

N A R O D N I Z D R A V S T V E N I L I S T

GODINA LV, BROJ 646-647/2013., STUDENI-PROSINAC, CIJENA 7,00 kn,
ISSN 0351-9384 / Poštarina plaćena u pošti 51 000 Rijeka



i zima zdravlje ima

NARODNI ZDRAVSTVENI LIST

dvomjesečnik za unapređenje
zdravstvene kulture

Izdaje

NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO
ZDRAVSTVO
PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE
U SURADNJI S HRVATSKIM
ZAVODOM ZA JAVNO ZDRAVSTVO

Za izdavača

Prof. dr. sc. Vladimir Mićović, dr. med.

Uređuje

Odjel socijalne medicine
Odsjek za zdravstveni odgoj i
promociju zdravlja

Redakcijski savjet

Dr. sc. Suzana Janković, dr. med.;
Nikola Kraljik, dr. med.; prof. dr. sc.
Vladimir Mićović, dr. med.; dr. sc.
Sanja Musić – Milanović, dr. med.;
Ankica Perhat, dipl. oec.; Tibor Santo,
dr. med.; Vladimir Smešny, dr. med.;
prim. mr. sc. Ankica Smoljanović, dr.
med.

Urednik

Dr. sc. Suzana Janković, dr. med.

Lektor

Vjekoslava Lenac, prof.

Grafička priprema i tisak

Gradska tiskara Osijek, d.d.,
J. J. Strossmayera 337, Osijek

Rješenje i fotografija naslovne stranice

Prof. dr. sc. Saša Ostojić, dr. med.

Uredništvo

Svjetlana Gašparović Babić, dr. med.
Radojka Grbac, bacc. paed.
51 000 Rijeka, Krešimirova 52/a
p.p. 382
tel. 21-43-59, 35-87-92
fax 21-39-48
<http://www.zzjzpgz.hr> (od 2000.g.)

Godišnja pretplata 36.00 kn
Žiro račun 2402006-1100369379
Erste&Steiermarkische Bank d.d.

«NZL» je tiskan uz potporu
Primorsko-goranske županije i Odjela
gradske uprave za zdravstvo i
socijalnu skrb Grada Rijeke.

SADRŽAJ

Uvodnik

ZIMA I ZDRAVLJE 3

Savjeti za zimu

ZIMA NIJE KRIVA 4

Tjelesna aktivnost i zimi

NE SPAVAJTE ZIMSKI SAN 5

Pothlađivanje ili hipotermija

OPASNI CELZIJUSI 6

Prehrana zimi

I ZIMA IMA VITAMINA 8

Prehrana u doba blagdana

ZDRAV BLAGDANSKI STOL 10

Blagdanska depresija

SIVI BOŽIĆ 12

Voda

TEKUĆINA ŽIVOTA 14

Gripa

ZIMSKA EPIDEMIJA 15

Njega kože u zimskim danima

PRVA NA UDARU 18

Vožnja u zimskim uvjetima

NOVI IZAZOV ZA VOZAČE 20

Ozljeđe uzrokovane pirotehnikom

KAD SLAVLJE UGROZI ZDRAVLJE 22

Postizanje samopouzdanja

ODIJELO NE ČINI ČOVJEKA 24

Dom za psihički bolesne odrasle osobe Turnić

KAO KOD SVOJE KUĆE 26

Liječenje biljem

PRIRODA POMAŽE SRCU 28

Zdravlje kože i nutrijenti

ZA ZDRAVLJE I LJEPOTU 29

ZIMA I ZDRAVLJE

Utjecaj godišnjih doba na zdravlje, ovom prilikom zime, ograničit će se na naše okruženje, ovog tzv. umjerenog pojasa, tamo gdje se godišnja doba redovno izmjenjuju od proljeća do zime.

Naši preci (govorimo o onima europskih korijenja), kroz eone, prilagodili su se od ledenog doba do danas na mnogo niže temperature od zajedničkih prapredaka došlih iz Afrike.

Većina sisavaca problem pothlađivanja rješava krznom, koje je čovjek izgubio (kaže znanost) još u Africi. Čovjeku nije naraslo novo krzno, ali je naučio kako koristiti tuđe.

Čovjek, kako je opće poznato, spada u toplokrvna bića. Tjelesna temperatura nam je relativno visoka pa je osjetljivost na niže temperature (u mirovanju) naglašena. Većina zahlađenje za prvih pet stupnjeva još osjeća kao vrućinu, potom petnaestak (31 - 17°C) kao ugodu te sljedećih desetak (16 - 7°C) kao hladnoću. Slijede tzv. niske temperature, od onih hladnjaka do onih zamrzivača, koje su svima neugodno hladne (neki se na početku junače, ali ih njihovo tijelo ne slijedi).

Nekoliko riječi o osjetljivosti na te niske temperature, ograničeno na malu djecu (prva dob) i na one starije od 65 (treća dob), ali zato na znanje odraslima, odgovornima (druvoj dobi).

Ukratko, mali su osjetljivi jer lako odaju tjelesnu toplinu, a stariji je po gubitku teže nadoknađuju.

Na temperaturama ispod nule, ako je nužno, treba boraviti kratko, što kraće, prethodno dobro obučeni. Na onima ispod -10°C nikako! Uz vjetar i povećanu vlagu u zraku, granice treba pomaknuti na gore, i to do više od 5 stupnjeva.

Biti dobro obučan znači dati prednost vunanim tkaninama i predivima, u više slojeva (3-5), glavu dobro pokriti, naročito kod slabe kose ili ćelavosti („moderna“ brijanja

ili šišanja „na nulu“ nekih muškaraca čisti su promašaj, pogotovo zato što kosa nije engleska trava pa „ne buja nakon šišanja“)! Presvlačenje nakon znojenja obvezatno je.

Treba biti i dobro obuven. Vunene čarape, zimsko intimno rublje i rukavice više su nego poželjni. Ako se noge smoče (često kod igara u snijegu), treba se što prije presvući u suho.

O čuvanju zdravlja pod hladnoćom mogla bi se napisati poprilična knjiga. Ovom prilikom samo tri crtice, odnosno tri područja.

Koža:

- Treba očekivati osjetljivost kože na hladnoću i prije niskih temperatura koje mogu izazvati ozeblina ili vrlo opasne smrzotine. Koža se suši i puca, treba je štititi zaštitnim kremama da bi potom sama štitila sebe. Hladno i vlažno oštećuju kožu, što nam ona poručuje neugodom.

Prehrana:

- Opće je poznato da je zima škrtta plodovima. Naši preci rješavali su to zimnicom. Ako je zimnica dovoljno bogata, neće manjkati ni vitamina niti izvora povišenih potreba za kalorijama. Mnogi tvrde da ne treba uzimati namirnice koje nisu sezonske. To može biti pogrešno ako dovodi do manjka nekih osnovnih sastojaka. Čovjek je preživio i nadživio kao oportunistička vrsta, što često opisujemo tvrdnjom da je čovjek svejed. Budući da se to ograničenje najčešće odnosi na povrće, a njega i tako u našoj prehrani nema dovoljno, stajalište nije preporučljivo, a nije ni znanstveno potkrijepljeno. Bolje je slijediti savjet da u prehrani (povrćem) treba biti svih boja (one su najčešće dokaz prisutnosti neophodnih minerala). Od voća je „sezona“ i tako prisutna za većinu voća koje se ne može duže čuvati, osim onog došlog iz tropskih krajeva (na njega se „sezonci“ i tako nisu obrušili iako, do stotiniak godina unatrag, velikoj većini nije bilo ni poznato).

Spavanje:

- U prostoriji za spavanje malih preporuča se oko 19°C (dojenčadi oko 21°C). Trećoj dobi ne preporuča se sobna temperatura ispod 16°C, uz pokrivalo za glavu proćelavima i, naravno, ćelavima. Lagane čarape ne da nisu „sramota“, već mnogima osiguravaju opušteniji i stoga zdraviji san.

Sve ove i mnoge druge crtice i sitnice o zdravlju i o tome kako ga unaprijediti i očuvati mogu se naći našim malcima u školskom programu zdravstvenog odgoja. Oni će ih učiti i naučiti (znanje i svjetonazor nisu nikad bili u izvornom sukobu), pa potom uživati u snježnim radostima koje prognostičari ove nadolazeće zime najavljuju u obilju...

Vladimir Smešny, dr.med.



Savjeti za zimu

ZIMA NIJE KRIVA

- Ako nije neophodno, nemojte se izlagati niskim temperaturama, posebice u ranim jutarnjim i noćnim satima; to se prvenstveno preporučuje srčanim bolesnicima i onima oboljelima od respiratornih bolesti.
- Starije osobe, kronični bolesnici i mala djeca pripadaju rizičnoj skupini, posebno osjetljivoj na niske temperature.
- Odjeća neka vam bude slojevita i ne preuska, po mogućnosti od vune, polipropilena i svile, koja više od pamuka zadržava toplinu u unutarnjim slojevima.
- Pri izlasku zaštitite glavu kapom, ruke rukavicama te prekrijte usta šalom radi sprečavanja direktnog udisanja hladnoga zraka.
- Važna je topla i udobna obuća, bez visokih potpetica te s donom koji ne kliže.
- Ako primijetite povećano znojenje, potrebno je odmah presvući vlažnu odjeću, koja uzrokuje gubitak topline, te se osloboditi suvišne odjeće.
- Ne ignorirajte drhtavicu kod boravka na vanjskom zraku: predugo izlaganje hladnoći uz pojavu drhtavice znak je za hitan povratak u unutrašnji prostor.
- Izbjegavajte hodanje po zaleđenoj površini radi prevencije mogućih padova i lomova; to se posebno odnosi na osobe starije životne dobi.
- Nužno je unijeti u organizam optimalnu količinu tekućine, posebice u obliku toplih napitaka, a potrebno je izbjegavati alkohol i kofein.
- Prehrana neka vam bude mješovita, bogata povrćem i voćem (uzimajte dovoljno vitamina C jer štiti organizam od prehlade).
- Redovito perite ruke toplom vodom i sapunom.
- Redovito provjetravajte prostorije u stanu.
- U vrijeme zimskih virusa što manje boravite na mjestima gdje ima puno ljudi (trgovački centri, sredstva javnoga prometa, kina...).
- Redovito uzimajte terapiju koju vam je propisao liječnik.
- Ako vremenske prilike dopuštaju, redovito šecite, bavite se fizičkom aktivnošću.
- Uživajte u zimskim radostima!
- Budite se s osmijehom i tako ćete zimsko sivilo zamijeniti svjetlinom pozitivizma!

Helena Glibotić Kresina, dr.med.
spec.javnog zdravstva



Tjelesna aktivnost i zimi NE SPAVAJTE ZIMSKI SAN

Većina od nas zimu provede u zatvorenim prostorima, bez tjelesne aktivnosti. Tu su i mnogi svečani ručkovi i večere uz razna slavlja kojih tijekom tog razdoblja ima u izobilju. Proljeće dočekamo bez energije i s velikim viškom kilograma. Onda, naravno, slijedi izgladnjivanje različitim dijetama, što dovodi do još većeg gubitka energije i pada raspoloženja. Da biste izbjegli taj scenarij, koji se ponavlja, kao po nekom nepisanom pravilu svake godine, potrebno je baviti se tjelesnim aktivnostima i tijekom zimskoga razdoblja.

Ne dajte da vas hladnoća u tome spriječi i da vam oduzme volju! Melatonin, hormon koji se javlja pri mračnom vremenu i čini nas pospanima, ima svoju ulogu u zimskom apetitu. Tijekom jeseni i zime razina melatonina se povećava i potiče apetit. Vitamin D dobivamo boraveći na suncu, a to je zimi puno manje. Neka istraživanja pokazala su da ljudi s manjkom vitamina D imaju više masnih naslaga. Kako biste to spriječili, potrebno je jesti više ribe i provoditi na otvorenom bar pola sata dnevno. Vježbanje pozitivno utječe i na gustoću kostiju, pa ako se, ne daj Bože, poskliznete i padnete na ledu, rizik za lom kostiju puno je manji.

Kosti se zimi „bude“

Redovito vježbanje posebno pomaže ljudima s artritisom i degenerativnim promjenama zglobova jer su njihove tegobe zimi izraženije.

Među najvažnijim aktivnostima tijekom zime jesu tjelesne aktivnosti na svježem zraku. Boravak na dnevnoj svjetlosti oslobodit će vas stresa i pozitivno utjecati na vašu energiju i imunitet. Preporučujemo šetnje u parku ili pored mora, najmanje pola sata svakog dana. Djecu koja puno vremena provode za računalom i TV-om treba poticati da se više akti-

raju i borave na hladnom zraku.

Pored toga, u tjedne aktivnosti dodajte odlazak na fitness ili u teretanu, najmanje dva-tri puta tjedno. Stručnjaci u tim sportskim i rekreativnim centrima podučit će vas kako da na najbolji način vježbate, opustite se i radite na vašem zdravlju i dobrom izgledu. Treninzi ne trebaju biti prenaporni, dovoljna je svakodnevna umjerena tjelesna aktivnost. Starijim osobama zimi je otežano kretanje, pogotovo ako je puno snijega. Ipak, ne treba provesti cijelu zimu u kući, nego se kretati koliko to vremenski uvjeti dopuštaju. Kada je vrijeme jako loše, možemo se na razne načine lagano razgibavati u toplini doma.

Hajdemo u planine!

Odlazak na planinu, gdje možete šetati, planinariti, skijati, snowbordati, sanjkati, klizati i baviti se zimskim sportovima, od velikog je značenja za zdravlje i tjelesnu kondiciju. Aktivni zimski odmor prilika je da se organizam probudi i aktivira tijekom zimskih mjeseci. Zato odvojite, ako možete, tjedan dana svake zime za to zdravo zadovoljstvo. Ako se rekreativno bavite zimskim sportovima, poželjno je prije izlaska na snijeg obaviti kondicijske pripreme radi prevencije mogućih ozljeda.

Ako niste ljubitelj planina, posjetite toplice, raspitajte se o zatvorenim bazenima s toplom vodom u obližnjim hotelima. Tamo možete plivati, ići na masažu i hidromasažu ili različite programe rekreacije (npr. zimski team building). Pripazite da prije izlaska iz bazena dobro osušite kosu i toplo se obucite, uključujući kapu i šal; velika temperaturna razlika u kombinaciji s opuštenim mišićima može izazvati ukočenje, prehladu, upalu sinusa i slično.

**Mr.sc. Neven
Martinović, dr.med.
spec. sportske medicine**



Pothlađivanje ili hipotermija

OPASNI CELZIJUSI

Čovjek je toplokrvno biće koje tjelesnu temperaturu održava unutrašnjim stvaranjem topline. Ravnotežu između stvaranja i gubitka tjelesne temperature održava središnji živčani sustav, preko podataka iz perifernih i centralnih senzora.

Mehanizmi pomoću kojih tijelo održava tjelesnu temperaturu jesu: centralizacija krvotoka (krv puno manje kola krvnim žilama kože i potkožnog tkiva, tako da se važni organi, kao što su srce, mozak i bubrezi, puno manje i sporije pothlađuju nego koža i potkožje), tresavica (povećava se rad mišića kojim se oslobađa topline) i hibernacija (stanje slično zimskom snu, u kojem se smanjuje potreba tijela za kisikom i hranjivim tvarima jer svi organi rade usporenije).

Hipotermija ili pothlađivanje stanje je snižene opće temperature organizma. Nastaje kada organizam gubi više topline nego što je može proizvesti pa temperatura tijela pada ispod 35°C. Kada se tjelesna temperatura snizi ispod 35°C, smanjuje se sposobnost stvaranja topline i temperatura tijela nastavlja padati ako se ne poduzmu određene mjere.

Izvana ili iznutra

Hipotermiju možemo podijeliti na primarnu i sekundarnu. Primarna hipotermija nastaje u hladnoj okolini, dok je sekundarna hipotermija rezultat neke bolesti ili stanja koji utječu na termoregulaciju. Moždani udar, prekomjerno izlaganje alkoholu u hladnoj sredini neki su od primjera sekundarne hipotermije.

Postoje brojni faktori o kojima ovisi brzina pothlađivanja:

1. temperatura okoline: što je temperatura okoline niža, pothlađivanje je brže i teže;
2. medij u kojem se tijelo nalazi: vlažna odjeća pojačava hipotermiju, voda ubrzava pothlađivanje;
3. dob nesrećenog: djeca i stariji brže se pothlađuju; djeca imaju veću površinu tijela i tanje masne naslage, a stariji imaju manje zaštitnoga potkožnog tkiva;
4. kronične bolesti: pogoršavaju hipotermiju (šećerna bolest, srčane bolesti i sl.);
5. alkohol: pogoršava hipotermiju jer proširuje potkožne krvne žile, što povećava gubitak topline;
6. ozljede: posebno ozljede glave i mozga;
7. lijekovi: posebno lijekovi za spavanje; korištenje droga može ubrzati pothlađivanje jer izostane tresavica kojom se tijelo brani od pothlađivanja;

8. vjetar: što je veća brzina vjetra, to je i pothlađivanje brže.

Pothlađivanje možemo podijeliti u četiri stupnja s obzirom na tjelesnu temperaturu. Ovisno o stupnju pothlađivanja, javljaju se određeni simptomi i znakovi:

1. stupanj (35-32° C): osoba je pri svijesti, može biti uznemirena, javlja se tresavica, nesiguran ili nepravilan hod, smanjena sposobnost procjenjivanja, strah, nervoza, glad, mučnina, iscrpljenost, vrtoglavica, dehidriranost; disanje i puls ubrzani su, a tlak povišen;

2. stupanj (32-28°C): osoba je mirna, nema tresavice; kad temperatura padne na 32° C, govorimo o opasnoj zoni, gdje su moguće pojave neočekivanog poremećaja rada srca, dolazi do pada tlaka i nesvjestice; prisutna je pospanost, moguća i nesvjestica, javljaju se usporeno disanje, proširene zjenice, kašljanje, usporeni pokreti i refleksi;

3. stupanj (28-24°C): svi procesi u organizmu usporeni su; javlja se nesvjestica, koma, zjenice su široke i ne reagiraju na svjetlo, nizak tlak, nedostatak refleksa, neosjetljivost na



bol, poremećen rad srca do potpunog prestanka rada srca;

4. stupanj ($<24^{\circ}\text{C}$): osoba je u komi, ne diše, srce ne radi; iz tog stadija tjelesne se funkcije, nakon oživljavanja i ugrijavanja, mogu potpuno oporaviti.

Prvu pomoć treba započeti odmah!

Osobu treba zaštititi od vjetra i izolirati od podloge postavljanjem na suhi podmetač. Potrebno je zamijeniti mokru odjeću i obući suhom, bez većeg pomicanja tijela (aktivni pokreti, kao hodanje ili veće manipulacije ekstremitetima, dozvoljeni su samo kod prvog stadija).

Topli napici korisni su i dozvoljeni samo kada je refleks gutanja održan jer u protivnom može doći do gušenja. Davanje toplih napitaka dozvoljeno je samo u prvom stupnju pothlađivanja.

Potrebno je osobu utopli pomoću **Hiblerovog toplinskog omotača**. Postupak: osobu položite na raširene deke, ako je moguće vunene. Ispod tijela unesrećenog treba postaviti aluminijsku ili plastičnu foliju ili nešto sličnih svojstava. Složeni ručnik ili plahtu namočite u vruću vodu, ne topliju od 70°C , položite ručnike na prsni koš i trbuh bolesnika i zamotajte spomenutom folijom. Ruke ostavite izvan folije. Nakon svega umotajte čitavo tijelo deka tako da samo lice ostane otkriveno. Namočeni ručnik ili plahtu mijenjajte svakih sat vremena. Ako je osoba bez svijesti, navedeni postupak učinite u bočnom položaju.

Mjere oživljavanja treba započeti ako osoba ne pokazuje znakove života: ne reagira, ne diše, ne radi joj srce (od laika se ne očekuje pipanje pulsa te oni oživljavanje započinju ako osoba ne reagira i ne diše). Oživljavanje znači masažu srca i umjetno disanje usta na usta (ili usta na nos). Osobu polegnemo na leđa, započnimo s masažom srca tako da se rukama učini 30 pritisaka na sredinu prsnoga koša, a zatim slijede dva upuha. Navedeni postupak se ponavlja.

Tijelo o tijelo!

Smrztine ili ozeblina lokalna su oštećenja kože i potkožnoga tkiva uzrokovane hladnoćom. Oštećenja nastaju nakon dužeg izlaganja ekstremnoj hladnoći. Smrztine se javljaju u slučajevima kada je temperatura okoline ispod 0°C . Najčešće su zahvaćeni periferni dijelovi tijela: nos, uška, prsti, ruke, stopalo.

Smrztine se očituju na koži tvrdoćom, bljedilom, kasnije crvenilom i plavkastom bojom. Zahvaćeno područje obično je manje osjetljivo na dodir, iako može biti prisutna jaka bol.

Kod površinskih smrztina javljaju se mjehuri ispunjeni bistrom tekućinom. Duboke smrztine zahvaćaju potkožno tkivo, ponekad mišiće, tetive, kosti. Na površini se javljaju mjehuri ispunjeni krvavom tekućinom. Smrztine koje se ne liječe uglavnom završavaju infekcijom i gangrenom.

Prva pomoć kod smrztina uključuje mjere koje se poduzimaju kod pothlađivanja, a nadopunjuju se zbrinjavanjem ozebljih dijelova tijela.



Treba skinuti sve predmete koji stežu, kao što su tijesna obuća, čarape, prsten, sat. Mjehuri se ne smiju bušiti, već je bolje na zahvaćena područja staviti suhu sterilnu gazu. Prste na rukama i nogama potrebno je odvojiti umetanjem mekane i suhe tkanine. Trljanje smrznutog dijela tijela snijegom ili rukama, izlaganje izravnom izvoru topline zabranjeno je jer takav postupak redovito uzrokuje još veća oštećenja. Najbolje je ugrijavanje vlastitom toplinom tijela, ili toplinom tijela spasioca. Smrznuti dijelovi tijela moraju potpuno mirovati, odnosno moraju se imobilizirati. Fiksacija uz imobilizacijsko sredstvo mora biti labava. Smrznuti donji ekstremiteti moraju biti u povišenom položaju, a položaj ozlijeđenog je ležeći.

Ako su smrztine opsežne, dajte bolesniku tople napitke da bi nadomjestio izgubljenu tekućinu.

Pripremljeni za zimu

Prikladno se obucite kod niskih temperatura, zaštitite istaknute dijelove tijela (nos, uške, šake), obucite se slojevito, obucite dva para čarapa (na kožu pamučne, onda vunene), obucite rukavice, kapu i šal.

Ako planirate duži boravak na hladnoći nemojte pušiti niti piti alkoholna pića, odmorite se; preporuča se barem jedan topao obrok.

Ako je hladno i nađete se na otvorenom, pronađite zaklon ili povećajte fizičku aktivnost kako biste održavali toplinu tijela.

Ne zaboravite pozvati ili potražiti stručnu pomoć!

Postoje brojne mjere opreza koje treba poduzeti kako bi se izbjeglo dovođenje u stanje u kojem tjelesna temperatura padne do opasno niskih vrijednosti. Prilikom odlaska npr. na planinarenje uputno je obući toplu, slojevit odjeću, nositi pokrivalo za glavu. Bitno je kretati se, pojesti barem jedan topli obrok tijekom dana, piti tople napitke, a u slučaju noćenja, upotrebljavati pamučnu posteljinu i vunene deke.

Pripremite se za slučaj nezgode!

Maja Kokić, dr.med.

Prehrana zimi

I ZIMA IMA VITAMINA

Krajem ljeta i dolaskom hladnijih dana smanjuje se količina svježih namirnica na našim jelovnicima, a i ponuda na tržnicama više nije kao u proljeće i ljeto. Hladni dani neminovno sa sobom donose i više prehlada te općeniti pad imuniteta. Treba imati na umu da je stanje našeg organizma neraskidivo vezano s načinom prehrane te da će prehrana koja je neuravnotežena loše djelovati na razvoj obrambenih sposobnosti organizma.

Pad imuniteta predstavlja velik problem za zdravlje i sveopće stanje organizma. Zbog različitih utjecaja kojima je naše tijelo izloženo, poput načina života, prehrane i stresa, ono gubi moć obrane. Pravilnim unosom minerala, vitamina, ugljikohidrata, bjelanjčevina, esencijalnih aminokiselina i masnih kiselina stvaramo ravnotežu u organizmu.

Hranom protiv prehlade

Neke osnovne karakteristike pravilne prehrane vrijede i za ovo godišnje doba. Preporuča se jesti više manjih obroka u pravilnim razmacima, unositi dovoljno tekućine (najbolji izvor je voda ili čaj), voditi računa o pravilnoj i redovitoj probavi i imati dovoljno sna i odmora, jer umoran organizam djeluje na pad imunološkog sustava. Tjelesna aktivnost vrlo je važna. Osobe koje su redovito fizički aktivne rjeđe obolijevaju od prehlade od osoba sa sjedilačkim načinom života. Pravilnom i raznolikom prehranom unosimo dovoljne količine vitamina i minerala u naš organizam. Te dodatke prehrani treba uzimati tek nakon točnog mjerenja koncentracije vitamina i minerala u organizmu i u dogovoru s liječnikom. Da bi zaštitne tvari bile djelotvorne, moraju

djelovati zajedno s hranom – one nisu zamjena za hranu, nije dovoljno piti dodatke prehrani. Način na koji ćemo ojačati svoj imunitet nije izbjegavanje namirnica, nego pomno planiranje prehrane i kombiniranje svih namirnica.

Jedan dio energije koji dobivamo od hrane zimi se troši za regulaciju tjelesne temperature i zagrijavanje organizma. Ugljikohidrati su osnova pravilne prehrane pa je tako i njihov unos zimi veoma bitan. Preporuča se da izvor složenih ugljikohidrata budu integralne žitarice, kao što su zob, raž, pšenica i heljda. One su bogate vitaminima skupine B, mineralima kalijem, magnezijem, kalcijem te mikroelementima željezom, manganom i bakrom. Jedna od žitarica koja se posebno preporučuje zimi je heljda, koja je lako probavljiva, niskokalorična i sadrži mnogo hranjivih sastojaka. Iz skupine mesa i proizvoda - glavnih izvora bjelanjčevina, preporučuju se bijele vrste mesa, plava riba i mahunarke. Plava riba bogata je omega-3 masnim kiselinama. Ne treba zaboraviti grah, koji se priprema na različite načine i koji je pravo tradicionalno zimsko jelo. Osim graha, tu su još leća, slanutak i grašak, koje možemo konzumirati smrznute ili osušene. Od masnoća, prednost treba dati hladno prešanim uljima – maslinovom, bučinom, suncokretovom, sezamovom i lanenom ulju, koja su bogata nezasićenim masnim kiselinama.

Bogata ponuda

U zimskim mjesecima preporuka je konzumirati više namirnica koje sadrže antioksidanse i vitamine i minerale koji hrane naš imunološki sustav. Jedan od najvažnijih vitamina koji djeluje protuupalno jest vitamin C, koji nalazimo u ci-



Pravilan izbor i kombinacija namirnica u zimskim mjesecima temelj su za očuvanje zdravlja i imunološkog sustava organizma. Konzumiranjem hrane koja je bogata zaštitnim tvarima pomažemo našem imunološkom sustavu da se obrani od bolesti. Stoga ne treba zaboraviti Hipokratovu izjavu: "Čovjek nosi liječnika u sebi, treba mu samo pomoći u radu. Ako tijelo nije očišćeno, onda HRANA HRANI bolest".

trusima, paprici, peršinu, brokuli, kupusu. Minerali magnezij, cink i selen neutraliziraju slobodne radikale i pomažu organizmu u borbi protiv bolesti.

Postoje namirnice koje podižu imunitet i koje se preporučuju u zimskim, hladnim mjesecima. Jedna od njih je češnjak – sadrži sastojak alicin koji snižava kolesterol, liječi prehladu, podiže imunitet i smanjuje krvni tlak. *Propolis i matična mliječ* – djeluju protiv bakterija, virusa i gljivica te imaju antioksidacijski i antitumorski učinak. *Ehinacea* – stimulira imunološki sustav te je osobito djelotvorna za dišni sustav, kod prehlade, gripe ili bronhitisa. *Brokula* – dobar je izvor fitonutrijenata koji su bogati sumporom, koji stimulira prirodne antioksidanse u tijelu, usporava oštećenja koja stvaraju slobodni radikali te sadrži vitamin C koji jača obrambenu aktivnost organizma. *Zeleni čaj* – bogat je polifenolima i flavonoidima koji pomažu u borbi protiv bolesti. *Gljive* – bogate su betaglukanom, snažnim antioksidansom, sadrže velike količine dijetalnih vlakana, vitamina

i minerala. *Kiseli kupus* – sadrži velike količine vitamina C i antioksidansa glutaciona. *Fermentirani mliječni proizvodi* – bogati su mikroorganizmima koji pomažu imunološkom sustavu u borbi protiv loših bakterija.

Liječnik je u nama

Osim namirnica koje nam pomažu u zimskim mjesecima, postoje i pogreške u prehrani koje slabe naš imunološki sustav. Tako npr. previše ili premalo bjelančevina izaziva poremećaj u imunološkom sustavu. Previše masnoća, osobito životinjskoga podrijetla, povišuje kolesterol i trigliceride. Jednostavni šećeri sprečavaju ulazak vitamina C u stanice imunološkog sustava te utječu na lošu koncentraciju. Prehrana s previše kalorija, uz stvaranje debljine, uzrokuje poremećaj imunološkog sustava jer smanjuje aktivnost zaštitnih tvari.

Dr.sc. Sandra Pavičić Žeželj, dipl.san.ing.

Prehrana u doba blagdana

ZDRAV BLAGDANSKI STOL



U vrijeme blagdana obično promijenimo način prehrane i zaboravimo na sve karakteristike pravilne i zdrave prehrane. Osjetila su nam često omamljena bogatim stolovima, prepunim ukusne hrane i alkohola.

Često se osobe koje imaju višak kilograma još više udebljaju u doba blagdana, a i one normalne tjelesne težine nerijetko nabace koji kilogram. Blagdani su pred vratima i ono o čemu najviše razmišljamo jest što i kako jesti, a da ne narušimo zdravlje i da održimo željenu tjelesnu težinu. Osnovni je princip pravilne prehrane raznovrsnost i umjere-

Držimo se osnovnih principa pravilne prehrane - umjerenosti i raznovrsnosti - i nećemo puno pogriješiti. Nakon blagdana vratimo se uobičajenoj prehrani, koja će biti bogata povrćem i voćem i proizvodima od cjelovitog zrna žitarica. I ne zaboravite, tajna ovih blagdana krije se u duhovnoj sreći, pružanju ljubavi i pažnje svojim bližnjima te sreći koja izvire iz srca, a ne iz prepunog blagdanskog stola.

nost i nema razloga da se u vrijeme blagdana ne pridržavamo toga te upravo raznolikim namirnicama obogatimo naš blagdanski stol. Međutim, teško je to učiniti jer su blagdanski dani obično prepuni delicija koje su najčešće bogate masnoćama, šećerima, različitim pićima i svime onim čime unosimo veliku količinu kalorija u svoj organizam.

Pravila su ista

Kako bismo i u blagdansko vrijeme sačuvali zdravlje i osjećali se dobro, dovoljno je ne preskakati obroke, što često vodi do prejedanja i do prekomjernog kalorijskog unosa hrane. Treba jesti pet puta dnevno, u malim količinama, kako bismo izbjegli prejedanje. Ne treba zanemariti tjelesnu aktivnost, koja se preporučuje nakon svakog obilnijeg obroka.

Blagdanskim danima prethodi razdoblje posta, uz čišćenje duha i tijela, te se preporuča izabrati posnu hranu, ribu i maslinovo ulje. Karakterističan je za naš kraj bakalar pripremljen na mnoštvo načina. Bakalar je dobar izbor, jer je niskokaloričan te sadrži punovrijedne bjelancevine, esencijalne aminokiseline i bogat je izvor omega-3 masnih kiselina.

Kao i inače, za vrijeme blagdana ne treba preskakati do-

ručak jer je on važan za dobar početak dana i funkcioniranje organizma. Baš ovih dana treba se pridržavati redovitih obroka, ali neka budu umjereni, a svježe voće neka nam uvijek bude nadohvat ruke. Na našem blagdanskom stolu često su prisutni orašasti plodovi, poput oraha, badema, lješnjaka i suhih smokava. Iako imaju veću energetsku vrijednost od ostalog voća, oni su i bogat izvor vitamina, minerala i mononezasićenih i polinezasićenih masnih kiselina, koje djeluju blagotvorno na naše zdravlje te je preporučljivo da, umjesto za kolačima, posegnemo upravo za njima.

Kod pripremanja mesnih obroka, s mesa je poželjno ukloniti svu vidljivu masnoću, a meso kod pečenja podlijevati tekućinom bez masnoća (voda, bijelo vino). Sok od pečenja najbolje je baciti, a ne koristiti ga za variva i povrće jer je bogat zasićenim, štetnim mastima. Kod izbora mesa radije se odlučite za puricu, čije je meso bogato punovrijednim bjelančevinama te sadrži manje zasićenih masti u usporedbi s crvenim mesom. Za razliku od purice, koja ne obiluje kalorijama, odojak sadrži visok udio masti i kolesterola te, samim time, i visoku kalorijsku vrijednost. Za usporedbu, 100 grama pečenoga svinjskog mesa sadrži otprilike 390 kcal, a 100 grama purice 180 kcal. Treba voditi računa o prilozima, umacima i nadjevima, koji su često vrlo masni, npr. mlinci, francuska salata, pečeni krumpir itd. Neka blagdanski stol bude bogat različitim povrćem i proizvodima od cjelovitog zrna žitarica.

I slatko može biti zdravije

Nezaobilazan su sadržaj blagdanskih kolača, koji su bogati kalorijama, i to tzv. «praznim kalorijama» - daju energiju, ali ne sadrže nikakve hranjive tvari. Kolači su bo-

gati jednostavnim ugljikohidratima, rafiniranim šećerom i zasićenim mastima. Bez obzira na sve, ne možemo ih izbaciti s blagdanskih stola. Pripremite one kolače čiji sastojci imaju manje energije, koji sadrže manje masti i odlučite se za voćne vrste kolača, kreme bez margarina, rogač umjesto čokolade, smanjite šećer u receptima itd.

Posebno treba pripaziti na unos jednostavnih ugljikohidrata, odnosno šećera. Naš organizam koristi ugljikohidrate kao gorivo i, dok ga trošimo, u redu je, ali ako ga imamo u suvišku, pretvara se u salo ili masno tkivo. Stoga treba biti oprezan kod pripreme blagdanskih kolača i s nekim malim izmjenama možemo napraviti zdravije kolače. Tako, umjesto bijelog brašna, možemo koristiti integralno, bijeli šećer možemo zamijeniti ječmenim sladom ili medom, umjesto mlijeka uzeti sojino, rižino ili zobeno mlijeko te mliječnu čokoladu zamijeniti crnom čokoladom.

Nemojte tijekom blagdana zaboraviti piti dovoljne količine tekućine. Neka to bude obična voda ili nezaslađeni čaj. Izbjegavajte gazirana pića i sokove, koji su visokokalorični napitci, bogati šećerom i često u 2 dl takvog napitka (npr. coca-cola, fanta...) ima preko 100 kcal, koje nesvjesno unosimo u organizam. Alkohol je također vrlo bogat energijom te je poželjno unositi ograničene količine alkohola i odlučiti se za decilitar crnoga vina uz obrok. Smatra se da je umjerena konzumacija crnoga vina blagotvorna za ljudsko zdravlje, zbog sadržaja tanina, antioksidansa, koji štiti stanice, i resveratrola, vrste polifenola, koji smanjuje rast i razvoj tumorskih stanica.

Dr.sc. Sandra Pavičić Žeželj, dipl.san.ing.



Blagdanska depresija

SIVI BOŽIĆ

Dani su sve kraći, a noći duže, zima se podvlači pod kožu, tmurno je i vlažno – kasna je jesen i početak zime. To je vrijeme kada mnoge osobe koje su osjetljive na promjene imaju psihičke probleme ili se osjećaju depresivno: postaju potištenije, iscrpljenije i reduciraju socijalne kontakte, pada im libido, manje su učinkovite na poslu, ali i životna motivacija je smanjena. Sve je veća potreba za snom i ugljikohidratima.

U to vrijeme imamo mnogo slobodnoga vremena, prosinac i siječanj trebali bi biti najradosniji mjeseci u godini jer u tim mjesecima ima najviše blagdana (Sveti Nikola, Badnjak, Božić, Sveti Stjepan, Nova godina, Sveta tri kralja), a tu su još i školski praznici i zimovanja. To je vrijeme darivanja, vrijeme kupovanja i poklanjanja, vrijeme druženja, vrijeme kada se ljudi posvećuju obitelji i prijateljima, kada razmišljaju o sebi i prisjećaju se djetinjstva. Ako slobodno vrijeme nemamo s kime podijeliti ili ga ne možemo kvalitetno ispuniti, normalno je da zapadnemo u depresivno raspoloženje, u tzv. „blagdansku depresiju“.

Blagdanska depresija obično je kratkotrajna te traje nekoliko dana ili tjedana prije, tijekom ili netom nakon blagdana. Kad prođe slavljenička euforija, simptomi se obično povlače.

Simptomi blagdanske depresije sličje kliničkoj depresiji: glavobolje, nesanica, promjena apetita, debljanje ili mršavljenje, razdražljivost, tjeskoba, pretjeran ili neprimjeren osjećaj krivnje, smanjena sposobnost jasnoga razmišljanja i koncentracije, smanjen interes za aktivnosti koje obično pružaju zadovoljstvo (seks, rad, druženje s prijateljima, hobiji, uobičajeni oblici zabave).

U blagdansko vrijeme bilježi se veći broj psihijatrijskih intervencija i veći broj suicida. Mnogi se ljudi u tom razdoblju zatvaraju u kuću i povlače u sebe.

Previše alkohola, premalo sunca

Usamljenost. - Vrijeme blagdana vrijeme je upućenosti članova obitelji jednih na druge. Dobro je poznato da je to obiteljski blagdan i, u nedostatku bliskih osoba, često se osjetimo bezvoljno i prazno. Ljudi koji su usamljeni imaju



sliku kako su svi drugi na okupu sa svojim obiteljima i kako su svi sretni i zadovoljni. Mnogi ljudi imaju velika očekivanja od blagdana. Ako se cijela priča pretvori u nešto manje od onoga što su očekivali, postaju tužni i nesretni. Usamljenost je nerijetko posljedica isforsirane i nerealno idealističke slike složne obitelji.

Gubitak bliskoga člana obitelji, nedavna rastava i sl. Blagdani su vrijeme kada se bude lijeпа sjećanja na nekadašnje blagdanske proslave. Navika na neke ljude i njihov nedostatak mogu ozbiljno ugroziti raspoloženje. Iako je teško, treba se pokušati prilagoditi novoj situaciji.

Financijska nemogućnost. Blagdani su s godinama postali odveć komercijalizirani, gubi

se duhovna komponenta blagdana. Većinu ljudi, umjesto odmora i obiteljskog okruženja, blagdani asociraju na kupovinu, što kupiti i koliko platiti. Društvo stavlja pred pojedinca imperativ bjesomučnog trošenja i kupovanja. Teži se materijalnom izobilju i nesmetanoj i neograničenoj osobnoj slobodi. Cilj je života maksimalno zadovoljenje bilo koje želje - radikalni hedonizam. Sreća se počinje kupovati, no za to nikada dovoljno novaca. „Svi nešto očekuju jer je vrijeme darivanja, a ja u korist njih oduzmem sebi mogućnost priuštiti si ono što smatram da zaslužujem.“ Pojedinaac u takvom društvu postaje sve nesigurniji, a njegova nesigurnost postaje izvorom trajnog straha i tjeskobe. Život se pretvara u kronični stres i, mada se zna da je neprirodan i kaotičan (umjetno stvoren), od njega ne odustajemo. Nije dobro postavljati nerealna očekivanja i zahtjeve.

Previše slobodnog vremena. Opterećenost poslom i svakodnevne obveze predstavljaju golem teret. Unatoč tome što odmor treba, promjena dnevne rutine može ugroziti dobro raspoloženje. Ako se pažnja ne preusmjeri



na zanimljive aktivnosti, odmor se može provesti lošije od očekivanoga. Više slobodnog vremena znači i više vremena za nepotrebna razmišljanja, što može dovesti do osjećaja praznine. Slično se događa i za vrijeme godišnjih odmora, a nedjelja se zbog manjka aktivnosti smatra najdosadnijim danom.

Manjak svjetlosti. Dobro je poznato da svjetlost pozitivno utječe na ljude. Pred kraj godine dani su kraći, malo je lijepih i sunčanih dana. U studenome i prosincu dani su najkraći, a sunca dobivamo na kapaljku. Puno se ljudi u tom vremenu osjeća lošije no inače.

Promjene prehrane (puno slatke i masne hrane), promjena spavanja. Troše se velike količine hrane i alkohola. Prejedanje, konzumiranje više alkohola nego inače, premalo odmaranja i neredovito spavanje pospješuju pojavu depresije.

Možemo se osjećati bolje

Ne mora se biti dio sveopćeg ludila. Treba prihvatiti vlastite stavove i osjećaje kao normalne. Ne treba previsoko postavljati ciljeve, treba uživati u sitnicama, raditi u skladu sa svojim željama i potrebama, odmarati se, a nikako ne trošiti novac koji nemate.

Umjesto nabiranja nedostataka i svega što nam u životu nedostaje, trebamo početi nabirati svoje kvalitete i sve ono što imamo. Kako bi se umanjilo blagdansko neraspoloženje i simptomi depresije, potrebno je pridržavati se nekih mjera. To je stresno razdoblje godine za sve ljude, no taj se stres može umanjiti. Najlakše je sve tegobe podijeliti s obitelji, prijateljima, bliskim i dragim osobama.

Usprkos bogatom blagdanskome stolu, treba zadržati zdrave prehrabene navike te redovito vježbati. U svemu treba biti umjeren. Ne valja piti previše alkohola jer, suprotno uvriježenom mišljenju, alkohol ne djeluje stimulativno, već pridonosi depresivnosti, a pri povećanoj konzumaciji smanjuje funkcionalnost moždanih stanica i sposobnost koncentracije. Ne smijete pretjerivati sa slatkim i masnom blagdanskome hranom. Zdrava i uravnotežena prehrana

osnovna je pretpostavka dobrog zdravstvenog stanja i raspoloženja, i trebala bi vas zaštititi od nedostatka pojedinih nutrijenata koji mogu uzrokovati razdražljivost, umor i loše raspoloženje. Izbjegavajte grickalice i slatkiše, koji često ne sadrže vitamine i minerale. U večernjim satima izbjegavajte napitke koji sadrže kofein jer će vam poremetiti san i uzdrmati bioritam.

Pomaže dobra organizacija vremena, pisanje liste stvari koje treba napraviti ili kupiti, određivanje prioriteta, planiranje koliko se novca želi potrošiti te se zadržati u tim financijskim okvirima.

Ni Božić nije savršen

Prihvatanje vlastitih tužnih osjećaja kao posve normalnih u ovo doba godine olakšava psihi. Pomaganje drugima, primjerice beskućnicima, siromašnima, nezbrinutoj djeci, onima koji nemaju i koji su sami u ovo blagdansko vrijeme, pomaže nam da shvatimo kako imamo i više nego što je dovoljno te da smo bez razloga nezahvalni.

Mudro je procijeniti koliko se novaca može potrošiti i držati se te odluke. Nemojte idealizirati blagdansko razdoblje. Ne pokušavajte proživjeti najbolje blagdane u povijesti. Ne dajte se zavesti bezbrojnim oglasima koji prikazuju savršen Božić, jer biste se mogli razočarati kad stvarnost ne uspije oponašati reklame. Očekivanja i zahtjeve trebalo bi svesti na realnu mjeru.

Ne razmišljajte pretjerano o prošlosti, ne postavljajte nerealna očekivanja ili zahtjeve, ne razmišljajte isključivo o stvarima koje nemate te osobito ne trošite novac koji nemate.

Depresivno raspoloženje ponekad je naglašeno zbog osjećaja kako se svi drugi dobro zabavljaju, što nije istina. Gdje god se ljudi okupe, osobito često na obiteljskim proslavama, u zraku su određena neslaganja, napetosti i razmirice. „Tek kad doživim sebe kao posebnu i neponovljivu osobu, i kad mi je svaki dan nov i poseban, mogu u drugome tako nešto vrijedno prepoznati ili mu olakšati da prepozna.“ To je prevencija da blagdanska nelagoda ne poprimi razmjere bolne tjeskobe, očajanja ili možda depresije.

Ako se i nakon blagdana osjećate loše, svakako potražite savjet stručnjaka. Osjetite li dodatne simptome, poput nesanice, naglog dobivanja ili gubitka na težini, glavobolje, ako ste pretjerano tjeskobni i razdražljivi te ako aktivnosti koje vas inače uveseljavaju obavljate smanjenim ili nikakvim intenzitetom (posao, hobi, seks, druženje s prijateljima itd.), povjerite se članovima obitelji i zajednički potražite pomoć.

Nina Vela Vrabec, dipl.soc.pedagoginja

Voda

TEKUĆINA ŽIVOTA

Koji je pojedinačno najveći sastavni dio ljudskoga tijela? To je voda. Ona čini oko 50 do 70% tjelesne težine odrasle osobe. Sva tjelesna tkiva – od krvi do kostiju, mišića i masnoga tkiva – sadrže vodu u različitim količinama. Bez vode ne bismo mogli preživjeti više od oko tjedan dana, dok bez hrane možemo živjeti i do šest tjedana.

Voda igra važnu ulogu u praktički svakoj tjelesnoj funkciji, što ju čini jednim od naših najvažnijih hranjivih sastojaka. Ona pruža medij u kojem se događa većina kemijskih reakcija u tijelu, ona služi kao sredstvo transporta hranjivih sastojaka prema tkivima i za odstranjivanje otpadnih proizvoda iz tijela. Voda je glavni dio svake tjelesne tekućine, uključujući krv, slinu, želučani sok, amnionsku tekućinu i mokraću; služi također kao podmazivač za zglobove i oči, kao amortizer kod trešnje nekih organa i tkiva, pomaže regulirati tjelesnu temperaturu i održava volumen krvi. Drugim riječima, bez vode nema života.

Svakodnevno se voda gubi putem normalnih tjelesnih funkcija, kao što su znojenje, disanje, mokrenje i rad crijeva. Stoga, da se izbjegne dehidracija i osiguraju optimalne funkcije, tekućina treba biti stalno nadomještavana. Naprimjer, gubitak već od 2% tjelesne težine putem dehidracije može uzrokovati glavobolju, umor i oštećenje fizičkih sposobnosti, dok će gubitak od 15 do 20% tjelesne težine, vrlo vjerojatno, biti fatalan.

Ni previše nije dobro

Možda je manje poznato, ali postoje opasnosti i od previše vode. Intoksikacija vodom, to jest hiperhidracija, ozbiljno je stanje koje se pojavljuje kad se piju velike količine vode u suviše kratkom vremenu. To uzrokuje poremetnju ravnoteže elektrolita u organizmu, s brzim padom koncentracije natrija u krvi, nazvanu hiponatremia. Mozak je posebno ranjiv na te učinke. Oticanje mozga može dovesti do glavobolje, mučnine, povraćanja, čak i grčeva, kome i smrti. Međutim, za mnoge od nas nema razloga da brinemo jer se većina smrtnih slučajeva povezanih s intoksikacijom vodom dogodila kao posljedica dugotrajne i naporne tjelovježbe (trčanja maratona i tome slično), za vrijeme koje elektroliti nisu bili pravilno nadomješteni, ali su ipak velike količine vode bile popijene.

Sve to dovodi nas do pitanja: koliko ustvari trebamo vode? Nažalost, na to nema jednostavnog odgovora i mišljenja liječnika i nutricionista razlikuju se. Dok neki



zagovaraju općenito prihvaćenu teoriju od „8 čaša dnevno“, drugi smatraju da je ta preporuka nedostižna i nepotrebna za mnoge od nas. U međuvremenu, američki Institut za medicinu savjetuje da ukupni dnevni unos tekućine bude 3,7 litara za muškarce i 2,7 litara za žene – za osobe u dobi od 19 i više godina. Premda te količine izgledaju velike, one su temeljene na ukupnom unosu vode i uključuju svu tekućinu koja se nalazi i u hrani i u drugim pićima osim vode (sokovi, čaj, kava). Doista, mnogi faktori utječu na naše potrebe za tekućinom, uključujući dob, spol, klimu, doba godine, prehranu, razinu fizičke aktivnosti, tako da nema neke određene količine tekućine koja bi se mogla odnositi na svakoga. Izgleda da je za većinu zdravih ljudi, s normalnom prehranom, unos vode u organizam i gubitak vode u ravnoteži. Ako se popije više nego što je potrebno, bubrezi će višak jednostavno eliminirati, a kad tijelo zahtijeva više, osjet žeđi riješit će tu situaciju.

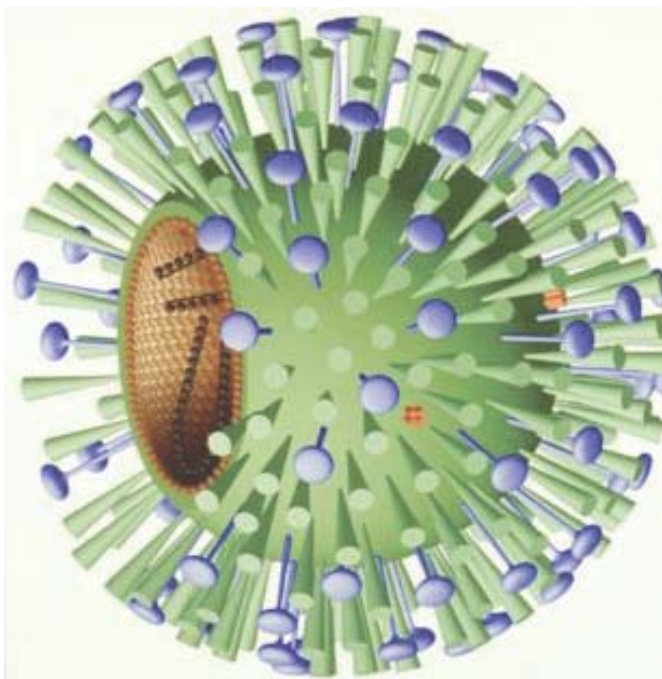
Prema tome, sve dok prihvaćamo razuman pristup unosu tekućine, vjerojatno ćemo imati malo razloga za brigu – bez obzira na to preferiramo li mineralnu vodu, narančin sok ili šalicu čaja.

Ivo Belan, dr.med.

Gripa

ZIMSKA EPIDEMIJA

Gripa je zarazna bolest koju uzrokuju virusi gripe. Postoje tri tipa virusa gripe: tip A, koji je najopasniji, napada mnoge vrste sisavaca i ptica te u većini slučajeva uzrokuje epidemiju gripe; tip B ima manji epidemijski potencijal, a također može napadati i ljude i ptice; tip C izaziva gripu samo kod ljudi, ali nema javnozdravstvenog značaja jer ne uzrokuje epidemije.



Virusi gripe tipa A i B stalno se mijenjaju - izmjena antigene strukture zbog genetskih promjena, najčešće u obliku promjena iz godine u godinu, a rjeđe se promjene virusa tipa A i B događaju promjenama hemaglutinina ili neuraminidaze – otprilike svakih 10 godina, što dovodi do pojave novih podtipova virusa na koje je populacija osjetljivija, pa u tom slučaju oni izazivaju epidemije većih razmjera.

Nagli početak

Gripa je sezonska bolest i u našim krajevima javlja se u zimsko doba. Virus gripe primarno napada dišni sustav, a osoba se zarazi putem kapljica u zraku koje su nastale prilikom kihanja, kašljanja ili tijekom glasnijeg govora osobe oboljele ili zaražene od gripe. U bliskom kontaktu druga osoba udahne virus gripe. Gripa se može prenijeti i tzv. indirektnim putem, kada kapljice iz zraka ili sekret iz nosa ili grla oboljele osobe dođu na njegove ruke te se dodiranjem dalje prenose na lice, a u bliskom kontaktu i na druge osobe.

Gripa najčešće u tipičnom obliku počinje naglo, uz simptome:

- visoka temperatura sa zimicom i tresavicom (38 - 40°C, u trajanju 3-4 dana),
- bolovi u mišićima i zglobovima (čovjek se osjeća kao da ga je „pregazio“ vlak),
- umor, slabost, što može trajati i 2 do 3 tjedna, uz iscrpljenost,
- glavobolja,
- suhi kašalj, a od simptoma još mogu biti kihanje, začepljeni nos, grlobolja.

Bolest traje 7 do 10 dana. Moguće su komplikacije gripe: bronhitis, upala pluća, upala uha, upala sinusa, dehidracija i pogoršanje postojeće kronične bolesti, što može predstavljati i ugrozu za život oboljeloga pa su, ne često, ali ipak, posljedice gripe u vrijeme epidemije i smrtni slučajevi od te bolesti. Kod starijih osoba gripa može uzrokovati pogoršanje srčanih tegoba, s mogućim posljedičnim srčanim i moždanim udarom. Moguće komplikacije kod djece su proljev i konvulzije.

Preventivna iglica

Zato gripa ima javnozdravstveni značaj i redovito, svake godine Hrvatski zavod za zdravstveno osiguranje RH kupuje određenu količinu cjepiva protiv gripe za zaštitu osiguranika, koji bi u slučaju obolijevanja od gripe mogli imati komplikacije s obzirom na postojanje neke kronične bolesti (bez obzira na dob bolesnika). U tu skupinu spadaju bolesti:

- srčana insuficijencija, koronarna bolest,
- astma, plućni emfizem i druge plućne bolesti,
- dijabetes i druge metaboličke bolesti,
- bubrežne bolesti,
- bolesti koje smanjuju obrambeni sustav (imunitet) organizma, npr. maligne bolesti, HIV-infekcija, prirodna oštećenja imunološkog sustava, dugotrajno liječenje kortikosteroidima i drugo.

Stoga se cijepljenje za te kategorije osiguranika preporučuje svake godine i za njih je cijepljenje besplatno. Cijepljenje protiv gripe, nadalje, preporučuje se osobama sta-



rijim od 65 godina, zdravstvenim djelatnicima te osobama u bliskom kontaktu (npr. obiteljski) djece u dobi mlađoj od 6 mjeseci i bolesnika koji se ne smiju cijepiti protiv gripe (zbog kontraindikacija za cijepjenje), a trebaju ih zaštititi od mogućeg obolijevanja od gripe (cijepljenjem članova obitelji smanjuje se mogućnost obolijevanja od gripe takvih bolesnika koji, često zbog osnovne bolesti, ne izlaze iz kuće). Cijepjenje za sve kategorije osiguranika kojima se preporuča cijepiti protiv gripe besplatno je i provodi se kod odabranog liječnika obiteljske medicine/pedijatra koji poznaje pacijenta, njegovu kroničnu bolest. Svake godine, prema broju svojih pacijenata s indikacijom za cijepjenje protiv gripe, odabrani liječnik obiteljske medicine naručuje cjepivo od Epidemiološke službe nadležnog Zavoda za javno zdravstvo.

Dobro i za sportaše

Cijepiti se mogu i ostale osobe, koje u tom slučaju cjepivo protiv gripe plaćaju prema zadatoj cijeni HZZO-a. Cijepjenje se preporučuje i svim osobama koje su po prirodi posla više izložene riziku od zaraze, kako bi se izbjeglo bolovanje i zaštitilo ih se (npr. sportaše uoči važnih sportskih događaja u vrijeme epidemije gripe i slično). Osobe iz te kategorije mogu se cijepiti kod svog odabranog liječnika ili u Epidemiološkoj službi Zavoda za javno zdravstvo.

Cijepjenje je najučinkovitija, specifična mjera zaštite od gripe. U slučaju obolijevanja od gripe nakon cijepjenja, bolest će imati blaži tijek, što je osobito važno za osobe pod povećanim rizikom od teških komplikacija gripe.

Cjepivo je imunobiološki pripravak koji, prije distribucije na tržište, prolazi stroge kontrole, od proizvođača cjepiva do Hrvatske agencije za lijekove i medicinske proizvode (HAMED). Svake sezone na raspolaganju je novo cjepivo, čiji se sastav izrađuje na temelju preporuka, praćenjem i predviđanjem koji će sojevi virusa gripe najvjerojatnije uzrokovati sljedeću epidemiju, tj. nastupajuću epidemiju. Potrebno je cijepiti se najmanje 2 do 3 tjedna prije nastupanja epidemije jer je to vrijeme potrebno da cijepljena

osoba razvije zaštitu nakon cijepjenja. Cijepiti se može i u vrijeme epidemije gripe, ali je tada moguća situacija da cijepljena osobe dođe u kontakt s osobama oboljelim od gripe te „pokupi“ virus gripe prije nego što se uspjela stvoriti zaštita u organizmu nakon cijepjenja. Zaštita od gripe nakon cijepjenja traje oko godinu dana i stoga se, za sada, treba redovito cijepiti svake godine.

Virusi se boje sapuna

Ostale – opće preventivne mjere za sprečavanje širenja gripe:

- Osobna higijena oboljele osobe podrazumijeva prekrivanje usta i nosa maramicom za jednokratnu upotrebu svaki put tijekom kašljanja ili kihanja te bacanje maramice nakon svake uporabe; ako maramice nisu dostupne, preporuča se kašljati ili kihati na način da se nos i usta pokriju laktom. Tako se sprječava rasap kapljica zrakom. Učestalo treba prati ruke sapunom i toplom tekućom vodom, čime se sprječava zaostatak kapljica ili slina u kojima je prisutan i virus gripe kod oboljele osobe.
- Oboljela osoba trebala bi ostati kod kuće, u tzv. kućnoj izolaciji, čime se također sprječava širenje zaraze. Svakako, u slučaju pogoršanja simptoma i dužeg trajanja temperature, treba se obratiti liječniku. Za uobičajene i blaže simptome odrasla zdrava osoba, koja inače ne boluje od kroničnih bolesti (pa nije u riziku od ozbiljnih komplikacija gripe), može se telefonski konzultirati sa svojim liječnikom kako bi se izbjeglo odlazanje liječniku i time širenje zaraze u čekaonici.
- Zdrave osobe u vrijeme epidemije gripe mogu se eventualno zaštititi od gripe na način da učestalo peru ruke tijekom dana jer su u redovitom socijalnom kontaktu u vrijeme epidemije gripe mogli „pokupiti“ sekret s virusom gripe (npr. u autobusu, na rukohvati, prilikom rukovanja s oboljelim osobom koja se ne pridržava osobne higijene i slično). Uobičajeno se u vrijeme epidemije gripe preporučuje izbjegavanje

mjesta gdje se okuplja veći broj ljudi. U kino ili u kazalište treba ići na predstave u prvom terminu (kod veće izmjene projekcija i odlaska na zadnje projekcije veća je vjerojatnost da, zbog slabije mogućnosti prozračivanja takvih prostora, čovjek udahne i viruse gripe zbog kihanja i kašljanja osoba koje su bile u inkubaciji (zaraženi, ali još bez simptoma). Preporučuje se u vrijeme epidemije gripe (a i inače, u zimsko doba, kada vladaju i ostale respiratorne infekcije) češće prozračivanje prostora. Sve te mjere, kao opće mjere, ipak su manje učinkovite od cijepljenja protiv gripe.

Uobičajeno i nezavisno od prevencije gripe, vrijedi preporuka za uravnoteženu prehranu, tjelovježbu, uzimanje tekućine i održavanje dobrog statusa imunološkog sustava, tj. obrane organizma, pri čemu svakako treba znati da je pušenje štetna navika.

Gripu treba odležati

U slučaju obolijevanja od gripe, koja je virusna zarazna bolest, uobičajeno je uzimati tzv. simptomatsku terapiju za ublažavanje simptoma:

- antipiretici za sniženje temperature (pridržavati se upute ljekarnika, osobito kod primjene acetilsalicilne kiseline, koja može kod prečeste uporabe dovesti do krvarenja želuca, crijeva, odnosno aktivacije čira); preporučuje se tabletu usitniti i popiti s dosta tekućine;
- lijekovi za smirenje suhog kašlja; (ako kašalj postaje produktivan, konzultirati se s liječnikom ili ljekarnikom o promjeni terapije u smislu uzimanja preparata za tzv. olakšano iskašljavanje);
- lijekovi za grlobolju, bolove, curenje nosa i slično.

Pored uzimanja simptomatske terapije, najvažnije je mirovanje, što znači da se pravu gripu ne može liječiti „u hodu“.

Podsjećamo i napominjemo: gripu uzrokuje virus gripe! Stoga se gripa samoinicijativno **ne liječi antibioticima** (antibiotik je lijek protiv bakterija kao uzročnika bolesti; neprimjerenim i učestalim uzimanjem antibiotika potiče se rezistencija-otpornost bakterija na te lijekove, što za posljedicu ima nemogućnost liječenja protiv ozbiljnih bakterijskih zaraznih bolesti). Uzimanje antibiotika treba biti isključivo po indikaciji liječnika. U slučaju gripe, moguće je da liječnik propiše antibiotike onda kada se gripa komplicira tzv. superinfekcijom, tj. kada organizam uz gripu napadnu i bakterije.



Mr.sc. Đana Pahor, dr.med.
spec. epidemiologije

Promidžbeni prostor u NARODNOM ZDRAVSTVENOM LISTU

Ako želite oglašavati u našem listu, javite se na
telefone:

051/35 87 92 * 051/21 43 59

Njega kože u hladnim danima

PRVA NA UDARU

Bliži nam se zima, a s njom dolazi do promjena navika u svakodnevnoj njezi i zaštiti kože. Hladnoća, suhi topli zrak u zatvorenim prostorima, njihova česta izmjena, vjetar i smog veliki su neprijatelji kože koja je njima izložena.

U takvim uvjetima koža postaje suha, hrapava, gruba, mjestimično, na izloženijim područjima ispućana i crvena, čak do pojave rana. Sve te promjene nerijetko su praćene osjećajem svrbeža, zatezanja, žarenja, peckanja, katkada i boli, te pojavom lišajeva. Te se promjene pogoršavaju ako je zahvaćena koža često izložena kontaktu s vodom, deterdžentima, sapunima, dezinficijensima i raznim drugim kemikalijama, kada dolazi do razvoja kroničnog iritativnog dermatitisa. Postoje i predisponirajući faktori, kao npr. atopijska koža, alergijske manifestacije ili neke druge kronične bolesti, kao npr. diabetes mellitus, zbog kojih se navedene kožne promjene u pravilu brže razvijaju.

Koža ima mehanizme kojima se štiti od suhoće: lojne žlijezde daju vlažnost koži stvarajući lipidni (masni) sloj, koji djeluje poput barijere i ne dopušta vanjskim utjecajima

štetno djelovanje. Kod nižih stupnjeva vanjske temperature dolazi do poremećaja prirodne ravnoteže kože. Žlijezde lojnice slabije proizvode lipidni sloj, periferna cirkulacija smanjuje se te se posljedično usporava prehrana, regeneracija i otpornost kože.

Pojačana njega

Budući da je koža ruku i lica najizloženija zimskim utjecajima, potrebna joj je intenzivnija njega u tom razdoblju, ne zaobilazeći pri tome preostalu kožu tijela. Dobra hidracija, dohrana i njega navedenih dijelova ipak su ključni elementi u prevenciji štetnog djelovanja i izbjegavanja pojave kožnih iritacija. Pomažu i pokrivala tijekom hladnih i burnih dana, kada se koža izrazito suši, kao što su rukavice, kape i šalovi kojima je važno prekriti lice, uključujući nos. Za njegu kože savjetuju se preparati bogati masnoćama i linolnom kiselinom, karite-maslacem, omega masnim kiselinama i ureom. Pri tome valja naglasiti da je potrebno kožu učestalije mazati, čak i nekoliko puta na dan, pogotovo nakon pranja ili prije izlaganja štetnim utjecajima. Kada se biraju sredstva



za pranje, savjetuju se ona koja ne sadrže sapune. Važno je izbjegavanje duljeg kontakta s vodom, a ako to nije moguće, onda se prije pranja preporuča nanijeti masnu kremu koja će odigrati ulogu zaštitnog lipidnog sloja. Postoji široka paleta proizvoda namijenjenih toj problematici. Ako se, unatoč svim navedenim preventivnim mjerama, pojave kožni problemi, svakako treba potražiti savjet dermatovenerologa.

Kosa je malo otpornija od kože na štetne utjecaje zimi,

ali se, zbog stalne izmjene vanjskoga hladnog zraka i suhoga toplog zraka u zatvorenim prostorijama, mogu vidjeti promjene u smislu njezine izraženije suhoće. Ona gubi svoju elastičnost, glatkoću i mekoću. Savjetuje se dodatno korištenje hidratantnih šampona, regeneratora, pakunga ili maski za kurativnu njegu, a izbjegavanje prečestog isušivanja kose, kao npr. učestalo feniranje.

Irena Stanić, dr.med.
spec. dermatovenerolog



NARODNI ZDRAVSTVENI LIST

Ako se želite pretplatiti na Narodni zdravstveni list,
dovoljno je da nazovete tel. broj

051/21 43 59, 35 87 92

ili pošaljete dopisnicu sa svojim podacima (ime, prezime, adresa) u

**NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE**

Odjel socijalne medicine
51000 Rijeka, Krešimirova 52a



Vožnja u zimskim uvjetima

NOVI IZAZOV ZA VOZAČE

Osim pripreme kompletnog vozila, od guma do metlica na brisačima, još važnije je odgovorno ponašanje vozača u izazovnim vremenskim uvjetima.

Dok se ljubitelji zimskih sportova raduju prvom snijegu, vozačima je vjerojatno najgora noćna mora vožnja po nimalo privlačnim, specifičnim zimskim uvjetima – kiši, snijegu i ledu! Ni oni najbolji vozači tada nisu u sebe najsigurniji, a kako bi izbjegli prometne nezgode i probleme, automobil treba pripremiti za loše vremenske uvjete, ali i vožnju prilagoditi skliskim i mokrim cestama. Zimska oprema te prilagođavanje vožnje zimskim uvjetima dva su najvažnija preduvjeta za sigurnu vožnju zimi.

Što sve treba

Iskustva i savjeti za vožnju u zimskim uvjetima su sljedeći:

1. Priprema vozila

- Odgovarajuća priprema vozila može eliminirati velik dio opasnosti koju sa sobom nosi zimska vožnja.
- Zimske gume svakako su pojam koji podsjeća na skliske ceste i izazovne zimske uvjete, pa od njih i kreće cijela priprema vozila. Samo zimske gume, zbog svojeg sastava i konstrukcije, omogućuju bolju vuču i kraći put kočenja. Zbog različite smjese, zimska guma na temperaturama ispod 7 stupnjeva ostaje elastična i znatno bolje prianja na podlogu. Tome također pridonosi velik broj zareza (lamela), koji onemogućuje nakupljanje snijega i blata na gaznom sloju, a tu su i visokoprianjajuće bočne stranice gume.
- Obratite pozornost na pritisak u gumama. Većina vozača provjerava pritisak u prosjeku tri puta godišnje, pa samim time imaju premali pritisak jer, po uputama nekih proizvođača, pritisak je potrebno provjeravati svaka dva tjedna ili svaki put kada točite gorivo. Preporuka je da pritisak u gumama držite barem 0,2 bara veći od onog što je propisao proizvođač vozila. Nikako nemojte zaboraviti i na rezervni kotač te ga uvijek držite na najvećem pritisku koji je propisao proizvođač.
- Zimske gume uvelike gube svoja svojstva kada se profil gume istroši do 4 mm dubine. Više istrošene gume ili starije gume, bez obzira na pogon, uvijek stavite na prednje kotače. Preporuka je da zimi koristite zimske gume na svim kotačima, ostale kombinacije bitno narušavaju sigurnost vozila.
- Nemojte zaboraviti odgovarajuće lance za snijeg, a bilo bi poželjno da izvježbate kako ih staviti dok je još lijepo vrijeme, kako bi vam bilo što lakše kasnije.

- Prije zime provjerite akumulator, jer pri niskim temperaturama performanse akumulatora drastično opadaju i otežavaju paljenje motora. Nemojte si dozvoliti da u zimskim uvjetima ne možete pokrenuti motor. Zamijenite ga navrijeme.

- Također provjerite svjetla i signalizaciju, pogotovo onu koju ne koristite često, a to su svjetla za maglu. Osigurajte si da i u najgorim uvjetima budete viđeni od drugih sudionika u prometu.

- Metlice brisača zamijenite ako su dotrajale, jer su zimi izložene većim naporima.

- Provjerite stanje antifrizu, odnosno gdje je temperatura smrzavanja, i po potrebi ga zamijenite. Uvijek imajte dovoljno tekućine za pranje stakala.

- Korisno bi bilo da namažete gume oko vrata vozila sredstvom za njegu guma ili glicerinom kako se na niskim temperaturama vrata ne bi zalijepila, a nemojte zaboraviti zaštititi od smrzavanja ni bravice na vratima, čak i ako ih ne koristite, jer pri niskim temperaturama može zakazati i baterija u daljinskom upravljaču centralnog zaključavanja.

- Zimi je preporuka da se uvijek vozite s punim spremnikom goriva kako ne biste ostali bez goriva ako se nađete duže vremena u koloni ili zastoju u prometu. Također je poželjno u vozilu imati čistač za snijeg i led, rukavice, manju lopatu, topliju jaknu i vodu za piće.

2. Prije uključivanja u promet:

- Provjerite vremensku prognozu i stanje na cestama; ako su vremenske prilike nepogodne, izuzetne ili je proglašena elementarna nepogoda, poštuju te, koristite lance za snijeg, pronađite alternativni pravac, odgodite putovanje ili koristite javni prijevoz.

- Potpuno očistite vozilo. Zakonom ste obvezni, osim staklenih površina i retrovizora, očistiti cijelo vozilo, rasvjetna tijela i registarske tablice.

- Nemojte zagrijavati vozilo na mjestu; moderna vozila moguće je zagrijati na radnu temperaturu jedino vožnjom.

- Kod podešavanja temperature u kabini vrijedi pravilo: noge na toplom, glava na hladnom! Posebno je važno ne pregrijati prostor jer nas toplina uspavljuje. Klimatski uređaj koristite i zimi, paralelno s grijanjem. To je najbrži način da u potpunosti odmaglite stakla i osigurate si maksimalnu preglednost. Sjetite se da se na zaprljanom staklu puno lakše kondenzira vlaga, gledajte da su vam stakla unutar vozila uvijek čista.

- Većina vozača ne rukuje ispravno ventilacijom u vozi-

lu jer jedino neispravno korištenje ventilacije uzrokuje magljenje stakala.

- Informirajte se, isprobajte i naučite čemu služe i kako ih pravilno koristiti u vozilu sustavi kao što su ABS, ASR (TCS), ESP, BAS i ostali sustavi aktivne sigurnosti koje ste platili. Preporuka je svakako trening sigurne vožnje.

3. U prometu:

- Ubrzavajte polagano i kontrolirano, bez naglih pokreta upravljačem, kako ne bi došlo do klizanja vozila. Veća je vjerojatnost da ćete izgubiti kontrolu nad vozilom pri većem broju okretaja motora pa, ako možete, krenite u drugom stupnju prijenosa i u vožnji koristite stupanj prijenosa više nego inače.

- Potrebno je održavati veći razmak – što znači da imamo dovoljno prostora za sigurno zaustavljanje. Put kočenja na snijegu i ledu drastično je duži nego na suhom kolniku.

- Kod svake kritične situacije treba stisnuti spojku – vučnu silu na taj način isključujemo i tako ćemo najlakše stabilizirati svoj automobil. Kod automatskog mjenjača to ćemo napraviti tako da panično otpustimo papučicu gasa. Automatski mjenjač prepoznaje panično otpuštanje gasa i u istom trenutku isključuje vučnu silu. Zapamtimo da na skliskom kolniku ne zakrećemo upravljač naglo, nego smireno i s mjerom. Ruke na upravljaču uvijek držite na stalnim mjestima (15 do 3 ili 10 do 2). Nakon nekog vremena steći ćete dojam koliko je potrebno okrenuti upravljač za pojedini zavoj. Na taj način izbjegavate tipičnu grešku vozača da u kritičnoj

situaciji okrenu upravljač više nego je potrebno, čime otežavaju skretanje vozila i produžuju put kočenja vozila s ABS-om.

- Ne prelazite preko većih lokvi vode ili usporite jer možete potpuno izgubiti kontrolu nad vozilom zbog pojave vodenog klina.

- Budite posebno oprezni na vijaduktima i mostovima zbog stvaranja poledice iako je temperatura zraka iznad nule.

- Najbolji savjet uvijek je i onaj najjednostavniji: u slučaju najave velike količine padalina, ostanite kod kuće ili odgodite put ako možete. Najčešće 24 sata čini razliku između teških zimskih uvjeta i potpuno očišćenih glavnih prometnica. Bez obzira na to koliko iskustva imate u vožnji po zimi, treba biti svjestan da su u prometu i oni manje iskusni. Ako možete, radije koristite javni prijevoz i smanjite rizik u prometu.

- Centri za sigurnu vožnju u sigurnim uvjetima simuliraju kritične situacije, nešto što vam se dogodilo, nešto što ste čuli ili nešto čega se bojite. Bez obzira na godišnje doba, moguće je simulirati površine kao što je utabani snijeg, led, aquaplaning, prvih 15 minuta kiše i slično, gdje se sami možete uvjeriti u dužinu puta kočenja, razliku između zimskih i ljetnih guma, u mogućnosti vašeg vozila, a i u vaše vozačke sposobnosti. Znae li pravilno kočiti? Kako reagirati kada izgubite kontrolu u zavoju? Na to, a i na još mnogo drugih pitanja, odgovore potražite u jednom od centara ili kod trenera sigurne vožnje.

Kristian Rukljač, trener ORYX centra za sigurnu vožnju



Ozljede uzrokovane pirotehnikom

KAD SLAVLJE UGROZI ZDRAVLJE

U Kini je 200 godina prije nove ere korištena preteča današnje petarde, a izrađivana je od bambusa koji je prilikom zagrijavanja eksplodirao. Nakon otkrića baruta, sastavljena je petarda koja je zamijenila "eksplozivni bambus", a u tradicionalnoj kineskoj kulturi petarde su korištene za istjerivanje vraga, makar iz današnje perspektive većina ljudi rukovanje petardama smatra "zazivanjem vraga".

Poput petarde, i vatromet vuče svoje korijene iz Kine, gdje se koristi za obilježavanje važnih događaja još od vladavine dinastije Song u 9. stoljeću, a za prenošenje vatrometa u Europu zaslužan je Marko Polo, pa u 13. stoljeću najprije Talijani počinju s novom vrstom zabave.

Četiri razreda

Pirotehnička sredstva koriste se za uljepšavanje raznih svečanosti, manifestacija i godišnjica u svim kulturama, pa tako i kod nas. Upotreba pirotehničkih sredstava najmasovnija je za trajanja božićnih i novogodišnjih blagdana, a kao posljedicu toga u novinama kontinuirano nalazimo naslove poput sljedećih: „Eksplozija petarde: dječak zadobio opekline rožnice“, „Dječak bacio petardu u kantu s benzinom“, „Dijete zadobilo teške opekline“, „Petardama zapalili balkon“.

U takvim pričama većinom su liječnici prvi koji se moraju baviti posljedicama nerazboritog korištenja pirotehničkih sredstava ili nesretnim slučajevima uzrokovanim neispravnim pirotehničkim proizvodima.

Naravno, u takvim situacijama vrijedi ona stara narodna izreka "Bolje spriječiti nego liječiti", pa je iz tog razloga donesen Zakon o eksplozivnim tvarima, a Kazneni zakon i Zakon o prekršajima protiv javnog reda i mira svojim dijelovima također predviđaju sankcije za prekršaje vezane uz korištenje pirotehnikе.

Postoje četiri razreda pirotehničkih sredstava. Pirotehnička sredstva prvog razreda mogu se prodavati tijekom cijele godine, osobama starijim od 14 godina, a pirotehnička sredstva drugog i trećeg razreda od 15. prosinca do 1. siječnja, i to samo punoljetnim osobama. Uporaba pirotehničkih sredstava prvog i drugog razreda zabranjena je u zatvorenim prostorijama, na prostoru gdje se okuplja veći broj osoba i u razdoblju od 2. siječnja do 26. prosinca, osim u posebnim slučajevima uz odobrenje Ministarstva unutar njih poslova.

Od opekline do ozljeda oka

Najčešće su ozljede šaka i prstiju, lica i očiju. Riječ je o dubokim ozljedama, u kombinaciji s opeklinama, koje teško oštećuju funkcionalne dijelove šake - živce i tetive. Utjecaj topline eksplozije nakon nekoliko dana izaziva odumiranje tkiva pa je nužno izvesti nekoliko slojeva djelomičnih amputacija. Oči stradavaju od opekline i čestica raketa ili petardi.

Otvorene ozljede

Otvorene ozljede ili rane koje nastaju kao posljedica eksplozije pirotehničkih sredstava jesu oštećenja kože ili sluznice. Kontinuitet tkiva je prekinut, koža gubi svoja zaštitna svojstva i omogućuje ulaz bakterija pa je moguća infekcija. Eksplozivna ozljeda u pravilu je neravnih rubova, nepravilnih oblika. Takve ozljede obično su popraćene krvarenjem koje je potrebno zaustaviti, a ako je krvarenje obilno, potrebno je pratiti razvoj šoka. Kod takvih ozljeda potrebno je potražiti medicinsku pomoć i, ovisno o težini ozljede, odlučuje se o upućivanju na kiruršku obradu.

Opekline

Opekline se većinom javljaju kod nesreća vezanih uz pirotehnička sredstva, kao što su rakete, fontane, vatrometne kutije i bengalke. Liječenje opekline različito je i ovisi o težini ozljede. Opekline koje zahvaćaju samo površinski dio kože nazivamo površinskim opeklinama ili opeklinama prvoga stupnja. U slučaju da oštećenje proдре u donje slojeve kože, radi se o opeklini drugog stupnja, dok opekline trećega stupnja zahvaćaju sve slojeve kože. Opekline koje proдре toliko duboko da osim kože zahvate i potkožna tkiva, kao mišići i kosti, definiramo kao opekline četvrtoga stupnja.

Za opekline prvoga stupnja ne treba nikakva krema koja se dobiva na liječnički recept, niti se treba koristiti antibiotska krema; to su površinske opekline koje ne predviđaju nikakav poseban tretman, osim smanjenja boli analgeticima,

Božićni su blagdani pred nama, a slavlje s obiljem alkohola i lako dostupnom pirotehnikom može imati tragične posljedice. Pirotehnička sredstva nisu bezazlene igračke pa sa njima treba postupati razborito radi vlastite sigurnosti i sigurnosti okoline.



dok teške opekline zahtijevaju dugotrajno specifično liječenje, u posebno opremljenim centrima. Lijevanje hladne vode može biti korisno kod površinskih opeklin kako bi se smanjila bol i oštećenje kože.

Najčešće su opekline prvoga i drugoga stupnja, a opekline trećega stupnja zahtijevaju hitnu medicinsku pomoć. Ovisno o vrsti i snazi pirotehničkoga sredstva, može doći i do opeklin četvrtoga stupnja. Najčešća komplikacija opeklin je infekcija oštećenih tkiva. Kada god niste sigurni o kojem stupnju opekline se radi, nazovite svoga liječnika.

Ozljede uha

Zvukovi iznad 85 decibela mogu izazvati privremeni, ali i trajni gubitak sluha ako se radi o trajnoj izloženosti. Pirotehnička sredstva mogu proizvesti zvukove jačine 120 dB, čime se prelazi prag osjetljivosti, a nerijetko i 130 dB, kada se prelazi prag bola. Takva kratkotrajna izloženost zvukovima visokog intenziteta uzrokuje akustičnu traumu, a tada je uputno učiniti pregled uha i audiometrijsko ispitivanje sluha u ORL ordinaciji. Eksplozije u neposrednoj blizini uha mogu uzrokovati rupturu i perforaciju bubnjača, pri čemu ozlijeđena osoba ima oslabljen sluh, bol u uhu, šum u uhu, a mogu se javiti i smetnje u ravnoteži. Pri upali se ordinira antibiotik i u uho se mogu ukapavati antibiotske kapi. Manje pukotinaste perforacije najčešće spontano zarastu.

Veće perforacije može se prekriti silikonskom folijom, što olakšava cijeljenje. Ako zaostane perforacija, nekoliko mjeseci nakon ozljede planira se operacija (mirinoplastika ili timpanoplastika).

Ozljede oka

Kod ozlijeđenog je potrebno smanjiti paniku i smiriti ga koliko je moguće. Važno je spriječiti trljanje oka, jer na taj način u oštećeno tkivo mogu prodrijeti štetni sadržaji, koji će pogoršati ozljedu. Međutim, trljanje oka je automatski odgovor na bol i teško je očekivati smireno ponašanje ozlijeđene osobe. Ozlijeđeni ne smije sam ispirati oko, jer može pogoršati ozljedu (nekada i više nego trljanjem). Oko treba zaštititi od pritiska. Treba izbjegavati uzimanje aspirina ili ibuprofena za smanjenje boli, jer oni razrjeđuju krv i time otežavaju zaustavljanje krvarenja. Od lijekova iz kućne apoteke, paracetamol može doći u obzir iako neće značajno smanjiti bol, ali može se računati na placebo efekt, a ozlijeđeni će postići određeno smirenje. Općenito, pri takvim ozljedama treba zaobići ljekarne i pokušaje samoliječenja te treba ozlijeđenog uputiti u centar za hitnu medicinsku pomoć bez ikakve odgode.

Marinka Otočan, dr.med.



Postizanje samopouzdanja ODIJELO NE ČINI ČOVJEKA

Jedno je sasvim sigurno: samopouzdanje je osobina, stav koji, ako ga nemate, možete steći. Potrebna je volja i upornost. Jednom kad ga steknete, kad postignete pozitivno mišljenje o sebi, donijet će vam velika zadovoljstva, i to vam može promijeniti život.

U mojem životu bilo je situacija kada mi je samopouzdanje bilo slabašno, dolazilo u ozbiljno iskušenje. Međutim, dešavalo se da mi je takva „sitnica“, kao što je pohvala od strane šefa u kompaniji, tapšanje po ramenu i najobičnije rukovanje vratilo vjeru u sebe, potaknulo entuzijizam i raspoloženje. Svega nekoliko riječi priznanja ima veliku moć. Dobio sam krila i „letio“ sam još dugo nakon toga. Moji rezultati na poslu postajali su još bolji.

Sigurnost se vidi

Obično se kaže da odijelo ne čini čovjeka. Međutim, morate mi vjerovati, kad sam nakon dužeg vremena nabavio odijelo koje mi je stajalo kao saliveno, ulazio sam u konferencijske dvorane, hotelska predvorja, kazališne foajeje, odlazio na svečane večere mnogo sigurniji u sebe. Razumljivo, i odijelo, i frizura kojom ste zadovoljni, pa čak i cipele, sve to u određenoj mjeri pridonosi samopouzdanju čovjeka. Čovjek se osjeća bolje i stječe vjeru u vlastite sposobnosti. Jednostavno, osjećate da sve imate pod nadzorom.

Prije ili kasnije naći ćete se u društvu nekoga koji će, svjesno ili nesvjesno, svojim ponašanjem ili govorom štetiti

vašem samopouzdanju ili ga, ne daj Bože, sasvim uništiti. Teško je ulaziti u raspravu s takvim ljudima. Međutim, ako na pitanje „Imaš li neki poseban razlog zbog čega se tako odnosiš prema meni?“ ne dobijete razuman odgovor, onda je najbolje da se okanite takve osobe. Odmaknite se od osobe koja vam remeti vaš unutarnji mir, ubija vaše samopouzdanje i na koju uzaludno trošite energiju. Družite se s onima koji vam pružaju podršku, koji vas ohrabruju i priznaju vaše kvalitete.

Samopouzdanje znači očekivati pozitivan ishod nekog događaja. Vaše izraženo samopouzdanje, osim toga, podiće će vaš status u društvu, u vašoj okolini. Ljudi simpatiziraju osobe koje su sigurne u sebe, vole biti u njihovoj blizini,

Razmišljajte pozitivno i djelotvorno, sa samopouzdanjem i vjerom, jer onda i život postaje sigurniji, pun akcija, bogatiji dostignućima i iskustvom. Čovjek koji ima povjerenja u sebe, stječe i povjerenje drugih.

osjećaju se zadovoljni kad im mogu pružiti podršku ili neku pomoć.

Pohvala važnija od novaca

Samopouzdana osoba brže će i lakše napredovati i u svom poslu. Direktori i rukovoditelji vole imati u blizini čovjeka na kojeg se mogu osloniti, koji je siguran u sebe, koji je odvažan, a ne nekog kolebljivca i pritom punog straha. S druge strane, razuman šef na poslu može puno učiniti da podigne samopouzdanje koje eventualno nedostaje kod nekog od njegovih suradnika. Takvom suradniku šef mora pružiti priznanje, pohvalu za svaki posebno dobro obavljen posao, za svaki značajniji uspjeh. Jedino na što šef mora pripaziti jest to da takvo izraženo priznanje treba biti iskreno i ne prečesto. I još nešto on treba držati na umu: pohvale se mogu izraziti i javno i individualno, ali kritike samo individualno! Samopouzdan djelatnik pridonosi razvoju svoje karijere i uspjehu čitave kompanije. Primljeno priznanje za rad djelatniku je gotovo uvijek značajnije nego financijska nagrada.

Sociološkim istraživanjima dokazano je da negativni poticaji iz okoline podrivaju vjeru osobe u uspjeh, ali tome se treba suprotstaviti pobjedničkim duhom. S druge strane, samopouzdana osoba nadahnjuje ljude iz svoje okoline. Osim u sadržaju onoga što govorimo, naše se samopouzdanje može očitovati (i treba) i u načinu govora, govoru tijela i ostalom ponašanju.

Stručnjaci preporučuju da trebamo naučiti svakodnevno se ohrabrivati i stvoriti pozitivan stav. Koliko sam puta, za vrijeme trčanja maratona ili drugih dugoprugaških utrka, kad sam bio na izmaku snaga, sam sebi govorio: „Ti to možeš izdržati, nema šanse da sada odustaneš!“ I uspijevalo je, nijednom u životu na trkama nisam odustao! Osoba koja nema samopouzdanje može ga steći, ali za to se treba potruditi, jer se ono neće stvoriti samo po sebi. Kad kažem potruditi, mislim na to da stjecanje samopouzdanja treba vježbati, praktički svaki dan, u svakoj prigodnoj situaciji. Kad prihvatiš stav da je ono što radiš značajno, onda si vrlo blizu samopouzdanju.

Ivo Belan, dr.med.



Dom za psihički bolesne odrasle osobe Turnić KAO KOD SVOJE KUĆE

Dom za psihički bolesne odrasle osobe Turnić jedina je ustanova koja pruža specijalizirane usluge osobama s mentalnim teškoćama ili psihički bolesnim osobama. Donedavno je jedina usluga koju je Dom pružao bila usluga stalnog smještaja, no od rujna 2013.g. uveli smo uslugu boravka.

Naime, sustav socijalne skrbi trenutno se nalazi u procesu velikih promjena. Tako će se, u razdoblju od sljedećih nekoliko godina, domovi socijalne skrbi polako transformirati u centre za pružanje usluga u zajednici, a pružanje usluge boravka prva je u nizu usluga koje Dom Turnić želi razviti.

Učenje novih vještina

Usluga boravka namijenjena je korisnicima koji žive u svojim domovima i koji dnevno dolaze u boravak, gdje svoje vrijeme provode učeći nove vještine, osamostaljujući se i socijalizirajući, u sigurnim uvjetima i uz pomoć stručnih rad-



nika. Dobro je poznato da su osobe s mentalnim teškoćama često žrtve stigme koju im je društvo nametnulo te su, kao takve, najčešće izolirane u svojim domovima. Otvaranjem usluge dnevnog boravka korisnici se, uz pomoć stručnjaka, uče uključivanju u život lokalne zajednice, osnažuju se, uče nove vještine, dobivaju priliku pokazati vještine koje su već usvojili.

Dobit postojanja usluge dnevnog boravka za društvo je u prvom redu odgađanje smještaja u ustanovu jer je dobro poznato da ustanove za skrb o osobama s mentalnim teškoćama imaju dugačke liste čekanja. Usluga dnevnog boravka pomaže i obiteljima jer ih na nekoliko sati rasterećuje od skrbi za svoje bolesne članove te tako pomaže očuvati i njihovo mentalno i fizičko zdravlje, a dnevni boravak je ujedno mjesto gdje mogu dobiti i savjetodavnu pomoć.

Dnevni boravak Doma za psihički bolesne odrasle osobe Turnić počeo je s radom 2.9.2013.g. Djeluje na adresi Josipa Završnika 2/1, u prostoru Grada Rijeke. To je zajednički projekt Ministarstva socijalne politike i mladih, koje financira plaću medicinske sestre i njegovateljice, Primorsko-goranske županije, koja osigurava plaću rehabilitatora, i Grada Rijeke, koji je osigurao najam prostora, plaća kompletni "hladni pogon" i besplatne pokazne karte i ručak za korisnike, te je stoga izuzetan primjer dobre suradnje u interesu korisnika.

Na raspolaganju stručni tim

Prema rješenju o zadovoljavanju uvjeta prostora, opreme, stručnih i drugih radnika, Dnevni boravak za sada može

primiti 15 korisnika, osoba s mentalnim teškoćama (psihički bolesnih osoba). Radno vrijeme Dnevnog boravka je od 7 do 17 sati. U to vrijeme korisnicima će biti osigurani briga o zdravlju, prehrana, održavanje osobne higijene, čuvanje, odgoj, organiziranje slobodnoga vremena, psihosocijalni rad, pranje i peglanje rublja, stručna pomoć i podrška članovima obitelji.

Troškovi korištenja usluge dnevnog boravka bit će 500,00 kuna mjesečno za poludnevni, a 1 000,00 kuna mjesečno za cjelodnevni boravak. Korisnicima se usluga dnevnog boravka priznaje rješenjem centra za socijalnu skrb nadležnog prema prebivalištu korisnika. Osim medicinske sestre, njegovateljice i rehabilitatorice, korisnicima će biti na raspolaganju i drugi stručni radnici Doma Turnić, kao i volonteri.

Dnevni boravak Doma za psihički bolesne odrasle osobe Turnić proslavio je svoje otvaranje na svečan način dana 3.10.2013.g., uz nazočnost predstavnika lokalne i područne samouprave, ustanova socijalne skrbi, nevladinog sektora i brojnih prijatelja i volontera, kao i članova obitelji naših korisnika. Budući da smo tog dana ujedno obilježili i Dan Doma, program koji je prikazan gostima zajedno su kreirali korisnici dnevnog boravka i stalnog smještaja. Bilo je vrlo dirljivo i emotivno, a neki od korisnika prvi put su dobili priliku da imaju mikrofon u ruci i pjevaju ili recitiraju. Vjerujemo da je taj prvi nastup tek početak uspješnog rada i rehabilitacije korisnika.

Martina Kalčić, dipl.soc.radnica



Liječenje biljem * Liječenje biljem * Liječenje biljem

PRIRODA POMAŽE SRCU

Naš stalni čitatelj iz Rijeke (umirovljenik) ima u posljednjih nekoliko godina tegobe sa srcem (konkretno: aritmiju). Želio je ostati anonimn (jer, kako nam je pripomenuo, bitna je tegoba, a ne on osobno), a predložio je da u jednom od brojeva Narodnog zdravstvenog lista, kao posebnu temu, obradimo ublažavanje srčanih tegoba ljekovitim biljem.

Među čitateljima Narodnog zdravstvenog lista zasigurno ima podosta osoba sa srčanim tegobama, pa im dobar savjet iz prirodne biljne ljekarne može biti od velike koristi – rekao nam je Riječanin. Prihvatili smo njegov prijedlog pa u ovom broju Narodnog zdravstvenog lista obrađujemo temu kako priroda pomaže kod nekih srčanih tegoba.

Prije bilo kojeg savjeta na bazi ljekovitih biljaka za srčane tegobe – evo nekoliko napomena:

- * za svaku srčanu tegobu valja utvrditi uzrok (liječničkim pregledom) i poduzeti mjere liječenja,

- * izbjegavati alkohol, cigarete (nikotin) i kavu (s kofeinom),

- * izbjegavati veća fizička opterećenja, ali kretati se (šetnja na svježem zraku) i lakše vježbati (gimnastika),

- * jesti što više povrća (po mogućnosti svježeg) i voća (ili piti voćnih sokova bez dodatka šećera), a izbjegavati meso i sol,

- * jesti češnjak (u svim oblicima) koji utječe na normaliziranje krvnog tlaka i protoka krvi u srcu, a regulira i kolesterol,

- * izbjegavati slatkiše, šlag, zaprške, masno meso i salame, iznutrice, prženu hranu, bijeli kruh, tost, tjesteninu s jajima, ribu iz ulja, morske plodove (naročito lignje),

- * postići normalnu tjelesnu težinu,

- * izbjegavati previše masna, slana, kisela, previše začinjena i konzervirana jela,

- * za zdravo srce potreban je miran život (bez stresa i napetosti), čist zrak (sa što više kisika i što manje ispušnih automobilskih plinova), kretanje u prirodi, šetnje uz more, izlaganje suncu (uz čuvanje od ultravioletnih zraka)...

Neredoviti rad srca (aritmija)

Paprena metvica (*Mentha piperita* L. Huds) djeluje na smirenje bolova i uklanjanje grčeva u probavnom traktu, a uklanja i sve nervozne smetnje, kao npr. nervozno (neredovito) lupanje srca, i pridonosi da se znatno, ako ne i potpuno, uklone sva hipohondrična duševna stanja koja se pojavljuju zbog želučanih i crijevnih grčeva, bolova i nervoznog nemira.

Metvica se može uzimati kao čaj (od lista), tinktura (ulje metvice rastopljeno u alkoholu) ili kao destilirano eterično ulje.

Čaj od metvice pripravlja se tako da se uzme jedna do jedna i pol žličica listova ili cvatućih izdanaka metvice te prelije s dva i pol decilitra kipuće vode. Piju se 3 do 4 šalice svježe pripremljenog čaja. Nakon 8 do 12 dana redovitog uzimanja čaja od metvice valja napraviti prekid (najmanje od tjedan dana), pa nastaviti tek ako je to potrebno.

Srčana neuroza

Ljekovitost gloga kod srčanih tegoba istražili su u 19. stoljeću francuski i engleski liječnici. Njihova i kasnija (suvremena) istraživanja potvrdila su da je glog jedna od najvrednijih ljekovitih biljaka za srčane teškoće. Glog je vrlo dobar kod oštećenja srčanog mišića u starosti, kod upale srčanog mišića te kod nervoznih srčanih smetnji.

Od cvjetova ili plodova gloga pripravlja se čaj. U (opremljenijim) biljnim ljekarnama može se naći i glogova tinktura (pripravljena od cvjetova i plodova). Učinkovitost čaja od gloga poboljšava se dodatkom jedne do dvije žličice meda (na šalicu čaja).

Med – lijek za srčane bolesti

Sastav meda zorno pokazuje da je med najsavršenije i od svega najprirodnije sredstvo (ili pogonska tvar) za rad srca. Svakako valja znati da kod srčanih oboljenja med valja uzimati razrijeđen ohlađenom prokuhanom vodom ili mlakim čajem od kamilice ili stolisnika. U šalicu (od 2 decilitra) vode ili čaja umiješa se jedna do dvije čajne žličice meda.

I, na kraju, važna napomena: kod uzimanja bilo kojeg biljnog preparata valja se posavjetovati s obiteljskim liječnikom ili ljekarnikom. Također je dobro znati da su brojni suvremeni lijekovi (proizvodi farmaceutske industrije) napravljeni na temelju ljekovitog bilja, odnosno njihovih pojedinih izdvojenih sastojaka, pa se tako izjednačavaju ljekovita sredstva iz ljekovitih biljaka i farmaceutskih proizvoda. Međutim, također je utvrđeno da lijekovi dobiveni suvremenim kemijskim postupcima koji „imitiraju“ sastojke ljekovitih biljaka ne djeluju uvijek jednako uspješno kao izvorna ljekovita biljka (Richard Wilfort).

Borislav Ostojić

Zdravlje kože i nutrijenti

ZA ZDRAVLJE I LJEPOTU

U želji da što duže očuva mladenački izgled i svježinu, čovjek se o koži brine kao o malo kojem organu. Većini je cilj zadovoljiti estetske kriterije. Međutim, s obzirom na to da se na koži nerijetko manifestiraju različite zdravstvene tegobe, briga o koži dobiva novu dimenziju i postaje briga o zdravlju.

Koža je danas, više nego ikada, izložena stresu i negativnim vanjskim utjecajima: zagađenom zraku, duhanskom dimu, štetnom djelovanju UV-zraka i dr. Također, zbog lošeg odabira namirnica, u organizam unosimo nedovoljno nutrijenata, a prehrana nam obiluje štetnim tvarima koje je organizam primoran detoksicirati i izlučiti.

Obično se briga o koži očituje negom izvana, no treba znati kako zaštitna, osjetilna i regulatorna funkcija kože biva oslabljena ako se potrebe za neophodnim nutrijentima nisu namirile adekvatnom prehranom.

Koža je naš najveći organ. Prekrivajući tijelo, štiti unutrašnje organe, a njezina osjetilna funkcija očituje se u primanju podražaja izvana pa tako osjećamo hladnoću, toplinu, dodir i dr. Regulatorna uloga kože manifestira se znojenjem, kada se tijelo hladi. Uz to se znojem iz organizma izlučuju štetne tvari, čemu pridonosi redovita tjelesna aktivnost.

Za zdravlje i očuvanje funkcije kože od primarnog je značenja adekvatan unos vitamina A, C, E te vitamina B-kompleksa, cinka, esencijalnih masnih kiselina, vlakana, vode i dr.

Vitamin A

Štiti kožu od negativnog djelovanja UV A i UV B zraka, smanjuje rizik od pojave opekotina i alergija na sunce (npr. osipa i crvenila) te pomaže oporavak kože ako je do opekli-

na došlo. Istraživanja su pokazala pozitivan učinak prehrane bogate karotenima u zaštiti kože od oksidativnog stresa i preranog starenja.

Beta-karoten, koji je preteča vitamina A, nalazi se u zelenom povrću te narančastom i crvenom voću i povrću. Važno je prije ljeta organizmu osigurati dovoljnu količinu tog nutrijenta kako bi koža spremno dočekala intenzivnije izlaganje suncu. To se postiže redovitim konzumiranjem kelja, brokule, špinata, blitve, mrkve, tijekom zime i proljeća. Kako bi se omogućila kontinuirana nadoknada ispražnjenih zaliha vitamina A, potrebno je tijekom ljeta svakodnevno konzumirati sezonsko voće i povrće (marelice, breskve, dinje, paprike, rajčice...) koje sadrži beta-karoten.

Vitamin C

Antioksidans je koji pomaže zaštitno djelovanje karotena na kožu, neophodan je čimbenik stvaranja kolagena i zacjeljivanja rana, a uz to smanjuje rizik od stvaranja slobodnih radikala, oštećenja DNA i pojave melanoma. Djelovanjem UV-zračenja uvelike se smanjuje koncentracija vitamina C u koži, čime se povećava njezina osjetljivost, a istodobno smanjuje sposobnost samooporavka od tog i drugih štetnih atmosferskih utjecaja. Vitaminom C obiluje svježe voće i povrće (paprika, kupus, limun, naranča, mandarina, grejp...). Zdravoj odrasloj osobi preporuča se dnevno unijeti 80 mg vitamina C, a u kojoj ga količini jedinična serviranja nekih namirnica sadrže, prikazano je u Tablici 1.

Tablica 1. Količina vitamina C u nekim namirnicama

Namirnica, količina (neto)	Sadržaj vitamina C, mg
Breskva, 1 srednji plod, 160 g	50
Grejp, ½ ploda, 135 g	49
Kupus, bijeli, 1 šalica, 92 g	32
Borovnica, ¾ šalice, 105 g	17
Kupus, kiseli, ¾ šalice, 110 g	11
Banana, ½ ploda, 77 g	8,5
Jabuka, mali plod, 110 g	6,5
Luk, ½ šalice, 75 g	3,75
Mrkva, mlada, sirova, ½ šalice, 77 g	3

Valja znati kako se u namirnicama nalaze brojni vrijedni nutrijenti za koje ne postoji preporučena dnevna količina. Tu spadaju flavonoidi iz hrane koji pomažu djelovanje vitamina C i pozitivno djeluju na zdravlje kože. Pokazalo se da njihov unos putem namirnica, kao što su kakao, zeleni čaj, soja, bobičasto voće, šljive, jabuke, breskve i dr., pomaže zaštititi stanica kože od UV-zračenja. Redoviti unos flavonoida ili tretman kože proizvodima koji ih sadrže podupiru



djelovanje drugih nutrijenata s ciljem zaštite zdravlja kože i njezine funkcije.

Vitamin E

Naziva se vitaminom mladosti jer se nalazi u membrana stanica našeg organizma koje štiti od otrova koji izvana žele u njih doprijeti. Pokazuje antioksidativno i protuupalno djelovanje, čime koži osigurava određenu zaštitu od UV-zračenja, pridonosi njezinoj vlažnosti i pomaže zaštiti od preranog starenja. Topljiv je isključivo u mastima te se radi pogreška kada se tijekom redukcijskih dijeta isključi ili znatno smanji količina masti u prehrani. Osim u uljima (suncokretovo, maslinovo i dr.), vitamina E ima i u orasima, bademima, lješnjacima, suncokretovim i bučnim sjemenkama i sl. Preporučeni dnevni unos za zdravu odraslu osobu je 12 mg, a u kojoj ga količini jedinična serviranja nekih namirnica sadrže, prikazano je u Tablici 2.

Tablica 2. Količina vitamina E u nekim namirnicama

Namirnica, količina, neto	Sadržaj vitamina E, mg
Suncokretove sjemenke, 1 jušna žlica, 8 g	3
Ulje, suncokretovo, 1 čajna žličica	2,1
Badem, 8 komada, 7 g	1,7
Kikiriki, 10 komada	0,7
Bučine sjemenke, 1 jušna žlica, 8 g	0,2

Vitaminski B-kompleks

Skupina su vitamina prijeko potrebnih za održavanje zdravlja kože. Tako je jedno istraživanje na životinjama pokazalo pozitivno djelovanje vitamina B₆ u liječenju dermatitisa. Nadalje, nedostatak vitamina B₁₂ može uzrokovati hiperpigmentaciju kože kod ljudi kojima je kirurški uklonjen dio tankog crijeva jer se tu odvija njegova apsorpcija. Od koristi je spomenuti kako je jedno istraživanje pokazalo učinkovitost suplementacije vitaminima B₁₂ i folatom u liječenju vitiliga te se kod određenog broja ispitanika stanje u potpunosti normaliziralo. Vitaminski B-kompleks sprječavaju i pojavu suhe i sive kože, rascjepa usana, ekcema te peruti, ispadanja i sijedenja kose.

Ti nutrijenti nalaze se u različitim namirnicama, i to prvenstveno onima koje nisu prerađene, kao što su integralni i crni kruh, müsli, zeleno povrće (špinat, blitva, kelj, brokula) i nemasno meso.

Cink

To je mineralna tvar koju sadrže sva tkiva. Ima antioksidativno djelovanje i pomaže zaštitu kože od štetnog djelovanja UV-zračenja, njezinu obnovu, kao i zarastanje rana, te ga površinski slojevi kože sadrže u količini pet do šest puta većoj od onih dubljih. Isto tako, cink pozitivno djeluje u sprječavanju razvoja akni i strija, pa čak i karcinoma. Nalazi se u ribi, nemasnom mesu, integralnim žitaricama, bundevitim sjemenkama... Preporuka je unijeti 10 mg cinka dnevno, a količina te mineralne tvari u jediničnim serviranjima pojedinih namirnica prikazana je u Tablici 3.

Tablica 3. Količina cinka u nekim namirnicama

Namirnica, količina	Sadržaj cinka, mg
Janjetina, plečka, 28 g	0,95
Slanutak, sirovi, 2,5 jušne žlice, 25 g	0,75
Svinjski but, 28 g	0,6
Svježi sir, ¼ šalice, 50 g	0,3
Lokarda, 28 g	0,17
Mrkva, mlada, ½ šalice, 77 g	0,15

Netopljiva vlakna

To su vlakna iz hrane koja se nalaze u crnom i integralnom kruhu, smeđoj riži, neoguljenom i svježem voću i povrću, suhim šljivama i smokvama i sl. i nisu probavljiva, no potiču rad crijeva. Time se pomaže uklanjanje štetnih tvari iz organizma što posredno utječe na zdravlje, a time i na dobar izgled kože.

Esencijalne masne kiseline

Organizam ih ne može sam sintetizirati. Izuzetno su važne za održavanje zdrave kože, koja jedino takva može obavljati svoju funkciju, te ih je zbog toga neophodno unositi hranom: namirnicama kao što su ulja, plava riba, orašasti plodovi i sjemenke. Spomenimo samo kako nedostatak linolne kiseline (nalazi se u suncokretovom i kukuruznom ulju, maku, orasima, bademima, sezamu i dr.) i arahidonske kiseline, koja iz nje nastaje, potencira stvaranje ljuskave kože, ali i akni. K tome, liječenje psorijaze konzumiranjem ribljeg ulja bogatog omega-3 masnim kiselinama još jednom naglašava važnost prihvatanja odrednica uravnotežene i raznolike prehrane kao nezamjenjive karike u sprječavanju nutritivnih deficita.

Voda

Neophodna je za učinkovito izlučivanje produkata detoksifikacije štetnih tvari u organizmu. Tijekom cijele godine potrebno je osigurati adekvatan unos vode, čime se pomaže stalna hidratacija kože. Za ljetnih mjeseci koža traži dodatne količine vode zbog povećane izloženosti suncu, dok zimi na kožu negativno djeluje suhi zrak nastao grijanjem prostorija.

Raznolike i svježe namirnice

Mogli bismo s nabiranjem manje i više poznatih nutrijenata važnih za zdravlje kože ići unedogled, no cilj ovoga teksta bio je čitateljima ukazati na potrebu redovitog konzumiranja svježih namirnica, koje svakodnevno susrećemo, a nepravedno zanemarujemo. Osim spomenutih nutrijenata, i brojni drugi manje ili više poznati sastojci namirnica zajedno pridonose zdravlju kože pa ne treba čuditi podatak da je antioksidativna učinkovitost samo 100 g svježih jabuka jednaka 1500 mg čistog vitamina C.

Budući da se ne može izdvojiti jedna jedina namirnica kao najvažnija za kožu, izuzetno je važno svakodnevno voditi računa o umjerenosti u jelu i raznolikosti jelovnika, bazirajući ga na darovima prirode u što je moguće izvornijem obliku.

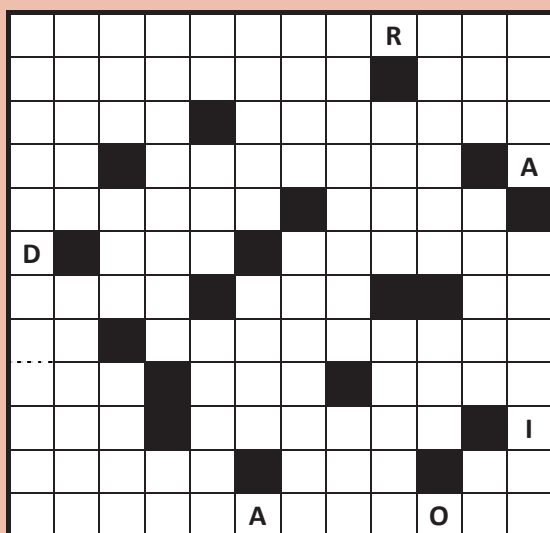
**Dr.sc. Vesna Bosanac, dipl.ing.
nutricionistica**

ČESTITKA

**Dragi čitatelji,
Želimo vam sretan Božić i
Novu godinu.**

**Neka vam 2014. godina
bude sretna i ispunjena
zdravljem!**

**Uredništvo
Narodnoga zdravstvenog lista**



Križaljku rješavajte kombinirajući pojmove iz popisa. Pri rješavanju će vam najviše pomoći upisana slova u izoliranim (jednosmjernim) poljima, ucrтана polja koja su jedina u pojedinom retku te crtice prijeloma riječi. Ugodna zabava!

VODORAVNO: AM, AS, COCE, DAC, EDIT, ENI, ER, GAL, IDI, IZOP, KALATI, KATALOG, KRT, MTK, NATA, OTOLITI, OVAKAV, PSIHIJATRIJA, RADIJANI, RERNA, RI, SAI, TRAUMATOLOZI, TRUBADURI, TUNELI.

OKOMITO: AKT, ALGA, AMATER, ANAL, ATOL, AZ, DELIL, DUDU, ENO, ETERI, HIPOKRAT, IDO, IGLICA, IJ, IKRA, IRITISI, JAKOV, JAO, KABINET, NU, PRIRODNA SMRT, RITAM, SAZIV, TAT, TITICACA, UDI.

Autorica: LAURA



Socijalne vještine

TOPLINA I PODRŠKA



Moderan način života stavlja pred djecu sve više zahtjeva te ona imaju sve manje vremena za igru i opuštanje. U školama kao odgojno - obrazovnim ustanovama često je više naglašena obrazovna funkcija, dok se djecu neodovoljno poučava **socijalnim vještinama** potrebnim kako bi razvila svoje potencijale i samopouzdanje te izgradila uspješne odnose.

No, što su socijalne vještine?

- To su naučeni oblici ponašanja, uvježbane sposobnosti.
- Uče se od najranijeg djetinjstva, u obitelji: spontano, imitacijom, metodom pokušaja i pogrešaka, a kasnije se utvrđuju i mijenjaju kroz socijalnu interakciju .

Socijalne vještine utječu na odnose s vršnjacima, a važne su i u odnosima djeteta s odraslim osobama, pa tako i s nastavnicima. Roditeljski dom je mjesto na kojem dijete od najranije dobi razvija, usvaja i primjenjuje socijalne vještine, ako u tom okruženju vlada pohvala i suradnja, dok kritika i natjecanje u obiteljskom okruženju negativno utječu na razvoj socijalnih vještina. Kasnije dolaze do izražaja i druge važne osobe, npr. učitelji, vršnjaci. Zbog toga je važno da odrasle osobe od najranije

dobi djeteta budu uzor za društveno poželjan oblik socijalne kompetencije. Termin socijalna kompetencija odnosi se na socijalne, emocionalne i kognitivne vještine i ponašanja koja su potrebna za uspješno snalaženje u socijalnim situacijama. Postoji još niz različitih definicija socijalne kompetencije, no u svima je naglašeno da se ne radi o određenoj specifičnoj osobini ili sposobnosti, već da više različitih sposobnosti, znanja i vještina određuju kako će se pojedinac snaći u pojedinoj socijalnoj situaciji. Mnogi pritom naglašavaju i važnost same situacije, budući da neka ponašanja ili socijalne vještine koje su potrebne u nekoj situaciji u drugoj mogu biti sasvim neprikladne.

Razvoj socijalnih vještina

Socijalni razvoj, kao i svaki drugi aspekt razvoja, pod utjecajem je konteksta u kojem se događa. Tijekom ranih godina najvažniji je kontekst obitelj. U tom okruženju dijete provodi najveći dio vremena, stječe mnoge važne socijalne i kognitivne vještine i razvija - nabolje ili nagore - niz stavova, uvjerenja ili vrijednosti.

Prema mišljenju mnogih istraživača i razvojnih teoretičara, djeca tijekom razvoja prolaze kroz određene predvidljive etape ili stadije razvoja, koji predstavljaju svojevrsne razvojne krize koje dijete mora razriješiti i čije uspješno razrješavanje postaje temelj za nastanak idućeg razvojnog stadija. U pojedinim razdobljima razvoja dje-



tetu je potrebna različita vrsta podrške okoline. Njegovanje emocionalno toplog i podržavajućeg odnosa s djetetom, primjereno odgovaranje na njegove razvojne potrebe, podržavanje djetetove inicijative, uz razumno postavljanje granica u ponašanju, te poticanje prosocijalnog ponašanja i osjetljivosti na druge pomoći će djetetu da se razvije u osobu koja će biti uspješna i zadovoljna u svojim socijalnim odnosima.

Razvoj socijalnih odnosa kod djeteta je postupan. Dijete započinje svoje socijalne odnose s okolinom izražavajući svoje potrebe, šaljući signale na koje okolina reagira, pri čemu se između djeteta i njegove najbliže okoline uspostavlja snažna afektivna povezanost, važna za cjelokupan djetetov razvoj. S vremenom socijalne interakcije djeteta i njegove okoline postaju sve raznolikije i složenije, a djetetov socijalni prostor sve širi. Dijete postaje sposobno podnositi kratkotrajnu odvojenost od svojih roditelja i uspostavljati socijalne odnose s drugima. Kako raste i sazrijeva, odnosi s vršnjacima postaju sve važniji u njegovom životu. U početku se dijete igra uz drugu djecu, paralelno s njima ili samo promatra što ona rade, da bi se uskoro počele javljati prve interakcije. Kroz djetetov dalji razvoj suradnja među djecom počinje uključivati podjelu zadataka, uloga u igri, slijeđenje pravila i slično. Odnosi među djecom postaju sve stabilniji i počinju se javljati prva prijateljstva.

Djetetovo ponašanje, kao i njegovo emocionalno izražavanje i doživljavanje, mijenjaju se pod utjecajem socijalnih odnosa. Dijete, na temelju reakcija drugih na vlastita ponašanja i emocionalna izražavanja, uči koje su reakcije prikladne u pojedinoj situaciji, a koje to nisu. Na taj način uči kontrolirati vlastito ponašanje i prilagođavati ga okolnostima. Dijete uči i na temelju promatranja ponašanja drugih i na taj način stječe nove spoznaje, vještine i znanja. Iskustvom u socijalnim odnosima dijete postupno sve bolje razumije druge, njihove namjere, potrebe i želje, postaje sve uspješnije u uočavanju diskretnih socijalnih znakova i sve točnije na njih reagira. Povećava se osjetljivost na emocionalna stanja i doživljavanja drugog (empatija), a postupno se razvija i mogućnost razumijevanja pozicije drugog i njegovog načina gledanja. Osjetljivost na druge potiče i uspostavljanje kontrole nad vlastitim ponašanjem, primjerice agresivnim, impulzivnim i sl. Dijete postupno širi svoj repertoar ponašanja i uči kako se ponašati u pojedinoj socijalnoj situaciji (socijalne vještine). Druženjem uči i načine igranja i sudjelovanja, pravila igre, ponašanja koja se očekuju od suigrača i sl. Na taj način interakcije između djece postaju sve duže i skladnije.

Važno je ipak napomenuti da se djeca od rane dobi međusobno razlikuju u svom socijalnom ponašanju. Neke su razlike određene karakteristikama osobnosti, dok su druge u izraženosti potrebe za socijalnom stimulacijom (neka djeca su društvenija od druge i traže više socijalnih poticaja). Djeca se, međutim, razlikuju i u socijalnoj kom-





petenciji, odnosno po svojim mogućnostima, vještinama i sposobnostima uspostavljanja i održavanja zadovoljavajućih socijalnih odnosa. Neka s lakoćom uspostavljaju i održavaju socijalne veze s drugima, dok se druga u tome slabije snalaze, bilo zbog nedovoljnog iskustva, bilo zbog nekog drugog razloga, primjerice sramežljivosti, anksioznosti, agresivnosti, impulzivnosti i slično. Kod neke djece javljaju se i dublji problemi koji se odražavaju i na socijalne odnose, a njihovo rješavanje zahitjeva individualizirani pristup.

Djeca tijekom razvoja prolaze kroz određene predvidljive stadije razvoja, koji predstavljaju svojevrzne razvojne krize čije uspješno razrješavanje postaje temelj za nastanak idućeg razvojnog stadija. U pojedinim razdobljima razvoja djetetu je potrebna različita vrsta podrške okoline.

U ranom razdoblju razvoja, u prvoj godini života, prema shvaćanju Erika Eriksona, iz iskustava koje dijete stječe sa svojom najbližom socijalnom okolinom stvaraju se temelji za razvoj osnovnog povjerenja i sigurnosti koji će pratiti dijete kroz čitav život i u velikoj mjeri određivati njegovu osobnost i socijalne odnose. John Bowlby uvodi pojam privrženosti, koji označava povezanost između djeteta i najbližih iz njegove okoline. Djeca, na čije je signale okolina osjetljiva i reagira spremno i primjereno, formiraju tzv. sigurnu privrženost sa svojom socijalnom okolinom (u početku najčešće s majkom). Kvaliteta privrženosti, prema rezultatima mnogih istraživanja, utječe na kasniji razvoj pa tzv. sigurno privržena djeca u kasnijoj dobi imaju više povjerenja u sebe i u druge ljude, kooperativnija su i pokazuju manje nepoželjnih ponašanja, poput agresije ili povlačenja u sebe.

U razdoblju ranog djetinjstva, od prve do treće godine života, na dijete počinju imati utjecaj i druge osobe iz njegove okoline. To je razdoblje kad dijete već samostalno hoda i kad se naglo razvija govor. Prema Eriksonovom shvaćanju, pred djetetom te dobi važan je razvojni zadatak: ono mora postati svjesno sebe i svoje odvojenosti od roditelja te izraziti svoju autonomiju i vlastitu volju. Iz toga često proizlaze i različita nepoželjna ponašanja koja dijete iskazuje, što okolinu ponekad začuđuje i brine. To razdoblje razvoja zahtijeva od roditelja i ostalih u djetetovoj okolini, vještinu i mudrost kako bi pomogli djetetu izraziti svoju volju u okviru dobro odabranih mogućnosti i uz dobro ujednačenu ravnotežu između čvrstine i fleksibilnosti u pristupu.

U predškolskom razdoblju, od četvrte do šeste godine života, pred djetetom je razvojni zadatak da se u većoj mjeri nego do tada uključi u svijet oko sebe, da uspostavi odnose s drugom djecom, da se igra, uči različite vještine, da stječe spoznaje, da bude aktivno i da izražava svoju inicijativu. To je razdoblje u kojem dijete treba podršku za svoje zamisli i ideje i u kojem je potrebno podržati i poticati djetetove interese, znatiželju i inicijativu. Dijete treba osjetiti da je uspješno i sposobno i od

okoline dobiti potvrdu i podršku. Ono treba stimulativnu okolinu, poticajna sredstva za igru i igračke, druženje s drugom djecom, raznolikost i mogućnost da se iskušava i izražava u različitim aktivnostima. U tom razdoblju mnoga djeca već imaju raznolike odnose s vršnjacima i vješta su u rješavanju mnogih socijalnih situacija i problema. Mnogo toga, međutim, još ne znaju i tek uče. To je razdoblje kad djeci treba pomoći u razvoju socijalnih vještina, izložiti ih primjerenim stvarnim ili simboličkim modelima (u pričama, filmovima i sl.), pomoći im da bolje razumiju druge, njihova emocionalna stanja, želje, potrebe, podučiti ih kako reagirati u pojedinoj situaciji, kako se zauzeti za sebe i kako rješavati međusobne probleme na neagresivan način. Aspekt socijalnog razvoja koji je kod djeteta važno poticati jest i sposobnost uočavanja smiješnog i smisao za humor.

Njegovanje emocionalno toplog i podržavajućeg odnosa s djetetom, primjereno odgovaranje na njegove potrebe, podržavanje djetetove inicijative, adekvatno postavljanje granica te poticanje prosocijalnog ponašanja i empatije pomoći će djetetu da se razvija u osobu koja će biti uspješna u svojim socijalnim odnosima. No, kako bi djecu poučili socijalnim vještinama, nije im dovoljno samo pričati o tome kako moraju biti ljubazna, velikodušna i sl., već im treba osmisliti situacije u kojima ih djeca mogu učiti i usvojiti. Također, nije im dovoljno samo govoriti o tome što se ne smije i što ne rade dobro, već je izrazito važno reći im kada nešto naprave dobro. Izrazito je važno verbalno potkrijepiti dijete svaki put kada pokazuje socijalne vještine. U načelu, potrebno je izbjegavati kažnjavanje jer ono za dijete ima komponentu ukazane pažnje (pri kažnjavanju obično vičemo, emocionalno se angažiramo). Primjerice, sramežljivo dijete trebamo pohvaliti i ohrabriti kada se druži s vršnjacima, koliko god to rijetko bilo; pohvaliti ga možemo i u društvu vršnjaka; ne treba mu poklanjati pažnju kada se krije od gostiju. Poželjno je da se roditelj koristi modeliranjem, odnosno da sam pokaže neko ponašanje koje dijete učenjem po modelu usvaja te kasnije samo izvodi. Stoga, nemojte tući svoje dijete ako ne želite da se ono tako ponaša prema drugima. Ovisno o vlastitom načinu rješavanja problema, ono će rješavati probleme s drugima. Ako budemo dijete znali ozbiljno slušati i dijeliti osjećaje s njim, ono će naučiti biti empatično u odnosu s drugima. Važno je odgajati dijete toplo i podržavajuće te uvijek imati u rukavu neko iznenađenje za trenutke kada je dijete ponašanjem koje želite razviti stvarno zaslužilo pozitivno potkrepljenje.

Da bi dijete bilo uspješno u socijalnim kontaktima s drugima, izrazito je važan i razvoj samopouzdanja, a tu opet vi imate glavnu ulogu.

- 1. Razgovarajte često sa svojom djecom** i pokušajte razumjeti što pokušavaju učiniti i što im je važno.
- 2. Na pitanja djeteta uvijek odgovarajte ljubazno i podržavajuće** te mu

što češće postavljajte protupitanje kako bi samo moglo doći do odgovora.

3. **Ne sputavajte svoje dijete redovito kroz duži period.** Također se nemojte argumentiranim objašnjenjima protiviti svome djetetu, pogotovo kada ono prolazi normalno razdoblje negativizma (npr. oko 3. ili 5. godine).
4. Važno je odgovajati dijete **toplo i podržavajuće** te uvijek imati u rukavu neko iznenađenje za trenutke kada je dijete ponašanjem koje želite razviti stvarno zaslužio pozitivno potkrepljenje.
5. **Osigurajte djetetu priliku za učenje.** Poželjnije je dopustiti mu da s vama kuha nego mu samo govoriti o tome. Dijete će se jako dobro osjećati kada samo uspije u nečemu, a vi ga onda nemojte zaboraviti pohvaliti.

Dakle, na kraju nam se zaključak sam nameće: od iznimne je važnosti podučavati djecu socijalnim vještinama kako bi izrasla u zadovoljne i uspješne mlade ljude koji će se odgovorno odnositi prema sebi samima.

Ana Rajić,
prof.defektolog smjer PUP

