prosječan čovjek teško može reći da "nešto nije znao". Kada razgovaramo o zdravome načinu života, sve znamo i sve nam je jasno. Problem nastaje kada znanje trebamo primijeniti i ugraditi ga u vlastiti život i način ponašanja. Ako nakon čitanja ove knjige promijenite način života i ponašanja u barem jednome detalju, ona je postigla svoju svrhu.

Želimo Vam da nakon čitanja ove knjige ostanete zdravi tako da još više MISLITE, RADITE, VOLITE i ŽIVITE ZDRAVO.

Autor

Trudnoća je, ako je planirana i željena, jedno od najsretnijih razdoblja u životu žene. Traje 10 lunarnih mjeseci ili 40 tjedana, odnosno 280 dana. Trudnoća je razdoblje kada je potreban oprez buduće majke, trudnice, kako bi rodila zdravo, donešeno dijete, sposobno za život izvan maternice.

Tijekom trudnoće neophodno je obratiti pažnju na nekoliko ključnih čimbenika. Prvi je pravilna prehrana. Dnevni energetske unos hrane trebao bi biti 2000 kalorija (trudnica ne smije "jesti za dvoje"), i to u obliku kvalitetnih namirnica, s puno vitamina i minerala, sa što više integralnih žitarica. To su obvezno crni kruh, integralna riža, krumpir, voće i povrće, mahunarke, mlijeko i mliječni proizvodi, riba, teletina i piletina, raspoređeni u tri obroka i dva međuobroka koji se ne smiju preskakati. Nisu preporučeni rafinirani slatki proizvodi, različite grickalice i dosoljavanje hrane. Neophodan je i unos tekućine, vode, čajeva i prirodnih sokova, a treba izbjegavati kavu, gazirane i slatke napitke.

Prehrana je u skladu s kontrolom tjelesne težine, koja prosječno na kraju trudnoće ne smije biti uvećana za više od 12 kg. Regulaciji tjelesne težine pomaže i tjelesna aktivnost kojom se treba baviti i tijekom trudnoće, osim ako ona iz nekog razloga nije dopuštena. Zdrava se trudnica treba normalno kretati. Trudnoća nije razlog za mirovanje. Preporučaju se šetnje na svježem, nezagađenom zraku, plivanje, vođene vježbe za trudnice. Kretanje je naročito važno za cirkulaciju i sprečavanje zatvora te za psihičko stanje trudnice. Sunčanje je dopušteno u ranim jutarnjim i kasnim popodnevnim satima, uz zaštitno sredstvo s visokim UV- faktorom. Opća higijena provodi se neutralnim sredstvima; odjeća treba biti komotna, da ne ometa cirkulaciju i probavu, obuća komotna, od prirodnih materijala, stabilna, s potpeticom od 2 do 3 cm. Ako je potrebno, u obući se može staviti i ortopedski uložak koji olakšava hod.

Treba izbjegavati stresne situacije, dovoljno se odmarati i omogućiti kvalitetan san. Promjena raspoloženja uobičajena je pojava i zahtijeva razumijevanje okoline.

U trudnoći, treba posebno naglasiti, zabranjeni su pušenje i alkohol, a o korištenju lijekova uvijek je potrebno prethodno posavjetovati se s liječnikom.

Tijekom trudnoće neophodne su redovite kontrole kod liječnika ginekologa, a preporuča se i pohađanje tečaja za trudnice, ako se takav organizira u sredini u kojoj trudnica živi. Na tečaju se trudnica psihofizički priprema za porođaj, a iskustvo je potvrdilo da takva priprema skraćuje porođaj, on je manje bolan, žena je mirnija, staložena i bolje surađuje s liječnikom i sestrom. Smanjena je napetost i strah od nepoznatoga, a time i za dijete rizik od poroda.

U trudnoći, treba posebno naglasiti, zabranjeni su pušenje i alkohol, a o korištenju lijekova uvijek je potrebno prethodno posavjetovati se s liječnikom.



Dojenje je najzdraviji, najprirodniji način prehrane novorođenčeta i dojenčeta. Ženino mlijeko sadrži zaštitne tvari koje štite od infekcija dok se imunološki sustav djeteta potpuno ne razvije. Zaštitnim tvarima obiluje kolostrum, prvo mlijeko koje dojke stvaraju nakon poroda. Dojena djeca manje pobolijevaju od prehlade, upale uha, proljeva, alergija i niza drugih bolesti. Nadalje, sastav mlijeka potpuno je prilagođen probavnom sustavu djeteta i potrebama njegovoga rasta i razvoja. Nezasićene masne kiseline potrebne su za razvoj mozga, željezo se vrlo dobro resorbira i zato su rjeđe anemije u dojene djece. Sisanje omogućava da dijete samo regulira potrebnu količinu mlijeka, a pravilniji je i razvoj čeljusti i usta.

Dojenje je higijenski praktično, ne zahtijeva nikakvu posebnu pripremu i pribor i ušteda je u kućnome budžetu.

Pri dojenju su majka i dijete posebno psihički povezani, ono je za dijete čin ljubavi, ugone i zaštice. U majke potiče majčinske osjećaje i vezivanje za dijete. Ujedno je i zdravo za ženu jer žene koje doje imaju manje karcinoma dojke, vrata maternice i jajnika. Brže mršave i vraćaju vitki stas.

Uspjeh dojenja ne ovisi o veličini dojki. Svaka dojka, djetetovim sisanjem dobro stimulirana, proizvest će dovoljne količine kvalitetnoga mlijeka. Već u trudnoći treba dojke pripremiti za dojenje. Ako su bradavice uvučene, laganim masiranjem treba ih izvlačiti. Dojke treba pridržavati odgovarajućim grudnjakom koji ih ne steže.

Dojiti treba u miru, zauzeti udoban položaj, odvojiti dovoljno vremena i dojke isprazniti do kraja, čime se sprečava zastoj mlijeka i upale dojki. Budno dijete otvorenim ustima, s jezikom koji dolazi naprijed da dohvati bradavicu i areolu, usisava bradavicu duboko u usta, desni se zatvaraju oko areole, dok podizanjem jezika koji putuje naprijed-nazad uvalu, pritišće bradavicu na tvrdo nepce i tako istiskuje mlijeko. Usne formiraju hermetički zatvoren poklopac (pritom treba paziti da je nosić slobodan). Dobro postavljeno dijete na prsima siše mirno, ne mljacka i ne guta zrak. Svakim usisajem pomiče mu se donja vilica. Pravilnim sisanjem sprečava se i pojava naprslina (ragada) na bradavici majke, koje mogu biti ulazno mjesto za uzročnike upale.

Za pravilno dojenje neophodna je i pravilna prehrana dojilje, koja treba biti za 500 kalorija veća od normalne. Preporuča se raznolika hrana koja sadrži meso, mlijeko, žitarice, voće i povrće. U količinskom smislu povećana je potreba za unosom bjelancevina, vitamina, kalcija i željeza. Izbjegavati treba oštre začine, mahunarke, kavu i alkohol, a cvjetača i svježi češnjak mijenjaju okus mlijeka. Za uzimanje bilo kojeg lijeka neophodno je posvjetovali se s liječnikom.

Pri dojenju su majka i dijete posebno psihički povezani, ono je za dijete čin ljubavi, ugone i zaštice. U majke potiče majčinske osjećaje i vezivanje za dijete.



Dojenje je najprirodniji i najzdraviji način prehrane novorođenčeta i dojenčeta, a nekada i maloga djeteta. Majčino je mlijeko hrana u potpunosti prilagođena potrebama djeteta. Koliko će majka dojiti, ovisi o različitim činiteljima: količini mlijeka, načinu života i zaposlenosti majke, a nekada i odluci majke da je dojila dovoljno dugo i da je, zbog npr. ritma spavanja djeteta, koje ponekad i u drugoj godini traži noćni obrok, vrijeme da se s dojenjem prekine.

Preporučeno je minimalno razdoblje dojenja do šest mjeseci starosti djeteta. Od četvrtoga mjeseca djetetu se mogu početi davati voćni sokovi, prvo od mrkve i jabuke, u početku u malim količinama, na žličicu, a zatim se količina može povećavati. U petom se mjesecu može dodati sok od kruške i marelice te citrusnog voća (naranča, mandarina, grejp, limun), a počinje i prehrana voćnim kašicama od strugane banane i jabuke, u početku samo od komadića, postupno povećavajući količinu voća. U početku je dobro sok razrijediti prokuhanom vodom. Dok je dijete samo na majčinome mlijeku, dodatne količine tekućine nisu potrebne.

U petom mjesecu počinje prehrana žitaricama bez glutena (rižine i kukuruzne pahuljice te kaša od heljde) i povrćem (mrkva, blitva, špinat).

U šestom mjesecu počinje se s juhama od teletine, piletine, puretine i kvalitetnim nemasnim bijelim mesom, ribom, i to bijelom (plava tek nakon prve godine) te krumpirom.

U sedmom se mjesecu dodaju mliječni proizvodi (kravlji sir, jogurt, vrhnje) koji su glavni izvori bjelanjčevina i kalcija. Počinje se i sa žumanjcem jajeta, u početku 1 dva puta tjedno, pa 1, pa cijelo žumanjce. Cijelo jaje daje se nakon 12 mjeseci.

U osmom se mjesecu prehrani dodaju pasirane mahunarke, a iza devetog mjeseca med i proizvodi od meda.

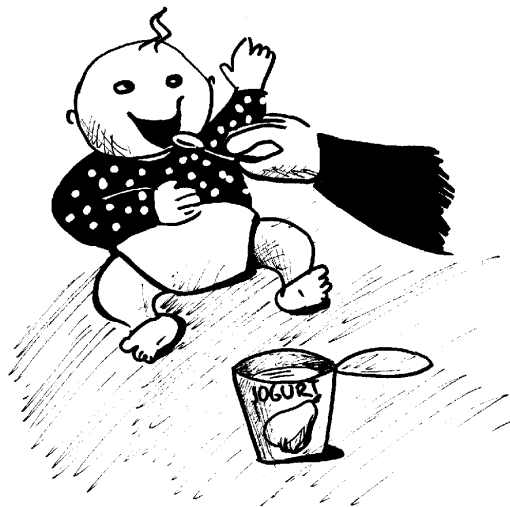
Od masnoća preporuča se maslinovo ulje (iza 7. mjeseca), na koje je dobro da se dijete navikne i usvoji ga za cijeli život.

Suvremena industrija dječje hrane nudi velik izbor biopripravaka bez konzervansa, za dohranu dojenčadi. Jedno je od pravila da treba izbjegavati povrće s umjetno gnojnih povrtnjaka, zbog nitrata iz dušičnog gnojiva koje ono sadrži, te ono koje je raslo uz velike prometnice, zbog povećane količine olova. Isto važi i za voće, naročito ono prskano.

Nove se namirnice unose jedna po jedna, u razmacima od nekoliko dana, tako da konačna prehrana sadrži dva puta tjedno meso, dva puta ribu i isto tako žumance.

Sol se preporuča u minimalnim količinama, a hranu nikako ne treba dodatno dosoljavati. Isto tako, i slatku hranu treba svesti na minimum i šećer ne dodavati hrani, naročito voću.

Grickalice treba potpuno izbaciti iz prehrane, a kao međuobrok djetetu ponuditi voće ili jogurt.



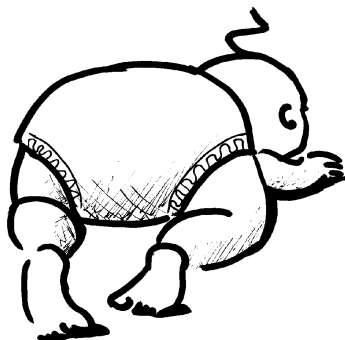
4

POVIJANJE DOJENČETA

O dabir pravilne odjeće za novorođenče i dojenče posebno je važan jer ona čuva tjelesnu toplinu djeteta i održava čistoću kože. To se posebno odnosi na pelene i njihovo pravilno korištenje. Za koju će se vrstu pelena majka odlučiti, ovisi isključivo o njoj i financijskim mogućnostima obitelji. Mogu se koristiti samo klasične, tetra - pelene ili u kombinaciji s pelenama za jednokratnu uporabu. Nakon rođenja koriste se tri klasične pelene ili jednu klasičnu može zamijeniti jednokratna. Dijete se previja uvijek prije hranjenja, kako bi se izbjeglo vraćanje hrane ili buđenje djeteta nakon obroka. Prije povijanja kožu treba oprati toplom vodom, trljačicom i blagim sapunom. Posebnu pozornost treba obratiti području oko čmara, spolovilu i naborima kože. Nakon pranja treba ih nježno osušiti mekim ručnikom i zaštititi nekom od dječjih masti. Na tako njegovanu kožu stavlja se jednokratna pelena, zatim tetra - pelena složena na četiri i presavinuta na dvije trećine te treća pelena, tzv. čiripa, koja služi za učvršćivanje. Gornji rub čiripa treba sezati do prsnih bradavica, a donji iznad koljena. Tako se postiže efekt širokog povijanja i učvršćuje kralježnica. Unatoč uporabi jednokratnih pelena, dijete treba povijati prije svakoga obroka jer može doći do nastanka dugotrajnih upalnih promjena na koži djeteta, često izazvanih gljivicama.

Dijete se povija s tri pelene do prvog ultrazvučnog pregleda kod ortopeda. Od njega će majka dobiti upute o daljem povijanju.

Pravilno i široko povijanje osnovni je preduvjet za pravilan razvoj zgloba kuka i sprečavanje njegova razvojnog poremećaja.



5

ZDRAVO KRETANJE DOJENČETA

Razvoj kretanja u zdrava djeteta odvija se u prosjeku tako da ono samostalno sjedi s oko 6-8 mjeseci, puže s oko 9 mjeseci, a oko 12. mjeseca počinje stajati i hodati (najprije uz pridržavanje), s 15 mjeseci hoda potpuno samostalno, a s 18 već trči. Dijete sa svim vrstama kretanja počinje spontano. Ne treba ga na silu stavljati niti u jedan položaj. Puzanje je naročito važno za usklađivanje kretnji i razvoj koordinacije pokreta. Ne preporuča se stavljanje djeteta u hodalice, pogotovo ne u one kojima pod dotiče samo vrhovima prstiju. Hodalice mogu ometati normalan razvoj kukova i dovesti do ozljeda. Osim u kolicima, dijete se (nakon trećeg mjeseca života) može prenositi i u nosiljkama. One se danas proizvode u različitim oblicima. Najpogodnije su one najjednostavnije, u obliku njihaljke koja se kao široki šal nosi preko ramena. Nosiljke u obliku naprtnjače mogu se nositi ispred i na leđima. Pri tome treba paziti da je dijete udobno smješteno, da ga ništa ne žulja i da je dobro pričvršćeno. Najbolji je način nošenja "u obliku klokana" kada je dijete sprijeda, leđima naslonjeno na nosačev trup. Takav položaj podupire mekanu dojenčetu kralježnicu, dijete bolje upoznaje svijet oko sebe i pod stalnim je nadzorom nosača. Kod uporabe nosiljki treba imati na umu nekoliko važnih preporuka: strogo pazite na upute proizvođača glede položaja i osiguranja djeteta; nikada ne ostavljajte dijete u nosiljci na krevetu ili u autu zbog mogućeg prevrtanja, **NOSILJKA NIJE ZAMJENA ZA SJEDALO U AUTOMOBILU**; ne vozite s nosiljkom na sebi; ne kuhajte s djetetom u nosiljci ispred vas; ne trčite, izbjegavajte iznenadne nagle pokrete; ako se naginjete naprijed, pridržite dijete; nosiljka treba odgovarati veličini djeteta; pazite na rizik mogućeg otkopčavanja, na moguće nabore, materijal od kojih je nosiljka napravljena (najbolje pamuk); ne pijte alkohol dok nosite dijete. Najbolje je nošenje naučiti prvo na lutki, a u početku dijete pridržavati s obje ruke.

Prve cipele

Kada dijete počinje stajati na nogama, posebnu pažnju treba posvetiti dječjim cipelama. Stopalo djeteta izvanredno je osjetljivo i podložno deformitetima ako je izloženo nepravilnom položaju ili pritisku. Osnovna je odlika dobre cipele da ona "pokriva, pristaje, nadopunjava, ali nikad ne pritiska stopalo". Cipela mora pristajati stopalu od prvoga trenutka i redovito se mijenjati kako stopalo raste. U prvim pokušajima hoda cipela ga mora

olakšati i povećati ravnotežu i držanje. To također znači i uporabu najboljih materijala u izradi cipela. Pri tome treba paziti i na čarape, koje moraju biti pamučne, točne veličine (bez duplikatura) i dobrog prijanjanja uza stopalo. U fazi učenja hoda svi se slažu da dobro izrađene dječje cipele mogu pomoći u svladavanju prvih koraka. Kad je o potplatu riječ, postoje razlike u mišljenju: jedni zagovaraju tvrđi, koji dopušta greške prvih nepravilnih koraka i dijete usmjerava na hod peta-prsti, maksimalno ga štiti i čuva od ozljeda, a drugi zagovaraju meki potplat, koji je u prirodnijem položaju u odnosu na anatomske-funkcionalne karakteristike stopala i djetetu omogućava bolje prepoznavanje neravnina i zapreka na podlozi i bolji osjećaj ravnoteže. U praksi su se najboljim pokazali polutvrđi potplati, i to s tvrdim petnim dijelom i savitljivim prednjim dijelom. Prednji dio cipele treba biti od savitljivog, mekanog materijala koji omogućava veću pokretljivost stopala i sprečava iritiranost nježne dječje kože. Tome pridonosi i mekani jezik i dobro postavljen sustav za zakopčavanje, najbolje vezicama. Stražnji petni dio treba biti visok do iznad gležnja i praktički nesavitljiv. Potplat ne smije biti sklizak. Unutrašnji dio potplata treba biti izrađen od mekanih materijala i s izraženim uzdužnim svodom koji je istovremeno tvrd i elastičan, a visinom manji nego proporcionalan u odrasloj dobi zbog još uvijek prisutne nakupine masnoga tkiva u području svoda. Najvažnije je da cipela ne stišće stopalo, da mu omogući normalne kretnje i da prsti nisu u njoj skvrčeni. Svaki put nakon skidanja cipela treba provjeriti da li na stopalu ima crvenila ili drugih znakova pritiska. Cipele se mijenjaju svaka tri do četiri mjeseca nakon prve godine života. Prve su cipele najvažnije u čovjekovu životu pa bi njihovu odabiru i kupnji trebalo posvetiti posebnu pažnju.

Ne preporuča se stavljanje djeteta u hodalice, pogotovo ne u one kojima pod dotiče samo vrhovima prstiju. Hodalice mogu ometati normalan razvoj kukova i dovesti do ozljeda.



6

NJEGA USNE ŠUPLJINE DOJENČETA

Njega usne šupljine prvi je postupak koji se provodi na djetetu, odmah nakon poroda. Time se dijete potakne da prodiše. Poznato je da dolaskom djeteta iz rodilišta kući taj dio higijene bude znatno ili potpuno zapostavljen. Razlog za to je stav da je higijena usne šupljine povezana s pranjem zuba, pa kako ih novorođenče još nema, higijena nije potrebna.

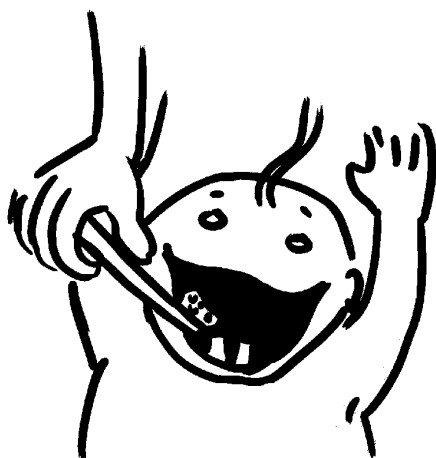
Majčino je mlijeko najbolja hrana za novorođenče i dojenče. Kao što majka vodi računa o higijeni bradavica prije dojenja, treba paziti i na higijenu usne šupljine djeteta nakon dojenja. Zato je dobro djetetu dati žličicu prokuhane vode koja će isprati mlijeko i spriječiti fermentaciju njegovih ostataka u ustima. Ako se dijete hrani na dudu, ona se isto treba redovito prokuhivati. Slično važi i za igračke koje dijete stavlja u usta.

Usta djeteta treba i mehanički očistiti, za što se proizvode posebno oblikovani štapići, a mogu se upotrijebiti i štapići s vatom za higijenu uha. Kod svih je tih postupaka najvažnije odstraniti ostatke hrane, bez obzira na to ima li dijete već zube ili ne. Bakterije ili gljivice koje se nasele u hranu mogu izazvati oboljenja sluznice, a kasnije i zubi. Za liječenje takvih promjena na sluznici usne šupljine djeteta danas postoje na tržištu brojni preparati na biljnoj osnovi ili na bazi meda, posebno prilagođeni nježnoj sluznici dječjih usta. Poseban je period kada niču prvi mlječni zubi koje prati osjećaj od svrbeži do boli desni. Dijete u usta gura ruke i nečiste predmete, čime se u organizam unose infekti, pa se javljaju povišena temperatura, proljevi i povraćanje. Nicanje zubi vremenski se poklapa s početkom lučenja žlijezda slinovnica. Veću količinu sline dijete još ne zna progutati, ona se prelijeva iz usta i stalno vlaži kožu oko usta, što je opet dobra podloga za nasadivanje bakterija i za oštećenja kože. Za olakšanje nicanja zubi desni se mogu masirati preparatima koji ih lagano anesteziraju, a pri tome djeluju i antiupalno.

Već u trudnoći buduća majka treba uzimati preparate fluora, neophodne za razvoj zubi djeteta. Fluor prelazi iz posteljice u krvotok djeteta, a nakon poroda i u majčino mlijeko. Tablete fluora mogu se uzimati svakodnevno, od 4. mjeseca trudnoće pa sve do 15. godine

života, kada je završena mineralizacija zubi. Dnevna potreba za djecu je 0,4 mg fluora na 10 kilograma tjelesne mase. Nakon nicanja zubi, dodatno se preporuča njihovo premazivanje otopinom fluora i četkanje gelom te pranje zubi zubnom pastom sa fluorom, čime se postiže zaštita zubi, uz razvijanje higijenskih navika četkanja zubi i ispiranja usta.

Za olakšanje nicanja zubi desni se mogu masirati preparatima koji ih lagano anesteziraju, a pri tome djeluju i antiupalno.



1

TRUDNOĆA

Pravilni zubi u punoj funkciji naročito su važni u djetinjstvu, kada je njihova osnovna uloga - da grizu, mrve i melju hranu - osnovni preduvjet za normalan rast i razvoj djeteta. Pravilno poslagani zubi, s ostalim dijelovima usne šupljine sudjeluju u pravilnom izgovaranju pojedinih suglasnika. Gubitak jednog ili više prednjih zubi dovodi do značajnih poremećaja u govoru. Postava i zdravlje zubi utječu i na estetski izgled čovjeka.

Svaki mliječni zub ima oblik potencijalne energije u razvoju i nicanju zubi. Niti jednom zubu ne bi smio biti karijesom smanjen promjer, jer se tako sužava prostor za njegovog nasljednika. *Stoga nije dobro izvaditi mliječne zube prije nego se do kraja iscrpi njihova razvojna moć.* Prerano vađenje mliječnjaka štetno je jer se smanjuje površina žvakanja, a time izostaje i podražaj što ga uzrokuje pritisak žvakanja na rast toga dijela čeljusti i na zametak trajnog zuba, njegovog nasljednika. Također se gubi i pasivni zadatak mliječnjaka kao držača mjesta za trajne zube. Neki su mliječni zubi u toj funkciji važniji, no važno je znati da gubitak pojedinih mliječnih zuba prije vremena prekida cjelovitost zubnog niza, iza čega nastupa pomicanje ostalih zubi prema slobodnom prostoru, a to dovodi do skraćivanja zubnoga niza.

Postoje ipak stanja, kao što su opsežne gnojne promjene na vrhu korijena mliječnih zubi, koje mogu imati negativne posljedice na zametak trajnih zubi, pa je vađenje takvih zubi neminovno. Ako se nakon toga uoči pomicanje susjednih zubi na to prazno mjesto, u taj se prostor postavljaju pomagala koja služe za njegovo očuvanje. Sličan je postupak ako zbog traume dođe do preranog gubitka mliječnog zuba.



8

REDOVITA HIGIJENA USNE ŠUPLJINE I ZUBI

Okruženi brojnim reklamama za paste i četkice za zube, često se pitamo što je zaista najbolje želeći riješiti nedoumicu. Reklame uglavnom zadovoljavaju komercijalne kriterije, ali ne i stručne.

Opća su pravila za odabir četkice za zube da mora biti odgovarajuće veličine, napravljena od sintetičkih vlakana srednje tvrdoće.

Izbor paste za pranje zuba kod najviše osoba određuju njezina cijena i aroma. U stručnom smislu, dobra je ona pasta koja ne sadrži abrazivna sredstva koja mogu oštetiti zubnu caklinu. Izuzetno su vrijedne i paste s dodatkom fluora za prevenciju i suzbijanje oboljenja zubi i desni. Slično je i s pastama s antiupalnim komponentama.

Pravilno četkanje zubi izuzetno je važno za održavanje njihove higijene, a i u prevenciji ozljeda zubnoga mesa, koje nakon krvarenja lako upalno reagira. Stoga zube treba četkati malenim kružnim kretanjama, svakoga zasebno, sve zubne plohe. Ne smiju se zaboraviti stražnji, četkici teže dostupni zubi. Kretanje lijevo-desno ne postižu željeni učinak i mogu izazvati oštećenja.

Za higijenu zubi i usne šupljine postoje i tekućine za ispiranje usta koje imaju funkciju dezinfekcije, a i odstranjenja neugodnog zadaha.

Brojne loše navike, kao što su pušenje i konzumiranje alkoholnih pića, dovode do potrebe za osvježenjem daha. Za tu su namjenu praktični i djelotvorni dražeje i bomboni te gume za žvakanje, svi bez šećera.

Dakle, ako se radi o normalnim stanjima zdravlja usta i zubi, bitno je redovito i pravilno održavanje higijene, a manje je važno sredstvo za njeno provođenje. Najbolje i najskuplje sredstvo koje se koristi samo povremeno i nepravilno ima lošije učinke nego obično i jeftino sredstvo koje se koristi redovito.

Stvaranje naslaga na zubima i desnima predstavlja glavni uzrok pojave oboljenja tih tkiva: osjetljivosti zuba i vrhova zuba, upale desni i njihova povlačenja, klimavosti zuba, što je posljedica razvoja parodontoze. U zubne se naslage (plaque), koje se sastoje od ostataka hrane i bakterija, talože minerali iz sline i stvara se vapnena masa. Ona se u obliku

kamenca taloži na zubu. Naslage kamenca potiskuju desni i stvaraju otekline i krvarenje. Potisnute desni oko zuba stvaraju otvor koji postaje sve dublji i u kome se skupljaju produkti upale desni koji se miješaju s ostacima jela koji djeluju razarajuće. Sada je napadnuta i čeljusna kost te se zub rasklimava. Nakon toga dolazi do gubitka zuba. Zubi pokraj ispaloga zuba bivaju potisnuti, naginju se i okreću dok ne ispadnu.

Redovita higijena i odlazak stomatologu, koji će očistiti naslage kamenca, sprečavaju pojavu parodontoze i gubitak zuba.

Zube treba četkati malenim kružnim kretnjama, svakoga zasebno, sve zubne plohe. Ne smiju se zaboraviti stražnji, četkici teže dostupni zubi.



9

PREHRANA MALOG I PREDŠKOLSKOGA DJETETA

S navršenom prvom godinom života dijete treba imati tri glavna obroka (doručak, ručak i večeru) i dva međuobroka. Hrana bi trebala biti usitnjena, a ne miksana. Pri jelu, dijete bi se trebalo aktivno služiti žlicom, a obrok bi trebao postati oblik socijalizacije. Tijekom hranjenja dobro je da za stolom sjedi cijela obitelj ili njezin veći dio. Zanimljivi razgovori mogu biti poticajni za uzimanje hrane, a za obrok je važno osigurati i dovoljno vremena. To, naravno, ne znači da obrok treba trajati satima.

Roditelj pred dijete ne treba postavljati nerealne zahtjeve što se tiče količine hrane. Naime, dijete ima manje kalorijske potrebe nego u prvoj godini života, a i više je zainteresirano za svijet koji ga okružuje i "zaboravlja" jesti. Ipak, ne preporuča se dijete hraniti kroz igru. Obrok je dnevna aktivnost kao i svaka druga i ne treba joj pridavati posebnu pažnju.

U prvoj godini dijete naraste prosječno 25 cm i utrostruči porodnu masu. U drugoj godini života dobije na tjelesnoj težini 2,5 kg u prosjeku, a od treće do sedme godine ravnomjeran je dobitak od 2 kg godišnje. U drugoj godini naraste prosječno 12 cm, a od treće do sedme godine 6 do 8 cm na godinu. Kalorijske potrebe od rođenja do 15. godine života kontinuirano opadaju od 100 do 50 kcal/kg. U obroku bi zastupljenost ugljikohidrata trebala biti 45 do 55%, bjelanjčevina 10 do 15% i masti 35 do 45%.

Jelovnik treba svakog dana sadržavati mlijeko i mliječne proizvode, meso i mesne prerađevine, povrće, voće te kruh i proizvode od žitarica. Kravlje mlijeko u prehrani djeteta predškolske dobi trebalo bi sadržavati 3,2% mliječne masti. Od mesa, prednost se daje mesu peradi i ribi, kuhanim ili pirjanim, a ne pečenim i prženim. Povrćem se unose biljna vlakna koja povećavaju volumen stolice i pridonose njenoj regulaciji. Ono je, kao i voće, izvor vitamina i minerala. Kruhom i žitaricama osigurava se energija i vitamini B-skupine. Jaje je također vrijedna namirnica. Žumance je bogato fosfolipidima, lecitinom i željezom, a bjelance je izvor bjelanjčevina. Ako su roditelji vegetarijanci, uputno je da se o prehrani djeteta posavjetuju s pedijatrom.

U pripremanju obroka, žličica maslinovog ulja koristan je dodatak i dijete treba navikavati na specifičan miris i okus te vrijedne namirnice.

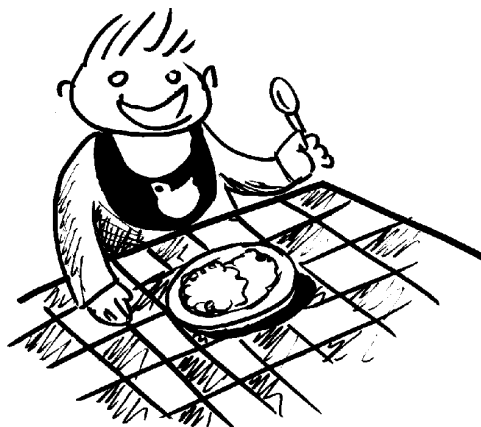
Od tekućine, prednost treba dati vodi za piće iz slavine ili pakiranoj u boce. Nakon prve godine života vodu za piće više nije potrebno prokuhivati.

Različite "grickalice" potpuno su beskorisne. Bespotrebno opterećuju organizam nekvalitetnim masnoćama i solju te remete redovite obroke. Ni ostalu hranu nije potrebno dosoljavati.

Vrijedan obrok je i mliječni sladoled koji se može jednom dnevno ponuditi djetetu kao desert.

U predškolskoj dobi treba izbjegavati lješnjake, kikiriki, bademe, tvrde bombone, jer ih dijete vrlo lako u igri i smijehu udahne, što uzrokuje potpuno ili djelomično zatvaranje dišnog puta i iziskuje hitnu medicinsku intervenciju.

Tijekom hranjenja dobro je da za stolom sjedi cijela obitelj ili njezin veći dio. Zanimljivi razgovori mogu biti poticajni za uzimanje hrane, a za obrok je važno osigurati i dovoljno vremena.



Dobro uravnotežena i zdrava prehrana temelji se na uzimanju raznovrsne hrane, koja osigurava sve potrebne hranjive sastojke i optimalan dnevni unos energije, koji omogućava normalan rast i razvoj djece. Rezultati sistematskih pregleda učenika osnovnih i srednjih škola pokazuju da povišenu tjelesnu težinu ima oko 10% učenika i 7,8% učenica.

Pravilnim unosom hranjivih sastojaka tijelo održava učinkovitost i aktivnost, osigurava se visoka energetska aktivnost i otpornost na bolesti. Hrana koju jedemo mora biti u ravnoteži s tjelesnim potrebama i sadržavati dovoljnu količinu kalorija, bjelančevina, ugljikohidrata, masti, vitamina i minerala.

Prehrana školske djece mora se zasnivati na piramidi zdrave prehrane. Temelj piramide čine proizvodi od žitarica, uključujući rižu (smeđu i bijelu), zob (zobene pahuljice), tjesteninu i kruh, najbolje crni ili integralni jer je bogat vlaknima. Ti proizvodi izvrstan su izvor B-vitamina. Vrlo vrijedne namirnice su i mahunarke (grah, grašak, leća, bob). Svakodnevno treba jesti puno povrća, naročito zelenog lisnatog, poput špinata, blitve, te svježeg voća. Te su namirnice bogat izvor vitamina i minerala te biljnih vlakana, a osim toga sadrže i nisku količinu masti.

Treću stepenicu piramide čine mliječni proizvodi (jogurt, mlijeko, svježi sir), krto meso, perad, riba i jaja. Te su namirnice bogate bjelančevinama koje su osnovna prehrambena tvar za izgradnju stanica, proizvodnju hormona i enzima. Mlijeko i mliječni proizvodi glavni su izvor kalcija, koji utječe na rast i razvoj, povećava punoću kostiju i štiti od osteoporoze u zrelijoj dobi.

Na samom su vrhu piramide namirnice koje sadrže visok postotak masti, šećer i sol, koje treba uzimati u malim količinama.

Djeca školske dobi trebaju imati pet obroka dnevno, tri glavna (doručak, ručak i večeru) i dva međuobroka. Obroke treba uzimati u pravilnim vremenskim razmacima. Doručak je izuzetno važan obrok, koji se ne smije preskočiti. Doručkom se u organizam unese 40% dnevnih energetskih potreba. Djeca koja ne doručkuju često su pospana, slabije postižu koncentraciju i otežano prate nastavu. Uravnotežen doručak od žitarica punog zrna ne deblja, što je važno naglasiti starijoj školskoj po-

pulaciji, kada djevojke, u nastojanju da se ne udebljaju, preskaču upravo taj obrok.

Posebno značenje ima školski obrok, marendica, koji treba biti sastavljen od hrane visoke prehrambene vrijednosti, a niže energije. Nikako se ne preporučaju slatkiši, grickalice, "brza" hrana (hot-dog, hamburger) i gazirana pića. Takvi proizvodi niske su prehrambene vrijednosti, s visokim sadržajem masti i koncentriranih ugljikohidrata što može uzrokovati prekomjernu tjelesnu težinu. Gojaznost postaje faktor rizika za nastanak niza kroničnih bolesti u kasnijoj dobi, a važan je čimbenik za nastanak psihičkih poremećaja, posebno u razvoju adolescencije.

Nepravilna prehrana može rezultirati i pretjerano niskom tjelesnom težinom, razvojem anemija zbog nedostatka željeza, smanjenom otpornošću organizma.

Na razvoj prehrambenih navika školske djece najveći utjecaj imaju roditelji, ali svakako treba naglasiti i utjecaj škole na oblikovanje djetetove ličnosti i usvajanje navika glede zdravog hranjenja i ponašanja.

Djeca koja ne doručkuju često su pospana, slabije postižu koncentraciju i otežano prate nastavu.



Mediteranski način prehrane istraživali su mnogi liječnici i nutricionisti, i sva su istraživanja pokazala da se mediteranskom prehranom postiže zdrav i dug život te da ona štiti od infarkta i drugih srčanožilnih bolesti i od raka, dakle od bolesti zbog kojih se u razvijenim zemljama najviše umire (75% uzroka smrti).

Namirnice s najvećim udjelom u takozvanoj mediteranskoj piramidi jesu nerafinirane žitarice punoga zrna, krumpir, integralna riža i tjestenina. Iza njih slijedi svježe voće, lisnato povrće i mahunarke, pa obrano mlijeko i mliječni proizvodi (fermentirani jogurt, svježi sir), meso (preporuča se bijelo meso - perad, kunić, i plava riba, a crveno treba reducirati). U najmanjim količinama treba uzimati rafiniranu hranu, kolače, slatko, masno, a želju za slatkim možemo zadovoljiti sušenim voćem koje ima i veliku nutritivnu vrijednost. Hranu nije poželjno dosoljavati.

Od masnoća preporuča se ekstradjevičansko, hladno prešano maslinovo ulje, a u kontinentalnim krajevima i bučino ulje. Maslinovo ulje idealna je masnoća za prehranu, lako je probavljivo i smanjuje prekomjerni kolesterol, ne utječe na razinu inzulina, djeluje zaštitno na srce i krvne žile, utječe na pojavu osteoporoze, povišenog krvnog tlaka i šećerne bolesti.

Kod odabira između istovrsnih namirnica, treba izabrati one "obrane", s manje masnoća i drugih dodataka (soli ili šećera) i niže kalorične. Visok unos soli može utjecati na povećanje krvnoga tlaka i povećanje rizika od srčanih bolesti, bolesti bubrega, moždanog udara, osteoporoze, a vjerojatno i od raka želuca. Smanjenje unosa soli s prosječnih 9 g/dan na 6 g/dan smanjuje rizik od srčanih bolesti za 40%.

Pri jelu treba biti umjeren, jesti tri glavna i dva međuobroka (jogurt, voće) i nikako preskočiti doručak koji se treba sastojati od žitarica, mliječnih proizvoda, nemasne šunke, sira i sirnih ili voćnih namaza. Tijekom dana treba piti vodu u količini od najmanje jedne i pol litre vode. Pijenje vode treba postati navika, a voda treba uvijek biti dostupna.

Nepravilna prehrana pridonosi debljanju koje je jedan od vodećih rizičnih čimbenika za smanjenje otpornosti prema akutnim bolestima,

razvoj kroničnih degenerativnih bolesti, naročito srca i krvnih žila (ateroskleroza) i raka. Često je loša hrana i skuplja, a zdrava jeftinija. Iskoristimo to za svoje zdravlje.

Pri jelu treba biti umjeren, jesti tri glavna i dva međuobroka (jogurt, voće) i nikako preskočiti doručak.



Biljna vlakna složene su mješavine tvari koje se sastoje od raznih polisaharida - celuloze, biljnih smola, pektina, agara, gume, hemiceluloze. Imaju pozitivan utjecaj na ljudsko zdravlje, u prevenciji i liječenju kroničnih bolesti.

Prema rastvorljivosti u vodi dijele se na topiva i netopiva biljna vlakna. Većina hrane biljnoga podrijetla sadrži obje vrste vlakana u različitim količinama i omjerima. Npr. zobene pahuljice bogate su biljnim smolama i dobar su izvor viskoznih vlakana, dok pšenične mekinje sadrže više nerastvorljivih komponenata. Zeleno povrće i žitarice dobri su izvori celuloze, a poslije žitarica i drugi prehrambeni proizvodi od cijelog zrna imaju najveći sadržaj hemiceluloze. Mahunarke i proizvodi od zobi najbolji su izvor biljnih smola, a jabuke i limunasto voće sadrže velike količine pektina.

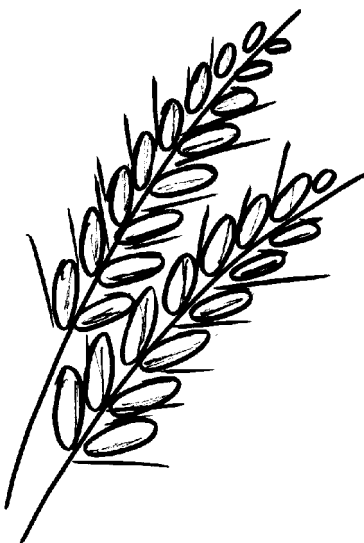
Celuloza nema neku veću vrijednost u prehrani ali, tvoreći glavnu masu neprobavljive hrane, stimulira rad crijeva i pospješuje njihovo pražnjenje. Dosadašnja istraživanja ukazuju na neophodnost biljnih vlakana u održavanju normalne funkcije probavnoga trakta. Hrana s visokim sadržajem vlakana zahtijeva žvakanje, a žvakanje stimulira lučenje pljuvačke i sekreciju želučanih sokova. Rastvorljiva vlakna povećavaju viskoznost i ljepljivost sadržaja u želucu. Viskozna vlakna usporavaju pražnjenje želuca i daju osjećaj sitosti. Povećavaju volumen stolice i djeluju na brzinu, odnosno vrijeme prolaza hrane kroz debelo crijevo. Volumen stolice povećava se neprobavljivim i nefermentiranim materijalom, vezanjem vode i bakterijskih stanica. Kapacitet upijanja vode nekih vrsta biljnih vlakana mijenja se u zavisnosti od fizičkih karakteristika hrane. Smatra se da su vlakna iz žitarica najvažnija za normalnu funkciju crijeva; ona povećavaju količinu stolice i sprečavaju zatvor.

Prehrana bogata biljnim vlaknima utječe na smanjenu potrebu inzulina i poboljšanje regulacije glukoze kod dijabetičara, a utječe i na sniženje lipida i holesterola u krvi. Stoga je prehrana koja sadrži namirnice bogate biljnim vlaknima, s malim sadržajem masnoća, a uključanjem jednostruko zasićenih masnih kiselina (maslinovo ulje), djelotvorna u liječenju srčanih oboljenja i dijabetesa. Vlakna djeluju na

skraćenje vremena prolaza u crijevima i na taj način smanjuju vrijeme izloženosti debeloga crijeva potencijalnim kancerogenima.

U svakodnevnoj prehrani poželjno je uzimati 20-40 g vlakana dnevno, u namirnicama: žitaricama, mahunarkama (soja, leća), zelenom i korjenastom povrću, voću, a ne kao poseban dodatak hrani. Topiva biljna vlakna imaju važan fiziološki učinak u smanjenju rizičnih čimbenika povezanih s prehranom. Prehrana siromašna biljnim vlaknima povezana je s bolestima srca, rakom debeloga crijeva i rektuma, proširenim venama i gojaznošću.

Dosadašnja istraživanja ukazuju na neophodnost biljnih vlakana u održavanju normalne funkcije probavnoga trakta.



Voda čini 55-60% ukupne mase odraslih osoba i nešto više kod djece. Količinu tjelesne tekućine reguliraju koža i bubrezi. Znojenje održava unutarnju temperaturu na 37°C, a bubrezi filtriraju otrove i odvođe produkte metabolizma iz krvi putem urina.

Organizam čovjeka dobiva vodu hranom i pićem. Pri manjim gubicima vode javljaju se smetnje (glavobolja, manjak koncentracije, poremećaj mentalnih funkcija, smetnje u radu bubrega, probavnog sustava i srca). Smanjenim unosom tekućine smanjuje se volumen krvi koja hrani srce, mozak, mišiće i ostale organe i tkiva, pa su oni manje sposobni obavljati svoje normalne funkcije. Gubitak od 15% ukupnog sadržaja vode izaziva smrt.

Voda u tijelu:

- ☞ nosi hranu i otpadne produkte,
- ☞ sudjeluje u kemijskim reakcijama, služi kao otapalo vitaminima, mineralima i aminokiselinama,
- ☞ služi kao štitnik zglobovima,
- ☞ ublažava udare i stres oka, kralježnice i posteljice u tijeku trudnoće,
- ☞ pomaže u regulaciji tjelesne temperature.

Nažalost, naš nam mehanizam žeđi neće na vrijeme reći kada je vrijeme za piće. U trenutku kada osjetimo žeđ već smo lagano dehidrirani. Rješenje je piti vodu u malim količinama tijekom cijeloga dana, dnevno najmanje jednu i pol litru. Ljeti je, zbog visokih temperatura i pojačanoga kretanja, izlučivanje vode jače pa je potrebno piti više tekućine.

Djeca

Kod djece osjet žeđi nije još dovoljno razvijen. Djeca su fizički aktivna i vrlo je važno pratiti koju količinu tekućine popiju.

Radna populacija

Kod radne je populacije blago izražena dehidracija česta pojava zbog nerazvijene navike da se tijekom cijeloga dana nadoknađuje izgubljena tekućina. Iako je razvijena spoznaja o važnosti pijenja vode, okupiranost radom i ubrzani ritam života čine pijenje vode sporednom aktivnošću. Stoga vodu uvijek treba imati pri ruci, učiniti je dostupnom i razviti naviku njenoga pijenja.

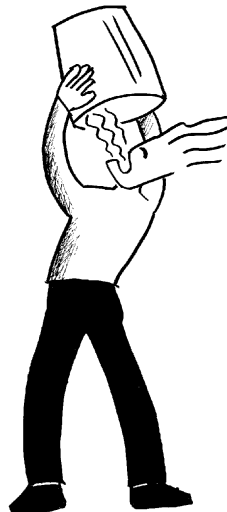
Starije osobe

Mehanizam osjećaja žeđi smanjuje se s godinama. Kod starijih se ljudi brzo pojave znaci dehidriranosti: suhoća usana i usta, suha koža, problemi sa znojenjem i manje lučenje mokraće. Zato je važno redovito piti vodu, bez obzira na nepostojanje subjektivnog osjećaja žeđi.

Tjelesna aktivnost

Vježbanje također povećava potrebe za tekućinom. Voda se, osim znojenjem, gubi i isparavanjem kod disanja. Nedostatak tekućine djeluje na tjelesnu aktivnost. Za svaki sat intenzivnoga vježbanja treba popiti litru izotonične tekućine s mineralima i šećerima koji se također znojenjem gube.

Razvijte naviku da pijete litru i pol tekućine na dan, a voda neka vam bude dostupna, uvijek pri ruci na radnome mjestu, u školi, na putu, tijekom rekreacije.



14 PRIPREMA I ČUVANJE HRANE

Današnji način života često onemogućava svakodnevnu nabavu svježih namirnica. Stoga ih treba pažljivo izabrati i pravilno uskladištiti. S malo znanja, hladnjak, ledenica i ormar mogu postati sve što želimo u pogledu kvalitetne prehrane.

Hlađenje je najčešći način skladištenja svježe hrane, jer niske temperature usporavaju prirodan proces kvarenja hrane. Zaleđivanjem se vijek hrane još više produžava. Neko smrznuto voće može sadržavati više C-vitamina ako je zamrznuto odmah nakon branja, nego ono svježe koje stoji u trgovini nekoliko dana. Smrznuto povrće i voće dobar su izbor ako nisu dostupni svježi ili im nije sezona. Ako ih sami zamrzavamo, moraju biti potpuno svježi i zdravi, bez imalo oštećenja ili truleži. Ne zamrzavaju se zelena salata, svježja rajčica, jabuke, grožđe, kuhana jaja i stari krumpir. Ledenica mora imati stalnu temperaturu od -18°C ili nižu.

Svježe povrće treba blanširati (bolje parom nego kipućom vodom), što deaktivira enzime koji uzrokuju kvarenje, zatim ohladiti i čvrsto pakirati u materijalima pogodnim za zamrzivač. Na svakome paketiću treba označiti datum zamrzavanja i očekivano vrijeme trajanja (bijela riba oko 6 mjeseci, voće 6-12 mjeseci, povrće 8-10 i meso i piletina 9-12 mjeseci).

Meso se polako odmrzava (pogotovo veliki komadi), najbolje u hladnjaku, jer su tako manji gubici vitamina i minerala. Međutim, povrće je bolje odmah staviti u kipuću vodu. Kruh treba odmrznuti u pećnici (ne i ostale namirnice). Odmrznuta hrana ima povećan broj mikroorganizama pa se zato ne smije ponovno zamrznuti jer se može pokvariti ili čak uzrokovati trovanje. Ako ledenica prestane raditi, najbolje je prva 24 sata hranu ostaviti unutra i ledenicu ne otvarati. Nakon toga hranu treba premjestiti. Kuhana hrana i školjke ne smiju se ponovno zamrznuti ako su bili na temperaturi od 5°C više od tri sata. Ostala hrana provjeri se tako da se neotvoreno pakiranje pritisne. Ako još ima kristala, hrana se može koristiti, a ako ih nema, baca se. Svježe meso može biti iznad 5°C svega 6 sati i spasiti se može ako se odmah jede. Ako ima kristale, može se ponovno zamrznuti. Kreme, pudinge i sladoled treba baciti.

Postupak zamrzavanja sam po sebi ima mali učinak štete na nutritivnu vrijednost namirnica i treba ga pravilno provoditi.

Temperatura u hladnjaku treba biti $0-5^{\circ}\text{C}$. Meso i riba tu se mogu držati samo jedan dan.

Konzervirana hrana skladišti se na suhom i hladnom mjestu. Ne smijemo koristiti oštećene konzerve i one kojima je istekao rok uporabe.

Suha hrana često je bogata vlaknima i ima malo masti. U procesu sušenja očuvani su mnogi nutrijenti, osim nižeg sadržaja C-vitamina. Treba ju čuvati na tamnom i prozračnome mjestu. Brašno treba biti na hladnom, da se izbjegne napad insekata.

Treba kupovati samo one količine voća i povrća koje se mogu pojesti u nekoliko dana i treba ih držati u hladnjaku. Nepojedenu hranu iz konzervi potrebno je staviti, u dobro zatvorenoj staklenoj ili plastičnoj posudi u hladnjak. Ribu je najbolje jesti odmah nakon kupnje, ali očišćena može preko noći ostati u hladnjaku. Svježe namirnice treba u hladnjaku držati odvojene od kuhane hrane.

Opće je pravilo: ako se sumnja u ispravnost nekog proizvoda ili namirnice, bolje je baciti ih nego riskirati trovanje hranom.

Odmrznuta hrana ima povećan broj mikroorganizama pa se zato ne smije ponovno zamrznuti jer se može pokvariti ili čak uzrokovati trovanje.



Pod crijevnim zaraznim bolestima podrazumijevamo sve one zarazne bolesti čiji uzročnici ulaze u čovječje tijelo kroz usta i izazivaju oštećenja u probavnom sustavu. Gotovo su uvijek prisutni simptomi grčevi u trbuhu, proljev i povraćanje. Prema vrstama uzročnika i karakterističnim kliničkim slikama, u našim su krajevima najčešći enterokolitis i salmoneloze, koje se mogu javiti i u epidemijama.

Uzročnici tih oboljenja dospijevaju u probavni trakt uzimanjem zagađene hrane ili vode te stavljanjem zagađenih predmeta u usta. Izvor je zaraze bolestan čovjek ili kliconoša, koji uzročnike izlučuje iz organizma putem stolice, a u hranu dospijevaju preko njegovih ruku. Zbog tog najčešćeg načina prijenosa te se bolesti zovu i "bolesti prljavih ruku". Drugi su važan čimbenik u prijenosu muhe. Njihovo je značenje veće u higijenski zaostalim krajevima i na selu.

U pravilu se događa da se hrana zagađi vrlo malim i nevidljivim količinama izmeta, u kojima nema dovoljno zaraznih klica koje su sposobne izazvati bolest. No, one su i izvan tijela sačuvale sposobnost razmnožavanja u optimalnim uvjetima: dovoljno hranjivih tvari i vlage, temperatura što bliža 37°C. Ljeti je na sobnoj temperaturi dovoljno 6-12 sati da se klice namnože u količini koja može izazvati bolest. Dužim stajanjem, takva bi hrana promijenila svojstva i ne bi bila za uporabu. Ako se temperatura u hrani poveća do točke vrenja, svi bi se mikroorganizmi uništili. Iz toga proizlazi zaključak da, pogotovo ljeti, treba jesti svježije pripremljenu hranu, termički dobro obrađenu. **Prije pripreme hrane ruke treba dobro oprati** (kao i uvijek nakon nužde), pripremljenu hranu treba konzumirati odmah, izbjegavati kreme i kremaste kolače, majoneze, francusku salatu, meso peradi i jaja iz neprovjerenih izvora ili ako nisu svježije pripremljeni, u kući dobro oprati svo posuđe nakon pripreme hrane, a posebno dasku za meso na kojoj se mogu zadržati njegovi ostaci. U trgovini treba osjetljive namirnice kupovati samo iz dobrih i čistih hladnjaka. Čistoća trgovina važna je za odluku hoćemo li u njima kupovati hranu. U restoranima je bolje naručiti toplu jela koja se neposredno spremaju, a oprez je potreban s raznim salatama.



16 ZAŠTITA KRALJEŽNICE ŠKOLSKE DJECE

Prevencija bolova i deformiteta kralježnice započinje još od malih nogu. Školsko je razdoblje posebno podložno promjenama kralježnice jer se smanjuje tjelesna aktivnost, više se vremena provodi u sjedećem položaju, a ne smijemo zanemariti i opterećenje školskom torbom, pogotovo ako se ona nosi nepravilno. Loše držanje kralježnice utječe na fizičko i psihičko zdravlje djeteta. Šteti disanju, krvnom optoku, probavi, uzrokuje bolove i smanjuje pokretljivost mišića leđa i ramena. Takva su djeca apatična, bezvoljna i bolešljiva. Važno je reći da se deformiteti kralježnice nakon završenog razdoblja rasta više ne mogu ispraviti, a brže se razvijaju i pogoršavaju u pubertetu.

Za sprečavanje deformacije kralježnice potrebno je što više kretanja na svježem zraku. Tjelesna aktivnost važna je za cijelu porodicu, stoga zajedničkih trenutaka bavljenja sportom i rekreacijom treba biti što više. Kretanjem se stimulira prehrana hrskavične pločice između kralježaka koja ima funkciju amortizera kralježnice. Dugotrajno sjedenje pred televizorom ili računalom pogubno je za kralježnicu i treba ga svesti na najmanju moguću mjeru. Preporuča se televiziju gledati ležeći na podu.

Bavljenje sportom idealan je način prevencije promjena kralježnice. Ako su promjene već nastupile, o odabiru sporta treba se savjetovati s liječnikom ortopedom koji će preporučiti onaj sport koji će pomoći u otklanjanju određenih deformiteta.

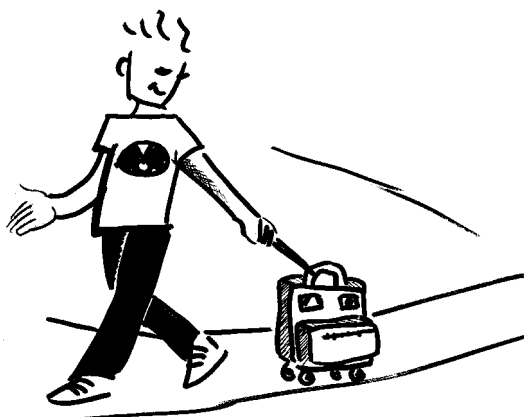
Školska se torba preporuča u obliku ruksaka, i to onog planinarskog tipa: dovoljno visokog, s donjim rubom u visini stražnjice i pojašom oko struka. Ruksak se nosi na oba ramena, nikako samo na jednome. Najbolje je, ako je to moguće, dio knjiga i pribora ostaviti u školi, a nositi samo neophodno.

Idealan je položaj za učenje na stolici čija se visina može podesiti prema potrebi, a naslon daje oslonac za donji dio leđa. Kada se radi za stolom, kutovi između nadlaktice i podlaktice, potkoljenice i natkoljenice te trupca trebaju iznositi 90°. Stol ne smije biti previsok niti prenizak, da se glava naginje previše unaprijed. Dobro je svaki sat ustati i protegnuti noge.

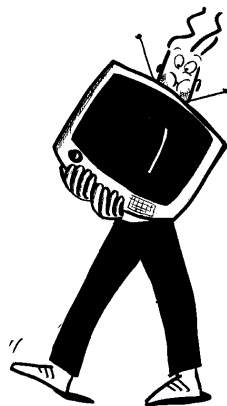
Krevet u kojem dijete spava ne smije biti premekan da se kralježnica ulegne, niti pretvrd kao da dijete leži na podu. Važan je i odabir anatomske jastuka koji treba pratiti zakrivljenost vratne kralježnice i popuniti prazninu kada dijete leži na boku ili na leđima.

Tjelesna aktivnost, kretanje, bavljenje sportom i izbjegavanje nepravilnog sjedenja osnovni su preduvjeti za održanje zdravlja kralježnice školskoga djeteta.

Tjelesna aktivnost važna je za cijelu porodicu, stoga zajedničkih trenutaka bavljenja sportom i rekreacijom treba biti što više.



Zbog načina života, današnji čovjek zaboravlja važnost pravilnih opterećenja, a zauzima dugotrajne prisilne položaje: na radnom mjestu, pred televizorom, računalom, s novinama, knjigama ili poslovnim papirima. Križobolja je tipična bolest današnjice. Oslabljena kralježnica može na najmanji napor reagirati bolnim "ukočenjem". Koliko tijekom dana pazimo na svoju kralježnicu? Činimo li kretnje na pravilan način? Opišimo najjednostavnije i najčešće.



Saginjanje, podizanje i nošenje tereta: teret treba, kad god je to moguće, jednakomjerno rasporediti na obje ruke. Podizanje tereta s poda uvijek mora biti savijanjem u koljenima, a ne pregibanjem naprijed cijele kralježnice. Teret treba nositi naslonjen na trbuh, na spuštenim rukama. Ako ga nosimo na leđima, netko treba pomoći dignuti ga.

Kod vezanja cipela, bolje je nogu podignuti na rub stolice ili na neko drugo povišeno mjesto.

Sjedenje: radna površina treba biti u visini koja omogućuje uspravno sjedenje, bez saginjanja naprijed ili podizanja ruku. Noge u koljenu i kuku trebaju biti savijene pod pravim kutom, a naslon stolice treba podupirati donji dio leđa. Pri tome treba paziti i da se kralježnica, osim na naprijed, ne savija ni u stranu.

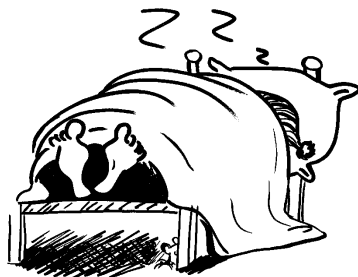
Kućni poslovi: okolinu treba prilagoditi sebi, a ne sebe okolini. Peglati se može i sjedeći. Kod usisavanja treba stajati uspravno i kretnje činiti rukom, a ne cijelim tijelom. Ručno pranje rublja treba obavljati na prikladnoj visini, a ne saginjati se iznad kade. Ako je to neophodno, bolje je kraj kade kleknuti na jastučić. Ako se vade predmeti iz niskog ormarića, ispred njega treba kleknuti, a ne saginjati se. Ako su predmeti visoko, treba stati na stabilnu stolicu ili kućne ljestve, a ne istezati ruke i stajati na prstima.

Vožnja automobila: sjedeći položaj u automobilu mora osiguravati pravilan, uspravan, a nikako poluležeći položaj. Natkoljenice su u odnosu na trup pod pravim kutom, a potkoljenice lagano ispružene. Ruke trebaju biti lagano savijene u laktu. Pod slabinski dio kralježnice može se staviti jastučić, a podupirač za glavu mora biti u takvom položaju da glavu skoro dotiče, a gornji rub mora biti u visini tjemena.

Osim optimalne količine sna od 7-8 sati, za odmor i dobro osjećanje neophodno je da san bude i kvalitetan. Za osiguranje kvalitetnog sna treba zadovoljiti nekoliko pravila.

Postelja, u kojoj provedemo gotovo trećinu života, izuzetno je važna. Ona ne smije biti premekana ni pretvrda. Kraljeznica pri ležanju na boku treba održavati fiziološki položaj. Madrac treba biti dimenzija koje omogućavaju mijenjanje položaja prema potrebi. Materijali od kojih je načinjen trebaju dobro pokrivati jezgru (opruge), zadržati toplinu, upijati vlagu, dopustiti cirkulaciju zraka i time omogućiti prozračivanje jezgre, te dati pri spavanju osjećaj tišine i elastičnosti. Idealna podloga na kojoj leži madrac elastična je. Jastuk također treba pratiti zakrivljenost kralježnice. On dopušta idealan položaj vratnih kralježaka, upija vlagu i omogućava dobro prozračivanje te time sprečava znojenje. Posteljina mora biti od prirodnog materijala, najbolje pamučna, a temperatura sobe optimalna, spavaću ugodna.

Osim pravilne postelje, uputno je zadovoljiti još nekoliko uvjeta za dobar san. Prije spavanja dobro je kratko prošetati, makar oko kuće. Ako imate psa, spojiti ćete ugodno s korisnim. Nemojte se navečer prejesti. Lagano večerajte, kavu ili jak čaj nemojte piti nakon 17 sati, niti veću količinu tekućine jer vam pun mjehur neće donijeti mirnu noć. Prije spavanja dobro je odraditi nekoliko laganih vježbi uz otvoren prozor. Nemojte pretjerati jer ćete se razbuditi. Kad legnete u postelju, opustite se. Dobro se protegnite i svjesno opustite svaki dio tijela. Tek kada budete imali osjećaj da vam je tijelo olovno teško, zauzmite položaj koji vam odgovara i isključite sve dnevne probleme. Pokušajte što manje misliti. Ako si želite pomoći sredstvom za smirenje, pokušajte sa šalicom mlijeka i žlicom meda, ili s medom u biljnom čaju. Prirodna sredstva često su bolja od umjetnih.



Ponekad, i uz dovoljno kvalitetnog sna, osjećamo da nismo "u formi" i da nam je smanjena radna sposobnost. Takve smetnje počinju istekom zime i traju do pojave prvog obilnog i jeftinog voća i povrća krajem proljeća. Uzrok im je nedostatak C-vitamina, koji organizam, zbog jednolične prehrane zimi, nije dobivao u dovoljnim količinama. Zbog manjka C-vitamina smanjena je iskorištenost kisika u stanicama i tkivima, a uz to dolazi i do slabljenja imunoloških snaga organizma, pa on lakše obolijeva.

Proljetni umor obilježen je vrlo brzim zamaranjem, manjkom koncentracije, stalnim zijevanjem i potrebom spavanja tijekom dana. Smetnje nestaju brzo nakon unosa namirnica koje sadrže veće količine C-vitamina. Stoga cijele zime i u proljeće treba trošiti što više voća i povrća jer je iskoristivost i učinkovitost C-vitamina iz prirodnih izvora bolja nego iz onih umjetnih.

Uputno je na spavanje ići nešto ranije nego obično. Ujutro odmah ustanite i budite aktivni. Vježbajte barem pet minuta uz otvoren prozor, zato u trenirci. Tuširajte se naizmjenično toplom i hladnom vodom, tako da hladna bude posljednja. Nakon toga se dobro istrljajte ručnikom, od periferije prema srcu. Navečer pomaže topla kupka s eteričnim uljima koja potiču mijenu tvari, krvotok i smiruju. Doručkujte bez žurbe. Tijekom dana budite tjelesno aktivni najmanje 30 minuta, trčite, hodajte, plivajte i slično. Uza sve nabrojeno, neophodno je popiti najmanje 1,5 litru vode na dan. Ona podiže osjećaj tjelesne snage i regulira probavu, čime se smanjuje i osjećaj umora.



Prije odlaska na duži put treba obratiti pažnju na nekoliko važnih preporuka. Prema nekim pokazateljima, oko 30% prometnih nezgoda uzrokovano je premorom vozača. Čovjek može nekoliko sekundi zaspati za volanom, a da to uopće ne primijeti. Spavanje mogu prouzročiti i dosada i pušenje. Umor usporava reflekse. Zato na put krenite odmorni. Dobro je prije puta nekoliko sati odspavati. Ne vozite dugo bez odmora. Putovati noću? Da, opet ako ste odmorni i ako vam noćna vožnja ne smeta. Nikako nemojte ići na put nakon napornog radnog rada, a da prije niste nekoliko sati odspavali. Ako osjetite umor, stanite, izađite iz auta, protegnite se i razgibajte. Ako ni to ne pomogne, zaustavite se na odmorištu i odspavajte kraće vrijeme. Budnim vas neće održati crna kava. Više ćete energije dobiti prirodnim voćnim sokom (limunadom). Pri velikim vrućinama vozači često, iako je zabranjeno, posegnu za hladnim pivom, koje će u prvi trenutak osvježiti, ali će ubrzo početi djelovati uspavljujuće. Sva su alkoholna pića strogo zabranjena.

Prije puta obrok mora biti lagan. Nemojte se prejesti jer će doći do pospanosti. Lagano jedite i putem do dolaska na odredište. Važno je da pijete dovoljno tekućine, vode, čaja ili prirodnog voćnog soka. Slatki i gazirani napici ne gase žeđ, već je potiču.

Najmanje svaka dva sata stanite i razgibajte se. Time ćete potaknuti cirkulaciju i osvježiti se.

Tijekom vožnje preporuča se slušanje živahne glazbe. Nježna i uspavljajuća nije vam potrebna, pogotovo u noćnoj vožnji.

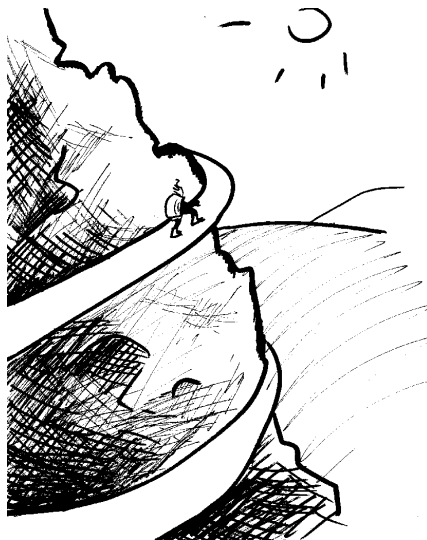
Nikotin tijekom vožnje smanjuje reflekse. On dovodi do stezanja krvnih žila pa mozak, kao i drugi organi, dobiva premalo kisika. Dvije popušene cigarete u zatvorenom autu udvostručavaju vrijeme vozačevih reakcija. Cigarete zamijenite osvježavajućim bombonima ili stanite i popušite vani, na otvorenom.

Ako ste skloni mučnini, vjerojatno već znate koja vam hrana prije puta škodi. Sjedite kraj vozača i nemojte gledati objekte koji kraj auta "prolaze". Nije dobro gledati unatrag ni čitati, jer papir "titra" pred očima. Pomaže osvježavajući bombon ili suhi keks. Ako se uzimaju tablete protiv mučnine, činimo to u određeno vrijeme prije puta. Ako je mučnina već prisutna, tableta ne pomaže.

Ako putem u vozilu imate upaljenu klimu, temperaturu puhanja namjestite na svega nekoliko stupnjeva niže od vanjske. Kada se u vožnji smirite nakon fizičkih poslova koji su putu prethodili, kao što je slaganje stvari u vozilo, ta će vam temperatura biti ugodna. Nemojte pretjerati jer vam putovanje može započeti prehladom, "ukočenjem" vrata ili nečim sličnim. Isto tako, pripazite da vam bilo koji oblik puhanja ne ide izravno u oči, jer i one mogu upalno reagirati. Da biste spriječili isušivanje oka tijekom vožnje, možete si pomoći kapima koje se nazivaju "umjetne suze". One su prozirne, da ne bi umanjile oštrinu vida, i sluzave, da podmažu oko i spriječe njegovo sušenje.

Podsjećamo da je prije puta, naročito ako odlazite u manje mjesto ili na "pusti otok", preporučljivo obaviti stomatološki pregled, kako vam bezazlena, ali neugodna zubobolja ne bi pokvarila godišnji odmor.

Umor usporava reflekse. Zato na put krenite odmorni.



Putovanje s djecom, pogotovo onom malom, nikako nije bezgranično veselje - niti za roditelje, niti za suputnike. Djeca su na putu zahvatljiva, uzbuđena, nemirna, radoznala i roditelji se trebaju naoružati strpljenjem da putovanje prođe bez problema.

Dobra je preporuka da dijete prije putovanja treba otići ranije spavati. Sve stvari trebaju biti spremljene i ujutro treba ostati dovoljno vremena za miran doručak. Ako putujete automobilom, u njega složite stvari tako da vam one koje će na putu biti potrebne djetetu ili vama budu na vrhu.

Djeca u automobilu sjede na stražnjem sjedalu, najbolje u desnom kutu, u svojoj stolici. Ako je dijete malo, dobro je da jedan roditelj sjedi pored njega. ***Nikako nemojte, ni na kratko, posjesti dijete na prednje sjedalo, suvozaču u krilo.*** To je mjesto za dijete naročito zabranjeno ako imate suvozačev zračni jastuk, koji u slučaju aktiviranja može zagušiti dijete. Ako je dijete preraslo svoju stolicu, poželjno je da netko sjedi kraj njega. Dobro je sobom uzeti dekicu i jastučić, jer neka djeca gotovo cijeli put prespavaju.

Dok je budno, dijete traži zabavu. Nemojte zaboraviti uzeti dudu i njegovu najdražu igračku, a imajte spremno i nekoliko drugih - kada se jedne zasiti, dajte mu drugu. Osnovno je pravilo da zabava djeteta ne smije ugrožavati vozača i vožnju. Pištaljka ili balon sigurno nisu najbolji izbor. U autu su članovi obitelji na okupu neko vrijeme, i to iskoristite za druženje. Pričajte mu ili ga pitajte da ono vama priča. I pjevanje ne bi trebalo smetati.

Tijekom putovanja treba češće stati, razgibati se, protegnuti ili s djecom rastrčati.

Kada je riječ o hrani, treba znati da je ona djeci više potrebna za "pod zub" nego za želudac. Neka djeca ne prestaju grickati cijelim putem. Neku treba na silu hraniti. Pri tome nemojte pretjerivati jer će dijete samo reći kad je gladno. Malo dijete lako je nahraniti. Putem možete pripremiti bočicu s mlijekom koju će vam rado podgrijati u svakom restoranu. Najmanje problema imaju majke koje doje. Većoj djeci treba putem dati hranu koja se ne mrvči, nije masna ili sočna. Posljedice takvog obroka brzo će se vidjeti na djetetu i svim suputnicima. Najbolja je suha

hrana i voće koje nije pretjerano sočno. Za veće obroke uputno je stati i na miru ih obaviti.

Za piće su najprikladniji sokovi u tetrapaku ili slabo zaslađen čaj koji možete staviti u termos bocu.

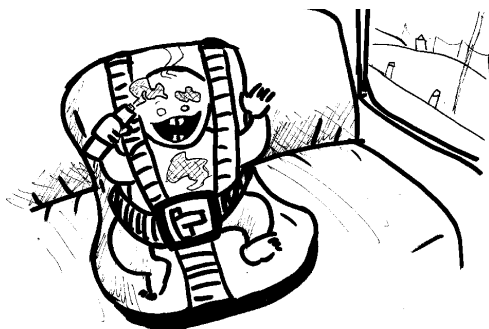
Da bi spriječili mučninu i povraćanje djeteta,iskusni vozači autobusa preporučaju da dijete prvih sat vremena vožnje ništa ne jede. O davanju tableta protiv mučnine djetetu posavjetujte se s liječnikom ili ljekarnikom.

Od ostalih neophodnih stvari, ne smijemo zaboraviti vlažne marameice za brisanje ruku prije jela, toaletni papir, papirnate ručnike, najlonske vrećice za otpatke. Za malu djecu trebaju još rezervna duda i bočica, pelene za jednokratnu uporabu i možda "tuta" ako je dijete samo tako naučilo obavljati nuždu.

Da biste spriječili pojavu nekih oboljenja, prije puta dobro je dijete odvesti liječniku ili ga moliti za preporuku što je od lijekova dobro uzeti sa sobom. Uz moguće lijekove koje dijete uzima, dobro je uzeti tablete protiv bolova, povišene temperature (čepići su prikladniji), masti i kreme protiv opekлина, sredstva protiv uboda komaraca i alergija, nešto sterilnih gaza, koji zavoj, blaži dezinficijens za rane i toplomjer.

Na putu i tijekom boravka na odredištu treba nastojati da se ritam djeteta što manje promijeni, naročito u hranjenju i spavanju. Hranu prilagodite djetetu, jer često hrana za odrasle nije i za djecu.

Na plaži se dijete mora igrati igračkama. Ulazak u more, pogotovo prvi put, ne smije biti trauma. Pustite da samo za to pokaže želju. Najbolje je da se kanticom i lopaticom, za početak, igra u plićaku. Pri tome treba paziti da nije izloženo suncu, radi čega mora imati šeširić i laganu pamučnu majicu koja štiti ramena, prsa i leđa. Sunčanje počinje sa svega 4-5 minuta prvi dan, a onda se povećava svaki dan za 2-3 minute. Neophodno je dijete namazati kremom za sunčanje s visokim zaštitnim faktorom, više puta na dan. Dijete stalno imajte pred očima jer se u gužvi začas može izgubiti. Ako još nije proplivalo, neophodan je dodatni oprez.



Putovanje zrakoplovom ima neke svoje osobitosti. Tijelo je izloženo okolišnim i fiziološkim stresovima u koje spadaju sniženi barometarski tlak i parcijalni tlak kisika, neprekidna izloženost buci, vibracijama i turbulenciji, promjenama zračne cirkulacije, promjenama temperature okoline, niskoj vlažnosti zraka u prostoru za putnike, promjenama ritmova budnosti i spavanja i neprekidnom mirovanju kod dužeg leta.

Usprkos nabrojenome, putovanje zrakoplovom najbrže je i najsigurnije. Zdravstvene smetnje zbog leta javljaju se uglavnom kod osoba koje već imaju neku bolest. Prije takvoga puta, s liječnikom se svakako trebaju posavjetovati plućni i kardiovaskularni bolesnici, osobe koje su kratko prije puta imale opsežniji operativni zahvat, osobe s problemima s ušima, oni koji imaju tešku anemiju i žene u visokoj trudnoći. *Svi putnici koji redovito uzimaju lijekove trebaju ih staviti u ručnu prtljagu i imati uza se. To se posebno odnosi na dijabetičare i srčane bolesnike.*

Mala djeca i dojenčad, ako su zdravi, let podnose bolje od drugih načina putovanja.

Protiv mučnine u zrakoplovu pomaže čvrsto zategnut pojas jer, što se tijelo manje kreće, to je bolje. Najmirnije je sjedalo odmah iza krila, ne uz prozor. Bolje je oči držati zatvorene ili se nečim zabavljati, nego gledati van i disati polako. Tijekom leta nije dobro pušiti (neke kompanije to dopuštaju), piti kavu, alkoholna pića i rabiti jake parfeme. Na put je dobro ići odmoran, naspavan i nakon laganog, nemasnog obroka. Ako je potrebno, na vrijeme uzmite lijek protiv mučnine.



Godišnji je odmor razdoblje različitoga trajanja, najčešće od 14 do 30 dana, koje bi trebalo služiti opuštanju, osvježiti, obnoviti fizičke, duhovne i emocionalne sposobnosti čovjeka, omogućiti odmak od radne svakodnevice i "napuniti baterije" za sljedeću radnu godinu.

Takav odmor ne smije biti pasivni nerad, nego aktivna psihofizička rekreacija.

Godišnji odmor potreban je svima jer razbija jednoličnost svakodnevnoga ponavljanja rituala. Težište je na tjelesnoj aktivnosti, iako mnogi pod pojmom "odmor" podrazumijevaju mirovanje, izležavanje i smanjeno kretanje. *Bavljenje tjelesnom aktivnošću treba provoditi s užitkom, druženjem s članovima obitelji i prijateljima.*

Prehrana treba biti s puno povrća za pravilnu probavu (koja promjenom ambijenta može biti poremećena), voća za vitamine i antioksidanse, s malo masnoća i mesa, s maslinovim uljem, plavom ribom i dosta tekućine koja se, zbog gubitka znojenjem, treba nadoknaditi u količini od najmanje litre i pol na dan. Najbolje je piti vodu, prirodne, nezaslađene voćne sokove, a manja količina crnoga vina nije zabranjena.

Na godišnji se odmor ne smije zaboraviti uzeti i lijekove, ako ih redovno uzimamo. Oni se trebaju čuvati na prikladnom mjestu, da se ne pokvare. Visokotlakaši mogu uzeti i tlakomjer. Dobro je uzeti i malu priručnu ljekarnu, pogotovo ako se putuje s djecom. Osobe koje na vožnju reagiraju mučninom, prije puta trebaju uzeti lijek protiv mučnine.

U ljetnim mjesecima česte su crijevne infekcije od nehigijenski spravljene hrane, nezdrave vode ili nečistih ruku. Stoga treba nastojati konzumirati hranu provjerenoga podrijetla, svježe spravljenu.

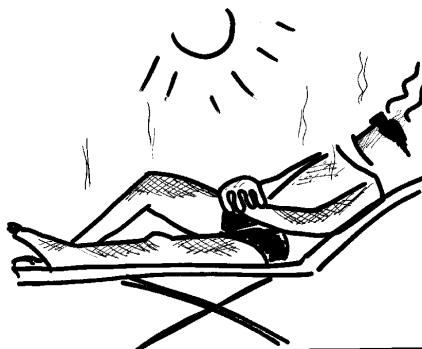


Zbog oštećenog sloja ozonskog omotača oko Zemlje, pretjerano izlaganje suncu danas postaje zdravstveni rizik. Sunce je u umjerenim količinama izvor zdravlja: jača obrambene snage organizma, izaziva u tijelu proizvodnju D-vitamina koji štiti djecu od rahitisa i koji povećava količinu kalcija u krvi i kostima, štiteći tako od osteoporoze. Neumjerenost sunčanje u konačnici može dovesti do pojave raka kože i, još zloćudnijeg, melanoma kože. Posljednjih se godina bilježi porast oboljelih od raka kože.

Vrijeme za sunčanje obično je ograničeno trajanjem godišnjeg odmora i svi žele što prije i što intenzivnije pocrnjeti. Poznate su već opće upute da se suncu treba izlagati umjerenost, u jutarnjim i kasnim poslijepodnevima i da tijelo treba zaštititi nekim od sredstava za sunčanje koje sadrži zaštitni faktor koji sprečava prodiranje opasnih sunčevih zraka do stanica kože. Vrijeme provedeno na suncu treba postupno produžavati, od svega nekoliko minuta prvi dan. Posebno su osjetljiva djeca i stariji ljudi, plavokosi i plavooki. Zbog nepažnje, česte su i sunčane opekline. Ako koža pocrveni, treba ju namazati nekim sredstvom za hlađenje. Ako se pojave mjehuri, potrebna je liječnička pomoć.

I kada ste odjeveni, namažite kremom nepokrivene dijelove tijela. Nakon kupanja isperite sol jer ona čini kožu osjetljivijom. Glavu treba imati pokrivenu, naročito djeca, starije i ćelave osobe.

Izlaganje nezaštićene glave suncu može pratiti i sunčanica. Njezini su znaci povišena tjelesna temperatura, vrtoglavica, smetenost, glavobolja, a moguća je i nesvjestica. Takvu osobu treba odmah prenijeti u hladan prostor i pozvati liječnika.



Posebnu pozornost treba posvetiti zaštiti očiju. Intenzivno izlaganje sunčevim zrakama može dovesti do opekline vjeđa, spojnice oka (konjunktive) i rožnice, koje od topline mogu presušiti, ispucati, ljuštiti se i jako boljeti. Oko je u grču i ne može se otvoriti. Takvo stanje, srećom, uz mirovanje i kapanje kapi, prolazi za dan-dva. No, sunčeve zrake mogu nepovratno oštetiti unutrašnjost oka, leću i očnu pozadinu. Toga nismo svjesni jer oštećenja u dubini oka ne bole. Posljedice mogu biti замуćenje leće (katarakta) i propadanje vidnih stanica na očnoj pozadini, koje je trajno. Stoga je na suncu neophodno zaštititi oči sunčanim naočalama. Jedini uvjet koji one moraju zadovoljavati jest da "stakla" imaju filter koji ne dopušta prodiranje štetnih UV-zraka (do 400 nm valne duljine). Sve ostalo pitanje je izbora, ukusa i materijalne mogućnosti. Danas postoje različiti materijali od kojih se bruse "stakla": ona mogu biti prava, tzv. mineralne leće ili od plastike. Nekada je strah od plastike bio opravdan, no danas je plastika tako kvalitetna da nema razlike u odnosu na staklo. Prednosti su joj što je lagana i teže se oštetiti, a pri lomljenju se ne rasprsne u sitne komadiće kao staklo. Zاتمnjenje može biti po potrebi 25-75%, obojenost različitim bojama, s dioptrijom ili bez nje. Od boja, oku je najugodnija siva (čisto siva, dimno siva, smeđe siva, zeleno siva). Postoje i stakla koja ne mijenjaju vanjske boje, a pogodna su za vozače.

Djeca sa sunčanim naočalama ne prate modu. I njima su naočale potrebne, iste kao i za odrasle, sa zaštitnim UV filtrom. Nemojte djeci



kupovati naočale "na placi", plastične i tamne, a bez filtra, jer će se zbog zاتمnjenja njihova zjenica proširiti da ulovi više svjetla i time izravno otvoriti vrata za štetne sunčeve zrake, pri čemu imamo lažni osjećaj sigurnosti. Kod kupnje naočala potrebno je tražiti i deklaraciju u kojoj proizvođač navodi karakteristike stakala te garantira kvalitetu proizvoda.

Posljedice pretjeranog izlaganja očiju suncu očituju se tek za puno godina i zato na oči trebamo misliti uvijek.

Velik broj djece i mladih ljeti svoje stalno prebivalište zamijene morskim ili sličnim odredištima. Promjenom mjesta boravka mijenja se i način života. Vodeći javnozdravstveni problemi mladih povezani su upravo s određenim ponašanjem i navikama. Pri tome se treba sjetiti osnovnih preporuka.

Pravilna je prehrana jedan od preduvjeta zdravlja. Temelji se na raznovrsnosti namirnica koje čine integralne žitarice, voće i povrće, bijelo meso i riba. One osiguravaju dovoljno hranjivih tvari, vitamina i minerala. Svakodnevna količina kalcija osigurat će se iz mliječnih proizvoda, najbolje fermentiranih. Treba izbjegavati brze visokokalorične obroke, bez biološki vrijednih tvari (tzv. "mrtva hrana"), a koje mladi rado jedu. Vrlo je važno ne preskakati doručak kojim treba unijeti 40% dnevne kalorijske vrijednosti hrane i znati da doručak ne deblja, što je posebno dobro napomenuti djevojkama koje su "stalno" na dijeti.

Za zdravlje je također potrebno dnevno popiti najmanje jednu i pol litru vode. To je ljeti naročito važno. Gazirana pića i alkohol treba izbjegavati. Na plesnjacima i u disko-klubovima treba naručiti piće u originalnoj zatvorenoj boci. Najbolje je da pijete iz boce zbog sve češće pojave tzv. "droge u čaši", bezbojne, lako topive tvari bez mirisa i okusa, s vrlo brzim djelovanjem u obliku omamljenosti i nekritičnosti. Ta se droga u žargonu naziva i "droga silovatelja".

Školski praznici trebaju biti aktivni. Iako se odmor često zamišlja kao izležavanje, dobro ga je iskoristiti za tjelesnu aktivnost, plivanje, trčanje, vožnju bicikla.

U adolescentnoj dobi odlučujemo kakvo ćemo lice i kožu imati u zreloj dobi. Zato je neophodno koristiti sredstva za sunčanje s visokim zaštitnim faktorom i sunčati se samo u jutarnjim i kasnim poslijepodnevним satima.

Ljeto i opuštена atmosfera pogodni su za sklapanje novih poznanstava, veza, ljubavi. Pri tome treba imati na umu da rizično spolno ponašanje, veći broj spolnih partnera, nekorištenje kondoma pri spolnom odnosu povećavaju broj obolijevanja od spolno prenosivih bolesti, infekcija spolnih organa i njihovih posljedica te neplanirane trudnoće i

pobačaja. Korištenje alkoholnih sredstava i sredstava ovisnosti pridonosi rizičnom spolnom ponašanju.

Stoga: koristite zaštitna sredstva pri svakom spolnom odnosu i recite alkoholu i drogama NE! Nemojte dopustiti da vam nezdravo i rizično ponašanje pokvari školske praznike. Budite slobodni i uživajte u životu bez rizika.

Rizično spolno ponašanje, veći broj spolnih partnera, nekorisćenje kondoma pri spolnom odnosu povećavaju broj obolijevanja od spolno prenosivih bolesti, infekcija spolnih organa i njihovih posljedica te neplanirane trudnoće i pobačaja.



Sjedenje je osnovna odlika današnjega načina života. Teški tjelesni rad iščezava pred mehanizacijom i robotikom. Prosječan zapadnjački čovjek danas želi što više poslova obaviti u što kraće vrijeme i sa što manje kretanja. Tjelesna aktivnost na radnome mjestu, kod dolaska ili odlaska s posla, u slobodno vrijeme, izrazito je smanjena. Slobodno vrijeme provodi se sjedeći u automobilu ili pred televizorom.

Poseban su problem školska djeca koja, polaskom u školu, znatno mijenjaju način života i kretanje se znatno smanji. Tjelesni odgoj u školama nedovoljno je zastupljen. Tada već počinje razvoj rizičnih čimbenika za pojavu ateroskleroze i povećane tjelesne težine. Redovita tjelesna aktivnost u djece i mladih iznimno je važna za njihov rast i razvoj, njihovo zdravlje i sposobnost te prevenciju razvoja rizičnih čimbenika koji će utjecati na njihovo zdravlje u odrasloj dobi. U mladenačkoj dobi usvojena navika redovite tjelesne aktivnosti ostaje i u odrasloj dobi.

Danas je poznato da je određena količina tjelesne aktivnosti značajna u prevenciji gojaznosti, blage arterijske hipertenzije, šećerne bolesti, povišenih masnoća u krvi, bolesti srčanožilnoga sustava u čijoj je podlozi ateroskleroza, prvenstveno koronarne bolesti srca. Tjelesna aktivnost daje odlične rezultate i kad se bolest srca već razvije. Kod ljudi koji redovito vježbaju manja je učestalost razvoja zloćudnih bolesti, prije svega raka debeloga crijeva i dojke. Nadalje, vježbanje prevenira i razvoj osteoporoze, a time i prijeloma kostiju u starijoj dobi, posebno žena. Takav je način života posebno značajan u borbi protiv depresije, a kod starijih ljudi produžava trajanje neovisnosti o tuđoj pomoći.

Suvremeni javnozdravstveni pristup promiče umjerenu tjelesnu aktivnost u dnevnom trajanju od barem trideset minuta, koja može biti provedena najednom ili u nekoliko puta tijekom dana. Izabrati treba aktivnost u kojoj čovjek uživa, a koju ne doživljava kao kaznu. Ona treba biti primjerena dobi, kondiciji, zdravstvenom stanju i mogućim tjelesnim ograničenjima. Može se provoditi samostalno, u manjem društvu ili organiziranoj grupi. Redovito vježbanje u svakoj životnoj dobi poboljšava fizičko i psihičko stanje, omogućava druženje i upoznavanje novih ljudi, povećava intelektualne sposobnosti, duhovno ispunjava, omogućava bolje odrađivanje dnevnih poslova (na radnome mjestu, u školi ili u kući), a

vježbanje u prirodi povećava povezanost s njome i razvija svijest o potrebi njene zaštite. Posebno je za razvoj zdravih međusobnih odnosa važan utjecaj zajedničkog vježbanja s članovima obitelji i djecom.

Nikada nije kasno redovitu tjelesnu aktivnost usvojiti kao način života jer je dokazano da ona na svim ljudskim područjima znatno povećava ukupnu kvalitetu života.

Suvremeni javnozdravstveni pristup promiče umjerenu tjelesnu aktivnost u dnevnom trajanju od barem trideset minuta, koja može biti provedena najednom ili u nekoliko puta tijekom dana.



Osteoporozu je metabolička bolest kostiju, karakterizirana progresivnim gubitkom koštane mase po jedinici volumena, što povećava sklonost prijelomima, naročito kralježaka, podlaktice i vrata bedrene kosti.

Živa kost nije nikada u mirovanju i stalno se remodelira, obnavljajući zalihe minerala, čime se stara kost zamjenjuje novom. U tom procesu, osim koštanih stanica, kalcija i fosfata te vezivnoga tkiva, sudjeluju i žlijezde s unutaršnjim lučenjem. Na obnavljanje kosti pozitivno utječu tjelesna aktivnost i normalna razina spolnih hormona.

Iza četrdesete godine muškarci gube 0,5 do 0,75% koštane mase godišnje, a žene 1,5 do 2%. Nakon klimakterija u žena je taj gubitak povećan i do 3%.

Osteoporozu se češće javlja kod žena u kojih je rano nastupila menopauza, mršavih žena, onih koje u obitelji imaju osteoporozu, koje se ne bave tjelesnom aktivnošću i manje se izlažu suncu, kod pušačica, žena koje hranom ne uzimaju dovoljno kalcija, koje konzumiraju veće količine alkohola i kave i onih koje se liječe steroidima, heparinom i lijekovima za neutralizaciju želučane kiseline. Povećano uzimanje bjelanjčevina izaziva pojačano izlučivanje kalcija putem bubrega (visok stupanj osteoporoze u zapadnim zemljama zbog visokoproteinske prehrane).

Osteoporozu se najčešće otkrije nakon spontanijeh prijeloma kod nekog naglog pokreta, prijeloma nakon pada (često u kući) i bolova u kralježnici koji se javljaju osobito nakon dužeg stajanja ili nošenja tereta. Često se i naknadno rendgenom otkriju stari prijelomi kralježaka, najčešće grudnih. Posljedica takvih prijeloma gubitak je u visini koji je česta pojava kod uznapredovale osteoporoze. Prema podacima razvijenih zemalja, predviđa se da će oko 30% žena tijekom života zadobiti neki od navedenih prijeloma. Prijelomi vrata bedrene kosti danas su u starijoj dobi tako česti da te osobe zauzimaju više od 25% kreveta u ortopedskim bolnicama, a njihova je rehabilitacija spora i duga. Samo polovica povrijeđenih ponovno postaje pokretna.

Sprečavanje pojave osteoporoze započinje već u djetinjstvu, pravilnom prehranom s dovoljnom količinom kalcija, kojim obiluju mliječni proizvodi, i redovitom tjelesnom aktivnošću, kojom se sprečavaju defor-

miteti koštanog sustava. S estetskog gledišta mršavost je danas prihvaćena, ali treba naglasiti da svaka pretjeranost dovodi do pojave bolesti. Pod nadzorom liječnika trebaju biti osobe koje uzimaju lijekove koji dovode do smanjenja gustoće kostiju. Uz hranu bogatu kalcijem i D-vitaminom, u starijoj se dobi preporučaju stalna tjelesna aktivnost, šetnja, plivanje i izlaganje suncu. U odrasloj dobi treba osigurati dovoljnu dnevnu količinu kalcija od 800 mg, za starije osobe 1000 mg, a za žene u menopauzi 1550 mg.

Kad se osteoporoza već pojavila, neophodno je, nakon temeljite obrade, započeti terapiju lijekovima koji će usporiti njezin razvoj i povećati koštanu masu, čime se preveniraju prijelomi kostiju. Ujedno treba izbjegavati nagle pokrete i sagibanja, dizanje i povlačenje težih predmeta i prevenirati pad (naročito pravilnom obučom koja nije skliska i dobro obuhvaća stopalo). Kod zamora dobro se odmoriti na ravnom ležaju koji se ne ugiba pod težinom tijela.

Sprečavanje pojave osteoporoze započinje već u djetinjstvu, pravilnom prehranom s dovoljnom količinom kalcija, kojim obiluju mliječni proizvodi, i redovitom tjelesnom aktivnošću, kojom se sprečavaju deformiteti koštanog sustava.



29 SPREČAVANJE NEŽELJENE TRUDNOĆE - KONTRACENCIJA

Za primjenu bilo koje kontraceptivne metode, što je najsvrsishodniji način kontrole rađanja, potrebna je motivacija. Spolno aktivna žena u dobi u kojoj može rađati, a to iz bilo kojih razloga ne želi, treba primjenjivati neku od kontraceptivnih metoda ili sredstava. Prekid trudnoće ne možemo nazvati metodom za sprečavanje neželjene trudnoće jer je ona već nastala.

O kontracepciji treba posebno educirati adolescente koji će početi biti ili već jesu spolno aktivni i žene koje više ne žele rađati. Naravno, znanje o kontracepciji stvar je i opće kulture, od čega nisu izuzeti ni muškarci. Primjena kontracepcije ovisna je i o suradnji partnera, i o nizu čimbenika vezanih za njihove međuljudske odnose i interakcije. Pogrešan je uvriježen stav da o sprečavanju neželjene trudnoće brigu mora voditi samo žena. Za pravilnu primjenu nekih metoda potrebno je i dobro poznavanje anatomije i fiziologije reproduktivnih organa.

Kontraceptivne metode možemo prema načinu djelovanja podijeliti na:

• *prirodne metode*, za koje nisu potrebna nikakva pomoćna sredstva, već samo poznavanje prirodnih procesa reprodukcije i određeni način ponašanja u skladu s tim. Te su metode prekinuti snošaj (coitus interruptus), produljeni snošaj (coitus reservatus) i metode sigurnih dana. Prve se dvije, usprkos nedovoljnoj sigurnosti i postojanju sigurnijih metoda, još uvijek najviše upotrebljavaju. Metode sigurnih dana temelje se na osnovnoj pretpostavci da u svakom menstruacijskom ciklusu dolazi do samo jedne ovulacije. Računa se da je jedno jajašce sposobno da bude oplodeno 24 sata, a da spermiji u ženskom genitalnom traktu žive 48-72 sata. Prema tome, do trudnoće u svakom ciklusu može doći tijekom četiri "plodna" dana. Osnovni je problem takve metode znati točno dane kada dolazi do ovulacije i tada se suzdržavati od spolnog odnosa.

Za određivanje ovulacije primjenjuje se Ogino-Knausova metoda koja se temelji na praćenju duljine menstrualnoga ciklusa tijekom 12 mjeseci. Ako se zna koliko traje najkraći, a koliko najduži ciklus, može se izračunati unutar kojih dana ciklusa dolazi do ovulacije. Ta metoda nije prikladna za žene s nepravilnim ciklusima i onima kraćim od 23 i dužim od 39 dana.

Druga je metoda temperaturna i temelji se na mjerenju jutarnje "bazalne" temperature. Naime, 24-72 sata nakon ovulacije dolazi do hormonski uvjetovanoga povišenja bazalne temperature za tri ili više desetinki stupnja u odnosu na vrijednosti prije ovulacije. Pri tome treba voditi računa o drugim mogućim stanjima ili bolestima koji mogu povisiti temperaturu.

Treća, Bilingsova metoda temelji se na promjeni cervikalne sluzi. Kako se približava ovulacija, iz rodnice počinje lučenje obilne, rijetke i rastezljive sluzi koja doseže maksimum neposredno prije ovulacije. U tome se razdoblju žena treba suzdržavati od spolnih odnosa.

• **mehaničke metode**, u koje spada kondom ili prezervativ, jedino mehaničko sredstvo koje koristi muškarac i koje ujedno štiti i od spolno prenosivih bolesti; dijafragma koju koriste žene sastoji se od elastičnog prstena preko kojega je poput kupole napeta tanka gumena opna. Postavlja se u rodnicu na način da poput kapice pokriva ušće maternice i tako ga štiti od sjemene tekućine. Prvi se put postavlja kod ginekologa koji provjerava ispravnost, a uz nju se preporuča korištenje i nekog od kemijskih kontracepcijskih sredstava.

• **kemijska sredstva** zajedničkim imenom nazivaju se spermicidi. Sastoje se od neutralne baze koja mehaničkim putem sprečava prodor spermija u ušće maternice, i aktivne tvari, koja svojim biokemijskim djelovanjem onesposobljuje spermije za njihovu biološku ulogu. Izrađuju se u obliku kreme, želea, pjene, pjenećih tableta i čepića. Puno djelovanje imaju desetak minuta nakon stavljanja u rodnicu i ono se smanjuje nakon 1-2 sata, što treba uzeti u obzir tijekom spolnog odnosa.

• **biološka sredstva**, u koja spadaju intrauterini ulošci i hormonska sredstva. Intrauterini ulošci (popularno nazvani spirale) izrađeni su od plastike i metala, različita oblika. Mogu sadržavati i hormone, koji kao i metali imaju specifičan učinak. Intrauterini ulošci djeluju na način da unutar maternice stvaraju milje koji ne pogoduje spermijima ili već oplodjenom jajašcu. Pogodni su za žene koje nisu visoko motivirane za primjenu kontracepcije, a za njihovo korištenje postoje i neka ograničenja koja će liječnik ustanoviti. Oni bez dodataka mogu u maternici ostati neograničeno, s time da se izvade 6-12 mjeseci nakon menopauze; oni s dodatkom bakra mijenjaju se svakih pet godina, a oni s hormonima zamjenjuju se nakon 12 mjeseci. Za uporabu hormonskih sredstava potrebna je velika motivacija i disciplina. Ta je metoda i najučinkovitija od svih privremenih metoda. Pri pravilnom uzimanju, njena je djelotvornost gotovo stopostotna. Njihov se princip djelovanja temelji na tome da sprečava ovulaciju. Sastoje se od spolnih hormona u različitim količina-

ma. Za njihovo korištenje neophodno je savjetovanje s liječnikom i prethodni pregled. Postoje stanja i bolesti kod kojih se hormonalna sredstva za sprečavanje trudnoće ne smiju koristiti. Hormoni se koriste i kao sredstvo kontracepcije nakon spolnog odnosa, ako je on bio u vrijeme ovulacije. Tada se mogu propisati hormoni u većim dozama, kroz tri do pet dana. Djelotvorni su ako se počnu uzimati najkasnije 72 sata nakon spolnog odnosa. Obično se uzimaju dvije tablete najednom, a nakon 12 sati još dvije tablete (Stediril, Neogynon).

• **sterilizacija** se provodi kod muškaraca i žena i trajno oduzima sposobnost reprodukcije. Češće se primjenjuje tzv. kemijska sterilizacija, dok se operativnim putem provodi uz neke druge operativne zahvate kod žena.

Pogrešan je uvriježen stav da o sprečavanju neželjene trudnoće brigu mora voditi samo žena.



Spolno prenosive bolesti (SPB) zarazne su bolesti koje se prenose izravnim kontaktom pri spolnom odnosu. Uzroci su virusi, bakterije, gljivice i ostali mikroorganizmi. Pojam SPB relativno je nov i zamjenjuje pojam "venerične" bolesti. Odnosi se na niz bolesti koje se mogu prenijeti tjelesnim tekućinama, kao što su sjemena i vaginalna tekućina i krv. Neke se prenose i poljupcem. Smatra se da će svaka četvrta spolno aktivna osoba oboljeti od SPB tijekom života, a 65% svih SPB javlja se u osoba mlađih od 25 godina, pogotovo u žena. U klasične spolne bolesti ubrajamo sifilis, gonoreju, ulkus mole, limfograduloma ingvinale i granuloma venereum. Ostale SPB koje se pojavljuju u genitalnom području jesu klamidijske infekcije, infekcija humanim papiloma virusom (HPV), negonoroični uretritis, hepatitis B, trihomonijaza, genitalni herpes, oštri kondilomi (bradavice) i bolest koja po načinu prijenosa također spada u ovu skupinu - sindrom stečene imunodeficijencije - AIDS ili SIDA.

Rizični su čimbenici koji pogoduju pojavi bolesti:

- dob, početak spolnog života s petnaest i manje godina; zbog imunološke i anatomske nezrelosti vrata maternice, upalni se procesi u mlađih djevojaka brže razvijaju i težeg su oblika; često je bolest prikrivena i otkrije se tek kad nastanu trajna oštećenja općeg i reproduktivnog zdravlja;

- spol: podložnije su djevojke, posebno one mlade koje, zbog menstrualnog ciklusa bez ovulacije, nemaju progesterona, zbog čega je cervikalna sluz rijetka, pa mikroorganizmi lakše prodiru u gornje dijelove spolnih organa;

- broj partnera: tri i više partnera znatno povećavaju rizik od SPB;

- spolni odnosi bez zaštite, odnosno bez prezervativa;

- spolni odnosi pod utjecajem alkohola i drugih sredstava ovisnosti: povećana je vjerojatnost odnosa bez zaštite, s više partnera;

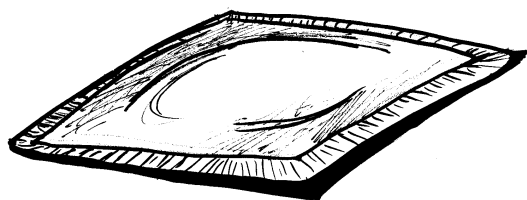
- postojanje jedne SPB.

Neke SPB ne uzrokuju nikakve simptome, što povećava vjerojatnost za njihovo širenje, a smanjuje liječenje. Znaci koji ukazuju na bolest za žene su: neugodan miris ili iscjedak iz rodnice, bol u zdjelici, pečenje i svrbež rodnice, krvarenje izvan menstruacije, bol u rodnici kod spolnog

odnosa. Kod muškaraca se javlja isjedak iz spolovila. U oba se spola mogu javiti mjehurići ili čirevi u blizini usana i genitalija, pečenje i bol kod mokrenja, oteklina u preponama, povišena temperatura, trajno crvenilo ždrijela (tri i više tjedana).

Prevenција obolijevanja od SPB sastoji se od više mjera, u rasponu od potpune apstinencije u spolnim odnosima do redovite uporabe kondoma koji, osim što štiti od neželjene trudnoće, uspješno sprečava prijenos SPB. Isto se tako preporuča i spolni odnos s jednim, vjernim partnerom. Često mijenjanje spolnih partnera, "seks za jednu noć", spolni odnos s nepoznatom osobom, odnos bez prezervativa, rano stupanje u spolne odnose - rizični su čimbenici čijim uklanjanjem se uspješno štiti od SPB. Tu spadaju i redovni liječnički pregledi muškaraca i žena, bez obzira na prisutnost znakova bolesti.

Većina SPB može se liječiti. Rano otkrivanje i liječenje sprečava razvoj komplikacija i prijenos SPB na drugu osobu.



1

TRUDNOĆA

Samopregled vanjskih spolnih organa jednostavan je pregled kojim sami možete provjeriti ima li znakova koji mogu označiti prisutnost spolno prenosive bolesti (SPB). Pri tome nemojte pokušavati sami postaviti dijagnozu. Ono što nađete može i ne mora biti znak bolesti, ali vas upućuje da morate potražiti pregled i savjet liječnika. Nekada znaci nestanu, što ne znači da ste ozdravili. Ako ste bez zaštite imali spolni odnos, imali ste ga sa svim osobama s kojima ih je imao i vaš partner. Treba znati da se neke SPB mogu prenijeti i bez spolnog odnosa, krvlju i dodirom.

Osim što samopregledom možete na vrijeme sami otkriti bolest, on može spriječiti i razvoj komplikacija. Neliječene, SPB mogu uzrokovati ozbiljne zdravstvene probleme uključujući neplodnost, rak spolnih organa, bolesti srca ili oštećenje mozga. Neke se tijekom trudnoće i porođaja mogu prenijeti na dijete. Rano otkrivanje i liječenje sprečava komplikacije SPB i prijenos na treću osobu.

Samopregled vanjskih spolnih organa - za muškarce

Pregled muških spolnih organa počinje od pregleda ušća mokraćovoda na glaviću uda. Ako niste obrezani, povucite kožicu nadolje. Pogledajte cijeli glavić uokrug i potražite kvržice, crvenilo, ranice ili mjehuriće. Zatim potražite bradavice, koje izgledaju kao drugdje na tijelu. Neliječene, prerastaju u veće karfiolaste tvorevine. Ako ste primijetili bilo kakvu opisanu promjenu, otidite svome liječniku.

Nadalje, pregledajte tijelo uda do korijena i potražite iste znakove. Oko korijena uda razmaknite stidne dlake i pregledajte kožu ispod njih. Nemojte zaboraviti donju stranu uda. Ako je potrebno, poslužite se zrcalom. Dalje, nježno dirajući testise pregledajte skrotum i potražite bilo kakvu oteklinu ili bolno mjesto na testisu. SPB mogu uzrokovati bol i pečenje pri mokrenju ili iscjedak iz uda. Sve to zahtijeva posjet liječniku. Ako ste spolno aktivni, posjeti liječniku trebaju biti redoviti.

Samopregled vanjskih spolnih organa - za žene

Pregled počinje od venerinog brijega prema dolje. Možete si pomoći zrcalom. Prvo razmaknite stidne dlake. Pažljivo potražite kvržice,

ranice, mjehuriće na koži. Zatim potražite bradavice, koje izgledaju kao drugdje na tijelu. Neliječene, prerastaju u veće karfiolaste tvorevine. Ako nađete bilo što od opisanoga, javite se liječniku.

Nakon toga razmaknite velike usne i pogledajte nabor kože oko kličtorisa. Tražite iste promjene. Slijedi pregled malih usana s obje strane - vanjske i unutarnje, te oko ušća mokraćovoda i rodnice. Nije preporučljivo da sami obavljate pregled dublje. Neke se promjene mogu zbivati u rodnici ili na ušću maternice, ali njih trebate isključiti pregledom kod liječnika. Znak SPB može biti i iscjedak iz rodnice, bol i pečenje kod mokrenja, bol u maloj zdjelici, krvarenje između menstruacija ili svrbež oko rodnice i u njoj. Ako ste spolno aktivni, posjeti liječniku trebaju biti redoviti, kako bi se SPB na vrijeme otkrila i spriječila pojava komplikacija ili zaražavanje treće osobe.

Uporaba kondoma (prezervativa)

Dosljedna i pravilna uporaba kondoma štiti od SPB. Za to je neophodno znati koji kondom upotrijebiti i na koji način. Od virusnih SPB najbolje štiti kondom od lateksa, koji treba čuvati na hladnom i suhom mjestu, u neoštećenom ovitku. Najpouzdaniji su oni kondomi koji na ambalaži imaju datum proizvodnje, rok trajanja (ne stariji od tri godine), sadržaj spermicida i elektronsko testiranje. Pri rukovanju ih se ne smije oštetiti. Stavlja se neposredno prije svakog spolnog odnosa. Prstima se iz vrha kondoma istisne zrak da se dobije prostor za izljev sjemena. Kondom se stavlja na vrh uda kada on nabrekne (kada je u erekciji). Vrh kondoma i dalje se pridržava, a ostatak se razmota uzduž uda do kraja. Ako se kondom podere, odmah ga treba zamijeniti novim. Nakon izljeva sjemena, ud treba izvaditi dok je još nabrekao pridržavajući kondom uz njegovu bazu da se sjeme ne razlije. Kondom se rabi samo jednom.



Opće upute za sprečavanje raka sastoje se od:

☛ **pridržavanja pravilnih životnih navika**

1. ne pušiti
2. redovite obavljati fizičke aktivnosti (najmanje 30 minuta na dan)
3. često boraviti u čistoj okolini
4. umjereno se sunčati
5. jesti puno voća i povrća, integralne žitarice, plavu ribu
6. piti puno mlijeka
7. smanjiti količinu (životinjskih) masnoća i crvenoga mesa, koristiti maslinovo ulje
8. održavati normalnu tjelesnu težinu
9. piti što manje alkoholnih pića
10. zamijetiti rane znakove raka
11. redoviti sistematski pregledi

☛ **prepoznavanja ranih znakova raka**

1. smetnje probave (česti proljevi ili zatvor)
2. pojava promjene načina mokrenja
3. neočekivana krvarenja (mokraća, stolica, spolovilo, kašljem, povraćanjem)
4. promuklost
5. nadražajni kašalj
6. smetnje gutanja
7. zadebljanja na dojčkama,
8. čvorovi bilo gdje
9. ranice koje ne zacjeljuju
10. promjene na bradavicama ili madežima
11. gubitak apetita
12. mršavljenje

☛ preventivnih sistematskih pregleda za pravovremeno otkrivanje raka

Svi bi ljudi trebali ići na sistematske preglede: od 20. do 40. godine svake tri godine, a poslije 40. svake godine jedanput. Osim pregleda za otkrivanje raka, svima se još može napraviti EKG, a ženama i denzitometrija za određivanje gustoće kostiju.

Muškarci i žene trebaju obavljati ove pretrage: pregled kože (samopregled), pregled štitne žlijezde, pregled ustiju kod stomatologa, laboratorijske pretrage (sedimentacija, diferencijalna krvna slika, masnoće i šećer u krvi).

Žene trebaju obavljati: poslije 18. godine pregled dojki kod liječnika i redoviti samopregled, mamografiju prema preporučenoj shemi, redovite ginekološke preglede, pregled debeloga crijeva (digitorektalni pregled) kod liječnika.

Muškarci trebaju redovito obavljati: digitorektalni pregled radi traženja raka debeloga crijeva i prostate - poslije 40. jedanput godišnje, a poslije 50. godine i test prostate-specifičnog antigena koji je povišen kod raka prostate; pregled (samopregled testisa).



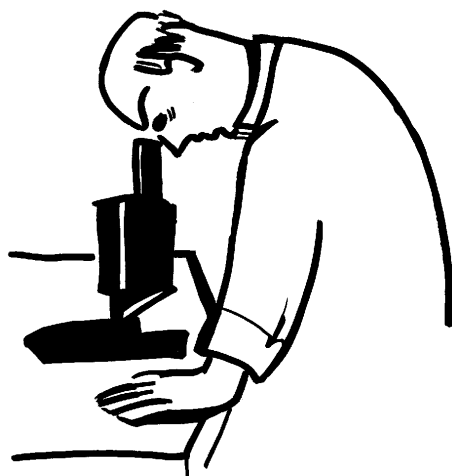
Test po Papanikolaou, popularno nazvan Papa - test, metoda je kojom se jednostavno i bezbolno tijekom ginekološkog pregleda uzimaju razmazi s vrata maternice pomoću štapića s vatom, špatele ili četkice i nanose na predmetno stakalce. U laboratoriju se razmazi boje, nakon čega ih analizira liječnik citolog. Takvom se analizom određuju promjene u stanici koje mogu ukazivati na predstadij ili rani stadij karcinoma vrata maternice. *Pravovremeno otkriven rak vrata maternice izlječiv je.*

Obuhvatni program probira (screening) populacije žena koje se podvrgavaju Papa - testu doveo je do značajnog smanjenja pojave invazivnog karcinoma vrata maternice, pa je u nekim zemljama s dobrim programom došlo do smanjenja smrtnosti i do 70%.

Posljednjih je godina poboljšavanje u porastu, posebno kod mladih žena. Razlozi su u širenju spolno prenosivih bolesti, posebno infekcije humanim papiloma virusom (HPV). Virus uzrokuje promjene u stanicama epitela vrata maternice koje mogu završiti razvojem karcinoma. Stoga je važna prevencija širenja infekcije, posebno među adolescenticama, čiji je epitel osjetljiv na štetno djelovanje virusa. Papa - testom na vrijeme se mogu otkriti promjene i tako početi s liječenjem kada one još nisu uznapredovale.

Adolescenticama se preporuča napraviti Papa - test nakon prvog spolnog odnosa, a za žene u reproduktivnoj dobi jednom godišnje (najbolje između 8. i 15. dana menstrualnog ciklusa), ili uz pojavu neuobičajenih simptoma, kao što su vaginalni iscjedak ili krvarenje. Prestanak menstruacije (menopauza) ili gašenje spolne aktivnosti kod žena nisu razlog za prestanak kontrola, a time i Papa - testa.

Svaka žena treba biti upućena u važnost redovitih ginekoloških pregleda jer je rano otkrivanje bolesti prvi uvjet za potpuno izlječenje.



Rak dojke najčešći je rak u žena. Broj novooboljelih u Europi je u porastu, ali je broj umrlih u padu. U Hrvatskoj je broj jednih i drugih žena u porastu.

Pravi uzrok pojave raka dojke ne zna se. Poznati su neki rizični čimbenici: starija dob, rana pojava mjesečnice, rana menopauza, kasni prvi porođaj, mali broj rođene djece, žene koje su kratko dojile ili uopće nisu dojile, hormoni, prehrana s mnogo masnoća (mediteranska prehrana djeluje zaštitno), alkoholizam, pušenje, debljina, tjelesna neaktivnost, zračenje (posebice u pubertetu), stres, porodična anamneza raka (posebice majka i sestra). Na neke se čimbenike ne može djelovati pa je rana dijagnoza najvažnija za izlječenje. Samopregled dojki i mamografija najučinkovitije su mjere za rano otkrivanje bolesti.

Kontrola stanja dojki za svaku ženu treba postati rutina i obveza, isto kao i redoviti ginekološki pregled. U Hrvatskoj je prihvaćen sljedeći kalendar pretraga za pravovremeno otkrivanja raka dojke:

☛ **žene bez pojava raka dojke u bližoj rodbini**

u dobi od 20 do 30 godina

- samopregled dojki jedanput mjesečno,
- klinički (kod kirurga ili ginekologa) i ultrazvučni (UZV) pregled svakih 1-2 godine,

u dobi od 40 do 49 godina

- samopregled dojki jedanput mjesečno,
- klinički i UZV pregled jedanput godišnje,
- bazična mamografija (sljedeće mamografije svake dvije godine), u dobi iznad 50 godina
- samopregled jedanput mjesečno,
- klinički i mamografski pregled jedanput godišnje,

☛ **žene s pojavom raka dojke bliže rodbine**

- samopregled jedanput mjesečno,
- klinički i UZV pregledi jedanput godišnje nakon dvadesete godine života,
- prva mamografija s 35 godina, a potom svakih 1-2 godine,

- žene s liječenim rakom dojke

- samopregled jedanput mjesečno,
- klinički i UZV pregled dva puta godišnje,
- mamografija jedanput godišnje.

Svaka žena treba znati čimbenike rizika te potrebu javljanja liječniku kad se nađe kvržica ili bilo koja promjena na grudima. Od liječnika treba zatražiti točnu uputu kako se pravilno obavlja samopregled dojki.

Kontrola stanja dojki za svaku ženu treba postati rutina i obveza, isto kao i redoviti ginekološki pregled.



Danas gotovo nema čovjeka koji ne zna da je pušenje štetno za zdravlje. Jednom anketom u osnovnoj školi, čak 90% učenika izjavilo je da je pušenje štetno, ali ih to saznanje nije spriječilo da barem probaju cigaretu. Iako se kroz medije još uvijek plasiraju poruke da pušenje razbija dosadu, da "s cigaretom nisi sam", da ona umiruje, olakšava kontakt i komunikaciju, pruža ugodu i opušta, ipak su sve jače i brojnije poruke o štetnosti pušenja za zdravlje i njegovu utjecaju na organe i organske sustave. Neki opći podaci o cigaretama i pušenju jesu: u svakoj cigareti postoji petnaest kancerogenih tvari, a osoba koja popuši kutiju cigareta dnevno, nakon jedne godine ima litru katrana u svojim plućima; svaka cigareta smanjuje život za prosječno osam minuta; vježbanje ne poništava negativno djelovanje pušenja; 90% pušača kaže da bi željeli prestati pušiti.

Duhan je odgovoran za 80% slučajeva raka kod žena i 90% kod muškaraca. Osim pluća, u kojima se ravija kroničan bronhitis i emfizem, ugrožava usta, ždrijelo, jednjak, želudac, crijevo, gušteraču, mokraćni mjehur i maternicu. Pušenje ubrzava starost i negativno utječe na opskrbljenost tijela vitaminima. Pušači bi trebali jesti pet puta dnevno voće i povrće da bi pokrili potrebu tijela za vitaminima A i posebno C, čija je resorpcija smanjena.

Istraživanja su dokazala da pušenje naročito negativno utječe na srce i krvne žile. Najvažniji su utjecaji smanjena ishrana kisikom i ateroskleroza. Pušenje cigareta jedan je od najvažnijih čimbenika za pojavu bolesti krvnih žila srca i njihove smanjene prohodnosti. Do štetnog utjecaja dolazi zbog povećane koncentracije ugljičnog monoksida, važnog sastojka duhanskoga dima, a on u krvi zauzima mjesto kisiku (kod nepušača je koncentracija ugljičnog monoksida oko 1%, a kod pušača od 4 do 15%, nekad i više); povećana je sposobnost sljepljivanja trombocita, krvnih pločica, što dovodi do začepljenja krvnih žila i pospešuje razvoj ateroskleroze; kod jačih pušača često se pojavljuju poremećaji srčanog ritma, bolovi u području srca, srčani infarkt. Pušenje povećava krvni tlak i ubrzava rad srca, što povećava potrebu srca za kisikom. Sužavaju se i periferne krvne žile, pa su ti dijelovi tijela zbog slabije cirkulacije hladni.

Pušenje se negativno odražava i na plodnost i potenciju. Duhanski dim uzrokuje hormonalne poremećaje koji dovode do poremećaja u razvoju jajne stanice i spermatozoida. Zbog oslabljene cirkulacije, koja je posljedica suženih krvnih žila, dolazi i do smetnji u spolnoj moći i pojave smetnji s erekcijom te povremene ili trajne impotencije kod muškaraca.

Učinci prestanka pušenja, osim onih organskih, jesu i psihološki: osjećaj zadovoljstva bivšeg pušača i njegove obitelji, porast samopouzdanja, samosvijesti i samodiscipline, radost pružanja pozitivnoga primjera. Nadalje, učinci su higijenski i estetski: svjež dah, zubi i prsti nisu žuti, bolji osjećaj okusa i mirisa, ljepši i zdraviji izgled, ljepši ten s manje pušačkih bora. Omogućeno je i uživanje u društvenim prigodama i aktivnosti u prostorima na kojima pušenje nije dopušteno, ušteda novčanih sredstava.

Ako niste pušač, nastojte pozitivno utjecati na pušače iz svoje okoline. Ako pušite, razmislite i riješite dvojbu: pušiti ili ne, i ostvarite je. Zatražite pomoć svoga liječnika i podršku okoline. Znajte da ste odgovorni za vlastito zdravlje, zdravlje svoje obitelji i svojih prijatelja.

Pušenje cigareta jedan je od najvažnijih čimbenika za pojavu bolesti krvnih žila srca i njihove smanjene prohodnosti.



Stres je odgovor organizma na situaciju koju osoba doživljava kao ugrožavajuću po svoj tjelesni ili psihički integritet. Organizam se u stresu priprema na brzu reakciju i zaštitu - npr. pojačava se rad srca i pluća, povisuju se krvni tlak, razina šećera u krvi, mišićna napetost itd. Psihičke reakcije su strah, tjeskoba, promjene pozornosti, rasuđivanja itd. Na primjer, svima nam se dogodilo da drhtimo od straha.

Kako je u stresu ravnoteža organizma poremećena, tijelo ulaže dodatne napore da bi ponovo uspostavilo ravnotežu. Ako je organizam, odnosno osoba, često izložena stresu ili je stanje stresa dugotrajno, stalno ulaganje napora da se vrati u ravnotežu iscrpljuje organizam i čini ga podložnijim nastanku raznih zdravstvenih poremećaja i bolesti.

Izvori stresa ili stresori jesu vanjska zbivanja ili unutarnji poticaji koje procjenjujemo kao ugrožavajuće. Stresori mogu biti:

- *fizički* - izloženost jakoj buci, vrućini, hladnoći, boli,
- *psihološki* - sukobi s članovima obitelji, prijateljima, kolegama na poslu,
- *socijalni* - ekonomske krize, ratovi i dr.

Reakcije na stres ovise o njegovom trajanju i jačini.

Stres može biti akutni - jaki, iznenadni, koji nastaje kao reakcija pojedinca na izravnu opasnost, npr. prometnu nesreću. Kronični stres nastaje kao posljedica trajne izloženosti stresnoj situaciji, npr. nezaposlenosti.

Postoje mali svakodnevni stresovi - npr. nedostatak vremena za svakodnevne poslove, prometna gužva, male svade na poslu i u obitelji i sl.; veliki životni stresovi - koji se ne događaju često, ali se gotovo svima kad - tad dogode - npr. smrt bliske osobe, bolest i sl.; traumatski životni stresovi - koji se događaju vrlo rijetko i nekim se ljudima nikad ne dogode, ali ostavljaju dugotrajne posljedice po tjelesno i psihičko zdravlje - npr. ratna stradanja.

Posljedice djelovanja stresa mogu biti:

- *tjelesne - simptomi*: glavobolja, ubrzan puls, nagle promjene krvnog tlaka, srčane aritmije, nesanica, gubitak teka, pretjerano znojenje



i dr. ili bolesti u nastanku kojih stres ima jak utjecaj, npr.: čir na želucu, bronhijalna astma, oboljenja štitnjače, reumatoidni artritis i dr.;

☛ **psihicke:** razdražljivost, tjeskoba, potištenost, bespomoćnost, osjećaj krivnje, depresija, posttraumatski stresni poremećaj;

☛ **socijalne:** socijalna izolacija i devijantno socijalno ponašanje: agresija, alkoholizam, narkomanija, delinkvencija.

Iako često ne možemo utjecati na uzroke stresa, možemo utjecati na to

kako ćemo se suočiti sa stresom. Suočavanje se odnosi na ponašanje i psihicke reakcije kojima pojedinac nastoji svladati ili ublažiti pritiske izazvane prijetećom situacijom.

Zdrav način života, odnosno mjere za poboljšanje zdravlja, dovode i do povećanja otpornosti na stres, pa poduzimanje ovih mjera ubrajamo u vještine suočavanja sa stresom:

- ☛ redovita i odgovarajuća prehrana,
- ☛ izbaciti ili smanjiti uzimanje kofeina, nikotina i šećera,
- ☛ baviti se tjelesnim vježbanjem radi održanja tjelesne kondicije,
- ☛ osigurati redovit raspored odmora i dovoljno vremena za spavanje,
- ☛ promijeniti raspored obveza na poslu ili kod kuće,
- ☛ prekinuti s nekim aktivnostima koje nisu nužne, a koje su postale opterećenje.

Kako bismo spriječili ili ublažili stres, ponekad možemo promijeniti samu stresnu situaciju, a ponekad svoj odnos ili pogled na situaciju:

- ☛ zadržati osjećaj za humor u situacijama koje mogu izazvati stres,
- ☛ održavati ravnotežu između rada i zabave,
- ☛ usporiti,
- ☛ pronaći vrijeme za opuštanje,
- ☛ podijeliti probleme s prijateljima i obitelji, izvorima socijalne podrške,
- ☛ poznavati sebe i svoje granice tolerancije na stres,
- ☛ zatražiti savjete od stručne osobe.

37 PREVENCIJA BOLESTI SRCA I KRVNIH ŽILA

Promicanje zdravoga načina života proces je koji ljudima omogućava da unaprijede svoje zdravlje i osposobe se za kontrolu vlastitoga zdravlja. Promicanje zdravlja zadaća je cijeloga društva, a zdravstvo u pojedinim zadacima ima posebno važnu ulogu.

Bolesti srca i krvnih žila, kao vodeći uzrok umiranja i bolničkoga liječenja u Republici Hrvatskoj, prioritetni su zdravstveni problem. Posebno naglašeni rizični čimbenici za njihovu pojavu jesu pušenje, prekomjerna tjelesna težina i debljina, način prehrane i tjelesna aktivnost.

U prevenciji pušenja posebno treba utjecati na mlađe osobe kako bi se oduprle iskušenju započinjanja pušenja. Za odrasle treba osigurati zrak bez duhanskoga dima na radnom mjestu i drugim javnim prostorima te osigurati stručnu medicinsku, psihološku i društvenu podršku svima koji žele prestati pušiti. Većina tih aktivnosti ima i zakonsku osnovu, koju u provedbi treba ojačati. Nikotin iz cigareta ima izrazito negativan učinak na krvne žile. Prestanak pušenja smanjuje rizik od obolijevanja i smrti od bolesti srca i krvnih žila za 30%.

U prevenciji prekomjerne tjelesne težine stanovništvo treba biti upoznato sa zdravstvenim rizicima vezanima za nju, načinom pravilne prehrane i uravnoteženjem energetske unosa i potrošnje. Svaki pojedinac mora razvijati zdrave prehrabene navike, a u prevenciji bolesti srca i krvnih žila od posebne su važnosti umjeren unos soli (3g natrija/dan), smanjena potrošnja masnoća, posebno životinjskoga podrijetla, smanjen unos rafiniranih ugljikohidrata, uz povećanje potrošnje povrća, voća i ribe.

Tjelesna aktivnost ima velik utjecaj u prevenciji bolesti srca i krvnih žila, osobito koronarne bolesti, povišenog krvnog tlaka, masnoća u krvi, i smanjuje rizik obolijevanja i smrti za 35%. Sjedeći način života postaje uobičajen već u djetinjstvu i ranoj mladosti. Kretanje od 20 minuta tri puta tjedno nedovoljno je. Prekid vježbanja u trajanju od pet dana povratak je na staro. Tjelesna aktivnost pojačava djelovanje antioksidansa koji neutraliziraju djelovanje slobodnih radikala, tvari koje dovode do promjena u građi i funkciji stanice i tako utječu na pojavu niza bolesti. Vježbanjem u srčani mišić i mozak dolazi i do 50% više kisika i hranjivih

tvori. Dublje i brže disanje ima isti učinak na ishranu stanica. Trenirano srce može obaviti veći rad uz manji napor. Jača se i električna stabilnost srčanih živčanih centara, što umanjuje opasnost od javljanja srčanih aritmija. Efikasnost rada arterija veća je, što povoljno djeluje na krvni tlak. Za trećinu do polovinu smanjuje se pojava srčanog i moždanog udara, pogotovo kod osoba srednje životne dobi. Žustro hodanje 4-5 kilometara (oko jedan sat) sagorijeva 340 kalorija, što pomaže u reguliranju tjelesne težine. Za 40% smanjuju se loše masti u krvi, a povećavaju dobre. Za pola se smanjuje broj trombocita, krvnih pločica koje mogu dovesti do začepljenja krvnih žila. Aktivnost mišićnih snopova povećava koštanu masu, čime se prevenira i osteoporoza. Samopouzdanje stečeno svladavanjem zadanih si tjelesnih aktivnosti podiže psihičku snagu, potrebnu pri obrani od stresa, također jednog od rizičnih čimbenika za pojavu srčanih bolesti.

Povišeni krvni tlak (hipertonija) jedan je od rizičnih čimbenika koji pogoduju razvoju bolesti srca i krvnih žila, posebno kod osoba srednje i starije životne dobi. Na njega nepovoljno utječu pušenje, povišene masnoće u krvi, muški spol, dob iznad 60 godina, povišen tlak u obitelji, debljina (smanjenje tjelesne težine za jedan kilogram smanjuje krvni tlak za 1 mm Hg) i stalna psihička napetost. Važnost redovnog mjerenja i stalnog nadzora, te stalnog uzimanja odgovarajuće terapije naglasit ćemo podatkom da je smanjenjem tlaka za 2 mm Hg učestalost koronarne bolesti srca manja za 5%, a moždanog udara za 6%, dok ti podaci kod sniženja tlaka za 4 mm Hg iznose 9, odnosno 14%. U liječenju povišenog krvnog tlaka, uz adekvatnu prehranu (prvenstveno smanjen unos soli i masnoća), tjelovježbu i nepušenje, glavnu ulogu ima redovito, pod kontrolom liječnika, uzimanje lijekova za sniženje krvnoga tlaka - antihipertenziva.

Svjetska zdravstvena organizacija dala je sedam naputaka za zdrav, kvalitetan i dug život:

1. redovito spavajte 7-8 sati,
2. redovito se bavite tjelesnom aktivnošću (najmanje 30 minuta na dan),
3. redovito doručkujte,
4. jedite razborito; hrana neka ne bude s odviše energije, masnoća i soli, a neka u njoj bude više povrća i voća,
5. izbjegavajte uzimati hranu između obroka i održavajte poželjnu tjelesnu težinu,
6. nikada ne pušite cigarete,
7. alkohol uzimajte umjereno ili ga posve izbjegavajte.

38 KVALITETA ŽIVOTA STARIJIH LJUDI

U napređenjem standarda, novim dostignućima u znanosti, pojačanom brigom o kvaliteti života i zdravlja ljudi, došlo je do produženja životnoga vijeka. Starenje je prirodan biološki proces. Međutim, sklonost preranom starenju ili smrti može biti uzrokovana i nepravilnom prehranom i lošim navikama.

Najčešće bolesti koje se javljaju kod stariji osoba vezane su za promjene organa osjeta, prvenstveno vida i sluha, zatim su tu srčane bolesti, bolesti sustava za kretanje, probavnoga sustava i bolesti žlijezda s unutarnjim lučenjem i metabolizma. Ne smiju se zaboraviti i gotovo redoviti problemi sa zubalom.

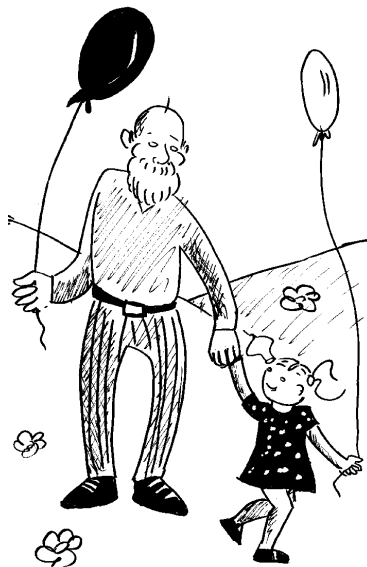
Značajnu ulogu u sprečavanju i sniženju rizika za razvoj nekih kroničnih bolesti u kasnijoj životnoj dobi ima **prehrana**, pri čemu se misli na poremećaj ravnoteže u energetskej opskrbi organizma i odnosa pojedinih energetskih izvora u prehrani te deficit esencijalnih prehrambenih tvari, vitamina i minerala. Starije osobe naročito su osjetljive na prehrambene poremećaje. U pogledu energetskih potreba, treba znati da se starenjem smanjuje mišićna masa, a time i bazalni metabolizam, pa su i potrebe za ukupnom energijom snižene. I tjelesna je aktivnost smanjena, često i više nego što organizam može odraditi. Osim toga, prehrana starijih ljudi često je manjkava i monotona. Razlozi tome mogu biti ekonomske restrikcije, nepoznavanje osnovnih načela pravilne prehrane ili nemogućnost i nezainteresiranost za spravljanje hrane. Najteži problemi prehrane javljaju se kod starijih ljudi sa smanjenom pokretljivošću, odnosno onih koji su nepokretni. Iskustvo je, međutim, pokazalo da se i hranom osigurane prehrambene tvari iskorištavaju mnogo slabije u organizmu starijih osoba. Razlog tome su poremećaji probavnoga trakta i metabolički poremećaji, defekti zubala, kao i interakcije s lijekovima i djelovanje alkohola. Hrana utječe i na obrambene snage organizma, koje onda mogu znatno oslabjeti.

Pravilna prehrana najbolja je obrana protiv tjelesnog i duševnog starenja. Ona se treba sastojati od prirodne, neprerađene hrane, koja sadrži sve neophodne hranjive tvari. Treba uzimati dovoljno žitarica, povrća i voća, obrano mlijeko, svježi sir i sireve s manjin sadržajem masti,

kisele mliječne proizvode, ribu i bijele vrste mesa, ponekad jaja. Od masnoća preporuča se maslinovo ulje. Jake začine i prekomjerno soljenje hrane treba izbjegavati. Hranu treba jesti kuhanu ili pirjanu, a ne pečenu ili prženu. Jestu treba u miru, a hranu dobro sažvakati. Preporučaju se tri obroka i dva međuobroka na dan. Doručak je obavezan, a večerati treba 2-3 sata prije spavanja. Dnevno treba unositi dovoljno tekućine, a ako je potrebno, ukućani trebaju osobu podsjetiti na pijeње, jer centar za žeđ kod starijih osoba oslabljeno reagira pa lako dođe do dehidriranosti.

Umjerena **tjelesna aktivnost** povoljno djeluje na sve organe i organske sustave. Rekreacija je odličan lijek protiv svih tegoba koje starenje može uzrokovati. Tjelesna aktivnost kod starijih ljudi podržava fizičku i mentalnu kondiciju i odgađa degenerativne procese, pruža nove sadržaje zadovoljstva i radosti, sprečava umor i donosi svježinu. Veže starije ljude za sredinu kojoj pripadaju, a taj je osjećaj društvene pripadnosti najvredniji osjećaj starijih ljudi. Redovito treba biti dnevno aktivan najmanje 30 minuta. Ako starija osoba nije prije bila aktivna, treba početi postupno i svaki dan produžavati i intenzivirati vježbanje, a ako je potrebno, prije početka posavjetovati se s liječnikom. Treba izabrati onaj sadržaj koji će se odraditi sa zadovoljstvom, a ne postati prisila i mrska obveza.

Pojavama starosti treba se prilagoditi i to životno doba oplemeniti i učiniti što kvalitetnijim, a pojavu bolesti što više odgoditi zdravim životnim navikama.



Ako se osoba nađe u situaciji da svoj krivi položaj mora naglo ispraviti, a to ne uspije, dolazi do padanja. Manju brzinu i smanjenu sposobnost ispravljanja najčešće imaju stariji ljudi. Među nesrećama, padovi su najčešći uzroci smrti starijih osoba, i to češće žena nego muškaraca. Prijelomima rezultira 6-10% padova, a 10% teškim ozljedama. Od prijeloma, najčešći su oni bedrene kosti - 44% i kostiju dlana - 32%.

Uzroci padova starijih ljudi razne su bolesti, lijekovi ili njihova kombinacija, alkohol i rizična okolina u kojoj se kreću.

Da bi starija osoba sama spriječila pad, neophodno je da prije svega što je moguće bolje vidi (nošenje naočala), nosi stabilne cipele i papuče s niskom petom, koje se ne sklizu, izbjegava nošenje duge suknje, haljine ili spavačice, redovno vježba koliko to zdravstveno stanje dopušta, polako ustaje sa stolice ili kreveta i sačeka da uspostavi ravnotežu, ne nosi velike predmete koji zaklanjaju pogled, pažljivo prati kretanje djece i domaćih životinja, kako zbog njihove iznenadne pojave ne bi izgubila ravnotežu, i ne penje se na stolice, ljestve i slično kako bi obavila neki posao.

I okolinu u kojoj starija osoba živi treba prilagoditi njezinom kretanju. Podovi ne smiju biti skliski, a rubovi i uglovi sagova uvrnuti. Sva mjesta u kući moraju biti dobro osvijetljena, ali ne pretjerano da svjetlost bliješti. Posebno moraju biti osvijetljene stube i put od sobe do kupaonice ili WC-a. U kadama moraju biti nesklizajuće gumene podloge i dobri držači. Žice od kućanskih aparata ili telefona ne smiju biti po podu. Stepenice moraju imati ugrađene hrapave nesklizajuće rubove, a zadnjom rub treba biti posebno obojen. Rukohvati trebaju, po mogućnosti, biti s obje strane, prošireni ili suženi na kraju da se dodiranjem može znati gdje završavaju. I okolina kuće treba biti sa što manje neravnina.

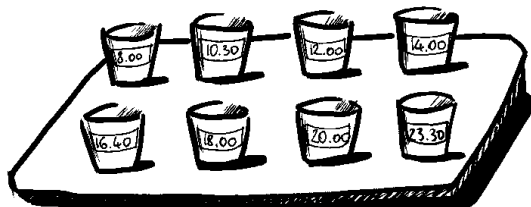


40 LIJEKOVI U STARIJOJ DOBI

Starije osobe najveći su potrošači lijekova i troše dvostruko više lijekova na recept nego opća populacija. Zbog osobitosti te dobne skupine, koje su posljedica starenja, dolazi i do promjene funkcije pojedinih organa i organizma u cjelini. Promjene se mogu iskazati na cijelom putu lijeka, od uzimanja do njegova izlučivanja. Stoga je važno da starije osobe uzimaju lijekove u točno propisanoj dozi i na propisan način. Lijekove ne smiju uzimati "na svoju ruku", bez konzultacije s liječnikom, a pogotovo ne mijenjati njihovu dozu. Količina nekoga lijeka kod starije osobe može biti manja od količine koju će kod iste bolesti dobiti netko mlađi. Naime, dva najvažnija organa koji sudjeluju u razgradnji i izlučivanju lijeka - jetra i bubreg, rade oslabljeno i dozu treba prilagoditi njihovoj funkciji. Stariji su ljudi i osjetljiviji na učinak nekih lijekova, naročito onih za spavanje i smirenje, te na lijekove protiv boli. Zbog navedenoga, i nuspojave na lijek češće su.

Upute za uzimanje lijekova trebaju biti jasne, što liječnik treba provjeriti, a po potrebi i napisati, detaljnije nego se to čini u ljekarni. Nepravilno uzimanje lijekova često je kada ih osoba dnevno uzima tri i više, što je u ovoj životnoj dobi čest slučaj. Zato je dobro svaki dan pripremiti lijekove u posebnim dozama koje imaju označeno doba dana kada lijek treba uzeti.

Starije osobe lijekove ne smiju uzimati "na svoju ruku", bez konzultacije s liječnikom, a pogotovo ne mijenjati njihovu dozu.



Tjelesna temperatura predstavlja ravnotežu između unutarnje temperature, stvorene mijenom tvari u stanicama tkiva i organa, i površinske temperature, koja se odaje na površini tijela isparavanjem, znojenjem i izlučevinama. Promjene tjelesne temperature ukazuju na zdravstveno stanje organizma.

Normalna tjelesna temperatura zdrava čovjeka, izmjerena na površini kože, kreće se između 36 i 37°C. Temperatura izmjerena na sluznicama viša je za 0,1 do 1,0°C.

Tijekom dana normalna tjelesna temperatura niža je ujutro, a viša poslijepodne. Također je viša kod male djece nego kod starijih ljudi, pri tjelesnom naporu i jačim emocijama, kod žena nakon ovulacije i u prvim mjesecima trudnoće.

Tjelesna temperatura mjeri se toplomjerom sa živom, obojenim alkoholom ili elektronskim toplomjerom. Prije mjerenja toplomjer treba stresti tako da se živa ili alkohol skupe u rezervoaru, a ne u cjevčici. Osoba kojoj se mjeri temperatura treba mirovati i opustiti se.

Mjesta za mjerenje tjelesne temperature su: između dva nabora kože - u pazuhu ili preponi, na sluznicama - u ustima ispod jezika, u debelom crijevu i u rodnici.

U pazuhu se temperatura mjeri tako da se toplomjer stavi u potpazušnu jamu koja treba biti suha, ruka se savije u laktu i dlan stavi na suprotno rame. Toplomjer ne smije dodirivati odjeću. Mjerenje traje 8-10 minuta.

U ustima se toplomjer stavi pod jezik, na jednu stranu i lagano pridržava usnama. Prije mjerenja ne smije se uzimati hrana i piće. Mjerenje traje 5 minuta, a vrijednosti su za 0,3°C više u odnosu na temperaturu u pazuhu. Toplomjer mora biti osobni i važno je održavati mu čistoću.

Za mjerenje temperature u debelome crijevu radni dio toplomjera treba namazati vazelinom, pažljivo staviti u rektum i pridržavati jer ga stalni rad crijeva može izbaciti. Mjerenje traje 2-3 minute, a vrijednosti su za 0,5°C više od temperature mjerene u pazuhu. Taj je način mjerenja uobičajen kod male djece i treba ga izvoditi pažljivo.

42 SNIŽAVANJE POVIŠENE TJELESNE TEMPERATURE

Povišena tjelesna temperatura najčešće predstavlja odgovor organizma na infekciju bakterijama, virusima, parazitima, no može biti i posljedica manjka tekućine u organizmu (dehidracije) ili pak primijenjenog cjepiva. U gotovo tri četvrtine slučajeva povišena tjelesna temperatura posljedica je akutne infekcije dišnih organa. Postoje iznimno rijetke, takozvane neurogene vrućice, prouzročene bolestima središnjeg živčanog sustava, te vrućice koje su posljedica primjene lijekova.

Povišena tjelesna temperatura znak je da bolest postoji, može nam pokazivati tijek bolesti, no ne i njenu težinu. Ona predstavlja prvi, nespecifični odgovor organizma, koji ujedno mobilizira i njegovu obranu. Odgovor na povišenje tjelesne temperature individualan je. Najčešći su simptomi koji ga prate: nelagoda, glavobolja, groznica, tresavica, znojenje. Treba naglasiti da su pri porastu temperature u djece dlanovi i tabani (ponekad i cijele ruke i noge) hladni, dok tijelo "gori", stoga stavljanje ruke na čelo ili okrajine nije pouzdan način procjene ima li dijete povišenu temperaturu ili nema.

Povišenom tjelesnom temperaturom smatramo onu višu od 37 °C. Mjere za snižavanje temperature primjenjujemo u pravilu kada ona prijeđe 38,5°C. Posebno su na febrilitet osjetljiva djeca u dobi od šest mjeseci do pete godine života, zbog nezrelosti središnjeg živčanog sustava, pa ona pri temperaturi tijela višoj od navedene mogu odreagirati febrilnim konvulzijama - kratkotrajnim gubitkom svijesti uz grčenje tijela. Dosljednom primjenom mjera za snižavanje temperature nastojimo ih spriječiti. Na ovom mjestu treba spomenuti da novorođenčad i dojenčad do trećeg mjeseca života može biti bolesna, a da ne reagira povišenjem tjelesne temperature. U toj dobnoj skupini opće stanje djeteta i uzimanje obroka mogu nas upozoriti na njegovu eventualnu bolest.

Hiperpireksijom smatramo temperaturu višu od 40,9°C i u pravilu ona prati teže bolesti.

Treba napomenuti da, ako se dijete loše osjeća, već pri 38°C možemo reagirati nekim od načina za snižavanje tjelesne temperature.

Za mjerenje temperature najčešće se koristi živin toplomjer stavljen pod pazuh. Temperatura se može mjeriti i rektalno, no taj se način ne preporučuje. Pritom treba odbiti 0,5°C od izmjerene vrijednosti.

Pri svakoj povišenoj temperaturi organizmu treba više vode, stoga je važno unositi dovoljno tekućine. Manjak tekućine u organizmu češće je posljedica nego uzrok povišene temperature, tako da upravo taj manjak kao posljedica predstavlja poticaj za dalje podržavanje febriliteta.

Borba s febrilitetom najčešće je "simptomatska". Ako je liječnik propisao antibiotik, to ne znači da je time problem febriliteta riješen jer dijete i pod antibiotskom terapijom obično još dva dana ima povišenu temperaturu.

Metode su skidanja povišene temperature fizikalne i lijekovima. Prvi korak pri skidanju temperature više od 39°C, a posebice ako se radi o hiperpireksiji, jest fizikalni način - močenjem, polijevanjem ili tuširanjem djeteta mlakom vodom (temperature oko 35°C). Golo dijete posjedne se u kadu čije je dno (dva tri prsta) pokriveno mlakom vodom. Cijelu kožu osim lica i glave treba polijevati vodom uz pomoć trljačice ili tuša. Voda, koja na taj način hlapi s površine tijela, oduzima mu značajnu količinu topline. Za skidanje temperature alkohol se kod djece ne preporučuje. Trljanje kože frotirnim ručnikom natopljenim mlakom vodom ima slabiji učinak.

Obloge od mlake vode primjenjujemo tako da mokrom, ocijeđenom pelenom, ili mokrom ocijeđenom plahtom (mlaka voda), omotamo dijete od vrata do pete. Preko toga stavlja se deblji, suhi frotirni ručnik. Nakon četiri do pet minuta takav se oblog skida, dijete se potpuno razmota i istrlja frotirnim ručnikom. Postupak se može ponavljati, jedino valja upozoriti da držanje djeteta umotanog u takve obloge dulje od pet minuta može imati suprotan efekt. Uvriježeno stavljanje obloga na manje površine tijela (dlanovi, tabani) pogrešno je.

Lijekove za skidanje temperature zovemo antipireticima. Od lijekova se u djece najčešće preporučuje paracetamol u obliku sirupa ili čepića, u dozi koju odredi pedijatar. U posljednje vrijeme, kod visokih temperatura primjenjuju se diklofenak, odnosno ibuprofen u djece starije od godinu dana. Acetilsalicilna kiselina (aspirin) se u djece do šesnaest godina ne primjenjuje kao antipiretik.

Učinak nakon primjene antipiretika nastupa tek nakon pola sata do četrdeset pet minuta po davanju, stoga nakon njegove primjene ne smijemo zanemariti opisane fizikalne metode za skidanje temperature.



Krvni tlak sila je kojom krv tlači stijenku krvne žile: arterije-arterijski tlak i venski tlak. Najčešće mjerimo arterijski krvni tlak, i to sistolički (vrijeme izbacivanja krvi iz lijeve klijetke) i dijastolički (vrijeme punjenja lijeve klijetke srca krvlju iz pretklijetke). Osim anatomskih i fizioloških čimbenika, na visinu krvnoga tlaka mogu utjecati: dob, spol (žene imaju niži tlak od muškaraca iste dobi), aktivnost (viši je u pojačanoj aktivnosti) i doba dana (niži je ujutro, a viši poslijepodne i navečer).

Normalan je krvni tlak odrasle osobe ispod 140/90, povišen je iznad 160/95, a snižen je ispod normalnih vrijednosti.

Krvni se tlak mjeri tlakomjerom na živu po Riva - Rocciju, na pero ili, sve popularnijim u kućnoj uporabi, elektronskim, koji nakon mjerenja sam ispisuje dobivene vrijednosti.

Prije mjerenja treba provjeriti ispravnost tlakomjera, stetoskopa i ventila manometra te odabrati pravu širinu narukvice. Ispitanik treba biti u udobnom položaju, smiren. Poželjno je da je prije mjerenja mirovao barem 30 minuta. Ruku treba osloboditi odjeće, osloniti je na podlogu u visini srca, ispruženoga lakta, s dlanom okrenutim prema gore. Zatim se postavlja prazna narukvica oko nadlaktice, 2-3 cm iznad lakta. Nastavci stetoskopa stave se u uši, a njegov lijevak na unutarnju stranu lakta. Zatvori se ventil na pumpici i pritiskom na pumpicu zrakom napuni narukvica. Pumpa se nešto više od očekivane gornje vrijednosti. Zatim ćemo lagano pritisnuti lijevak stetoskopa, polako otvoriti ventil pumpice i sporo ispuštati zrak. Pažljivo ćemo slušati prvi zvuk i očitati vrijednost na ljestvici kada se on pojavio. Isto tako treba slušati i posljednji ton kada su se prestali čuti otkucaji srca. Taj posljednji ton daje donju vrijednost tlaka. Zatim treba skinuti narukvicu, dezinficirati slušalice i spremi tlakomjer.

Greške u mjerenju tlaka mogu se javiti ako je narukvica bila neadekvatna, pogrešno postavljena, previše stegnuta ili ako je aparat bio neispravan. Ako u prvome mjerenju ne uspijemo razaznati prave vrijednosti, treba ispuhati narukvicu i prije ponovnoga mjerenja pričekati 1-2 minute.



Prvo je pravilo u higijeni očiju - da ih ne dodirujemo nečistim predmetima. Ako u oko padne trunčica prašine, suze je uglavnom isperu u unutarnji očni kut gdje ne uzrokuje poteškoće. Ako smo nestrpljivi i oko trljamo, možemo uzrokovati oštećenje rožnice i upalu spojnice (konjunktive) koju treba liječiti. Ako je strano tijelo zabodeno u rožnicu ili unutarnju stranu kapka, neophodna je liječnička pomoć.

Drugo je pravilo: oči ne trljamo rukama! Nadalje, očima je škodljiv utjecaj dima cigarete ili dim koji se stvara izgaranjem raznih tvari. Isto je tako škodljiva i prašina. Iritirano oko pocrveni i reagira upalom.

Zdravo oko ne treba posebnu njegu. U umivanje obraza spada i umivanje očiju. Oči imaju razvijen obrambeni mehanizam i tvari koje štite od nečistoća. Ako se upala razvije, to znači da je tih nečistoća bilo previše i oko ih nije moglo samo svladati.

Kod dojenčadi je higijena očiju nešto drukčija. Mekanom krpicom ili vatom namočenom u kamilični čaj speremo zatvoreno oko od vanjskog prema unutarnjem očnom kutu.

Posebne preporuke za zaštitu očiju odnose se na ljude koji nose naočale. Neodržavanje njihove higijene (povremeno pranje u mlakoj vodi, s neutralnim sapunom) može biti razlogom upale oka jer se s nečistih naočala prljavština prenese u oko.

I šminka može biti izvor infekcije: zbog češćeg diranja oka tijekom mazanja i zbog onečišćenja kozmetičkog sredstva koje je odlično hranilište za bakterije. Stoga se preporuča redovito prati spužvice, štapiće i četkice za kozmetiku, redovito šiljiti olovke i kad nisu tupe (tako skidamo površinski sloj), pincetu za čupanje obrva dezinficirati alkoholom, uvijek koristiti samo vlastitu kozmetiku, a ako je došlo do upale s jakom sekrecijom, potrebno je zamijeniti kompletnu kozmetiku jer je i ona vjerojatno zagađena. Posebnu pažnju o higijeni kozmetike trebaju voditi žene koje nose leće.

Svaka osoba koja koristi leće zna kako s njima pravilno postupati. Prije stavljanja ili skidanja treba oprati ruke, leće prati, dezinficirati i čuvati u kontejneru s tekućinom za leće. Pogrešno je zaspati s lećama, jer se tijekom noći namnože bakterije u oku i izazovu upalu. Isto se tako ne smije zaboraviti navečer dezinficirati leće, jer ćemo ujutro sve bakterije vratiti u

oko. Leće kojima je "istekao rok trajanja" treba zamijeniti novima jer stare lakše na sebe vežu nečistoću i teže se čiste.

Stariji ljudi često ispiru oči čajem od kamilice. On uvijek treba biti svježije skuhan i ohlađen. Komadić vate ili papirnatu maramicu treba preli-
ti, a ne umočiti, zajedno s prstima, u čaj. Jednim potezom treba zapljusnu-
ti jedno oko od nosa prema sljepoočnici, a zatim postupak ponoviti za drugo
oko, s novom maramicom. Samo takav pravilan postupak jamči blagotvoran
učinak kamilice.

Oči imaju razvijen obrambeni mehanizam i tvari koje štite od nečistoća. Ako se upala razvije, to znači da je tih nečistoća bilo previše i oko ih nije moglo samo svladati.



Često imamo priliku vidjeti da, kad ih uho svrbi, ljudi u njega guraju različite tanke predmete kao što su šibice, ukosnice ili čak čačkalice. Održavanje higijene ušiju dio je svakodnevne higijene, a pri tome se čisti samo uška i dio ušnoga kanala (zvukovoda) koliko u njega ulazi prst umotan u ručnik ili nešto slično. Štapići za uši trebaju se također koristiti za čišćenje samo vanjskoga dijela uha, a nikako se ne smiju gurati u ušni kanal, pogotovo ne duboko. Naime, ušna smola sama se čisti i izlazi iz uha, a guranjem štapića duboko postići ćemo jedino da je potisnemo u dubinu, pri čemu možemo ozlijediti i bubnjić, membranu koja se nalazi u dubini uha. Posebno pažljivo treba čistiti uši kod djece, gdje se štapić smije upotrijebiti samo za higijenu uške i samoga početka ušnoga kanala, onoliko koliko je pod kontrolom oka. Danas se proizvode i štapići s debljim slojem vate, koji ne dopuštaju dublji ulazak u zvukovod. Guranje bilo kakvih drugih predmeta u uho strogo je zabranjeno. Ako primijetite da ne čujete dobro i imate osjećaj da je uho začepljeno, obratite se liječniku koji će uho pregledati aparatom (otoskopom) i ustanoviti o čemu je riječ, a ako je potrebno, i isprati uho.

Ako se dogodi da u uho uđe strano tijelo (često je to kukac), obvezno zatražite pomoć liječnika i nemojte pokušavati sami ga izvaditi.

Guranje bilo kakvih predmeta u uho strogo je zabranjeno.



46 PRAVILNO UKAPAVANJE KAPI ZA NOS

Često se, iz neznanja, kapi u nos ukapavaju u stojećem položaju. Jedini rezultat takvoga ukapavanja, a i najbolji znak da to nismo pravilno učinili, jest gorak okus u grlu.

Prije ukapavanja kapi, nos treba ispuhati tako da se prvo začepi jedna nosnica te jako ispuše druga, i obratno.

Kapi za nos treba ukapavati u ležećem položaju, s glavom koja visi ispod razine kreveta. Glava se u tom položaju lagano okrene na lijevu stranu i u tu se nosnicu ukapaju kapi. Sačeka se 5 minuta, glava okrene na desnu stranu i postupak ponovi. Nosni otvori pri tome trebaju biti horizontalni. Nije poželjno odmah ustati, već sačekati da lijek dođe do željenoga mjesta.

Kapi za nos treba ukapavati u ležećem položaju.



Krvarenje na nos česta je pojava i gotovo da nema čovjeka koji ga nije barem jednom iskusio. Više od 90% krvarenja na nos prestaje spontano, a samo 10% zahtijeva liječničku intervenciju. Uzroci su mu različiti - od ozljeda do bolesti.

Osobu koja krvari na nos potrebno je, prije svega, smiriti. Prva pomoć sastoji se od pritiska prstima. Palcem i kažiprstom uhvati se nos i čvrsto stisne u trajanju od dvije do tri minute. Glava mora biti sagnuta naprijed, a na vrat je poželjno staviti hladan oblog.

Prevenција krvarenja na nos sastoji se u pravilnom ispuhavanju nosa. U doba virusnih infekcija i prehlada nije poželjno pretjerati s kapi-
ma za nos, čija dugotrajna primjena može dovesti do oštećenja sluznice nosa. Kako i povišeni krvni tlak može uzrokovati krvarenje iz nosa, takvi bolesnici trebaju nastojati redovitim uzimanjem lijekova spriječiti veće oscilacije krvnoga tlaka. Posebno je potrebna redovita kontrola osoba koje dugotrajno uzimaju terapiju protiv zgrušavanja krvi.

Palcem i kažiprstom uhvati se nos i čvrsto stisne u trajanju od dvije do tri minute. Glava mora biti sagnuta naprijed, a na vrat je poželjno staviti hladan oblog.



48 ZIMSKE BOLESTI DIŠNIH ORGANA

Akutne bolesti dišnih organa najčešća su oboljenja u svim dobnim skupinama. One mogu biti u rasponu od obične prehlade i hunjavice do gripe i upale pluća.

Cijepljenje protiv obične hunjavice besmisleno je jer se ne može cijepiti protiv stotinjak raznih mogućih virusa koji je uzrokuju. Cijepljenje protiv gripe već se godinama uspješno obavlja.

U zimskim klimatskim okolnostima i uz neprihvatanje određenih zaštitnih mjera, smanjuje se otpornost ljudskoga organizma prema uzročnicima bolesti, smanjuje se imunitet.

Nepovoljne su zimske okolnosti, koje pogoduju razvoju akutnih dišnih bolesti: nagla promjena klime s dnevnim oscilacijama temperature kojima se organizam treba prilagoditi, a za što troši energiju. Manje snage ostane stoga za imune obrambene procese. Diše li se na usta, sluznica se ohladi i podložnija je upalnim procesima. Slično se sa sluznicom događa i u suhom toplom prostoru. Kratko zimsko sunce nema dovoljno ultravioletnih zraka koje ubijaju zarazne klice. Jaki zimski vjetrovi ili propuh uzrokuju gubljenje tjelesne topline. Zimi hrana sadrži malo svježeg voća i povrća koji su izvori obrambenih vitamina A i C. Pušenje povećava rizik od obolijevanja isto kao i boravak u zatvorenoj zadimljenoj prostoriji. U zatvorenom, nezračenom prostoru lakši je prijenos uzročnika bolesti s jedne osobe na drugu.

Provođenje osobnih zaštitnih mjera najbolji je način sprečavanja obolijevanja. Na prvome je mjestu jačanje imuniteta. Pri tome pomaže tuširanje naizmjenično toplom (tri minute) i hladnom vodom (20 sekundi) u tri ciklusa, što je dobro prihvatiti kao naviku od malih nogu. Sličan je učinak šetnje na svježem zraku, svaki dan brzim korakom 30-40 minuta. Pri tome treba disati samo na nos jer se u nosu zrak zagrije i pročisti. Korisno je i zimsko sunčanje. Dobro je što manje boraviti u zatvorenom, zadimljenom ili zagađenom gradskom prostoru. Ako okolnosti ne omogućavaju trošenje svježeg voća i povrća, treba dnevno uzimati farmaceutske preparate koji sadrže potrebne vitamine i minerale. Kihati i kašljati treba u rupčić, a ako se slučajno kihne u ruku, tada nije uputno njome se rukovati ili dirati predmete dok se ne opere. Treba dovoljno spavati i biti odmoran.

Gripa

Gripa ili influenza akutno je zarazno oboljenje dišnoga sustava. Sezonskog je tipa i javlja se zimi. Uzrokuju je virusi grupe A, B i C koji se prenose zrakom, dakle kapljičnim putem, pri bliskom kontaktu sa zaraženom osobom. Bolest nastupa naglo, s jako izraženim općim simptomima. Dominiraju visoka temperatura 39-40°C, jaki bolovi u mišićima, zglobovima i kostima, glavobolja, osjećaj malaksalosti i slabosti, gubitak apetita. Nakon nekoliko dana javljaju se promuklost, kašalj, bol iza prsne kosti, grlobolja i upala spojnice oka (konjunktivitis). Osnovna je opasnost od gripe pojava komplikacija, tijekom ili nakon bolesti, pa bolest treba preležati. Najčešće su komplikacije bakterijske infekcije, osobito upale pluća. Češće su kod starijih ljudi, kod kroničnih bolesnika i kod osoba sa smanjenom otpornošću organizma. Osnovno je u liječenju mirovati, uzimati dovoljno tekućine, vitamina i sredstva za snižavanje temperature i protiv bolova. Uzimanje antibiotika nema smisla budući da je to virusno oboljenje na koje oni ne djeluju. Liječenje antibioticima potrebno je samo u slučaju sekundarne bakterijske infekcije. Nakon preboljenja treba proći neko vrijeme za oporavak zbog iscrpljenosti koju gripa izaziva.

Prije pojave epidemije gripe, moguće se tijekom listopada cijepiti protiv nje kod svoga liječnika. Cjepivo se daje u obliku injekcije u gornju trećinu nadlaktice. Imunitet se razvije za dva do tri tjedna. Zaštita traje šest mjeseci i treba je svake godine ponoviti.

Cijepljenje se naročito preporuča starijim bolesnicima, srčanim, bubrežnim, plućnim bolesnicima, dijabetičarima i transplantiranim osobama.

Ljudi često griješe i misle da je svaka zimska prehlada ili bolest s povišenom temperaturom gripa.

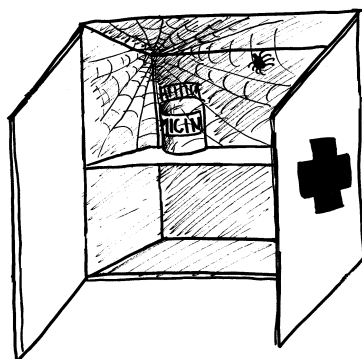
U zimskim klimatskim okolnostima i uz neprihvatanje određenih zaštitnih mjera, smanjuje se otpornost ljudskoga organizma prema uzročnicima bolesti, smanjuje se imunitet.

49 UPORABA ANTIMIKROBNIH LIJEKOVA (ANTIBIOTIKA)

Otkrićem antibiotika znanost je pobijedila mnoge, do tada smrtonosne bolesti. Danas smo naučili da nakon doze tih lijekova bolest ode kao rukom odnesena, bez ikakvih posljedica. No, učestalo uzimanje antibiotika s vremenom je prešlo u drugu krajnost: oni se uzimaju i kad treba, i kad ne treba, u pravoj ili nedovoljnoj količini ili vrsti. Posljedica je stvaranje sojeva mikroorganizama koji su otporni na lijekove namijenjene njihovu uništenju. Stoga se kod uzimanja antibiotika, sa željom da budu učinkoviti, treba strogo pridržavati nekoliko pravila. Antibiotici se ne smiju uzimati "na svoju ruku", odmah kod pojave nekih "poznatih" simptoma (kao što je povišena temperatura ili peckanje u grlu). Pogrešno je mišljenje da oni snižavaju temperaturu. Ne smiju se uzeti bez konzultacije s liječnikom! Nadalje, često se prekida uzimanje prije nego se potroši doza. To je najvažniji čimbenik za razvoj otpornih sojeva mikroorganizama, koji su dobili premalu dozu i od nje samo ojačali. Predviđenu terapiju treba uzeti u cijelosti! I upravo se tih nekoliko nepopijenih tableta sljedeći put uzme na svoju ruku, u nedovoljnoj dozi, često bez razloga.

Antimikrobni lijekovi vrlo su učinkoviti i visokovrijedna skupina lijekova, a da bi takvi i ostali kroz što dulje vrijeme, zahtijevaju racionalan pristup liječnika, ali i pacijenta.

Antibiotici se ne smiju uzimati "na svoju ruku".



50 KUĆNA LJEKARNA I TELEFONI ZA HITNOĆU

Svako bi domaćinstvo, bez obzira na životnu dob članova koji u njemu žive, trebalo imati, na posebnom mjestu spremljen, pribor i lijekove za pružanje prve pomoći. Mjesto treba biti zaštićeno, a pribor i lijekove smiju rabiti samo osobe poučene u pružanju prve pomoći.

Sadržaj treba čuvati u zaključanom ormariću ili sanitetskoj torbici, zaštićen od topline, vlage i svjetla. Lijekovima treba redovito provjeravati rok uporabe, a razne kapljice rabiti samo sedam dana nakon otvaranja. Ne rabite "pričuvne" antibiotike na svoju ruku, bez konzultacije s liječnikom.

Pribor za prvu pomoć u kući sadrži:

- sterilne gaze (različite veličine),
- sterilne komprese, male,
- ljepljive vrpce (flaster, leukoplast),
- zavoje, različitih širina i dužina,
- trokutne marame,
- elastični zavoj za uganuti zglobov,
- vatu,
- dezinficijens za pribor, npr. 2%-tni aseptol,
- alkohol 76%-tni, za dezinfekciju kože,
- hidrogen 3%-tni, za dezinfekciju kože,
- kremu ili mast za male opekline,
- kremu za ubode insekata,
- tablete protiv bolova,
- tablete protiv grčeva,
- biljne sirupe protiv kašlja i za olakšavanje iskašljavanja,
- tablete protiv mučnine tijekom vožnje,
- razni pribor: škare, zaštićeni nožić za brijanje (žilet), sigurnosne igle, toplomjer, rukavice za jednokratnu uporabu, baterijsku svjetiljku.

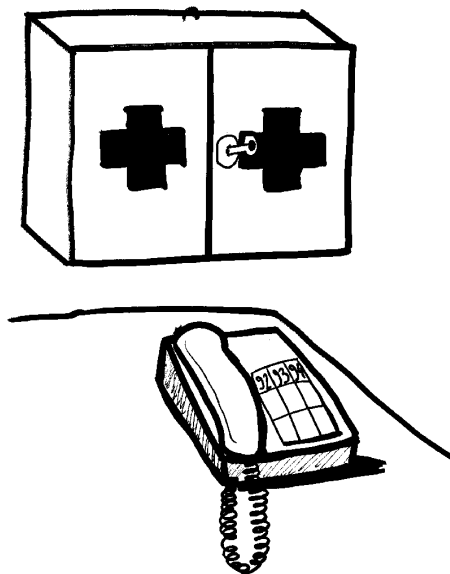
Pri kupovini navedenih lijekova dobro je savjetovati se s ljekarnikom ili liječnikom.

Na vidljivom i mjestu dostupnom za djecu trebaju biti istaknuti važniji telefonski brojevi: prva pomoć, vatrogasci, policija, broj liječnika, broj tate i mame na poslu, broj susjeda, bake i djeda, prijatelja ili neke druge bliske osobe koja može priskočiti u pomoć.

U slučaju ozbiljne ozljede ili bolesti, odmah nazovite hitnu pomoć. Prije toga ustanovite stanje svijesti, disanja i rada srca. Te podatke morate dati liječniku u hitnoj pomoći. Neophodno je da kratko opišete što se dogodilo i navedete gdje se točno nalazite. Ako je potrebno (adresu je teško naći ili je mrak), pošaljite nekoga od ukućana ususret kolima prve pomoći. Nikada nemojte prvi spustiti telefonsku slušalicu. Istovremeno se obavlja orijentacijski pregled i pruža, ako je život ugrožen, neodgodiva prva pomoć:

- ako je osoba bez svijesti, a diše i srce joj radi, treba je staviti u bočni položaj ili na trbuh, kako bi se spriječilo gušenje,
- ako osoba ne diše i srce joj ne radi, treba započeti oživljavanje umjetnim disanjem i masažom srca,
- kod jakoga krvarenja neophodno je što hitnije zaustaviti ga.

Cijeli postupak pregleda, zaustavljanja krvarenja, postavljanja u odgovarajući položaj i oživljavanja, detaljno se uči na tečajevima prve pomoći za laike. Svatko bi trebao dobro znati i uvježbati nabrojene postupke jer oni, pravilno i na vrijeme provedeni, mogu biti od ključne važnosti za preživljavanje unesrećene ili naglo oboljele osobe. U situaciji da moraju hitno pružiti prvu pomoć mogu se naći roditelji male djece, članovi obitelji srčanih bolesnika, nastavnici u školi, sudionici u prometu, sportaši, rekreativci, policija, vatrogasci, ljudi na svome radnom mjestu i ostali, što znači da svatko treba biti motiviran za stjecanje toga znanja i vještine, i svoje znanje redovito obnavljati.



INTERNET ADRESE STRANICA NA KOJIMA MOŽETE PROŠIRITI SVOJE ZNANJE

CIJEPLJENJE

<http://www.trudnoca.net/cijepljenje.asp> (aktivna i pasivna imunizacija, cijepljenje regulirano zakonom, kalendar cijepljenja)

http://tegobe.com/casopisi/vase_zdravlje/pedijatrija/16_02_2001_ne_zaboravite_cijepljenje.html (živa i neživa cjepiva, je li cijepljenje opasno, program obveznog cijepljenja,...)

<http://www.publichealth-zagreb.hr> (stranice za: cijepljenje protiv tetanusa, žute groznice, gripe, školska medicina, putničke bolesti, pneumokok, bjesnoća, vodene kozice, krpeljni meningoencefalitis,..)

http://www.garevac.com/besp_servisi/medicina/arhiva/sezona%20gripe_0ktobar_2002.htm

<http://cijeprise.inet.hr/pio.htm> (hepatitis B)

http://www.garevac.com/besp_servisi/medicina/arhiva/ukrtko_omeningitisu.htm

http://www.medicina.hr/medix/clanci/pripreme_za_sezonu_gripe_2002_03.htm

http://www.tegobe.com/casopisi/vase_zdravlje/interna/03_12_1998_hepatitis_i_seks.html

http://www.hzjz.hr/epidemiologija/dj_paraliza.htm

<http://www.cro-web.com/zdravlje/index1.php3?newsid=207>

<http://www.publichealth-zagreb.hr/djelatnosti/epidemiologija/epidcijepljenje.htm> (prevencija putničkih bolesti)

ALERGIJE

<http://www.cro-web.com/zdravlje/index1.php3?newsid=270> (alergije)

<http://www.cro-web.com/zdravlje/index1.php3?newsid=271>

<http://www.cro-web.com/zdravlje/index1.php3?newsid=273>

<http://www.cro-web.com/zdravlje/index1.php3?newsid=274>

<http://www.cro-web.com/zdravlje/index1.php3?newsid=277>

<http://alergije.plivazdravlje.hr/?section=prevencija> (alergija)

<http://alergije.plivazdravlje.hr/?section=oalergijama>

DIJABETES

<http://www.cro-web.com/zdravlje/index1.php3?newsid=263> (dijabetes)

<http://www.cro-web.com/zdravlje/index1.php3?newsid=264>

<http://www.novonordisk.hr/view.asp?ID=1181> (pravilna dijabetička prehrana)

CELULIT

<http://www.cro-web.com/zdravlje/index1.php3?newsid=174> (celulit)

<http://www.cro-web.com/zdravlje/index1.php3?newsid=200>

<http://www.zzjzpgz.hr/nzl/4/celulitis.htm>

<http://www.geocities.com/ozdravljenje/celulit.htm>

GRIPA I PREHLADA

<http://www.cro-web.com/zdravlje/index1.php3?newsid=222> (gripa i prehlada)

MED

<http://www.cro-web.com/zdravlje/index1.php3?newsid=195> (med)

<http://www.cro-web.com/zdravlje/index1.php3?newsid=192>

<http://www.cro-web.com/zdravlje/index1.php3?newsid=194>

<http://www.cro-web.com/zdravlje/index1.php3?newsid=197>

(o medu, med i bolesti)

http://www.ekologija.net/hrana/med_rane.htm

http://www.ekologija.net/hrana/o_medu.htm

MASLINA

<http://www.cro-web.com/zdravlje/index1.php3?newsid=202> (maslina)

<http://www.ekologija.net/biljke/maslinovo.htm>

KOJE LIJEKOVE NE TREBA KOMBINIRATI

<http://www.cro-web.com/zdravlje/index1.php3?newsid=210>

<http://www.cro-web.com/zdravlje/index1.php3?newsid=137>

<http://www.cro-web.com/zdravlje/index1.php3?newsid=199> (o tabletama)

<http://www.cro-web.com/zdravlje/index1.php3?newsid=258> (određivanje

doza)

OČI I BOLESTI

<http://www.cro-web.com/zdravlje/index1.php3?newsid=321> (oči)

<http://www.cro-web.com/zdravlje/index1.php3?newsid=322>

<http://www.cro-web.com/zdravlje/index1.php3?newsid=323>

<http://zzjziz.hr/z03uvsunce.htm>

<http://www.tel.hr/dh mz/prognoza/uvi/upozorenja.html> (zaštita od sunčanja, tipovi kože, zaštita očiju)

<http://zdravlje.com/vid/> (sve o očima)

SMETNJE SPAVANJA

<http://www.cro-web.com/zdravlje/index1.php3?newsid=138>

LIJENA CRIJEVA

<http://www.cro-web.com/zdravlje/index1.php3?newsid=79>

ŽUČNI KAMENAC

<http://www.cro-web.com/zdravlje/index1.php3?newsid=326>

OVISNOSTI

<http://www.medri.hr/~dwofl/ovisnost/ovisnosti.htm>

<http://www.moje-zdravlje.info/index.php?rubrika=ovisnosti>

<http://www.moravek.net/ovisnosti> (prevencija, odvikavanje od pušenja, istinite priče, alkoholizam, droga i ovisnici, ...programi prevencije,..)

MENARHE

<http://www.trudnoća.net/menarhe.asp> (samo informacije o tome)

GODIŠNJI ODMOR

<http://www.trudnoća.net/ljeto.asp> (godišnji odmor u obitelji, opekline od sunca, dehidracija, ubodi insekata, sportske ozljede, trovanja hranom, povišena tj. temperatura)

http://www.medicina.hr/turizam_medicina/index.htm (krpeljni meningoenfalitis, ronjenje nakon letenja i obratno,..)

<http://www.medicina.hr/clanci/Zarnjaci.htm> (što su, simptomi uboda, PP,.. otrovni pauzi, otrovne zmije, otrovne ribe Jadrana,..)

TONZILE

http://www.tel.hr/mzrh/Klinicke_smjernice/Tonzilitis.html (kirurško liječenje tonzilitisa)

OSTEOPOROZA

<http://www.osteoporoza.hr/html/osteop/osteop6.html> (što treba znati, tiha epidemija, rizični faktori, prijelomi kosti, prevencija,...tjelesna aktivnost,..)

<http://www.heliks.hr/kal.htm> (proizvodi od KAL-a za prevenciju osteoporoze, multivitamini, jačanje imunološkog sustava,..)

<http://www.gaz.hr/bolesti/osteoporoza.htm>

http://www.poliklinika-kalajzic.hr/dxa_test.htm (test rizika za osteoporozu)

http://www.lijekovi.com/osteoporoza/simptomi_i_znaci.html (simptomi i prvi znaci osteoporoze)

<http://www.plivazdravlje.hr/?section=arhiva&acat=f&cat=f&id=2723&show=1>

http://www.lijekovi.com/osteoporoza/prevencija_nefarmakolosko.html

<http://www.vitamini.hr/edukativni/03.bolesti%20i%20stanja/osteoporoza.htm#Prevencija%20osteoporoze> (prevencija osteoporoze, suplementi koji mogu koristiti)

http://www.plivazdravlje.hr/?section=prirucnik§ion_menu=bolesti

DEPRESIJA

<http://www.gaz.hr/bolesti/depresija.htm>

<http://www.step.hr/problemi/depresija.shtml>

KOLESTEROL

<http://www.gaz.hr/bolesti/kolesterol.htm> (dobre i loše masnoće, protuotrov za loš kolesterol)

STRES

<http://www.gaz.hr/bolesti/stres.htm> (koristan ili štetan stres, pronaći ravnotežu, opuštanje spavanja, hrana,...)

<http://www.step.hr/problemi/stres.shtml> (kako pobijediti stres)

CIRKULACIJA

<http://www.gaz.hr/bolesti/cirkulacija.htm>

TRUDNOĆA

<http://www.trudnoca.net/trudnoca.asp> (mali savjeti kako spriječiti pojavu proširenih vena i kapilara, pojavu celulita, edema, strija, hemeroida, pojavu žgaravice, grčeva, mučnine)

<http://www.trudnoca.net/pretrage.asp> (bris-čemu služi i kada, UTZ, kolposkopija, pretrage dojki,...)

PRVA POMOĆ

<http://zdravlje.com/pomoc/>

<http://www.medicinenet.com/Script/Main/Art.asp?li=MNI&ag=Y&ArticleKey=219> (prva pomoć kod opekline)

<http://www.medicinenet.com/Script/Main/Art.asp?li=MNI&ag=Y&ArticleKey=227> (PP kod uboda insekta)

<http://www.medicinenet.com/Script/Main/Art.asp?li=MNI&ag=Y&ArticleKey=226> (PP kod smrzavanja)

<http://www.medicinenet.com/Script/Main/Art.asp?li=MNI&ag=Y&ArticleKey=222> (pribor za PP kod kuće)

<http://www.healthy.net/asp/templates/article.asp?PageType=article&ID=1210> (kućna ljekarna)

<http://www.trudnoca.net/pomoc.asp> (kad se dijete zagrcne, opeče, padne na glavu, napad grčeva u temperaturi, -bolesno dijete, -dj.zarazne bolesti, -vrućica, -prehlada,-proljevi i zatvor stolice,-žutica, -kako dati lijek, PP pri hitnim slučajevima, - sadržaj kućne apoteke)

TETANUS

http://www.garevac.com/besp_servisi/medicina/arhiva/tetanus.htm

PREHRANA

<http://hrana.com/>

<http://www.plivazdravlje.hr/?section=prehrana>

<http://www.plivazdravlje.hr/?section=prehrana&cat=t&show=1&id=16>

4(minerali, stres)

<http://www.mojesrce.com/index.php?subhtml=prehrana>

<http://www.plivazdravlje.hr/?section=prehrana>

<http://www.moje-zdravlje.info/index.php?rubrika=prehrana>

PREHRANA TRUDNICA I MAJKI

<http://www.publichealth-zagreb.hr/prehrana/trudnice.htm>

<http://www.klubtrudnica.net/dojenje/prehranamajke.html>

<http://www.trudnoca.net/prehrana.asp>. (uzroci pojačane prehrane, posljedice prekomjerne težine, koliko treba jesti trudnica, idealni prirast težine, hranjiva vrijednost namirnica, hranjive tvari, vitamini i minerali u prehranbenim tvarima,..)

PREHRANA I RAK

<http://www.cybermed.hr/public.php?f=clanci&c=17> (prehrana i rak)

http://www.medicina.hr/nutricionizam/clanci/konjugirana_linolna_kiselina.htm (prevencija arteroskleroze)

http://www.medicina.hr/nutricionizam/clanci/konjugirana_linolna_kiselina.htm

SALMONELOZE

<http://www.publichealth-zagreb.hr/bolesti/salmoneloze.htm>

http://www.medicina.hr/clanci/salmoneloze_bolesti_uzrokovane.htm

http://hrana.com/ek/clanci/cla_45.htm (salmoneloze)

<http://www.vitamini.hr/Edukativni/07.Zanimljivosti/salmoneloze.htm>

AIDS

http://www.plivazdravlje.hr/?section=prirucnik§ion_menu=bolesti

NARODNI ZDRAVSTVENI LIST

<http://zzjzpgz.hr>

KAZALO

PREDGOVOR	3
RIJEČ RECENZENTA	5
UVOD	7
TRUDNOĆA	9
PREHRANA NOVOROĐENČETA	11
PREHRANA DOJENČETA	13
POVIJANJE DOJENČETA	15
ZDRAVO KRETANJE DOJENČETA	16
NJEGA USNE ŠUPLJINE DOJENČETA	18
MLIJEČNI ZUBI	20
REDOVITA HIGIJENA USNE ŠUPLJINE I ZUBI	21
PREHRANA MALOG I PREDŠKOLSKOG DJETETA	23
PREHRANA ŠKOLSKOG DJETETA	25
MEDITERANSKA PREHRANA	27
VAŽNOST BILJNIH VLAKANA ZA ZDRAVLJE	29
VODA	31
PRIPREMA I ČUVANJE HRANE	33
CRIJEVNE ZARAZNE BOLESTI	35
ZAŠTITA KRALJEŽNICE ŠKOLSKE DJECE	36
ČUVANJE KRALJEŽNICE	38
SPAVANJE	39
PROLJETNI UMOR	40
GODIŠNJI ODMOR I PUTOVANJA	41
S DJECOM NA PUT	43
PUTOVANJE ZRAKOPLOVOM	45
AKTIVAN GODIŠNJI ODMOR	46

SUNČANJE	47
OČI I SUNCE	48
ADOLESCENTI I LJETNI PRAZNICI	49
TJELESNA AKTIVNOST	51
OSTEOPOROZA	53
SPREČAVANJE NEŽELJENE TRUDNOĆE - KONTRACENCIJA ..	55
SPOLNO PRENOSIVE BOLESTI	58
SAMOPREGLED VANJSKIH SPOLNIH ORGANA	60
UPUTE O MJERAMA PROTIV RAKA	62
PAPA-TEST	64
PREVENCIJA RAKA DOJKE	65
UTJECAJ PUŠENJA NA ZDRAVLJE	67
PREVENCIJA STRESA	69
PREVENCIJA BOLESTI SRCA I KRVNIH ŽILA	71
KVALITETA ŽIVOTA STARIJIH LJUDI	73
PREVENCIJA PADOVA KOD STARIJIH OSOBA	75
LIJEKOVI U STARIJOJ DOBI	76
MJERENJE TJELESNE TEMPERATURE	77
SNIŽAVANJE POVIŠENE TJELESNE TEMPERATURE	78
MJERENJE KRVNOGA TLAKA	80
HIGIJENA OČIJU	81
PRAVILNO ČIŠĆENJE UŠIJU	83
PRAVILNO UKAPAVANJE KAPI ZA NOS	84
ZAUSTAVLJANJE KRVARENJA IZ NOSA	85
ZIMSKE BOLESTI DIŠNIH ORGANA	86
UPORABA ANTIMIKROBNIH LIJEKOVA (ANTIBIOTIKA)	88
KUĆNA LJEKARNA I TELEFONI ZA HITNOĆU	89
INTERNET ADRESE STRANICA NA KOJIMA MOŽETE PROŠIRITI SVOJE ZNANJE	91

BILJEŠKE

BILJEŠKE