

NARODNI ZDRAVSTVENI LIS



GODINA LIV, BROJ 624-625/2012, SIJEČANJ-VELJAČA, CIJENA 7,00 kn,
ISSN 0351-9384 / Poštarina plaćena u pošti 51 000 Rijeka

liječimo i
izvana

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.; mr. sc. Ankica
Smoljanović, dr. med.

Urednik:

Dr. sc. Suzana Janković, dr. med.

Lektor:

Vjekoslava Lenac, prof.

Grafička priprema i tisak: AKD

Rješenje 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.

UVODNIK

LIJEK, LIJEČITI, LIJEČNIK 3

LIJEKOVI ZA VANJSKU UPORABU

IZABRATI NAJUČINKOVITIJU OBLIK LIJEKA 4

KAPI ZA OČI

VODICA ILI PRAVI LIJEK 7

KAPI ZA NOS

KAD MARAMICE NE POMAŽU 9

LIJEKOVI ZA USNU ŠUPLJINU

VIŠE OD LIJEPOG OSMJEHA 10

LIJEKOVI KOJE UDIŠEMO

APARAT KOJI LIJEČI 13

PRIMJENA ČEPIĆA U DJEČJOJ DOBI

NEUGODNO, ALI KORISNO 14

TRANSDERMALNI NALJEPCI

FLASTER KOJI LIJEČI 16

NJEGA DJEČJE KOŽE

NJEŽNA KAO BEBINA GUZA 17

LIJEČENJE GLJIVIČNIH OBOLJENJA

PRIJATELJI I NEPRIJATELJI 19

TETOVIRANJE I PIERCING

MODERNO I OPASNO 21

DETOKSIKACIJA ORGANIZMA I REDUKCIJSKA DIJETA

PROLJETNA RUTINA 22

KOGNITIVNE TEORIJE UČENJA

AHA - DOŽIVLJAJ 25

ZAŠTITA ZDRAVLJA U TEŠKIM VREMENIMA 28

CRNA KAVA

ZAVODNICA I OSVAJAČICA 29

KRIŽALJKA 31

LIJEK, LIJEČITI, LIJEČNIK

Za uvod, malo igre riječima. Osnovno je značenje riječi lijek „sredstvo za suzbijanje bolesti”, slijedi postupati - „liječiti” i na kraju osoba koja postupa (u skladu sa zakonom) „liječnik”. Zanimljivo je i drugo, šire značenje riječi lijek: „ono što pomaže u neprilici”, „djeluje u vrlo maloj količini, vrlo je vrijedno” (nema nečega ni za lijek).

U vrlo ranom razdoblju mudrost ljudskog opažanja povezala je svojstva pojedinih tvari iz prirode i djelovanje na poremećaje zdravlja. O jednostavnosti i genijalnosti takvih opažanja svjedoče posljednji ostaci ljudskih zajednica koje žive u potpunom skladu s prirodom koja ih okružuje.

Pred preko pet tisuća godina, u nama bliskoj civilizaciji - starom Egiptu došlo se do spoznaje o ljekovitosti i liječenju. Jedna je od najvrjednijih ona o količini (dozi), koja glasi da lijek „odviše razrijeđen ne djeluje, u prevelikoj količini može biti otrov”.

Isto toliko stara su i nastojanja ljudskog uma u pronalaženju lijeka (kamena mudraca) koji će otkloniti posljedice najčešće namjernog vlastitog naopakoga ponašanja. Ta nastojanja još uvijek pobjeđuju u natjecanju s jednostavnijim putem koji smo označili narodnom mudrošću: „bolje spriječiti nego liječiti!”

Zašto u prirodi jedna živa bića (biljke) „proizvode” tvari koje drugim živim bićima (životinjama) djeluju kao lijek - jedna je u moru tajni prirode koje otkrivamo tek kap po kap.

Nekoliko misli o uzimanju lijekova radi izbjegavanja loših do pogubnih posljedica:

- nije dobro uzimati lijekove na savjet neuke osobe;
- nije dobro uzimati lijekove u količini (dozi) manjoj ili većoj od propisane;
- nije dobro „puniti” kućnu apoteku lijekovima koji imaju kratko vrijeme uporabe;
- nije dobro uzimati lijekove zaobilaznim putem zbog „komoditeta” (tableta umjesto injekcije), pa potom zamjeriti liječniku da nije bio dovoljno „strog”;
- nije dobro uzimati različite lijekove istovremeno bez znanja liječnika ili ljekarnika, čak i kad je svaki ponaosob bio preporučen.

Nekoliko pitanja za razmišljanje u vremenu u kojem živimo i za vremena koja nam izgledno predstoje:

- Da li je istina da je bolest pojava (ako i nije proizvod) na kojoj se najbolje zarađuje?
- Da li je istina da (moderni) lijekovi trebaju zaliječiti, a ne izliječiti?
- Da li je istina da „dobri stari” moraju dati mjesta manje dobrim „novim” lijekovima?
- Da li je istina da prevencija posustaje u utrci s liječenjem („napad” na oprobana cijepjenja)?
- (...)

Umjesto vjere i nade da su odgovori na prethodna i njima slična pitanja niječni, što svijet poštene znanosti nudi kao ohrabrenje:

- iz dana u dan kemijska, odnosno biokemijska, odnosno farmakološka znanost stvaraju sve vrijednije spojeve koji podražavaju prirodu ili se s njom na pametan način „takmiče”;
- iz dana u dan znanost se približava „osobnom” liječenju, liječenju primjerenom određenoj osobi;
- iz dana u dan usavršavaju se postupci neposrednog djelovanja na oštećeni, bolestan dio tijela (koliko god bio malen), štedeći uzaludno unošenje prevelikih količina i izbjegavajući suvišne i, naravno, neželjene popratne pojave;
- nanotehnologija i još neslućene novotarije s optimizmom kucaju na vrata svijeta u kojem raste i broj bolesnih i broj bolesti!

Trenutak optimizma za godinu koja je na početku i kao poruka onima koji su željni promjena: Ne čekajte s uvođenjem obrazovnog predmeta o unaprjeđenju i očuvanju zdravlja našim mladima od prvog do zadnjeg trenutka obrazovanja, ne kao dodatak „školskoj torbi”, već nauštrb gradiva koja odgovaraju samo na pitanje: „kako postati poslušnim podanikom?”, a umjesto izgradnje slobodnog mislenog bića!

Znanje jamči povratak na prastare spoznaje: „Bolest se vrlo često može spriječiti, a kad se pojavi, liječenje je u nama ako ga lijek, liječenje i liječnici ispravno potaknu!”

Vladimir Smešny, dr. med.



IZABRATI NAJUČINKOVITIJI OBLIK LIJEKA

Lijekovi koji se primjenjuju direktno na kožu najčešći su oblik za liječenje kožnih poremećaja. Pripravci za lokalnu uporabu smjese su aktivnih tvari (lijeka) i neaktivnih tvari (podloge). Podloga određuje konzistenciju proizvoda, kao i stupanj prolaska aktivne tvari kroz kožu. S obzirom na to koja se podloga koristi, isti se lijek može nalaziti u obliku masti, kreme, losiona, ulja, otopine, gela, pjene ili pudera.

○visno o količini lijeka pripravak može imati različitu jačinu (koncentraciju). Koji će se lijekovi oblik upotrijebiti, tj. hoće li se lijek nanijeti na kožu u obliku masti, kreme ili losiona, ovisi o željenom učinku, prirodi lijeka i stanju kože.

Ljekovite masti najčešće se primjenjuju kod kroničnih kožnih bolesti. Sadrže tekuću ili krutu aktivnu tvar

u masnoj podlozi. Teško se ispiru vodom. Koriste se za podmazivanje ili vlaženje. Lijek u obliku masti lakše prodire kroz kožu nego krema, pa je ista koncentracija lijeka jača, djelotvornija u masti nego u kremi. Otvorene rane, erozije i ulkuse masti najmanje iritiraju od svih drugih oblika lokalnih pripravaka (krema, pasti, gelova, losiona i otopina).

Kreme su najčešće korišteni pripravci. To su emulzije ulja u vodi. Za razliku od masti, sadrže vodu, lakše se ispiru, pa se mogu primjenjivati i na dlakama obraslim dijelovima tijela.

Paste su žilavije konzistencije, teže se razmazuju jer sadrže veliku količinu praškastih supstancija, a pogodne su za sušenje kože.

Losioni su slični kremama, ali sadrže više vode. Predstavljaju suspenziju ljekovite tvari u vodenoj ili uljno-vodenoj podlozi. Slabije se „upijaju“, pa tako u kožu prodire manje ljekovite tvari nego iz masti ili kreme i kada su u istoj koncentraciji. Prednost je da se lakše nanose i na dlakama obraslo područje kože. Osobito su pogodni za hlađenje ili sušenje upaljene i vlažne kože kod npr. kontaktnog dermatitisa, atletskog stopala, ojedina.

Kupke se spravljaaju ako se lijek mora nanijeti na velike površine kože, kod blažih kožnih problema. Tako se mogu koristiti lijekovi blagog djelovanja, kod kojih nije potrebno precizno doziranje jer bolesnik sam mora pripremiti kupku otapajući lijek u određenoj količini vode.

Otopine su tekućine u kojima je otopljena aktivna tvar. Najčešće se lijekovi otapaju u alkoholu, propilen glikolu, polietilen glikolu ili vodi. Lako se nanose, ali uglavnom suše kožu, a ne vlaže je. Učinak sušenja poželjan je kod kožnih poremećaja s vlaženjem.

Puder/prašak je suha tvar koja se koristi za zaštitu osjetljivih pregibnih područja, gdje koža tare o kožu (između nožnih prstiju, pazuh, prepone). U puder se može dodati ljekovita tvar, npr. sredstvo protiv gljivica.

Gelovi su gusti pripravci u vodenoj ili alkoholnoj podlozi i ne sadrže masti i ulja. Gelovi ne prolaze kroz kožu kao pripravci koji sadrže ulja (masti, kreme). Mogu nadražiti otvorene rane ili oboljelu kožu.

Pomoćna sredstva u liječenju

Od lijekova za vanjsku uporabu razlikujemo sredstva za čišćenje, zaštitna sredstva, sredstva za vlaženje ili sušenje, sredstva protiv svrbeža, protuupalna sredstva, sredstva s katranom, sredstva protiv infekcija, keratolitike.

Sredstva za čišćenje su sapuni, deterdženti i otapala. Najčešće se koriste sapuni. Većina sapuna suši kožu, ali neki imaju kremastu bazu koja manje isušuje. Dječji šampon je izvrsno sredstvo za čišćenje. Blag je i dobar za čišćenje rana, posjekotina i ogrebotina. Koristan je u bolesnika koji boluju od psorijaze, ekcema ili drugih poremećaja praćenih ljuškanjem kože jer odstranjuju mrtve stanice. Kožne promjene koje su vlažne valja čistiti samo vodom i blagim sapunom. Deterdženti i jaki sapuni nadražuju kožu!

Sredstvima za čišćenje dodaju se razne supstancije kako bi im se poboljšala svojstva. Nekim se sapunima npr. dodaju antibakterijska sredstva. Takve sapune ne

treba koristiti za svakodnevno održavanje higijene, ili pak za sprječavanje bolesti, jer će prečesta uporaba narušiti normalnu bakterijsku ravnotežu na površini kože.

Šamponi i losioni protiv peruti često sadrže spojeve cinka, selena ili ekstrakt katrana za liječenje perutave kože, ekcema ili psorijaze na vlasištu.

Temeljno otapalo sredstava za čišćenje je voda. Otapalo može biti i na bazi petroleja koji čisti kožu od tvari koje se ne mogu oprati sapunom i vodom, npr. katran. Male količine alkohola koriste se za čišćenje kože prije vađenja krvi ili davanja injekcija. Otapala poput acetona, benzina ili razrjeđivača rijetko se koriste za čišćenje kože. Oni otapaju i prirodne masnoće kože, izazivajući sušenje i nadražaj kože. Mogu proći kroz kožu u organizam i izazvati trovanje.

Zaštitna sredstva poput masti i ulja štite oštećenu ili nadraženu kožu i sprječavaju isušivanje oponašajući funkciju prirodne kožne barijere. Puderi i prašci štite dijelove kože koji se nadražuju trljanjem o kožu ili odjeću (preponske regije, preklopi kože na trbuhu kod pretilih os-



oba itd.). Premazi od sintetskog hidrokoloida sprječavaju nastanak oštećenja kože zbog pritiska (dekubitusi). Sredstva za sunčanje s faktorima reflektiraju, apsorbiraju ili filtriraju štetno ultraljubičasto zračenje.

Sredstva za vlaženje nadoknađuju ili pomažu sačuvati prirodnu vlažnost kože. Hidratacijska sredstva najbolje je nanijeti na ovlaženu kožu, odmah nakon tuširanja ili umivanja. Sadrže glicerini i mineralna ulja, a dostupna su kao losioni, kreme, pomade i uljne kupke. Jača hidratacijska sredstva sadrže ureu, mliječnu kiselinu ili glikolnu kiselinu.

Sredstva za sušenje nanose se na područja kože gdje se stvara vlaga zbog znojenja (pazuh, prepone, ispod dojki, preklopi kože na trbuhu...). Vlažna područja predstavljaju hranjivu podlogu za rast bakterija i gljivica. Sredstva za sušenje najčešće sadrže talk ili kukuruzni škrob. Apsorbiraju vlagu s površine kože. Kukuruzni škrob preporuča se za malu djecu, jer je manje štetan ako dođe do slučajnog udisanja sredstva. Otopine sa solima aluminija sastojak su antiperspiranata (sredstva protiv znojenja).



Adstringensi su tekuća sredstva za suženje, koja sužavaju krvne žile. Najčešće su korištene otopine aluminijevog acetata (Burowljeva otopina). Primijenjena kao kupka ili premaz, koristi se za liječenje infektivnog ekcema, vlažnih kožnih promjena i rana zbog pritiska kože.

Sredstva protiv svrbeža blagog djelovanja su kamilica, kamfor, mentol, cinkov oksid, talk, glicerol. U nekim se pripravcima za lokalnu primjenu nalaze antihistaminici, antialergijske tvari koje sprječavaju svrbež zbog alergijske reakcije. Nisu, međutim, bezazleni jer neki od njih mogu izazvati upravo alergiju.



Protuupalna sredstva uglavnom sadrže kortikosteroide u obliku losiona, krema, masti, ulja i gelova. Ima više vrsta kortikosteroida, s različitim svojstvima, koji su sastojci lokalnih pripravaka. Najjače djelovanje imaju u obliku masti. Koriste se kod osipa te alergijskih i upalnih promjena kože.

Potreban je oprez kod korištenja lokalnih kortikosteroidnih pripravaka. Smanjuju otpornost prema infekcijama, usporavaju zarašćivanje rana, mogu potaknuti razvoj akni i strija. Opasni su zbog mogućeg sustavnog djelovanja pa se stoga njihova uporaba ograničava samo na ozbiljna stanja i kraći vremenski period, a mogu se izdati samo na temelju liječničkog recepta. Blago protuupalno djelovanje imaju kamilica i neven.

Pripravci s katranom (nusprodukt kod proizvodnje ugljena) korisni su u liječenju kožnih poremećaja praćenih ljuštenjem kože (psorijaza) jer usporavaju dijeljenje stanica kože. Mogu nadražiti kožu i ne smiju se koristiti na oštećenu kožu.

Sredstva protiv infekcija su sredstva protiv virusa, bakterija, gljivica ili parazita. Kožne se infekcije najbolje sprječavaju pranjem običnim sapunom i vodom! U zdravstvenim se ustanovama koriste i antiseptici. Razvijena kožna infekcija liječi se, ovisno o vrsti, mjestu i jačini infekcije, lokalnim ili sustavnim pripravcima.

Lokalna antiinfektivna sredstva uključuju antibiotike, antifungike i insekticide. Lokalna primjena antibiotika rijetko je opravdana. Ponekad može izazvati alergijske reakcije ili potaknuti razvoj otpornih bakterija. Klindamicin i eritromicin koriste se ponekad u liječenju akni. Gljivične se infekcije kože često liječe lokalnom primjenom antifungika (atletsko stopalo, gljivična infekcija nožnih prstiju). Gljivične infekcije noktiju teško se liječe lokalnim pripravcima i iziskuju sustavno liječenje. Insekticidi se koriste lokalno, za liječenje infekcija ušima i svraba.

Lokalni antiseptici, koji se često koriste, otopine su joda, srebra, spojevi zinka, gencijana violet.

Keratolitici su sredstva koja omekšavaju zadebljalu kožu, olakšavaju odbacivanje mrtvih stanica kože. Kao keratolitici koriste se salicilna kiselina i urea. Koriste se pri liječenju psorijaze, seboroičnog dermatitisa, akni i bradavica.

Lijekovi za kožu primjenjuju se premazivanjem ili utrljavanjem, odnosno posipavanjem praška. Lijek se nanosi čistim rukama, na čistu i suhu kožu. Hoće li se primijeniti krema, mast, gel, prašak ili otopina ovisi o djelovanju koje se želi postići i vrsti ozljede kože. Ponekad je potrebno premazani dio kože prekriti gazom, a koristi se sterilna gaza. Valja se pridržavati upute priložene uz lijek ili potražiti savjet liječnika ili ljekarnika.

Prof. dr. sc. Vera Vlahović-Palčevski



VODICA ILI PRAVI LIJEK

Koliko se već puta dogodilo da pacijent dođe okulistu zbog, npr., crvenih očiju! Već je koristio "neke" kapi, ali ni jedne nisu pomogle. U pravilu ne zna koji su to lijekovi za oči bili. Nije se sjetio donijeti sa sobom bočicu ili kutijicu. Misli valjda da to ionako ne valja kad nije pomoglo. Većini je "sve to isto".

Zapravo, pitanje je koliko pacijenti uopće drže da su lijekovi za oči doista ozbiljni lijekovi, sa svim svojim dobrim, ali i štetnim svojstvima.

Lijek za oči ne smije štetiti

I baš u tome je "štos". Koliko će pomoći i u kojem vremenu, kad su oči u pitanju, manje je važno. Ne zato što bi naše oči bile manje važne, nego zato što se od bolesti očiju ne umire, kao npr. od srca. Kad liječimo oči, tada imamo vremena planirati. Možemo razmisliti i odabrati najefikasniju terapiju, odrediti način na koji će je pacijent sam primjenjivati i zakazati termin za kontrolni pregled do kojeg

očekujemo određeno poboljšanje. Na toj kontroli, ako nismo zadovoljni postignutim, možemo lijek promijeniti ili pak nastaviti s istim još neko vrijeme, dok se tegobe ne smire. Dakle, svako je liječenje priča za sebe. Može uspjeti samo ako se svi pridržavamo plana.

Potrebna je suradnja pacijenta

Nerijetko se pacijent ne pridržava uputa o načinu kapanja i mazanja očiju. Zaboravi na vrijeme, pa preskoči. Pokušava ukapati, ali promaši oko... Djeca su posebna priča. Ponekad ih se zadrži na bolničkom liječenju, ne zato što su im oči jako bolesne, nego zato što ih roditelji ne uspijevaju uhvatiti i nakapati im lijek

u oči. Neki pacijenti očekuju "čudotvorno izlječenje" već sutradan. Ako se "čudo" ne desi, tada mu i najbolji lijek "ne valja". Ako "ne valja", čemu ga uopće koristiti? Možda će proći samo od sebe? Ako ne prolazi, ili je još gore nego prije par dana, "idem ja novom okulistu", naravno, bez prethodnog nalaza, po nove kapi i masti. A taj im baš "potrefi" one iste, jer ni po čemu ne može zaključiti da su upravo te već trebali koristiti. Pa se ti sad izliječi!

Oprez s lijekovima po vlastitom izboru

Ako svratite u ljekarnu, ponudit će vam sve što nije "jaki" lijek i što se smije uzimati bez liječničkog recepta. Možda bez recepta uspijete dobiti i kapi za blaže upale očiju, na bazi kamilice i drugih biljnih sastojaka. Pročitajte upute i pazite na rok uporabe.

Kapi za ljepše, bijele oči danas su jako tražene. Reklamiraju se i na televiziji... One pomažu kad se problem već pojavi. Ne otklanjaju uzrok, nego kamufliraju posljedicu. Nemojte me krivo shvatiti - nisu

to loše kapi ako se pametno koriste. Slažem se da svi oni kojima je ponekad neugodno izaći među ljude crvenih očiju, u takvim iznimnim prilikama upotrijebe kapljice pomoću kojih će im oči izgledati ljepše. Međutim, ljudi k'o ljudi, nikad im nije dosta... Postanu nam navika koja na duže staze šteti oku. U kapima se nalazi sastojak koji sužava krvne žile. Tada je oko doista manje crveno, ali, u isto vrijeme, stisnute krvne žile dopremaju oku manje hrane. Oko stalno gladuje i nakon duže primjene počne patiti. Rijesili nismo ništa!

Blažene "umjetne suze"

Puno je pametnije djelovati prije - dakle otkloniti mogući uzrok. Na prve znake nelagode, crvenila ili žuljanja, dobro bi bilo nakapati u oči "umjetne suze". Ima ih pod raznim imenima. Sve su prozirne, da ne zamagle vid, i sluzave, da podmažu oko. Zadatak im je da preko oka naprave zaštitni sloj koji neće brzo ishlapiti, da smanje trenje kapka pri spuštanju i dizanju, da zapune sitne neravnine površine oka koje žuljaju. Ukratko, oči tada nemaju razloga za crvenilo. Možemo ih ukapavati koliko god puta osjetimo iritaciju oka, jer po svom kemijskom sastavu nisu štetne. Baš ono što nam treba!

Glaukom - posebna opasnost

Oni koji za bolest još niti ne znaju, a koriste "neke" kapi na svoju ruku, dovode svoje oči u opasnost od povišenja očnoga tlaka. U "nekim" kapima može biti kortizona. On će povisiti očni tlak, naročito ako ga ukapavamo duže od tjedan dana. Sastojak "nekih" kapi može širiti zjenicu. Proširena zjenica isto dovodi do porasta očnoga tlaka. Kod osoba predisponiranih za glaukom sve to može dovesti do ozbiljnih komplikacija. Zato NE "na svoju ruku", nego okulistu koji će

tijekom pregleda izmjeriti očni tlak i odlučiti koje se kapi smiju koristiti bez straha.

Oni koji znaju za svoj glaukom i već koriste kapi za snižavanje očnoga tlaka, obično su oprezniji. Ipak, upozorenje - novopečeni glaukomijski pacijenti ponekad misle da je glaukom kao konjunktivitis. Potroše jednu bočicu kapi i "to je to". Greška - glaukom je doživotno oboljenje, koje se doživotno treba liječiti i kontrolirati! Glaukomijski pacijenti moraju voditi računa o tome da ne prekidaju ukapavanje. Kad idu na put, u bolnicu, bilo gdje, trebali bi uvijek sve ponijeti sa sobom i nastaviti sami, ili uz nečiju pomoć, redovito ukapavati kao i kod kuće.

AKO ŽENE PAMTE KAKO IM SE ZOVE PARFEM KOJI KORISTE, AKO MUŠKARCI PAMTE KOJE SU ULJE ULILI U MOTOR AUTA, ONDA BISMO TREBALI ZAPAMTITI I ŠTO LIJEVAMO U NAŠE OČI...

Oni koji nose leće

Oni nisu bolesni, ali svejedno trebaju paziti kako njeguju svoje oči. Leća je strano tijelo, poklopac na oku pod koji se zavuču svašta. Zato treba dezinficirati leće u predviđenim vremenskim intervalima. Danas još ima onih koji leće koriste godinama, a nikad nisu zapamtili kojom ih tekućinom redovito dezinficiraju. Ako ih put odnese na par dana od kuće s lećama na očima, a bez obveznog pribora za održavanje leća, da barem znaju što će usput u ljekarni kupiti.

Čemu služe očne masti

Sve što je do sada rečeno o očnim kapima, važi i za masti kojima liječimo oči. Mast se duže zadržava na površini oka i na koži kapaka. Koristimo je kad želimo jači učinak lijeka i kad znamo da ćemo bole-

sno oko još pokriti zavojem. Tada ionako tim okom ne gledamo, pa mu zamašćeni vid ne smeta. Mast možemo stavljati i po noći, dok spavamo. Bistar vid nam ne treba, a ne moramo ni ustajati radi učestalog ukapavanja, jer se mast na oku zadrži do jutra.

Baš to nam koji put nairitira oko. Kapljice brzo prodru u dubinu oka i ne djeluju više na površini, za razliku od masti koja ponekad, nakon dužeg korištenja, baš tu površinu zna nagristi, pogotovo kad u njoj ima kortizona. Tad obično pacijent kaže kako mu je u početku liječenja bilo bolje, a zatim su mu se oči opet zacrvenjele. Koji lijek je stavljao - najčešće ne zna, i u opasnosti je da mu se opet propiše lijek sličnog sastava.

Korisno je upamtiti:

- kapi koje sadržavaju kortizon, nakon tjedan dana počinju šteti,
- antibiotske kapi treba ukapavati po uputi okulista, jer u protivnom ne liječe, nego izazivaju otpornost bakterija - neće nam koristiti kad ih opet budemo trebali,
- kapi koje nemaju konzervansa ne iritiraju, ali se moraju baciti nakon propisanog roka,
- kapi na bazi sulfonamida pod utjecajem sunčevih zraka mogu izazvati tamne mrlje na koži - dok ih se kapa, ne smijete se izlagati suncu,
- ne prekidati samoinicijativno terapiju za glaukom - savjetovati se s okulistom,
- kapi koje su nam jednom smetale treba upamtiti kako vam drugi okulist ne bi opet propisao iste,
- sačuvati nalaz, bočice, tubice ili kutijice, jer...

**Mr. sc. Inge Bošković
Dragičević, dr. med.**

KAD MARAMICE NE POMAŽU

Bolesti dišnih putova najčešće su ujesen i zimi. Tada ljudi uglavnom borave u zatvorenim, grijanim prostorima. Kod prekomjernog grijanja suhi zrak posuši sluznicu dišnih putova.

Nos je početni dio dišnog sustava, a nosna šupljina ima vrlo važnu funkciju u organizmu. Sluznica nosa ima ulogu u čišćenju, zagrijavanju i vlaženju udahnutog zraka. Udahnute čestice talože se na sluzi te bivaju odstranjene ispuhivanjem ili gutanjem. Na taj se način udahnuti zrak filtrira, a dobro prokrvljena sluznica dodatno ga zagrijava i vlaži. Tako pripremljen zrak dolazi u donji dio dišnog sustava.

Jednu, pa drugu

Razna patološka stanja (virusne i bakterijske upale, alergije, hormonski poremećaji) mogu dovesti do poremećaja funkcije sluznice nosa u smislu pojačanog ili smanjenog lučenja sluzi te oticanja sluznice.

Prva je i najvažnija „zadaca“ u slučaju pojačane nosne sekrecije - redovito i pravilno ispuhivanje nosa. Time se može izbjeći širenje infekcije i pojava komplikacija.

Tehnika pravilnog puhanja nosa treba se naučiti već od malih nogu, jer nepravilno ispuhivanje nosa može uzrokovati ozbiljnije zdravstvene tegobe.

Kod ispravnog ispuhivanja nosa glavu treba blago nagnuti naprijed te prvo začepiti jednu, a ispuhati drugu nosnicu te potom postupak ponoviti i s drugom nosnicom. Dvije se nosnice, naime, trebaju ispuhati naizmjenice jer, ako istodobno začepimo obje, pritisak zraka u nosnoj šupljini može potisnuti nosni sekret prema sinusima i Eustahijevoj tubi, što može rezultirati raznim komplikacijama, npr. upalom sinusa i srednjeg uha. Malo ljudi poznaje točan pojam higijene nosa, što znači čišćenje, odnosno ispiranje nosnih šupljina. Osim što tretman sa solnom otopinom navlažuje i smiruje isušenu, izmučenu nosnu sluznicu, ispiranjem možemo razblažiti sekret u nosu, olakšavajući time njegovo pražnjenje. Isto tako, možemo ukloniti i sasušeni sekret, prašinu i ostale alergene. Solne otopine imaju blagotvoran učinak na sluznicu nosa, održavaju njezinu prirodnu vlažnost, povećavaju obrambenu sposobnost sluznice te olakšavaju uklanjanje nečistoća.

Kapi i sprejevi

Dekongestivne kapi i sprejevi za nos ublažavaju najučestaliji simptom - oteklinu nosne sluznice. U slučaju hunjavice, upale ili alergije, kapilare u sluznici proširuju se, sluznica natiče, a disanje na nos i odstranjivanje sekreta biva otežano. Dekongestivne kapi smiruju sluznicu, djeluju na smanjenje nosne sekrecije i tako ublažavaju tegobe i olakšavaju disanje na nos. Neobično je važno koristiti ih na ispravan način jer, ako se koriste u stojećem ili sjedećem položaju tijela, završe u grlu s gorkim okusom, a ne u području nosnih šupljina gdje bi trebale djelovati.

Kapi se pravilno kapaju u ležećem položaju, s glavom zabačenom ispod razine ramena. Prilikom kapanja u desnu nosnicu glava se okreće u desnu stranu i taj se položaj zadržava

nekoliko minuta. Potom se glava okreće u lijevu stranu i kapaju kapi u lijevu nosnicu. Potrebno je ostati u ležećem položaju nekoliko minuta kako bi lijek mogao djelovati na pravom mjestu (sluznica nosa i sinusi). Isto tako, bitno je pravilno očistiti nos prije kapanja. Takva primjena kapi otežana je kod male djece, stoga se sve češće koriste lijekovi u obliku sprejeva, jer je njihova primjena lakša, a doziranje točnije.

Korisni savjeti:

- prije i poslije kapanja kapi potrebno je oprati ruke,
- neki ljudi smatraju da je lakše da im netko drugi stavi kapi u nos,
- za dijete može biti lakše ako ga stavite u ležeći položaj preko krila, s glavom koja visi prema dolje,
- nemojte dijeliti kapi za nos s drugim ljudima,
- dekonjestivne kapi za nos ne smiju se koristiti dulje od tjedan dana jer mogu uzrokovati oštećenje funkcije nosne sluznice,
- nikad ne koristite kapi za nos nakon isteka roka valjanosti, kao ni one koje bi mogle biti zagađene prljavštinom i bakterijama,
- na bočicu napišite datum kada ste otvorili kapi za nos tako da znate kada ih treba baciti,
- čuvajte kapi za nos na hladnom i suhom mjestu.

Kapi razvijaju ovisnost

Moguće nuspojave kod preduge i nekontrolirane primjene nosnih dekonjestiva jesu: lupanje srca, nesanica, aritmije, nadražaj sluznice, peckanje, kihanje, suhoća sluznice nosa pa i povišenje tlaka, jer ipak određena količina lijeka dođe u probavni sustav i resorbira se. Najveći je problem u neadekvatnoj primjeni tih lijekova mogućnost ovisnosti sluznice nosa o kapima. Lokalni dekonjestivi svojim djelovanjem na stezanje krvnih žilica dovode do smanjivanja otoka sluznice i lakšeg disanja, no nakon prestanka djelovanja lijeka dolazi do širenja krvnih žilica u nosnoj sluznici zbog čega se ponovno događa pogoršanje stanja - otok sluznice, otežano disanje. Tada se ponovno poseže za kapima i tako ulazi u čarobni krug iz kojeg je teško izići bez pomoći liječnika. Odkikavanje može potrajati tjednima i u toj fazi smanjuje se doza kapi za nos koji sadrže dekonjestive u korist onih koji sadrže fiziološku otopinu. Nagli prekid korištenja kapi kod ljudi koji imaju takav problem (a nije ih malo!) nije moguć.

Bitno je napomenuti: kapi za nos nisu bezazlene ako se ne upotrebljavaju prema uputi liječnika, iako su dostupne i bez liječničkog recepta.

Pitajte za savjet, ma koliko vam se činilo da se radi o banalnom lijeku!

Sanda Baričević, bacc. med. tech.



U usnoj šupljini nalazi se mnogo različitih tkiva koja, svako na svoj način, mogu oboljeti, a usna šupljina je donekle i odraz općeg zdravlja. Problemi u usnoj šupljini mogu pogoršati već postojeće opće bolesti. Zato je nužno održavati besprijekorno stanje zdravlja usne šupljine te, naravno, liječiti i patološka stanja koja se u njoj mogu pojaviti.

Preparati za remineralizaciju cakline i preparati za kemijsku kontrolu plaka

U svakodnevnoj brizi za zdravlje usne šupljine, gotovo neizostavan dio pribora za higijenu usne šupljine, uz četkicu za zube, zubnu pastu i zubni konac, jesu i vodice za ispiranje usta. Postoje dvije osnovne vrste vodica za ispiranje: kozmetičke (kojima su jedine zadaće smanjivanje naslaga na zubima i osvježavanje daha) i terapijske (s antimikrobnim djelovanjem, odnosno za tzv. kemijsku kontrolu plaka).

Vodice za usta prvenstveno uklanjaju neugodan zadah iz usta (halitoza). Neugodan zadah u ustima može biti posljedica loše oralne higijene, naslaga na zubima i ostataka hrane na hrpa-voj površini sluznice jezika. Truljenjem, odnosno bakterijskom razgradnjom tih ostataka, nastaju sumporni spojevi (metilmerkaptani i sumporovodici) neugodnog mirisa. Neugodan zadah može biti i posljedica bolesti u usnoj šupljini poput gingivitisa, parodontitisa, fistula i ulceracija. I sustavne bolesti, poput bolesti dišnog ili probavnog sustava, infekcije sinusa, faringitisa ili tonzilitisa, neke bubrežne bolesti i šećerna bolest također mogu uzrokovati neugodan zadah. Ako je sustavna bolest uzrok halitozi, treba ju liječiti. Za vrijeme liječenja osnovne bolesti također se primjenjuju vodice za ispiranje usta, koje svojim učinkom kratkotrajno uklanjaju neugodan zadah.

Neke kozmetičke vodice sadržavaju kationske deterdžente (cetilpiridinklorid, benzalkonijklorid, timol i sangvinarin)

Preparati koji se koriste u usnoj šupljini uglavnom su lokalnoga karaktera, odnosno, najčešće su namijenjeni za lokalnu upotrebu u usnoj šupljini, a ne za gutanje i djelovanje na cijeli organizam. Naravno da postoje i lijekovi koje pacijent mora uzeti "per os" da bi sanirao neki problem u usnoj šupljini, ali to se događa rjeđe. Kod takvih lijekova najčešće se radi o antibioticima i analgeticima.

S obzirom na cilj koji želimo postići, preparati koji se koriste u usnoj šupljini mogu se podijeliti u dvije veće skupine: u preparate koji se koriste za prevenciju nastanka oboljenja i one koji se koriste u terapiji neke bolesti.

Prevenција nastanka oboljenja

Zubne paste

Osnovno sredstvo za uklanjanje dentobakterijskog plaka (mekih naslaga na zubima) jest zubna četkica. Njome uklanjamo plak, ali i bakterije koje žive u njemu i iz šećera stvaraju kiseline koje tijekom vremena razaraju zubnu caklinu.

Zubna pasta je pomoćno sredstvo za održavanje oralne higijene. Ona ima

kozmetičko-higijenski učinak (otklanja zadah iz usta), ali i pomaže u prevenciji karijesa. Pored brojnih vrsta zubnih pasti danas dostupnih u prodaji, koje imaju samo onaj prije spomenuti kozmetičko-higijenski učinak, postoje i paste sa specijalnom namjenom: medicinske i profilaktičke paste.

U medicinske paste sa specijalnom namjenom najčešće spadaju paste sa fluoridima te klorheksidinom (CHX) i triklosanom koji imaju antibakterijsko i antigljivično djelovanje.

Velik broj pasti koje se danas nalaze u prodaji sadrže fluor u koncentraciji od 1000 do 1500 ppm (mg F/kg). One namijenjene djeci predškolskog uzrasta sadrže manje od 1000 ppm. Fluor se dodaje kako bi povećao otpornost cakline zuba na djelovanje bakterijskih produkata koji uzrokuju karijes, a to su kiseline. To pojačavanje otpornosti jedan je pristup sprječavanju karijesa, dok postoji i drugi koji se temelji na uništavanju bakterija koje uzrokuju karijes, što se također može provesti upotrebom posebnih pasti. Radi se o pastama koje sadrže klorheksidin i triklosan (no treba voditi računa o tome da triklosan može izazvati i otpornost bakterija).

koji pridonose učincima čišćenja i osjećaja svježine u ustima. Druge, naime, imaju tzv. oksidacijski antiseptik (stvara kisikovu pjenu na primijenjenoj površini i tako uklanja naslage na zubima i sluznici) poput vodikovog peroksida ili natrijevog perborata.

Pod kemijskom kontrolom plaka podrazumijeva se djelovanje antimikrobnih preparata koji kemijskim putem učinkovito kontroliraju razinu bakterijske flore u usnoj šupljini. Najučinkovitije antimikrobno sredstvo je klorheksidin (CHX). Ima širok antibakterijski spektar, a djeluje bakteriostatski ili baktericidno, ovisno o koncentraciji. To podrazumijeva ispiranje usta otopinom klorheksidina u koncentraciji CHX od 0,06-0,2%.

Vodice s CHX preporučuju se u slučajevima teškog održavanja oralne higijene i velike opasnosti od dentalne infekcije. U slučajevima kada se želi spriječiti bakterijemija tijekom dentalnog zahvata, preporučuje se ispiranje klorheksidinom i prije zahvata.

Kod uporabe CHX mogu se javiti blage nuspojave, kao što su obojenje jezika i zuba i promjena okusa, ali su prolaznog karaktera i kod razumne primjene izostaju.

U dječjoj dobi postoji opasnost od gutanja tekućine jer je mučkanje radnja koja je podosta zahtjevna. Stoga su, možda, primjereniji načini četkanje u ordinaciji ili kod kuće 1%-tnim gelom (Corsodyl, Chlorhexamed) ili premazivanje lakovima koji sadrže klorheksidin (Cervitec, Chlorzoin).

U vodice mogu biti dodani i drugi spojevi, kao npr. natrijev fluorid u koncentraciji 0,02-0,05%, koji djeluje antibakterijski i pomaže u smanjenju karijesa, ili sredstva za smanjenje nastanka zubnog kamena (pirofosfati). Može se naći i etilni alkohol koji može iritirati sluznicu i izazvati toksična oštećenja pa se njegova primjena ne preporuča u djece.

Dugotrajna uporaba takvih preparata također može uzrokovati promjenu boje zuba, ispuna, protetskih nadomjestaka, ali i sluznice, osobito jezika. Zbog prekomjernog ispiranja usta papile jezika se povećavaju, a površina jezika poprima smeđecrnu do crnu boju. Nastaje crni "dlakavi"

jezik. Uz to, može se pojaviti i pečenje sluznice i gubitak okusa.

Terapija oboljenja

Postoje različita stanja u usnoj šupljini koja zahtijevaju liječenje, no važno je napomenuti da se za lokalno nanošenje na sluznicu usne šupljine koristi relativno malo lijekova. Razlog je tome velika sposobnost sluznice da upija različite tvari koje se nanose na nju. Stoga se oprezno bira koji će se preparati nanositi na sluznicu, a koji ne i ne prepušta se pacijentu da ih sam određuje i koristi, već se to radi strogo dozirano i pod kontrolom liječnika.

U daljem tekstu navode se neke od najčešćih situacija u kojima se ordinira neki lijek za nanošenje na sluznicu usne šupljine.



Nicanje zuba i teškoće nicanja

Svake godine određen broj djece javlja se svom pedijatru ili stiže u bolnicu u ozbiljnom stanju zbog dugotrajne povišene tjelesne temperature koja se ne liječi primjerenom. Razlog obično bude taj što roditelji, pripisujući simptome stvarne bolesti rastu zubi, nisu liječniku otišli navrijeme.

Ne treba olako pretpostaviti da je uzrok razdražljivosti dvomjesečnog djeteta rast zubi jer prvi zubi kod većine dojenčadi izbijaju negdje u dobi oko šestog mjeseca. Kada je zub već pred izbijanjem, malo je vjerojatno da će izazvati vidljivih promjena osim lake upale zubnoga mesa, nešto obilnijeg lučenja

sline i naglašene potrebe za grizenjem. Ako je u to vrijeme tjelesna temperatura tek blago povišena, ili dijete ima blaži oblik proljeva, treba naglasiti da uzrok tih problema nije rast zubi jer je rast zubi fiziološka pojava koja, kao takva, ne uzrokuje povišenu tjelesnu temperaturu, proljev, osip ili slične simptome.

Djeca u dobi kada im niču mliječni zubi, a to je između 6 mjeseci i 3 godine, vrlo intenzivno istražuju svoju okolinu stavljajući u usta prste i razne predmete, unoseći na taj način razne mikroorganizme u organizam te vrlo lako može izbiti neka infekcija. Dakle, temperatura ili proljev koji su se pojavili tijekom izbijanja zubi mogu biti posljedica neke tako stečene infekcije. Zubi najčešće izlaze veoma lako. No, ponekad mogu izazvati dosta poteškoća djetetu u obliku nekih neugodnih senzacija na koje dijete reagira razdražljivošću, smanjenim apetitom i pojačanim lučenjem sline. U svrhu umanjivanja tih simptoma preporučaju se različiti oblici masaže desni, a ako to ne pomaže, preporučaju se sredstva koja se nanose na sluznicu usne šupljine. Ta su sredstva najčešće na bazi anestetika i u obliku gelova ili otopina. Nanose se više puta dnevno na sluznicu i tako je drže anestetiziranom dok simptomi nicanja ne prođu, što obično traje dan ili dva.

Afte

Afte su ranice u ustima koje imaju sklonost učestalom i opetovanom pojavljivanju. Učestalije se pojavljuju u djece, djevojaka i mlađih žena nego u starijih osoba. Mogu se pojaviti u tri klinička oblika: kao male afte, velike afte i afte nalik herpesu, tzv. herpetiformne afte.

Afte se pojavljuju i do nekoliko puta godišnje. Premda im pravi uzrok nije poznat, u njihovom nastanku navode se brojni čimbenici. Među najčešćima navode se stres, narušeno imunološko stanje osobe, slabokrvnost, bolesti želuca i crijeva i neki lijekovi.

Područje na kojem izbija afta najprije je crvenkasto i bolno, a ubrzo se pojavi okrugla ranica pravilnih rubova, sa žučkastosivim pokrovom. Najčešće se pojavljuju na pomičnim dijelovima sluznice usne šupljine, na jeziku, obraznoj sluznici ili sluznici usana, a nikad

na tvrdom nepcu i na desnama (gingivi). Dan ili dva prije izbijanja afti na sluznici se može pojaviti osjećaj peckanja. Manje su od jednog centimetra i traju u prosjeku 7-14 dana.

Afte se uglavnom liječe simptomatski, lokalnom primjenom antiseptika, anestetika i antiupalnih lijekova, a u slučaju postojanja sustavne bolesti, npr. anemije ili bolesti želuca, i sustavnom terapijom.

Virus Herpes simplex

Infekcija sluznice usne šupljine uzrokovana virusom Herpes simplex (HSV) često se pojavljuje u djece i odraslih starijih osoba narušenog zdravlja i oslabljenog imuniteta. Virus se prenosi osobnim kontaktom i slinom.

Nakon prvog kontakta s virusom, u usnoj se šupljini pojavljuju sitni mjehurići na sluznici zubnog mesa i tvrdog nepca, koji brzo pucaju i ostaju bolne ranice. Zubno meso je upaljeno, otečeno, crveno i bolno. Prisutni su i opći simptomi: povišena tjelesna temperatura, groznica i malaksalost. Taj oblik infekcije naziva se primarni herpetični gingivostomatitis. Nakon izlječenja, HSV ostaje trajno prisutan u živčanim ganglijima. Ponovna aktivacija virusa i infekcija može se dogoditi u razdoblju pada otpornosti organizma, u stanju neke bolesti ili stresa. Očituje se izbijanjem sitnih mjehurića bistrog sadržaja na granici sluznice usana i kože ili na tvrdom nepcu, pri čemu je zahvaćena samo jedna strana. Mjehurići ubrzo pucaju i pretvaraju se u ranice.

U liječenju pomažu antiseptici u kombinaciji s anestheticima, kako bi se spriječila sekundarna infekcija i bol. U početnoj fazi bolesti pomaže biostimulativna terapija laserom. Po preporuci liječnika ordiniraju se protivirusni lijekovi.

Kserostomija

Kserostomija je pojam koji označava suhoću usta. Ne predstavlja zasebnu bolest, već neugodan simptom suhoće, koji je posljedica smanjenog lučenja sline. Brojni su razlozi zašto dolazi do smanjenog lučenja sline. Oni obuhvaćaju bolesti žlijezda slinovnica, sustavne metaboličke, imunološke i zloćudne bolesti, lijekove, liječenje

zračenjem, neurološke poremećaje. Danas je poznato preko 400 različitih lijekova koji mogu uzrokovati suhoću usta. Među njima najčešći su lijekovi protiv povišenog krvnog tlaka, protiv depresije i različitih psihičkih stanja, lijekovi koji potiču mokrenje, lijekovi koji koče rad određenog dijela živčanog sustava (odgovornog i za funkciju žlijezda slinovnica) i drugi. Kserostomija se očituje u ustima na način da sluznica usne šupljine postaje suha, raspucana i crvena, bolesnici se žale na osjećaj peckanja i žarenja sluznice usta (osobito jezika). Govor i žvakanje otežani su. Suha sluznica podložna je ozljedama, a zbog nedostatka zaštitnih i antimikrobnih



krobnih čimbenika sline, na sluznici usta razvijaju se bakterijska i gljivična infekcija. Povećana je sklonost nastanku karijesa. Dijagnoza kserostomije postavlja se sialometrijom, odnosno mjerenjem količine lučenja sline u određenom vremenu.

Liječenje ovisi o uzroku. Ponekad je dovoljno samo potaknuti žlijezde na lučenje sline žvakanjem čvrste hrane, gume za žvakanje i kiselkastim bombonima (bez šećera) i napitcima. Lijekovi za sustavnu primjenu, koji će potaknuti lučenje žlijezda, dostupni su, ali imaju i niz kontraindikacija pa se primjenjuju s oprezom. U slučaju da žlijezde nije moguće potaknuti na lučenje sline opisanim sredstvima, primjenjuju se preparati umjetne sline. U novije se vrijeme razvijaju i istražuju paste s triklosanom, fluorom i mineralnim solima, koje zasada pokazuju dosta dobre učinke u umanjivanju simptoma kserostomije.

Radi sprječavanja razvoja gljivične infekcije i karijesa, stomatolozi propisuju antimikotike (lijekove protiv gljiva), odnosno fluoridne gelove za zaštitu zubi od karijesa.

Oralna kandidijaza

Oralna kandidijaza infekcija je sluznice usne šupljine izazvana gljivom iz roda Candida. Najčešći je uzročnik Candida albicans. Ona normalno živi u usnoj šupljini (izolirana je u oko 50% zdrave populacije te u oko 90% nositelja zubnih proteza). Jedan od glavnih lokalnih uzroka za razvoj kandidijaze jesu neodgovarajuće zubne proteze. Mikrotraume na sluznici, koje uzrokuje proteza, omogućuju invaziju mikroorganizama u sluznicu. Također, proteza stvara mehaničku zapreku koja onemogućuje mehaničko čišćenje sluznice jezikom, kao i ispiranje slinom. Osim toga, materijal proteze je porozan, što omogućuje naseljavanje kandidate na protezu.

Za razvoj kandidijaze mora postojati uzročnik koji narušava obranu organizma i omogućuje prekomjerno razvijanje gljivičnih kolonija, što rezultira infekcijom.

Liječenje se provodi lokalnom primjenom antimikotika. Prije terapije potrebno je učiniti mikološki obrisak sluznice da bi se mogla propisati ispravna doza protugljivične terapije.

Zaključno, možemo reći da se u svrhu terapije bolesti sluznice usne šupljine, kao lijekovi koji se direktno nanose na sluznicu, rutinski koriste uglavnom dezinficijensi. Oni na oboljelom području sprječavaju nastanak infekcije ili ju smanjuju ako je već prisutna. No, i njih mora propisati liječnik i nije ih uputno uzimati samoinicijativno.

Propolis

Pacijenti često znaju samoinicijativno uzimati propolis za terapiju različitih stanja u usnoj šupljini i najčešće to rade nekritički i bez konzultacije s liječnikom. Iako on ima svoje pozitivne učinke, to ne vrijedi za sva stanja u usnoj šupljini. Pacijenti ga znaju koristiti i za situacije za koje nije indiciran, što može dovesti do neželjenih reakcija, a najčešće su to alergijske reakcije.

**Doc. dr. sc. Danko Bakarčić,
dr. dent. med.
spec. pedodont**

U poraba inhalatora ima niz prednosti u odnosu na klasično primijenjen lijek (npr. sirup ili sprej) jer lijek „ciljano” djeluje na respiratornu sluznicu, rabi se manja doza lijeka i praktički nema neželjenih nuspojava. Miješanjem lijeka s fiziološkom otopinom u inhalatoru vlaži se sluznica respiratornog sustava, što olakšava iskašljavanje zbog posljedičnog smanjivanja viskoznosti sluzi.

Tehnika se uči

Danas postoje razne vrste inhalatora: za kućnu uporabu i uporabu u zdravstvenim ustanovama, različitih veličina i kapaciteta, s odvojenim maskama za djecu i odrasle, a prema načinu rada mogu biti kompresorski i ultrazvučni. U svakom slučaju, njihovi su glavni dijelovi spremnik za lijek, nastavak za usta ili maska za lice i cijev koja ih međusobno povezuje. Većinom se u spremnik prvo stavlja fiziološka otopina (ona razrjeđuje lijek), a zatim se ukapa lijek u dozi koju propisuje liječnik. Ponekad se koristi već priređena otopina lijeka i fiziološke otopine. Zatim se priključi maska za lice (ili nastavak za usta) te uključi inhalator. Pravilno je udisati kroz usta, a prije svakog izdaha zadržati dah par sekundi. Kod male djece dovoljno je da mirno i polako dišu. Inhalator se koristi dok lijek iz spremnika ne nestane (približno 10-15 minuta).

Održavanje inhalatora jednostavno je: nakon svake uporabe potrebno je isprati ga u mlakoj vodi i obrisati spremnik jednokratnim ubrusom, a isto tako i cijev te nastavak za usta, odnosno masku, ili ih ostaviti da se osuše na zraku. Povremeno je dobro u spremnik naliti destiliranu vodu, spojiti sve dijelove i uključiti inhalator par minuta, kako bi se pročistili svi dijelovi koji dovode lijek do usta. Poneki proizvođači inhalatora preporučuju i posebna dezinfekcijska sredstva za čišćenje inhalatora.

APARAT KOJI LIJEČI



Inhalator je uređaj kojim se lijek raspršuje u obliku sitnih čestica poput pare, odnosno magle. Inhalatori se koriste kako bi lijek ušao što dublje u dišni sustav.

Inhalatori se koriste u liječenju bronholitisa, bronhitisa, laringitisa, traheitisa, bronhalne astme i drugih infektivnih i neinfektivnih bolesti respiratornog sustava. Učestalost inhalacija ovisi o kliničkoj slici, kao i o dobi i težini pacijenta. Kao lijeko-

vi za inhalacije najčešće se koriste beta-2-agonisti, kortikosteroidi i njihove kombinacije, a ponekad se mogu nadodati i ekspektoransi (lijekovi koji olakšavaju iskašljavanje).

Mr. Ivana Bočina, dr. med., spec. javnog zdravstva





NEUGODNO, ALI KORISNO

Za mnoge je roditelje prava noćna mora kako privoliti dijete da uzme lijek. Nikakva objašnjenja, prijetnje, obećanja i dogovori ne jamče uspjeh. Važno je zauzeti odlučan stav tako da dijete shvati vrlo jasno kako nema alternative - dijete mora primiti lijek za svoje dobro. Ako dijete shvati da će uzimanjem lijeka prestati bol i bolest proći, bit će lakše.

Osim toga, prilikom davanja lijeka, vrlo je bitno da roditelji budu smireni i odlučni te na taj način smire i dijete. Naravno, pristup ovisi o dobi djeteta. Kod malog djeteta bitno je da ga se smiri, a već se trogodišnjacima može objasniti zašto je bitno uzeti lijek.

Primjena lijekova u dječjoj dobi

Dječji organizam reagira na lijekove drukčije nego organizam odrasle osobe. Prije odluke o primjeni lijeka svakako se treba obratiti liječniku za savjet, čak i ako se radi o lijeku koji se može kupiti u slobodnoj prodaji.

Prije davanja lijeka, preporučljivo je pažljivo pročitati uz lijek priloženi listić. On sadrži informacije o sastavu lijeka, primjeni, dozi i vremenu trajanja liječenja te upozorenja o mjerama opreza i mogućem riziku koji se može javiti, iako vrlo rijetko. Sve nejasnoće oko primjene lijeka koji se daje djetetu treba raspraviti s liječnikom ili ljekarnikom. Osovina liječnik-ljekarnik-korisnik lijeka vrlo je bitna za pravilnu primjenu lijeka i bolju suradljivost.

Bolest djeteta sama je po sebi vrlo stresno stanje za cijelu obitelj. Roditelji su zabrinuti zbog bolesti djeteta pa, i kada znaju da je bolest bezazlena, zabrinutost ne jenjava. Osim zabrinutosti zbog bolesti, dodatni stres predstavlja i davanje lijeka djetetu.

Ako dijete istovremeno uzima i neke druge lijekove (npr. lijekove iz biljne ljekarne, homeopatske lijekove ili neku drugu terapiju), važno je liječniku postaviti pitanje o mogućnosti istovremenog uzimanja tih lijekova. Važno je dobiti i odgovore o tome što se događa ako se zaboravi dati djetetu jednu dozu lijeka ili ako su se javile neke nuspojave.

Teoretski, u dječjoj dobi može se koristiti većina lijekova koji se daju odraslim osobama. Kada biramo način primjene lijeka u dječjoj dobi, prednost se daje najlakšem i najmanje neugodnom načinu davanja lijeka, jer se na taj način lakše pridobije dijete na suradnju, a i smanjuje se trauma od primjene lijeka.

Načini aplikacije lijekova

Lijek se u organizam može unijeti na više načina, a koji je put primjene lijeka najprikladniji za određenog bolesnika, ovisi o farmakološkim osobinama lijeka, o terapijskim razlozima, ali i o samom stanju malog bolesnika.

Lijekovi mogu djelovati u organizmu na lokalnoj ili sistemskoj razini. Kada se od lijeka očekuje sistemsko djelovanje, tj. djelovanje po cijelom organizmu, tada se lijek može aplicirati na nekoliko načina: enteralno, parenteralno i transdermalno. Ako bolest zahtijeva da lijek djeluje na točno određenom mjestu u organizmu, primjenjuje se lokalna aplikacija lijeka, npr. primjena lijeka na kožu ili sluznicu određenog mjesta, ili inhalacija kortikosteroida ili β_2 agonista kod astme.

Enteralnom aplikacijom lijeka ili aplikacijom kroz probavni trakt, lijek može biti unesen u organizam na usta (peroralno), pod jezik (sublingvalno) ili kroz debelo crijevo (rektalno).

Parenteralna primjena lijeka podrazumijeva metode primjene lijeka koje zaobilaze probavni sustav. Lijek se unosi neposredno u tkiva: ubrizgavanjem (injektiranjem) u venu (intravenski), u mišić (intramuskularno) ili pod kožu (subkutano). Na taj se način primjenjuju lijekovi koji bi se prolazom kroz probavni sustav razgradili (npr. inzulin), ili kada se želi postići brz učinak. Parenteralnim načinom primjene lijek dolazi u krv nepromijenjen, što znači da do mjesta djelovanja lijekovita tvar stiže u nepromijenjenom obliku i na taj način imamo brže i potpunije djelovanje.

Rektalna primjena lijekova kod djece

Rektalno se može primijeniti lijek u obliku čepića, klizmi i mikroklizmi (npr. diazepam kod konvulzivnih stanja). Rektalni put primjene lijeka koristi se kod djece koja ne mogu uzeti lijek na usta (npr. povraćaju ili nisu pri svijesti), ili kad želimo bržu reakciju lijeka, npr. kad je tjelesna temperatura iznad 39° C (diklofenak).

Čepići (supozitoriji)

Čepići su prikladan oblik lijeka za djecu ako odbijaju progutati lijek ili povraćaju te ako postoji odgovarajući lijek u tom obliku. Taj je oblik lijeka, iako ponekad

roditeljima lakši za primjenu od sirupa, za djecu ponekad vrlo neugodan. Pravilnim položajem djeteta smanjit će se neugodni osjećaj pri stavljanju čepića. Roditelji moraju postupati vrlo nježno, ali odlučno.

Za pravilnu aplikaciju čepića kod djece preporučljivo je da se roditelji pridržavaju sljedećih uputa:

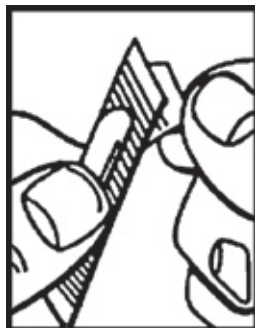
1. Operite ruke.
2. Uklonite omot folije čepića.
3. Staviti na ruke plastične rukavice.
4. Postavite dijete u pravilan položaj: maleno dijete neka leži na leđima s nogicama savijenim prema grudima, a starije treba leći potrbuške.
5. Držite čepić između palca i kažiprsta.
6. Drugom rukom razmaknite stražnjicu djeteta i nježno, vašim kažiprstom, umetnite čepić u analni otvor. Prilikom stavljanja čepića morate osjetiti mali otpor (sfinkter), jer ako se čepić ne stavi pravilno i dovoljno duboko, odmah će izaći van.
7. Nakon aplikacije čepića nježno stisnite stražnjicu djeteta da ga dijete ne istisne.
8. Nakon pravilne aplikacije čepića osobito je važno da vaše dijete uzmete u naručje da se smiri i da se smanji trauma od samog zahvata, kako bi sljedeći put aplikacija čepića bila lakša.
9. Ako čepić izađe van, treba ponoviti postupak s novim čepićem.

Ako je čepić previše mekan, potrebno ga je, prije davanja, ostaviti u hladnjaku 30 minuta ili ga držati pod hladnom vodom prije skidanja omota. Neki roditelji postaju vrlo uznemireni kada trebaju djetetu dati čepić. Važno je uvijek imati na umu da se lijek daje djetetu kako bi se ono osjećalo bolje. Osim roditelja, djeca su također vrlo zbunjena i prestrašena prije i poslije davanja rektalnog čepića. Da bi djetetu primjena te vrste lijeka bila što manje stresna, treba ga umiriti nježnim zagrljajem. Dobro je pokušati djetetu odvratiti misli čitanjem omiljenog mu štiva, slušanjem glazbe... lako osjećaji ponekad ponesu roditelje i plač djeteta ih tjera da odustanu od primjene te vrste lijeka, roditelji uvijek trebaju imati na umu da se lijek daje djetetu za njegovo dobro, da bi se dijete osjećalo bolje.

I na kraju...

- Nikada ne davajte lijek djetetu bez upute i savjeta liječnika!
- Izbor lijeka treba prilagoditi dobi i zdravstvenom stanju djeteta.
- Lijek nije kazna, nego pomoć vašem djetetu.

Sandro Kresina, dr. med.



FLASTER KOJI LIJEČI

Devedesetih godina prošloga stoljeća na tržištu su se pojavili transdermalni naljepci kao nov oblik primjene lijekova. Naljepci sadrže djelatnu tvar opioidni analgetik koji se koristi za liječenje jake kronične maligne i nemaligne boli.



Transdermalni naljepci ili, popularno nazvani, flasteri, zahvaljujući specifičnim farmakološkim karakteristikama djelatne tvari (visoka lipofilnost i niska molekularna masa), omogućuju primjenu lijeka kroz kožu. Na taj način primijenjen lijek pasivno difuzijom prodire kroz kožu i dopijeva u sistemsku cirkulaciju.

Tim se načinom aplikacije postiže bolja bioraspoloživost lijeka zbog mimoilaženja metaboliziranja prvog prolaza kroz jetru. Lijek se kontrolirano, u pravilnim vremenskim razmacima, otpušta u cirkulaciju, što rezultira stabilnijom koncentracijom u krvi.

Način primjene

Produženo djelovanje (72 do 96 sati) omogućuje rjeđe uzimanje lijeka te bolje prihvaćanje od strane bolesnika. Flaster se stavlja na nenadraženu, neozlijeđenu i neozračenu površinu kože (prsa, leđa,

nadlaktica), bez dlaka, madeža, bez ožiljaka ili drugih oštećenja kože. Flake na mjestu primjene flastera treba ošišati, ne obrijati. Budući da je transdermalni flaster s vanjske strane zaštićen vodootpornom folijom, može se nositi i za vrijeme tuširanja.

Posljednjih godina na tržištu je treća generacija transdermalnih naljepaka, s novom matriks - tehnologijom i u tom je matriksu otopljena aktivna supstanca fentanil ili buprenorfin.

S obzirom na to da se radi o opijatnim pripravcima, doziranje je individualno i određuje se na temelju opijatnih analgetika koje je bolesnik već koristio, uzimajući u obzir stupanj tolerancije na opioide, opće i kliničko stanje bolesnika i jačinu boli.

U rukama stručnjaka

Terapiju transdermalnim pripravcima obično započinju liječnici specijalisti koji se bave terapijom boli, uzimajući u obzir sve navedeno. Prema trostupanjskoj ljestvici boli, opioidni transdermalni flasteri koriste se za liječenje jake boli. Sve se više uvode i u liječenje nemaligne boli kod koje ne pomažu slabiji analgetici. Kao i svi lijekovi, i oni imaju nuspojave, od ko-

jih su najčešće mučnina, povraćanje, svrbež i zatvor stolice.

Bolesnicima treba objasniti da su neke nuspojave prolazne - kao mučnina i svrbež, dok opstipaciju treba rješavati higijensko-dijetetskim mjerama.

Treba naglasti da, isto kao i uvođenje transdermalnih naljepaka u terapiju, tako i prestanak terapije mora biti postepen i kontroliran od liječnika.

**Mr. sc. Irena Merlak Radojčić,
dr. med. spec. anesteziologije**

**NARODNI
ZDRAVSTVENI
LIST**

Ako se želite pretplatiti na Narodni zdravstveni list, dovoljno je da nazovete telefonski 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
51 000 Rijeka, Krešimirova 52a

NJEŽNA KAO BEBINA GUZA

Koža je najveći organ našega tijela i najizloženija je utjecajima iz okoline. Od rođenja do odrasle dobi prolazi velik broj promjena, a najosjetljivija je u najmlađoj dobi. Zato koži novorođenčadi i dojenčadi treba posvetiti posebnu pažnju.



Tijekom trudnoće kožu fetusa štiti bijeli, gusti kremasti premaz zvan Vernix caseosa, koji nastaje od nakupina odumrlih stanica i sluzi. Za njega kažu da je najfiniji losion s kojim se čovjek ikada susretne.

Po porodu je koža novorođenčeta nezrela i osjetljiva, a pritom je površina tijela u odnosu na tjelesnu masu značajno veća nego kod odraslog čovjeka. Relativna površina novorođenčeta gotovo je sedam puta veća nego kod odrasle osobe.

Osobine kože dojenčeta

Koža dojenčeta ima specifične osobine u odnosu na kožu odrasle osobe. One su:

- tanji epidermis i potkožno masno tkivo,
- slabija veza epidermisa i dermisa,
- aktivnost žlijezda lojnica i znojnica nije u potpunosti razvijena,
- manji broj elastičnih vlakana,
- smanjena produkcija melanina,
- ima manje lipida (masti), a više vode,
- specifični čimbenici (pregibi, pelenska regija),
- površina ima blago kiseli pH.

Zbog tih specifičnosti bebina koža visoko je propusna za lokalno primjenjiva sredstva. Osim toga, mehanizam termoregulacije nezreo je pa se koža lako isušuje. Ako se tome doda i nedovoljno razvijen imunostni sustav, razumljivo je zašto je koža dojenčeta podložna infekcijama, alergijama i sl.

Održavanje kože čistom od presudne je važnosti za zdravlje djeteta, a kontakt i osjećaj dodira neophodni su za zbližavanje s okolinom, prvenstveno s majkom i ocem.

Njega novorođenčeta

Pod njegom novorođenčeta podrazumijevamo pranje novorođenčeta, njegu pupka, zamjenu pelena i njegu pelenske regije te kupanje i odijevanje djeteta.

Važno je roditelje upozoriti na to da se pri nabavi preparata za njegu dojenčeta vode onom poznatom izrekom: "Što manje - to bolje!" Tržište je danas preplavljeno raznim preparatima, koji ponekad nisu primjereni za upotrebu kod djece jer imaju štetne konzervanse, kao npr. paraben.

U prvim mjesecima preporuča se pranje blagim dječjim sapunom, toplom vodom i mekanim pamučnim trljačicama. Iako su vrlo praktične, s upotrebom vlažnih maramica ne treba pretjerivati jer one ne mogu biti adekvatna zamjena za vodu i sapun.

Također, od izuzetne je važnosti naglasiti roditeljima da prije svakog kontakta s djetetom obvezatno operu ruke toplom vodom i sapunom.

Pranje novorođenčeta

Pri pranju bebe posebnu pozornost treba obratiti na lice i više puta na dan očistiti ga od ostataka mlijeka i sline, posebno oko usta, obraza, brade i vrata. Ne treba zaboraviti ni predio iza uha i ušnu školjku. Također treba oprati ručice, između prstiju, područje pazuha i pregiba, trbuh, leđa i nožice. Kako je dječja koža sklona isušivanju, potrebno je utrljati dječju kremu. U prvim mjesecima ne preporuča se dojenče mazati dječjim uljima ili mlijekom za tijelo.

Prvi mjesec pelene treba mijenjati češće (u prosjeku 6-8 puta u 24 sata). Kada je koža zaprljana stolicom, treba je oprati toplom vodom, i to uvijek u smjeru od naprijed prema otvora - od genitalija prema guzi. Kod



muškog novorođenčeta treba nježno potegnuti kožicu na spolovilu i mekom krpicom ili vaticom namočenom u vodi obrisati vrh spolovila. Potom treba kožu nježno posušiti, tapkanjem ručnikom ili krpicom za brisanje, i nanijeti zaštitnu kremu te staviti pelenu.

Ako se dojenče pomokriilo bez stolice, pelenu se može zamijeniti bez pranja vodom i sapunom i tako omogućiti koži da sama stvori fini zaštitni masni sloj.

Pelenski osip

Novorođenče ima 5 do 7 stolica dnevno, a urinira i do 20 puta na dan. Mokraća i stolica mehanički i kemijski nadražuju kožu pa ponekad izazivaju upalu kože, takozvani pelenski osip, koji se još naziva i pelenski dermatitis. Zato je posebno važno da se pelenska regija održava čistom.

Pelenski osip manifestira se crvenilom na koži koje je različitog intenziteta (ponekad s bjelkastim naslagama), a najizraženije je na izbočenim predjelima, dok su pregibi u početku pošteđeni.

Postoje neka razvojna razdoblja u životu dojenčeta kada je koža pelenskog područja osjetljivija i podložnija pojavi pelenskog osipa:

- uvođenje dohrane nemliječnim proizvodima,
- uvođenje formule ili kravljeg mlijeka,
- razvijanje preosjetljivosti na neku namirnicu,
- nicanje prvih zubića,
- proljevasta stolica,
- antibiotska terapija,
- rjeđe mijenjanje pelena i drugo.

Za liječenje pelenskog dermatitisa važna je pojačana njega pelenske regije i češća promjena pelena. Pogođeno područje treba prati mlakom vodom, a ponekad i čajem od kadulje ili kamilice, a nikako ne koristiti vlažne maramice. Kožu treba mazati posebnim zaštitnim kremama s cinkovimoksidom, a dojenče češće ostavljati bez pelene kako bi se koža posušila na zraku i lakše zacijelila. Ako se stanje ne poboljša za dan-dva, potražite savjet patronažne sestre ili pedijatra jer

je ponekad potrebno koristiti i antimikotičnu kremu. U nekim slučajevima, kada sve ostalo ne pomaže, treba razmisliti o promjeni vrste pelena.

Sredstva za njegu dojenčeta

Uzimajući u obzir specifičnosti kože djeteta, posebnu pažnju treba posvetiti odabiru sredstava za njegu. Nažalost, roditelji često biraju proizvode prema izgledu pakiranja, mirisu i boji preparata, a ne obraćaju pozornost na njihov sastav.

Kad se kupuje dječja kozmetika, obvezatno treba provjeriti da proizvod NE sadrži:

- umjetne boje i mirise koji na deklaraciji imaju oznake DEA ili TEA,
- visokoalergenske i iritirajuće konzervanse - paraben, quaterinum 15, imidazole, nil ureu,
- snažna aromatična ulja - mentol, pepermint, citruse (limun, naranča),
- mineralna ulja (parafinsko ulje),
- lanolin treba izbjegavati, osim ako proizvođač garantira da ne sadrži pesticide (DDT, lindan, diazinon),
- antibakterijski sapuni ne preporučuju se jer su preagresivni,
- kod odabira krema za zaštitu od sunca treba paziti da UV-zaštitni faktor nije kemijski, već na bazi minerala (titanov dioksid ili cinkov oksid) i da bude veći od 15.

Obratite pažnju i na imidž proizvođača i norme koje poštuje u proizvodnji. Ako su dijete i roditelji zadovoljni rezultatima odabranih proizvoda, ne treba ih mijenjati samo zato što se na tržištu pojavio novi, šareniji ili reklamiraniji proizvod.

Osim kozmetike, obratite pažnju i na ostale stvari koje dolaze u doticaj s dječjom kožom, posebno na posteljinu i odjeću. One moraju biti od prirodnih materijala, kao što su pamuk, lan, svila ili vuna. Birajte odjeću neutralnih tonova, koja nije tretirana agresivnim bojama i koja se može iskuhavati i peglati, posebno prvih mjeseci djetetovog života.

Zlatna sredina

Važno je naglasiti da se i s njegom može pretjerati. To znači da se pri njezi dječje kože treba voditi pravilom "zlatne sredine". Roditelji trebaju imati na umu da previše pranja, brisanja, mazanja i korištenja različitih preparata može naštetiti osjetljivoj dječjoj koži jednako kao i premalo njege. Dakle, održavajte bebinu kožu suhom i čistom, ali dozvolite joj da - kad god je moguće - diše i razvija svoj prirodni zaštitni sloj kako bi bila zdrava, lijepa i nježna - baš poput bebine guze!

Jasenska Mičić, bacc. med. tehn.

Razmnožavaju se spolno ili nespolno. Dobro podnose niske temperature, a plijesni i visoke. Otporne su na isušivanje. Zbog građe stanične stijenke, dezinficijensi se moraju koristiti u većim koncentracijama da bi ih uništili.

“Ljudske gljive”

Gljive se u ljudskom organizmu javljaju u raznim oblicima, od kojih su najčešći kvasci i plijesni. Kvasci su jednostanične gljive. Plijesni su višestanične gljive čije su stanice izdužene i čine hife.

Gljivične bolesti čovjeka možemo podijeliti u tri skupine:

Mikotoksikoze - nastaju unošenjem mikotoksina neadekvatno usklađenom hranom i pićem (žitarice, orasi, bademi, suho voće, kava, začini, grah, suhomesnati proizvodi, vino, pivo) u ljudski organizam. Mikotoksine proizvodi 30-ak vrsta plijesni i, ovisno o unesenoj količini, uzrokuju akutno trovanje ili oštećenja pojedinih organa.

Alergijska hunjavica, bronhalna astma, alergijski pneumonitis - bolesti su prouzrokovane preosjetljivošću na gljivične antigene, a nastaju udisanjem konidija plijesni ili njihovim dodiranjem s kožom.

Mikoze - nastaju zbog rasta i razmnožavanja gljiva, a prema njihovoj lokalizaciji dijele se na: dermatomikoze, koje mogu biti površinske, kožne, potkožne; sustavne mikoze ako zahvaćaju bilo koji unutarnji organ, i diseminirane mikoze, koje zahvaćaju dva ili više unutarnjih organa, a nastaju širenjem krvlju.

Dermatomikoze (kožne mikoze) mogu se podijeliti u dermatofitoze, dermatomikoze uzrokovane kvascima i dermatomikoze uzrokovane plijesnim. Većina patogenih gljiva koje su uzročnik dermatomikoza su dermatofiti. Tu spadaju plijesni iz tri roda: *Mycrosporium spp*, *Trichophyton sp* i *Epidermophyton spp*. Izvor zaraze može biti sam čovjek (antropofilne gljive), bolesna životinja (zoofilne gljive) ili okoliš (geofilne gljive). Promjene se

mogu javiti na kosi, bradi, neobrasloj koži trupa, rukama ili nogama i noktima, uzrokujući dermatofitije, a nazivamo ih tinea. Infekcije se javljaju u obliku crvenila, ljuštenja i pucanja kože, pucanja vlasi, a zahvaćeni nokti mijenjaju boju (postaju žućkasti, smeđasti) i strukturu (postaju zadebljani, listaju se, pucaju). Čovjek se može zaraziti neposrednim dodiranjem ili posredno, različitim predmetima: kape, češljevi, cipele i sl. Njihovom nastanku pogoduju kronične bolesti (dijabetes, prirođeni ili stečeni imunološki deficiiti, maligne bolesti), uzimanje lijekova (antibiotika, kortikosteroida, imunosupresiva), razni klimatski faktori (vlaga, toplina), a mogu biti i profesionalne (sportaši, ugostitelji).

Dijagnoza se postavlja uzgojem u laboratoriju na selektivnim podlogama i tek nakon identifikacije uz-

ročnika pristupa se liječenju. Ako je lokalizacija infekcije na neobrasloj koži, dovoljna je lokalna terapija antimitoticima u oblicima masti, kreme, posipa ili otopina. Primjenjuju se derivati imidazola: klotrimazol, mikonazol, ekonazol ili alilamin-terbinafin. Terapija se provodi dva puta dnevno, dva do četiri tjedna. U slučajevima dodatne bakterijske infekcije potrebno je primijeniti i antibakterijsko liječenje.

Ako se promjene javljaju na vlasištu ili na noktima (onihomikoze), primjenom samo lokalne terapije neće se postići zadovoljavajući učinak pa je, uz lokalnu terapiju, tek nakon laboratorijske identifikacije uzročnika, potrebno i uzimanje lijekova na usta. Prije početka terapije važno je ukloniti faktore koji pogoduju razvoju bolesti, kao što su vlaga, trljanje kože, prekomjerno znojenje. Nokte je preporučljivo odstraniti do zdravog

PRIJATELJI I NEPRIJATELJI



Mikologija je biološka znanost koja se bavi proučavanjem gljiva. U prirodi postoji više od 72 000 vrsta gljiva. Medicinski značajne gljive obuhvaćaju veliku i raznoliku skupinu mikroorganizama. Gljive su eukariotski organizmi. Mogu biti jednostanični ili višestanični.

dijela (ekstirpacija - posebno kod kroničnih promjena) pa, uz terapiju ležišta nokta lokalnim antimikoticima u obliku spreja ili tekućine, uključiti i lijekove na usta: terbinafin ili derivate azola: itra-konazol ili flukonazol, u obliku kontinu-irane ili pulsne terapije koja se uzima tjedan dana, nakon čega slijedi pauza 3 tjedna, a nakon nje slijedi novi ciklus.

Terapija mora biti uporna

Trajanje terapije za onihomikozu noktiju ruku je 2 mjeseca, za onihomikozu noktiju na nogama je 3 mjeseca, a za onihomikozu vlasišta 2-3 mjeseca. Peroralni antimikotici se uvijek uzimaju poslije obroka. Pri primjeni treba paziti na interakciju s drugim lijekovima, treba kontrolirati aktivnost jetrenih enzima te razinu kolesterola i triglicerida. Kod pacijenata kod kojih peroralna terapija nije dopuštena, ostaje mogućnost lokalne terapije lakom (ciklopiroks, amolorfin), iako je uspjeh terapije dosta nizak. Da bi se spriječilo širenje gljivične infekcije, važne su i dodatne mjere: redovito mijenjanje i prokuhavanje čarapa, izbjegavanje uske obuće i obvezatno pranje ruku nakon manipulacije. U pedikerskim i kozmetičkim salonima neophodna je sterilizacija pedikerskog pribora.

Kao uzročnici infekcija noktiju, uz dermatofite, navode se i nedermatofitne plijesni iz rodova *Aspergillus*, *Penicillium*, *Acremonium* i dr. Predisponirajući su faktori dijabetes, periferna vaskularna bolest, trauma, nepropusna odjeća i obuća i niz drugih.

Gljive otkriva svjetlo

U površinske dermatomikoze spada i pitirijaza koju uzrokuje **kvasac** *Malessezia furfur*. Saprofit je na zdravoj koži, a može prijeći u oblik koji uzrokuje infekciju u obliku bijelih, smeđih ili ružičastih pjega koje se spajaju, a posebno se uočavaju ljeti nakon sunčanja. Dijagnoza se postavlja pomoću Woodove svjetiljke, a kultivacija strugotina kože u laboratoriju zahtijeva posebne selektivne podloge s dodatkom lipida. Tijek bolesti je kroničan, a terapija je lokalna, imidazolskim

šamponima ili kremama - klotrimazol, mikonazol, ketokonazol.

Kad normalno postane nenormalno

Kvasci iz roda *Candida* koloniziraju sluznice probavnog i urogenitalnog sustava, kao i kožu. Znači da prisutnost kvasaca iz roda *Candida* u uzorku brisa usne šupljine, stolice ili urina ne predstavlja infekciju.

Klinička slika same infekcije ovisi o lokalizaciji i imunološkom stanju organizma pa se, ovisno o lokalizaciji na koži i sluznicama, vide sljedeći klinički oblici: kandidozni stomatitis (soor), stomatitis usnog kuta, vulvovaginitis, pelenski dermatitis, paronihia i onihia. Na koži su vidljivi crvenilo, ljuštenje,



pucanje kože, svrbež. Na sluznicama je to crvenilo, pečenje, svrbež i bjelkasti mrvičasti iscjedak ili bjelkaste naslage. Na noktima se uočava upala i otok okolnoga tkiva, a na pritisak izlazi iscjedak.

Infekcija je stanje koje prethodi širenju bolesti i razvoju kandidemije s teškim komplikacijama. Rizični faktori koji omogućavaju diseminaciju bolesti jesu kolonizacija kod pacijenata koji su: na kemoterapiji, promijenjene krvne slike, s postavljenim intravenskim kateterima, s urinarnim kateterima, transplantiranim organima, na mehaničkoj ventilaciji, nakon operativnih zahvata, na dugotrajnoj terapiji kortikosteroidima i širokospektralnim antibioticima. Najčešći unutarnji rezervoar za razvoj kandidemija jest probavni sustav. Vanjski rezervoari su zaražene tekućine, ruke i odjeća bolničkog osoblja i prijenos s pacijenta na pacijenta. Najčešći je uzročnik invazivnih infekcija *Candida albicans*, iako se njihova

incidencija polako smanjuje, a raste incidencija *non-albicans Candida* (*C. parapsilosis*, *C. glabrata*, *C. lusitanae*, *C. kruzei*).

Promišljeno korištenje lijekova

Neki sojevi imaju razvijenu prirodenu otpornost na neke lijekove protiv gljivica, dok neki mogu razviti rezistenciju zbog profilaktičke primjene antimikotika ili njihovog neadekvatnog doziranja. U našoj je zemlji većina vrsta još uvijek osjetljiva na antimikotike, što ukazuje na njihovu racionalnu upotrebu i potrebu za njihovim racionalnim korištenjem u budućnosti.

Dijagnozu postavljamo na temelju kliničke slike, kultivacije i identifikacije uzročnika iz uzoraka briseva, urina, ejakulata, strugotina kože i noktiju. Kandidijazu liječimo lokalnom primjenom antimikotika klotrimazola ili nistatina kad god je to moguće. Kod težih slučajeva genitalne kandidoze može se primijeniti na usta jednokratno flukonazol.

Kod sustavnih i diseminiranih infekcija peroralno se primjenjuje flukonazol, itra-konazol (paziti na interakciju s lijekovima protiv povišenih masnoća u krvi), vorikonazol i kaspofungin.

Mnoge **plijesni** su široko rasprostranjene u zraku, vodi i na vlažnim površinama. Dermatomikoze uzrokovane nedermatofitnim plijesnima vrlo su rijetke. Invazivne infekcije plijesnima javljaju se uglavnom kod bolesnika s poremećenim imunitetom, a najosjetljiviji su primatelji koštane srži. Glavni rizični faktor za razvoj svih gljivičnih infekcija je **neutropenija**. Invazivne infekcije plijesnima mogu se steći u bolnici i izvan nje, iz zraka ili vode, udisanjem spora i njihovim ulaskom kroz probavni trakt, ako osoba ima navedene faktore rizika. Najčešće su invazivne infekcije uzrokovane rodovima *Aspergillus*, *Rhizopus* i *Fusarium*, a u terapiji se primjenjuje amfotericin B, itra-konazol, vorikonazol, kaspofungin.

Silvana Udović Gobić, dr. med.



MODERNO I OPASNO

Tetovaže i probadanje usnica, nosnica i ostalih dijelova tijela postaju sve popularniji među mladima, a i kod ponekog starijeg. Tetoviranje i piercing smatraju se kao najnovija "in" stvar, koja, misli se, pridonosi da osoba izgleda suvremeno, pomodno, avangardno.

Medutim, prije nego što izložite svoje tijelo tetovažnoj igli ili instrumentu koji će vam probušiti neki dio tijela, provjerite jeste li svjesni različitih nuspojava tih zahvata, to jest zdravstvenih rizika.

Svakome svoja igla

Problem je u tome što tetovaža i piercing mogu povećati rizik od zaraze ozbiljnim bolestima koje se prenose krvlju. To se odnosi na slučajeve kad se te procedure ne obavljaju propisno. Onaj tko se odluči na to, treba ozbiljno razmotriti zdravstvene rizike i potencijalne dugotrajne nepovoljne posljedice. Treba se podvrgnuti zahvatu samo kada ga izvodi stručna osoba i na provjerenim mjestima. Ta mjesta moraju biti pod kontrolom zdravstvene inspekcije, koja mora provjeriti jesu li uvjeti rada sigurni, da li se prostorija i instrumenti uredno održavaju i jesu li zadovoljeni svi ostali higijenski propisi.

Tetoviranje i piercing vrlo su popularni među mladima u dobi od 18 do 22 godine. Prema nedavnom ispitivanju, između 73 i 85 posto žena u Americi dalo si je probušiti uši.

Ako nisu nove, posebno sterilizirane za svaki pojedinačni zahvat (za jednokratnu upotrebu) i ako se s njima ne rukuje propisno, igle i ostali predmeti mogu biti kontaminirani inficiranim krvlju ili drugim tjelesnim tekućinama druge osobe. Osim toga, ubodom ili rezom na koži mogu se u tijelo unijeti bakterije ili virusi koji se mogu nalaziti na koži. Osoba koja obavlja zahvat trebala bi imati sterilne rukavice. Svi predmeti moraju se upotrijebiti samo jednokratno.

Nažalost, neke od prostorija gdje se obavljaju ti zahvati nisu propisno regulirane i nadgledane, već vlasnici sami uspostavljaju vlastitu rutinu i proceduru.

Pojava bolesti nakon više godina

Tetoviranjem i piercingom mogu se prenijeti virusne infekcije, kao što su hepatitis B, hepatitis C, HIV i herpes. Mogu se prenijeti i bakterijske infekcije kože (stafilokok i streptokok). Relativno je manja komplikacija tetoviranja i piercinga infekcija kože (crvenilo, bolnost), koja se može pogoršati pojavom apscesa.

Spomenute virusne infekcije vrlo su ozbiljne i često fatalne komplikacije. Nekad su potrebne i godine da se te bolesti pojave i, onda kad pokažu svoje lice, gotovo je nemoguće doznati kako i kada ih je čovjek "zaradio".

Zato pamet u glavu! Najbolja zaštita je brižljivo izabrati gdje se dati i kome da vas tetovira i probada. Pored već spomenutih potrebnih sterilnih i ostalih higijenskih uvjeta za rad (prostorija, instrumenti), valja izabrati osobu - profesionalnog praktičara, koji je prošao određenu edukaciju i trening.

Ponašajte se odgovorno

Nikad nemojte dati tetovirati ili probadati kožu na mjestima gdje postoji neka posjekotina, prištić, bradavica ili neka druga abnormalnost. Vodite brigu o tome da su vam dezinficirali kožu prije zahvata. Temeljito operite ruke prije nego što stavljate neku tekućinu ili mast na mjesta tetovaže ili piercinga, neposredno nakon što je ta procedura obavljena. Ako sumnjate da su se ta mjesta inficirala, odmah zatražite mišljenje svog liječnika.

Cjepivo protiv B-hepatitisa pomoći će vam da se zaštitite od te bolesti, ali nema vakcine za hepatitis C i HIV-infekciju.

Jeste li svjesni da u ime mode izlažete svoju kožu i različitim potencijalno opasnim kemijskim supstancama? Tinta koja se upotrebljava u tetoviranju obično sadrži kemikalije koje mogu dovesti do mutacije, raka i porođajnih defekata. Te kemikalije mogu izazvati različite vrste iritacija i infekcija kože, i to zato što tetovažne tinte obično sadrže mnoge metale koji reagiraju u doticaju s kožom.

Posebno mladi, trebali bi imati na umu da piercing i vidljiva tetovaža ipak često izazivaju i negativan dojam u javnosti. Nije rijedak slučaj da je poslodavac odbio osobu koja traži posao isključivo zbog vidljive tetovaže. Osobe od kojih se očekuje da rade s drugim ljudima na javnome mjestu, trebaju izbjegavati vidljive tetovaže i piercing.

Dobro je zapamtiti da trendovi prolaze, a tetovaža na vašoj koži ostaje za čitav život. Čak i naknadno odstranjena tetovaža zauvijek će ostaviti trag u koži, u obliku neugodnog ožiljka. Dok su privremena tetovaža i piercing zabava za djecu i mlade, neke od potencijalnih posljedica i komplikacija tih zahvata mogu rezultirati doživotnom nevoljom, invaliditetom, a ponekad i smrću.

Ivo Belan, dr. med.

Ovim tekstom upoznat ćemo čitatelje s nutrijentima i namirnicama koji pomažu detoksikaciju organizma, a one koji imaju problema s prekomjernom tjelesnom masom potaknuti na njezinu redukciju na pravilan način.

Trendovske dijete za mršavljenje

Kada se spomene pojam „dijeta za mršavljenje”, prva se asocijacija često odnosi na pomodarske trendove koji obećavaju izvanredan uspjeh u kratkom vremenu. Oni se često temelje na isključenju određenih namirnica ili čitave skupine namirnica, korištenju gotovih pripravaka te afirmiranju određenih namirnica kao superiornih u odnosu na druge. To u konačnici dovodi do monotonosti, neuravnotežene prehrane i uskraćivanja organizmu potrebnih hranjivih tvari, što može rezultirati neželjenim posljedicama, opasnim po zdravlje.

Prije nego što se odlučimo za redukciju dijete, treba barem približno ocijeniti stanje uhranjenosti, što je moguće izračunavanjem indeksa tjelesne mase (ITM) prema formuli:

$$ITM = \text{tjelesna masa} : \text{visina}^2$$

Ovdje se masa izražava u kilogramima, a visina u metrima.

Tumačenje ITM dano je u tablici. Ako je ITM 25 kg/m² ili više, potrebno je smršaviti (to se ne odnosi na aktivne sportaše, koji imaju značajan udio mišićnog tkiva, te na trudnice). Postavlja se pitanje koliko bi trebalo smršaviti. Maksimalno dopustiva tjelesna masa izračuna se formulom:

$$TM_{\text{maksimalno dopustiva}} = \text{visina}^2 \times 24.99 \text{ kg/m}^2$$

Visina se izražava u metrima.

Tumačenje indeksa tjelesne mase (ITM)

Indeks tjelesne mase (kg/m ²)	Stupanj uhranjenosti
< 18.49	pothranjenost (snižena tjelesna masa)
18.5 - 24.99	normalna uhranjenost (primjerena tjelesna masa)
25 - 29.99	povećana tjelesna masa
30 - 34.9	Pretilost I. stupnja
35 - 39.9	pretilost II. stupnja
≥ 40.0	pretilost III. stupnja

Detekcija uzroka prekomjerne tjelesne mase

Kako bi se stekao uvid u greške koje pravimo, prvi je korak pristupanju dijete za mršavljenje realno sagledavanje situacije i njezina ocjena. S tim ciljem preporuča se vođenje dnevnika prehrane tijekom tri dana (dva radna dana i jedan dan vikenda), kada se zapisuju sve konzumirane namirnice i njihove količine. Zapisuje se vrijeme konzumiranja obroka i razlog (glad, žudnja za slatkim, nervoza...). Drugi je korak

Sasvim je sigurno da tijekom zime teža hrana, zatvoreni grijani prostori, rjeđe bavljenje tjelesnom aktivnošću i izostanak boravka u prirodi ostavljaju traga na našem organizmu. To se posebice očituje na probavnom sustavu i koži, a nerijetko nam proljetna inventura garderobnog ormara ukaže na gorku činjenicu - prisutnost neželjenih kilograma.

PROLJETNA RUTINA



analiza dnevnika, u kojoj je potrebno obratiti pažnju na nekoliko pokazatelja prehranbenih navika.

Obroci i vrijeme njihove konzumacije

Neizmjeno je važno konzumirati barem tri obroka (doručak, ručak i večeru). Uz to se preporučuju jutarnja i popodnevna užina (npr. u obliku voća) kako bi se spriječilo prejedanje i namirile potrebe za svim skupinama namirnica i hranjivim tvarima.

Doručak bi trebalo pojesti do 9 sati, ručak između 12 i 14, a večeru do 20 sati. Često se zna čuti kako ne bi trebalo jesti nakon 18 sati pa valja napomenuti da bi to odgovaralo osobama koje idu rano na počinak. Kako na spavanje obično idemo do 23 sata, a i ne preporuča se kasnije, trebali bismo večerati do 20 sati. Na taj ćemo način izbjeći kasni posjet hladnjaku.

Sastav jelovnika

Nalaze li se polugotovi i gotovi proizvodi u vašim dnevnicima? Konzumirate li često visokoprerađenu hranu? Posjećujete li restorane, zalogajnice i sl.?

Iz prehrane se preporuča isključiti sve visokoprerađene namirnice, kao što su instant juhe, zaleđena gotova jela, gotovi dodatci jelima, gotovi umaci i sl. Nadalje, potrebno

je sebi kuhati svježe obroke, i to „krenuvši od nule”. Na taj će se način organizam osloboditi brojnih aditiva (u prvom redu boja, konzervansa i aroma) koje nije u stanju adekvatno metabolizirati, odnosno prevesti u neškodljive produkte. Kuhajući za sebe, čovjek ima uvid u korištene sastojke pa će se razumno, umjesto konzerviranog povrća, koristiti ono svježije, a vrhnje za kuhanje zamijeniti povrtnim umakom začinjanim aromatičnim biljem. Ne kaže se uzaludno da salsa od rajčice sa svježim bosiljkom „govori 1000 jezika”.

Važno je povrće ne prekuhavati kako bi se, što je moguće više, očuvali njegovi vitamini, struktura te poželjne arome, mirisi i boje.

Osim termički obrađenog, u proljeće i ljeto uživamo u blagodatima svježeg voća i povrća, izvora vitamina C koji nedavna istraživanja preporučuju unositi u nekoliko puta većoj količini od sadašnjih službenih preporuka. To je od iznimne važnosti u stanju stresa. Potrebnu se količinu može konzumirati na način da povrće čini polovinu našeg ručka i večere, a voće jedemo između obroka, kao užinu. Kako se pokazalo da je u plazmi pušača (pasivnih i aktivnih) u odnosu na nepušače niža koncentracija folne kiseline i vitamina C koji se nalaze u voću i povrću, potreba za svakodnevnim i dovoljnim konzumiranjem namirnica tih skupina još više dolazi do izražaja.

Još je jedan važan čimbenik detoksikacije, jačanja imuniteta i sprječavanja stvaranja tumorskih stanica: glutation koji organizam dobiva putem hrane, a i sam ga sintetizira. Rezultati analiza kemijskog sastava namirnica pokazali su da svježe voće i povrće, nabavljeno kod malog proizvođača (što znači da nije bilo dugotrajno skladišteno), sadrži znatno veću količinu te tvari u odnosu na žitarice, prerađenu hranu te mlijeko i mliječne proizvode. Odaberemo li termičku obradu namirnica kao način pripreme, ona mora biti minimalna jer se kuhanjem gubi 50-75% glutationa.

povrću. Pravilan rad crijeva i njihovo redovito pražnjenje omogućuju uklanjanje toksikanata, čemu pomaže unos netopljivih vlakana (npr. celuloza i hemiceluloza). Uz to, topljiva vlakna, kao što je pektin, pomažu uklanjanju kolesterola iz organizma, čime se smanjuje opterećenje jetre te pomaže zdravlje srca i krvnih žila. Potreba za unosom neprerađenih žitarica, kao izvorom vitamina B-kompleksa, očituje se i u činjenici da ti vitamini pomažu detoksikaciju od štetnih tvari koje imaju negativno djelovanje na mozak.

Valja podsjetiti da se u toplijem dijelu godine, uz jela od povrća, idealno uklapa plava riba koja, zbog sadržaja omega-3 masnih kiselina, pomaže sniženju triglicerida u krvi. Nadalje, u jetri su aktivni enzimi čija je zadaća prevođenje toksikanata topljivih u mastima u metabolite topljive u vodi, što olakšava njihovo izlučivanje iz organizma putem mokraće. Iz tog razloga vrijedi poslušati znani savjet kako redukcijaska dijeta zahtijeva unos potrebnih količina tekućine. Također, voda pomaže osjećaju sitosti, što je od nepobitne pomoći tijekom redukcijaskih dijeta.

Tjelesna aktivnost

Dovoljno duga tjelesna aktivnost mora biti gotovo svakodnevna. Suvremen način života dijelom je zaslužan za pojavu prekomjerne tjelesne mase te je dovoljno prisjetiti se da smo prije samo 30-ak godina vrtjom ručice otvarali prozor automobila, dok danas to radimo pritiskom na dugme.

Koliko je jednostavno putem kolača koji se „jednostavno tope u ustima” unijeti veliku količinu energije i koliko je napora potrebno uložiti da se energija potroši, vidi se iz primjera danih u tablici.

Osim što je neporecivo važna kao pomoć pri mršavljenju, tjelesna je aktivnost neophodna za dugoročno očuvanje vitkosti. Također, ona pomaže održanju mišićnog tonusa i zdravlja kostiju. Ne treba zaboraviti da se bavljenje tjelovjež-

Energetske vrijednosti nekih namirnica i energetske potrošnje različitih tjelesnih aktivnosti

Energetske vrijednosti namirnica	Energetska potrošnja kod različitih tjelesnih aktivnosti (osobe mase 70 kg)
Krafna s marmeladom, cca 330 kcal	Kopanje vrta, sat vremena, cca 350 kcal
Prhki integralni keks, tri komada, cca 210 kcal	Plivanje, pola sata, cca 210 kcal
Čokolada, 50 g, cca 270 kcal	Trčanje brzinom od 8 km/h, pola sata, cca 270 kcal

Nadalje, voće i povrće sadrži i beta-karoten, vitamin E te antocijane (pigmente crvene do plave boje), važne za pravilan rad jetre i detoksikaciju organizma od štetnih tvari. Ima li se u vidu činjenica da su beta-karoten i vitamin E topljivi u uljima, potrebno ih je s uljima i unijeti u organizam, na način da se povrće začini uljem. Oprez je potreban kada je konzumiranje ulja u pitanju jer je ulje, bez obzira o kojoj se vrsti radi, izrazito kalorična namirnica.

Govoreći o detoksikaciji i uklanjanju štetnih tvari iz organizma, svakako treba spomenuti važnost vlakana, topljivih i netopljivih, koja se nalaze u neprerađenim žitaricama, voću i

bom pozitivno odražava na mentalno zdravlje, bez kojeg nema uspješnog mršavljenja.

Mršavite polagano

Iako vidno mršavljenje u kratkom vremenu poticajno djeluje na ustrajnost, ne preporuča se da ono bude više od 2 kilograma mjesečno. Jedan je od razloga i činjenica da se mršavljenjem i smanjenjem masnog tkiva izlučuju štetne tvari nakupljene u njemu, koje organizam svojim mehanizmima detoksikacije treba prevesti u manje škodljive produkte. To stvara opterećenje, jer redukcijaska dijeta podrazumijeva manji

unos nutrijenata potrebnih za pravilan rad organizma, uključujući i nesmetano odvijanje procesa detoksikacije. Tako, npr., nedostatak vitamina B2, C, A i E te minerala željeza, bakra, cinka i magnezija negativno utječe na aktivnost enzima u jetri, odnosno procese detoksikacije. Također, vitamin C igra zaštitnu ulogu protiv degradacije masti, štiteći tako stanične membrane i čuvajući vitamin E. Uz to, prehrana bazirana na bjelanjčevinama niske biološke vrijednosti i na visokom udjelu šećera, a manjkava u esencijalnim masnim kiselinama, negativno djeluje na aktivnost citokroma - skupine enzima uključenih u metaboliziranje lijekova i detoksikaciju otrova.

Osim ranije spomenutih savjeta, osoba koja želi smršaviti treba biti svjesna činjenice da se u cilju mršavljenja mora osigurati energetski deficit između energije koju hranom unesemo i one koju u danu potrošimo. U tom se kontekstu preporuča povećanje tjelesne aktivnosti i smanjenje energetskog unosa hranom. Neke od mogućnosti smanjenja energetskog unosa jesu isključenje iz prehrane:

- grickalice,
- slatkiša,
- proizvoda s lisnatim tijestom,
- gotovih voćnih sokova,
- gaziranih pića,
- alkohola.

Preporuča se njihovo isključenje, a ne smanjenje, iz prostog razloga što, kada ih imamo pri ruci, žudnja i apetit postaju snažniji od jake volje za uspješnim mršavljenjem, pa se umjesto malo pojede sve. Najjednostavnije je niti ih ne kupovati.

Nadalje, ako unos prevelike količine energije nije dolazio isključivo od slatkiša, grickalice, zaslađenih sokova i sl., već od obilnih obroka općenito, potrebno je smanjiti unos hrane na način da se reducira unos svih skupina namirnica na adekvatan način, što bi značilo jesti manje. Primjer je u tablici. Za detaljnije upute o srazmjernom smanjenju unosa čitatelje se upućuje na knjigu *Nutricionizam* autorice Joy Bauer, u izdanju kuće Hena-com.

Usporedba jelovnika od 2000 kcal i 2250 kcal

Jelovnik energetske vrijednosti oko 2000 kcal	Jelovnik energetske vrijednosti 2250 kcal
1. obrok - cca 110 g jabuke	1. obrok - cca 110 g jabuke
2. obrok - 90 g kruha - 300 g jogurta s 2.8% m.m. - 130 g krastavca (neto)	2. obrok - 90 g crnog kruha - 300 g jogurta s 2.8% m.m. - 30 g polutvrdog sira - 130 g krastavca (neto)
3. obrok - cca 230 g banane (bruto)	3. obrok - cca 230 g banane (bruto)
4. obrok - povrtna juha - riba pečena u foliji (120 g sirove) začinjena 1 jušnom žlicom ulja te posuta peršinom - kuhana riža s mrkvom, od 40 g sirove riže i 40 g sirove mrkve - 70 g miješane salate (od radića i zelene salate) začinjene jednom jušnom žlicom ulja i limunovim sokom	4. obrok - povrtna juha - riba pečena u foliji (120 g sirove) začinjena 1 jušnom žlicom ulja te posuta peršinom - kuhana riža s mrkvom, od 40 g sirove riže i 40 g sirove mrkve - 70 g miješane salate (od radića i zelene salate) začinjene jednom jušnom žlicom ulja i limunovim sokom - 60 g integralnog kruha
5. obrok - cca 110 g jabuke	5. obrok - cca 110 g jabuke
6. obrok - 2 kuhana jaja - kuhana blitva s krumpirom (200 g blitve i 90 g krumpira, neto) začinjeno 1 jušnom žlicom ulja - 250 g jogurta - 30 g kruha	6. obrok - 2 kuhana jaja - kuhana blitva s krumpirom (200 g blitve i 90 g krumpira, neto) začinjeno 1 jušnom žlicom ulja - 250 g jogurta - 30 g kruha

Nadamo se da će vas ovaj članak potaknuti na mijenjanje loših prehrambenih navika i redovito bavljenje tjelesnom aktivnošću, a sve radi dobrog zdravlja i vitalnosti.

Vesna Bosanac, dipl. ing. nutricionist



AHA - DOŽIVLJAJ

je faza prividnog mirovanja subjekta ili faza inkubacije. Iznenadna spoznaja praćena "aha-doživljajem" potom se naknadno provjerava, a u procesu spoznaje postoji i četvrta faza - tzv. faza verifikacije.

U svim psihologijskim udžbenicima, kao životni primjer prikrivenog učenja, strukturiranja kognitivnih mapa i "aha-doživljaja" navodi se Helen Keller.

Život u zatvoru

Taj, u psihologijskoj literaturi najopisivaniji "aha-doživljaj", dogodio se 5. travnja 1877. godine. Tog je dana učiteljica Anne Sullivan učinila preokret u obrazovanju svoje sedmogodišnje slijepice i gluhe učenice Helen Keller. Učiteljica je kasnije ovako napisala o tom događaju:

"Jutros, dok se umivala, htjela je znati kako se zove voda. Kad želi znati ime nečega, ona u to upire prstom i mene tapša po ruci. Ja sam joj u ruku utipkavala riječ v-o-d-a i više o tome nisam mislila do kraja doručka.

Poslije smo otišle do vodene crpke gdje sam Heleni dala krčag da ga drži pod slavinom. Dok je hladna voda tekla u krčag, ja sam Heleni u slobodnu ruku opet sricala riječ v-o-d-a. To kao da ju je prenulo! Ispustila je krčag i stala kao ukočena. Lice joj se ozarilo nekakvim svjetlom. Nekoliko je puta ona otku-

Za razliku od postupnog jačanja, odnosno slabljenja neke reakcije naučene uvjetovanjem, postoji i takvo učenje kod kojeg odjednom i zauvijek nešto naučimo. Najvažnija je značajka te vrste učenja da se tako usvojeno znanje dobro primjenjuje, ne samo na situacije u kojima se odvijalo učenje, nego i na širok raspon sličnih situacija.

Dakle, dio naučenoga ne primjenjuje se odmah, nego postoji kao mogućnost za rješenje nekog problema kad se za to pojavi potreba. Prema kognitivnim teorijama učenja, mi zapravo stalno učimo, pohranjujemo informacije, a primjenjujemo ih nakon tzv. "uvida u situaciju" ili "aha-doživljaja".

U psihologiji pod pojmom "aha-doživljaj" ili "uvid u situaciju" razumijevamo bljesak nadahnuća, trenutak iluminacije u kojem nam se ekspliciraju kognitivne mape usvojene prikrivenim učenjem.

Boris Petz (*Petz, B., Psihologijski rječnik, Prosvjeta, Zagreb*) opisuje "aha-doživljaj" kao iznenadnu spoznaju nekog, prije toga nerazumljivog sadržaja ili pak iznenadno rješenje neke problemne situacije. Bitna je komponenta tog doživljaja izvjesno popuštanje psihičke napetosti, neko olakšanje. U Gestalt psihologiji to je treća faza ili faza iluminacije u rješavanju problema. Prva je faza pripreme ili preparacije subjekta, a druga

cala prstima v-o-d-a. Onda je prstom taknula u crpku i ogradu, pitajući me kako se to zove. Zatim se naglo okrenula prema meni i upitala me prstom kako se ja zovem. Sricala sam joj riječ u-č-i-t-e-l-j-i-c-a. Cijelo vrijeme na putu do kuće bila je vrlo uzbuđena i naučila je naziv svakog novog predmeta koji je taknula. Svom rječniku u nekoliko sati dodala je tridesetak riječi.

Idućeg jutra, kad je ustala, bila je nalik na kakvu blistavu vilu. Lepršala je

od predmeta do predmeta, pitala me za svaki predmet kako se zove i ljubila me od puste radosti.

Sada, kamo god idemo, ona žudno pita kako se zove svaki predmet kojemu kod kuće nije naučila naziv i spremno usvaja svojim govorom svaku osobu koju susrećemo.

Čim ih je počela zamjenjivati riječima, odbacila je grimase i znakove kojima se do sada služila, i stjecanje svake nove riječi pruža joj najživlje zadovoljstvo.”

U trenutku toga “aha-doživljaja” Helen je naučila da je abeceda otkucana prstima ključ za oslobađanje onoga što je kasnije nazvala “zatvorom tame i tišine”. Ona nije oduvijek bila u tom zatvoru. U dobi do devetnaest mjeseci normalno je čula i vidjela. Međutim, tada joj se dogodila bolest - nakon vrlo visoke temperature ostala je potpuno gluha i slijepa.

Kad ju je Anne Sullivan upoznala, bila je razdražljivo dijete koje bi se za svaki najmanji povod žestoko razbjesnilo. Do opisanog uspjeha put je bio dug i težak. Naime, iako je Helen znala oponašati znakove koje joj je učiteljica sricala u ruku, ona nije povezivala te znakove s objektima koje su oni simbolizirali. Dakle, ona je prikriveno učila, usvajala je kognitivne mape, a primijenila ih je tek u trenutku “uvida u situaciju” ili “aha-doživljaja”.

Drugi primjer značajnog učenja uvidom dogodio se kada je Anne Sullivan primijetila kako Helen pokušava ispraviti pogrešku koju je učinila prilikom nizanja zrnja i kako je svu svoju pozornost usmjerila na to. Tada joj je učiteljica na čelo otkucala prstima riječ m-i-s-l-i. Do uvida je došlo odjednom i to je bio prvi apstraktan pojam koji je Helen naučila.

Otkrivena prevara

Možda je najstariji poznati primjer “aha-doživljaja” ovaj:

Arhimed, grčki znanstvenik iz Sirakuze na Siciliji, dobio je od kralja

Herona zadatak utvrditi je li zlatar napravio kraljevsku krunu od čistog zlata ili je u krunu dodao srebra i tako prevario kralja. Tada, prije 23 stoljeća, već je bilo poznato da je zlato gušće od srebra, tj. da srebro ima veći volumen od zlata iste mase. Kruna je bila vrlo nepravilna i nije bilo lako izračunati volumen, a Arhimed nije želio rastaliti krunu, i dugo je razmišljao kako riješiti taj problem.

Jednog dana, dok je ulazio u kadu u javnom kupalištu, primijetio je kako se pritom podiže razina vode. U tom trenutku otkrio je kako će riješiti problem. Priča kaže da je istrčao gol i radosno vikao “Heureka!”, što na grčkom jeziku znači: “Otkrio sam!”



Potom je učinio sljedeći postupak: uzeo je komad čistog zlata iste mase kao što je ima kruna i zaronio ga u vodu, a potom i krunu. Izmjerio je da je kruna istisnula više vode od čistoga zlata, i tako otkrio da je zlatar prevario kralja.

Otvorene oči uma

Neki autori smatraju da i u trenutku umiranja čovjek doživljava svojevrсни “aha-doživljaj”, tj. da vidi kristalnom jasnoćom zašto su mu se određeni događaji događali tijekom života.

Evo i dva primjera iz područja duhovnosti:

Prva zgoda opisana je u “Autobiografiji” Ignacija Loyolskog:

“Nekom je zgodom radi svoje pobožnosti išao do neke crkve, udaljene od Manrese nešto više od jedne milje. Mislím da se zove Sveti Pavao i da

put vodi uz rijeku. Idući tako zaokupljen svojim pobožnostima, sjedne licem prema rijeci koja je tekla duboko dolje. I dok je tamo sjedio, počеше mu se otvarati oči uma. Nije imao viđenje, nego je shvatio i spoznao mnoge stvari iz duhovnog života i s područja vjere i naobrazbe. A sve to u tako velikom svjetlu da su mu sve stvari izgledale kao nove.

Nemoguće je iskazati pojedinosti koje je tada shvatio, premda ih je bilo mnogo, nego samo da je velika jasnoća ušla u njegov um. I kad gleda kakve je sve pripomoći imao od Boga, i sve stvari koje je spoznao u životu u prošle čak šezdeset i dvije godine, pa i uzevši sve to zajedno, ne čini mu se da je shvatio toliko koliko samo tom zgodom. Um mu je postao tako prosvjetljen da mu se činilo kao da je drugi čovjek i da ima drugi razum, a ne onaj što ga je imao prije.

Nakon toga počе se zahvaliti Bogu i baci se na koljena pred raspelom što je stajalo ondje.”

I još jedna zanimljiva priča:

Toma Akvinski, jedan od najsposobnijih svjetskih teologa, iznenada je prestao pisati. Kad se njegov tajnik tužio zbog nedovršenih djela, Toma mu je odgovorio:

“Brate Reginalde, prije nekoliko mjeseci iskusio sam nešto od Apso-lutnoga, i sve što sam ikada o Bogu napisao učinilo mi se kao slama.”

Učenjem do hrane

Pitanje koje je izazivalo žustre rasprave među znanstvenicima jest ono kako učimo snalaženje u prostoru, tj. kako usvajamo “spacijalne sposobnosti”. Prema biheviorističkoj teoriji, put se pamti kao niz sekvencija podražaja i reakcija od mjesta do mjesta. Prema kognitivističkoj teoriji učenja, snalaženje u prostoru osniva se na općoj predodžbi o njemu i znanju o vlastitom trenutnom položaju u tom prostoru. Takvu opću predodž-

bu o prostoru također zovemo kognitivnom (ili spoznajnom) mapom. One su šire od mapa potrebnih da se od mjesta A dođe na mjesto B na osnovi niza sekvencija podražaj-reakcija.

Evo opisa jednog od niza sličnih eksperimenata koji su dokazali ispravnost kognitivističkog pristupa tom problemu. Tri su skupine štakora učile prolazak kroz labirint. Broj ulazaka u slijepe hodnike pokazuje stupanj usvojenosti znanja o labirintu. Štakori iz prve skupine nisu nikada na cilju nalazili hranu, bili su hranjeni jedan sat nakon iznošenja iz labirinta. Prvi dan su ti štakori učinili u prosjeku devet ulazaka u slijepe hodnike i taj se broj neznatno smanjio - na sedam zadnjega, šesnaestoga dana eksperimenta.

Štakori iz druge skupine uvijek su na cilju dobivali hranu. I oni su prvi dan imali u prosjeku devet grešaka, tj. ulazaka u slijepe hodnike. No taj se broj iz dana u dan smanjivao i zadnji je dan iznosio samo dva. U tom dijelu eksperimenta događaji su se odvijali prema zakonitostima operantnog uvjetovanja.

Treća skupina štakora bila je najvažnija za eksperiment. Kao i štakori iz prve skupine, prvih deset dana nisu dobivali hranu na cilju. Prvi dan su imali u prosjeku deset ulazaka u slijepe hodnike i taj se broj smanjio na sedam jedanaesti dan. Od jedanaestog dana nadalje dobivali su hranu na cilju, kao i štakori iz druge skupine. Kritično opažanje bilo je dvanaesti dan, tj. prvi dan nakon što su našli hranu na cilju. Prosječan broj grešaka, tj. ulazaka u slijepe hodnike, naglo se smanjio sa sedam na dva i ostao je takav do kraja eksperimenta. Očigledno je da su štakori stvorili kognitivnu mapu labirinta i da su je primijenili dvanaesti dan da bi brzo našli hranu.

Mnoga istraživanja na ljudima potvrdila su ispravnost kognitivističkog objašnjenja snalaženja u prostoru.

“Aha-doživljaj” kod životinja

Iako se kognitivne teorije učenja ponajprije odnose na ljudsko učenje,

eksperimenti i opažanja u prirodnim uvjetima pokazuju da se takav oblik učenja javlja i kod životinja.

Ekperimenti na majmunima i opisani eksperiment na štakorima pokazuju da i kod životinja, a ne samo kod ljudi, postoji učenje “uvidom u situaciju”. Ono se najčešće pojavljuje pri rješavanju problema. Osim učenja uvidom, za kognitivne teorije učenja važan je i fenomen “prikrivenog učenja”. Na primjeru stvaranja tzv. “kognitivnih mapa” može se objasniti ta vrsta učenja.

Njemački psiholog Kohler prvi je smatrao da životinje mogu rješavati probleme “uvidom u situaciju”. Pokuse je izvodio na Kanarskim otocima, s nedresiranim čimpanzama, netom dovedenim iz džungle. Suočavao ih je s problemima, npr. kako dohvatiti bananu koja je izvan kaveza ili visoko u zraku. Kohler je dokazao da čimpanze nedvojbeno rješavaju neke probleme “uvidom u situaciju”. Kao dokaz za to navodio je: 1) trenutačno pojavljivanje rješenja, 2) dobar prijenos na slične situacije, 3) dobro pamćenje. Čimpanze bi brzo naučile slagati sanduke na koje se mogu popeti i dohvaćati bananu, a čimpanza Sultan dosjetio se kako napraviti dugi štاپ umetanjem po nekoliko trstika jednu u drugu.

Bljesak nakon vica

Postavljeni problem često se u životu rješava opisanim “uvidom u

situaciju” koji prati “aha-doživljaj”. To se može dogoditi odmah ili nakon nekog razdoblja inkubacije. Uvid je iznenadni bljesak nadahnuća koji dovodi do tenutačne spoznaje.

Učenicima postavim ovo pitanje: “Kako odmah znaš da je novčić na kojem piše godina “69. pr. Kr.” krivotvorina?” U svakom razredu tek se po jedan ili dva učenika odmah dosjete: “Pa kako su tada mogli znati da će se za 69 godina roditi Krist!”

Rješenje se pojavljuje odjednom. Taj poseban doživljaj otkrića psiholozi nazivaju “aha-doživljajem”. Sličan doživljaj prisutan je i u trenutku razumijevanja nekog vica, kad iznenađeno shvatimo neke neočekivane ili skrivene odnose među prikazanim pojedinostima.

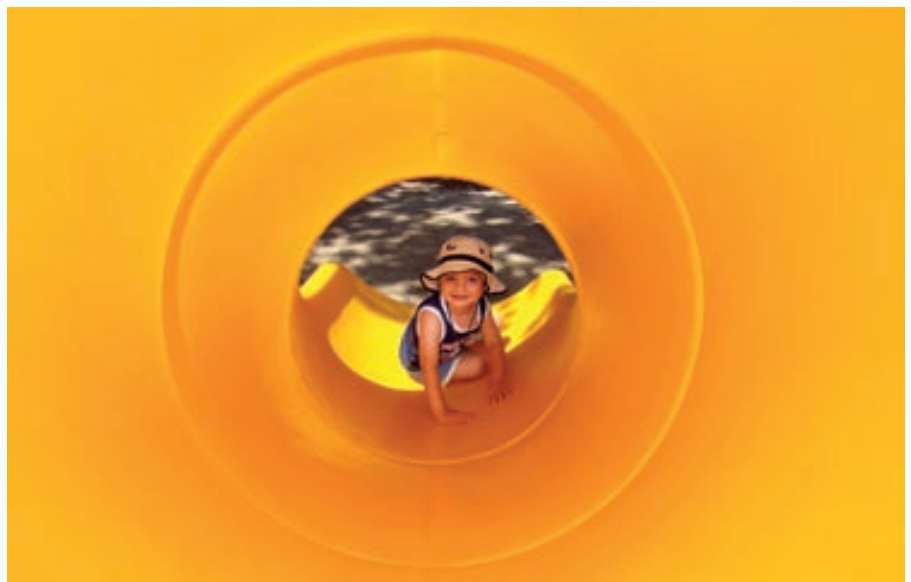
I, za kraj, nakon svih tih primjera, definirajmo pojmove koje smo si danas osvijestili:

“Prikriveno učenje” je proces strukturiranja “kognitivnih mapa” koje neće biti primijenjene sve do trenutka “uvida u situaciju” ili “aha-doživljaja”.

“Kognitivne mape” su mentalni konstrukti koji nastaju kao produkt “prikrivenog učenja”.

“Uvid u situaciju” ili “aha-doživljaj” je trenutak nadahnuća u kojem se ekspliciraju kognitivne mape usvajane prikriivenim učenjem.

**Mr. sc. Dario Miletić,
prof. psihologije**



ZAŠTITA ZDRAVLJA U TEŠKIM VREMENIMA

Dobro je poznato da gubitak posla ili financijska nesigurnost gotovo uvijek uzrokuju da se čovjek osjeća zabrinut i potišten. Nažalost, takvi se stresovi tu ne zaustavljaju. Oni mogu štetiti i organizmu čovjeka. Znanstvenici sa Sveučilišta Michigan ispitivali su nezaposlene radnike za vrijeme privredne recesije u Americi, sredinom 1980-ih godina. Utvrđeno je da su ti nezaposleni imali znatno više zdravstvenih problema nego stabilno zaposlena usporedna grupa. Istraživanje je pokazalo da čak i sam strah od nezaposlenosti može čovjeka oštetiti fizički i psihički.

Osoba suočena s panikom u vezi s poslom ili drugim teškim trenucima u životu, reagira povišenjem krvnoga tlaka, ubrzanjem srčane frekvencije. Ako se stres nastavlja, može uzrokovati glavobolje, poremećaj srčanog ritma, smanjiti otpornost prema bolestima itd.

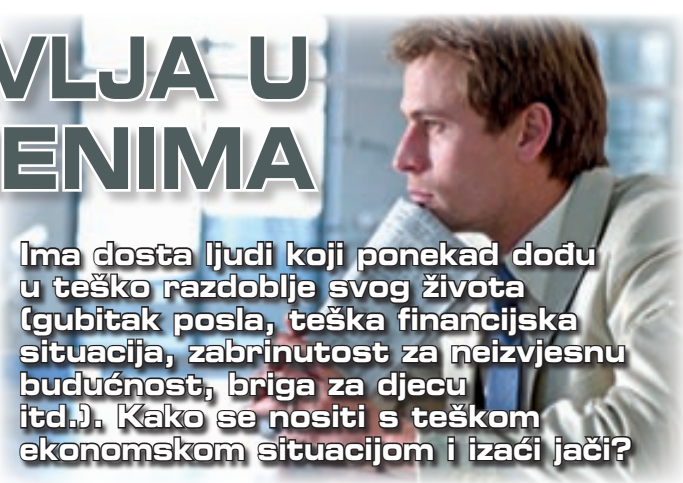
Međutim, ima i dobrih vijesti. Ovdje je navedeno nekoliko smjernica, uz pomoć kojih se možete "cijepiti" protiv onih najštetnijih učinaka stresova, uzrokovanih teškim ekonomskim prilikama. I izaći iz svega toga zdraviji, sretniji, možda čak i jači.

I nepoznati mogu pomoći

Stručnjaci se slažu da je najefikasniji način da se oslabi bol uzrokovana teškim vremenima dobiti društvenu i emocionalnu podršku. Podrška obitelji i prijatelja sigurno je presudna. Međutim, evo i iznenađenja: ljubavnost stranca može biti čak i važnija. Podrška grupe ljudi sa sličnim problemima može imati snažan pozitivan utjecaj na emotivno blagostanje nezaposlenih. Na sastancima članova grupe za podršku svi aktivno sudjeluju u razgovorima o rješenju problema, to jest o pronalaženju posla. Pokušava se kontaktirati razne poslodavce, članovi si međusobno daju emotivnu podršku. Sastanke vodi i diskusiju usmjerava trener, stručna osoba, ali on ne drži predavanja, nego samo pruža korisne sugestije. Voditelj naglašava članovima da ne smiju sebe okrivljavati za svoje poteškoće.

Nakon završenog programa rada grupe (obično dva tjedna), članovi grupe bolje se psihički osjećaju, slabije je izraženo depresivno raspoloženje i imaju veće šanse u pronalaženju zaposlenja i izlasku iz mentalne i financijske krize. To je poznata moć, snaga podrške grupe.

Podrška grupe može biti posebno važna za djelatnike "bijelih ovratnika". Ispitivanja sociologa pokazuju da gubitak posla psihološki više pogađa djelatnike "bijelih ovratnika" nego "plavih ovratnika". Prof. Ron Kessler, sa Sveučilišta Michigan, kaže: "Primarni je uzrok stresa kod "plavih ovratnika" nedostatak novca i, kad se novac vrati, vraća se i stabilno mentalno zdravlje. Međutim, utjecaj na "bijele ovratnike" može biti veći. Odjednom je tepih ispod njihovih nogu izvučen, izgubili su posao. Oni to doživljavaju kao napad na njihovo uvjerenje o svojoj vrijednosti, na njihovo samouvažavanje. Više od novca, njihov posao pružao im je osjećaj saznanja tko su oni. Čak i kad stručnjaci



Ima dosta ljudi koji ponekad dođu u teško razdoblje svog života (gubitak posla, teška financijska situacija, zabrinutost za neizvjesnu budućnost, briga za djecu itd.). Kako se nositi s teškom ekonomskom situacijom i izaći jači?

ponovo nađu posao, psihološke posljedice mogu se zadržati. Oni mogu tada stalno osjećati pesimizam i nesigurnost za svoju budućnost, nešto što nikad prije nisu osjećali.

Problemi i za čitavu obitelj

Kad čovjek izgubi posao, onda to pogađa ne samo njega osobno, nego i čitavu njegovu obitelj. Za sve njih nastupaju teška vremena. Statistike pokazuju da se u takvim vremenima povećava broj nasilja u obiteljima. Mnogi od onih koji su izgubili posao, ili brinu da im prijete otkaz, osjećajući se povrijeđeni i ljuti, okomljuju se na obitelj i prijatelje. Već i mala razdražljivost može se pretvoriti u velike sukobe.

Osoba u takvom stanju trebala bi kazati svojim ukućanima da je stres u kojem se nalazi ustvari uzrok njezinog ponašanja i da sve to nije usmjereno na njih osobno. Ako takav razgovor u obitelji ne smanji ozbiljnost problema, uputno bi bilo zatražiti stručnu pomoć (psihijatar, psiholog). I tu podrška grupe ljudi sa sličnim situacijama može biti od velike pomoći.

Muš koji je najednom ostao bez posla, očajnički treba ljubav i podršku supruge. To posebno dolazi do izražaja u vrijeme kad on traži novi posao. Bilo bi veoma razborito ako bi žena rekla supruhu da ga i nadalje voli, da ima puno razumijevanja za sve ono kroz što on prolazi i da ona ne krivi njega zbog nastale situacije.

Uključite i svoju djecu

Djeca osjećaju da nešto nije u redu, zato je važno s njima komunicirati o tome što se događa. To se mora obaviti na način koji ne zastrašuje i treba ih uvjeriti da to nije njihova krivica. Redovni obiteljski sastanci o tome pomažu. Djecu treba uvjeriti da će sve biti u redu, a može ih se uključiti, naprimjer, i s pitanjem o tome kako uštedjeti što više novaca.

Teška vremena mogu i ojačati čovjeka

Možda na prvi pogled izgleda neozbiljno, ali iz teških vremena zaista mogu proizaći i neke dobre stvari. Kao i svaka druga teška situacija, tako će i ta zahtijevati od osobe više pozitivnih kvaliteta, više kreativnosti. Ako ne dopustite da podlegnete strahu i zabrinutosti, ako se više povežete s onima koji su vam spremni pružiti podršku, ako još bolje komunicirate s obitelji i više vremena provodite s njima, tada ćete steći zdrave vještine i doživotne navike koje prije toga niste imali.

Ivo Belan, dr. med.

Crna kava je topli kofeinski napitak koji je, poput zavodnika, osvojio cijeli svijet svojim očaravajućim okusom, fascinirajućom aromom, prodorno očaravajućim mirisom koji budi spalnice, pokreće umorne, obavještava radnike, direktore, učenike, mlade i stare osobe da je vrijeme za odmor i nepogrešivo ih vodi do mjesta na kojemu domaćica znalački i vješto pripravlja kavu, ili u najbliži kafić, gdje ju nude pospanim gostima, da ih osvježi, učini poletnima, punim elana i volje za rad koji ih očekuje tijekom dana. Ona djeluje relaksirajuće, blago opija, stimulira i zbližava ljude, potiče ih na

rativno priopćava dr. Roko Živković. Crna kava svojom osebujnom aromom, izvanrednim okusom, psihoaktivnim i blagim opojnim djelovanjem na ljudski organizam, a omamljujućim mirisom koji se širi oko mjesta na kojemu se pripravlja, naprosto mami i osvaja. Crna kava je jedini napitak koji je osvojio narode cijeloga svijeta, bez obzira na vjeroispovijest, naciju, spol, boju kože, stupanj obrazovanja, funkciju koju čovjek obavlja i druge razlike koje postoje među ljudima. Ona ima važnu socijalnu notu jer okuplja i ujedinjuje.

Kava se u pravilu pije u društvu, bez žurbe, rijetko pojedinačno i na

od 5 kg, s tim da su u potrošnji kave velike razlike među stanovnicima pojedinih zemalja, čak i unutar njih.

Najviše kave piju Skandinavci, gotovo 15 kg po stanovniku. Finci su na prvom, Šveđani na drugom mjestu s oko 13 kg, a prate ih Danci i Norvežani s približno 11 kg kave. Sa po 8 kg slijede Nizozemci, Belgijanci, Nijemci i Australijanci te Švicarci, čija je potrošnja između 6,5 i 7 kg. Na samom začelju su Grci, s nešto manje od 3 kg kave po stanovniku. Zemlje EEZ-a i SAD-a na razini su svjetskog prosjeka potrošnje kave. Većina zemalja pripravlja nacionalne kave po posebnim receptima, uz specijalne dodatke koji joj daju nova svojstva, okus i kakvoću.

“Svaki novi dan započinjem jakim turskom kavom i cigaretom. Na pauzi poslije užine s prijateljima popijem cappuccino. Kad se vratim kući i ručam, sjednem sa kćerkom, suprugom i njenom starom majkom pa uz taj topli kofeinski napitak, koji uživamo po posebnom ritualu, dugo razgovaramo o zgodama i nezgodama koje su se dogodile tijekom dana. Zapravo, veselo tračamo i ogovaramo rodbinu, prijatelje i znance. To je tzv. trač-kava. Često nam se pridruže susjedi ili mi odemo k njima. Kod nas je to običaj. S kavom su se obvezno dočekivali i ispraćali gosti. Prva kava se zvala “dobrodošluša”, druga “razgovoruša”,



Mudrost života ne sastoji se u postizanju što više dobrih navika, koliko u stjecanju što manje loših.

Eric Hoffer

ZAVODNICA I OSVAJAČICA

komunikaciju i suradnju, osvježava, opušta, stvara ugodno ozračje... Od davnina je znano da kava otklanja jutarnju mrzovolju, a da podiže i jača popodnevno raspoloženje. Zbog tog njenog blagotvornog utjecaja ljudi je rado uživaju.

Poziv se ne odbija

“Iako prirodno uspijeva i daje plodove samo u tropskom pojasu, između sjeverne Rakove i južne Jarčeve obratnice, njezin se miris osjeća na svim meridijanima i paralelama” - figu-

brzinu. Za uživanje prave crne kave uvijek se nađe neko raspoloženo društvo i dovoljno vremena za užitek. Poziv na kavu se ne odbija.

Svakodnevno se u svijetu popije milijardu i pol šalica toplog kofeinskog napitka. Kava se ne pije, već uživa, obično uz drugog velikog osvajača - nikotinski dim. Mnogi se pitaju čime se tako snažno nametnula i osvojila ljude diljem svijeta. Prema podacima Međunarodne organizacije za kavu (ICO), potrošnja kave u svijetu po glavi stanovnika u prosjeku je malo manja

treća “sikteruša” (tur. sikter - odlazi). Treća kava znak je gostu da može ići” - tvrdi izbjeglica iz Bosne.

Strogo čuvani recepti

Nije svaki crni kofeinski napitak dobra, kvalitetna i prava crna kava. Za pripravljanje dobrog kofeinskog napitka potrebno je mnogo vještina i umijeća. Ponajprije valja znati izabrati zdrava i kvalitetna zrna sirove kave, znati ju ujednačeno popržiti, usitniti i na kraju skuhati ili ispeći. A kakva mora biti dobra kava? “Crna kao đavo, vre-

la kao pakao, čista kao anđeo i slatka kao ljubav” - odgovara Talleyrand. Na kraju, kavu treba znati uživati. Ona se uživa, gušta, teferiči, a ne pije kao voda, sok, čaj, alkohol ili neki drugi napitak. Onome tko to ne zna, dobra je svaka kava. Većina kavopija uživa u kavi, a malo ih zna pripremiti dobru kavu. Za njih je industrija na tržište distribuirala tehnološki obrađen kavin prah u vakuum-pakiranju, a oni, u aparatu ili na peći, začas je skuhamu. Zahvaljujući suvremenoj tehnologiji, ta kava može zadovoljiti kavopije. Samo prave “meraklije” ručno ju pripremaju, od sirova zrna do napitka.

U pržionicama kava se prži, zatim hladi, sortira i melje u fini sitni prah. Taj crni aromatični blagotvorni kofeinski napitak pije se isključivo vruć, svježe kuhan, nikad podgrijan ili hladan. Prerađivači plasiraju na tržište specijalne mješavine, po strogo čuванom receptu podešenom potrošaču. Za osobe koje ne podnose kofein proizvodi se kava od zrna iz kojih je on posebnim postupkom odstranjen.

Bez obzira na vrstu i mješavinu, crna kava priprema se na tri načina:

- **poparivanjem kavinog praha kipućom vodom,**
- **dodavanjem praha u vruću vodu i ukuhavanjem,**
- **ekstrakcijom (iscjedine vodenom parom), espresso kava.**

Kavi se mogu dodati mlijeko, vrhnje, med, rum, konjak, liker, narančin sok, mirodije, jaje, sladoled od vanilije, smokve... Time joj se mijenjaju svojstva i kakvoća.

Različite varijacije

Talijanski espresso priprema se u posebnim aparatima u kojima se pod pritiskom pušta vodena para kroz fino mljeven kavin prah (8-10 g), ekstrahirajući (iscijedi) kofein (50-100 mg) i drugi sastojci, kondenzira se i curi u šalicu. Jaka kava s dodatkom vrelom mlijeka, ukrašena kakao-prahom je cappuccino (kapučino), a s dodatkom kondenziranog (zgusnutog) mlijeka, vrhnja, šlaga i mrvica čokolade - macchiato (makjato), vrlo kaloričan i hranjiv.

Švicarci espresso kavi dodaju visokokvalitetno kondenzirano mlijeko i vrhnje, a napitak je sličan talijanskom macchiatu.

Francuska filtrirana kava priprema se tako da se 8-10 g sitno mljevene kave stavi na filter od papira ili na metalno sito posebnog aparata i popari sa 150 ml vrelе vode. Kava curi u spremnik iz kojega se lijeva u šalice. Jedna šalica takvog kofeinskog napitka sadrži 50-100 mg kofeina. Radi boljeg okusa, teka i tamnije boje, obično joj dodaju malo cikoriје. Usto, cikorija potiče njen učinak, pomaže probavu i resorpciju hranjivih tvari u želucu i crijevima, stimulira probavne funkcije gušterače, jetre i žučnog mjehura, sprječava fermentaciju (vrenje) i utječe na pražnjenje crijeva. Cikorija je blag regulator gastrointestinalnog (probavnog) sustava pa se preporuča kao dodatak kavi, a kad joj se doda više mlijeka, dobije se ukusna bijela kava.

Međimurska kava za četiri osobe priprema se od dva žumanca, dvije žlice šećera u prahu, 35 - 40 g kavina praha i dvije žlice ruma. U zdjelici na pari miješaju se žumanca i šećer dok se stvori žitka pjena. Kad voda proključa, pola se izlije u staklenu šalicu, a u ostatku se kuha kava, koja se zatim pomiješa s vodom u čaši, doda rum i žličicom promiješa, a zatim se razdijeli u četiri čaše. Žlicom se, u svaku čašu, preko kave pažljivo stavi umućena pjena žumanaca i šećera, a preko toga dolazi šlag koji se ukraši čokoladnim mrvicama i tako servira gostima.

U našim se domaćinstvima često pije kava s mlijekom. U crnu se kavu po želji dolijeva mlijeko koje veže kofein i smanji njegovu količinu. Sličan napitak mogu piti, djeca, školarci, bolesnici, rekonvalescenti, tako da se, prema preporuci liječnika, podesi omjer mlijeka i kave.

Instant kava priprema se jednostavnim prelijevanjem, primjerice “Nescafe-praha” (oko 1,5-2 g ekstrakta) kipućom vodom, promiješa se da se prah otopi i odmah uživa. U kavi ima oko 100 mg kofeina. Zbog brze pripreme posebno je popularna među prezaposlenim osobama.

Jačina i psihoaktivno djelovanje kofeinskog napitka ovise o vrsti kave, tehnologiji obrade, načinu i stupnju prženja, o mljevenju, pakovanju, uskladištenju, načinu pripravljanja te omjeru vode i praha kave. Šećer se dodaje po želji konzumenta. Umjesto šećera, dijabetičari rabe umjetna sladila. Dodacima se mijenja okus, miris, učinak i tek kave. Austrijanci i Nijemci kavinu prahu dodaju pržene mljevene bademe i zajedno kuhaju. Dobiveni napitak nazivaju damska kava. Talijani kavi dodaju vruće mlijeko, šlag, kakao (cappuccino), Irski viski (Irish coffee). Cobbler-bourbon coffee je specijalna mješavina jače kave i alkohola. Café royal (kraljevska kava) priprema se s dodatkom konjaka, šećera, šlaga; diplomatska kava s jajčanim likerom i vrhnjem. Bečkoj kavi (Wiener kaffee) dodaju pržene i mljevene smokve, što



joj daje posebnu aromu i tek. Melange je, također, bečka kava s mlijekom i medom. Snickers kava dobije se kad se turskoj kavi doda tučeno vrhnje, preljev od karamela, čokolada i kikiri-ki; Ginger-kava je kofeinski napitak s dodatkom đumbira, vrhnja i meda, a u karlovarskoj kavi su mirodije.

Elikzir ili otrov

O kavi kruže kontradiktorne priče: jedni kažu da je otrovna, drugi da je ljekovita, a ipak svi se njome krijepe i uživaju u njezinu očaravajućem okusu i opojnom mirisu koji liječe dušu i tijelo. Galen tvrdi: "Sve je otrov i ništa nije otrov. To ovisi o dozi." Hesiod pak savjetuje: "U svemu što radiš, znaj sačuvati mjeru". Seneca tvrdi: "Teško je držati se mjere u onome što si našao da je dobro!", a Lope de Vega dodaje: "Svaka je naslada bol, svaki užitak navika."

Medicinski stručnjaci tvrde da kavu mogu piti zdrave osobe kojima ona ne stvara probleme. Djeca, trudnice, rekonvalescenti i oni kojima taj kofeinski napitak stvara problem i pogoršava zdravstveno stanje, ne bi ga smjeli piti. Preporuča im se bijela kava, kava bez kofeina, topla čokolada, čaj i drugi supstitucijski napitci. Tisot je govorio: "Tajna da se sačuva zdravlje, da se produži ljudski vijek ili da se dosegne duboka starost nalazi se u mudro izabranim pravilima života i zdravlja, a ne u ljekarnama." To se odnosi i na crnu kavu, koja je većini umjerenih kavopija užitak i eliksir, a manjem broju osoba može naškoditi i za njih je otrov.

Genijalni francuski pisac Honore de Balzac, autor preko stotinu romana, svaki je dan pio enormne količine jake crne kave koju je sam pripravljavao od mješavine burbon-martinika i zrna

kave moka. Bez konzumiranja tog crnog kofeinskog napitka nije mogao stvarati ta nenadmašna djela. U životopisu mu stoji da je pišući "Comedie humaine" popio 50.000 šalica kave bez problema.

Kažu da je Ludwig van Beethoven, veliki ljubitelj kave, za svaku šalicu osobno brojao i birao točno 60 (nikad ni manje ni više) zdravih i najkvalitetnijih zrna. Kuhao je snažan napitak koji je svakodnevno, u određenim intervalima, uvijek svjež i vruć, s posebnim užitkom ispijao.

Voltaire je dnevno pio 50 šalica kave. U 80. godini života i 50. pjenja kave svojim kritičarima je, šaleći se, rekao: *Ako je kava otrov, moj primjer pokazuje da djeluje dugoročno i sporo!* Njegov primjer nije pravilo pa držim boljim i preporučam savjete Hesioda i Galena.

Mr. sc. Ivica Stanić

OSMOMJERKA

S	T	T	G	O	L	O	I	D	R	A	K
L	E	T	A	R	G	I	J	A	Ć	S	A
A	L	T	H	J	R	A	S	U	A	T	T
B	E	E	E	O	I	A	L	J	R	O	E
O	K	K	U	B	R	P	I	Z	P	M	M
K	S	U	O	K	A	M	A	L	A	A	A
R	A	S	O	L	E	J	O	R	M	K	Z
V	A	M	A	D	E	M	I	N	E	M	M
N	M	P	I	T	J	R	I	D	T	T	O
O	U	P	R	E	A	K	A	J	I	V	Z
S	E	A	R	P	R	E	H	R	A	N	A
T	R	O	M	B	O	Z	A	M	Č	I	K

DIJABETES, EPIDEMIJA, HORMON, JETRA, KARDIOLOG, KIČMA, KOLERA, LETARGIJA, LEUKEMIJA, MOZAK, PAMET, PREHRANA, RASOL, REUMA, SARKOM, SKELET, SLABOKRVNOST, STOMAK, TERAPIJA, TOPLOMJER, TROMBOZA, TRZAJ, UPALA PLUĆA, VIJAK, ZAMETAK.

Rješenje: _____

Autorica: LAURA

SVOGA BIĆA GOSPODAR



Osigurajmo djeci da nastava postane kreativan prostor koji će im omogućiti osjećaj dostojnih, hvalevrijednih, priznatih „vlasnika osobnih talenata, vještina, sposobnosti, znanja”, a da vladanje i usmena pohvala, umjesto potvrde slijepa i bespogovorne poslušnosti, budu odraz onoga što doista već jesu ili bi mogli biti: suosjećajni, odgovorni, tolerantni, hrabri, požrtvovni, odlučni... ljudi!

„Um nije posuda koju treba napuniti, već vatra koju treba zapaliti.”

Plutarh

Niz su godina, kao glavna i osnovna indicija koja mjeri ljudske sposobnosti, bili testovi koji mjere kvocijent inteligencije (IQ) - akademsku inteligenciju. Zapravo, testomanija je zahvatila cjelokupno školstvo - od testova inteligencije na početku školovanja pa do svih onih testova znanja tijekom školske godine. Učenik se procjenjuje kroz znanje posredstvom testova, odnosno, budućnost djece ovisi o rezultatima testa.

No, testovi znanja nisu dovoljni, a ono što škola cijeni nije istovremeno i ono što

cijeni i treba društvo te se često događa da je, unatoč visokoj akademskoj inteligenciji, sve više onih nemotiviranih, nestabilnih, nedosljednih, nesnalažljivih, neodlučnih ...

Preuska definicija

Matematičar i fizičar Benesh Hoffman šokirao je javnost knjigom “Nasilje testiranja” do te mjere da se, nakon njezina pojavljivanja, čak predlagalo ukidanje testova inteligencije. Također, i drugi autori, među njima i Howard Gardner, uvjerenja su kako naša kultura inteligenciju defini-

ra preusko, odnosno, da sva ljudska bića posjeduju složen skup sposobnosti izvan onoga što se mjeri tradicionalnim kvocijentom inteligencije (IQ).

Pristalice te teorije vjeruju da inteligencija, u tradicionalnoj definiciji, ne uzima u obzir širok spektar **sposobnosti** ljudskih bića kojima se koriste u rješavanju problema, čemu idu u prilog istraživanja iz biologije, razvojne psihologije i kulturne antropologije. Prema H. Gardneru, razlikujemo više inteligencija:

1. Lingvistička:

Učinkovito korištenje riječi, bogat rječnik, izražajnost govora, efikasno manipuliranje jezikom (verbalno i pisano), korištenje riječi u rješavanju praktičnih problema, korištenje jezika kao sredstva za pamćenje podataka;

2. Logičko-matematička:

Učinkovito korištenje brojeva, dobro logičko zaključivanje, lako uočavanje logičke strukture i odnosa te uzročno-posljedičnih veza, sposobnost otkrivanja obrazaca, sposobnost kategorizacije, klasifikacije, zaključivanja, generalizacije, računanja i provjere hipoteza;

3. Prostorna:

Točno opažanje i snalaženje u prostoru, sposobnost prostornog oblikovanja, osjećaj za boje, linije i oblike, mogućnost manipulacije i stvaranja mentalne slike radi rješavanja problema, mogućnost grafičkog prezentiranja ideja; Gardner napominje da je prostorna inteligencija formirana i u slijepe djece;

4. Tjelesno-kinetička:

Korištenje mentalnih sposobnosti za koordinaciju tjelesnih pokreta, sposob-

nost služenja cijelim tijelom u izražavanju misli i osjećaja, mogućnost korištenja ruku pri izradi predmeta, dobra koordinacija, ravnoteža;

5. Glazbena:

Osjećaj za glazbu, razlikovanje glazbe, glazbena kreativnost, glazbeno izražavanje - sposobnost obuhvaća prepoznavanje i sastavljanje glazbenih tonova i melodija, osjećaj za ritam, dinamiku, melodiju...;

6. Interpersonalna (socijalno/emocionalna):

Uočavanje i razlikovanje raspoloženja, motivacija i osjećaja drugih ljudi, sposobnost neverbalnog izražavanja i prepoznavanja neverbalnih znakova;

7. Intrapersonalna (intuitivna):

Poznavanje samoga sebe i mogućnost djelovanja u skladu s tim, svijest o vlastitim raspoloženjima, namjerama, motivima, temperamentu i željama, samodisciplina, samopouzdanje, samopoštovanje;

8. Prirodna:

Zainteresiranost za vanjske prostore, osjećaj duboke povezanosti s prirodom, razmišljanje u skladu s okolišem.

Iako su inteligencije odvojene jedne od drugih, H. Gardner tvrdi kako te inteligencije vrlo rijetko djeluju samostalno. Umjesto toga, inteligencije se koriste istovremeno i međusobno se nadopunjavaju (npr.: plesač može biti odličan u svojoj glazbenoj umjetnosti ako ima jaku **glazbenu** inteligenciju - razumije i osjeća ritam i varijacije u glazbi; interpersonalna mu inteligencija omogućuje shvatiti kako se ljudi plesom mogu nadahnuti, oduševiti; **tjelesno - kinetička**

inteligencija omogućuje mu agilnost i koordinaciju pokreta kako bi sve to uspješno spojio u uspješan pokret).

Također, istraživanje provedeno na uzorku od 90 studenata iz tri američka sveučilišta pokazuje kako postoje statistički značajne **razlike između muške i ženske** populacije kada su u pitanju višestruke inteligencije. Muškarci uglavnom preferiraju aktivnosti koje uključuju logičku i matematičku inteligenciju, dok žene preferiraju aktivnosti učenja koje uključuju intrapersonalnu inteligenciju (Loori, 2005.).

Višestruke inteligencije u učionici

Djeca mogu učiti na različite načine, različitom brzinom i zbog različitih razloga. Sva djeca imaju različite sklonosti unutar svih osam (devet) inteligencija, što pruža mogućnost uporabe različitih strategija u nastavnom procesu.

Višestruke inteligencije omogućuju da nastavnici budu otvoreni prema novim načinima razmišljanja i učenja. Oni mogu naučiti prenijeti poruku novim načinima, mogu redovito inkorporirati načine ocjenjivanja koji promiču različite inteligencije. Osim toga, nastavnici mogu raditi na načinima kojima mogu pomoći učenicima ojačati njihova područja inteligencije u kojima su slabiji. Teorija navodi da je svih osam inteligencija potrebno za produktivno funkcioniranje u društvu.

Višestruke inteligencije, stoga, zahtijevaju veću individualnost u nastavi. Nema memoriranja činjenica, a naglasak je na samom **procesu i manipulaciji idejama** (McMahon, Rose i Parks, 2004.).



„Želite li nešto naučiti brzo i učinkovito, morate to vidjeti, čuti i osjetiti.”

(T. Sockwell „Ubrzano učenje u teoriji i praksi”)

Stilovi učenja

Termin stilovi učenja predstavlja generalno prihvaćeno vjerovanje da se većina učenika razlikuje po načinu učenja. Tradicionalna škola koristila je (i dalje koristi) uglavnom predavačke metode koje razvijaju (uglavnom) akademska postignuća, a koristi se i ograničen izbor tehnika podučavanja. Nastavne metode također variraju. Neki nastavnici preferiraju predavanje, neki su fokusirani na načela, neki ističu pamćenje i razumijevanje. Mnoge se škole i dalje oslanjaju na rad u učionici, a udžbenici su osnovno nastavno sredstvo.

Korištenje više stilova učenja i “više inteligencija” za učenje novi je pristup. Posljedica je primjene Gardnerove teorije osmišljavanje nastavnih strategija kako bi se učenicima omogućilo da različitim načinima ovladaju vještinama, razviju sposobnosti i usvoje znanje kako bi razvili svoje talente.

Osam (devet) vrsta stilova učenja (Bognar, 2005.)

DJECA KOJA SU NAGLAŠENO	MIŠLJENJE	VOLE	TREBAJU	UČENJE RAZVIJAJU KROZ
I. LINGVISTIČKA (kod pisaca, pjesnika, govornika, političkih vođa, urednika, publicista, novinara)	u riječima	čitanje, pisanje, pričanje priča, igranje riječima, sustavni su i vole red, osjetljivi na obrasce...	knjige, kazete, pribor za pisanje, (dijalozi, diskusije, debate), priče...	slušanje, čitanje, pisanje, vježbanje vokabulara, igre riječima (društvene igre), situacije i dijalozi, diskusije i igrokazi, pamćenje imena i mjesta, intervjui
II. LOGIČKO-MATEMATIČKA (kod matematičara, znanstvenika, inženjera, lovaca, policijskih inspektora, pravnika i ekonomista)	logičkim razmišljanjem	Ekspérimentiranje, razmišljanje, ispitivanje, preciznost, logičke strukture, rješavanje problema, uredno voditi bilješke	stvari za rješavanje logičkih zagonetaka, izračunavanje i sl. istraživanje, materijale o znanosti, izlete u planetarij, muzej znanosti...	pronaći usporedbe, naći sličnosti i razlike, uočiti zakonitosti, razvrstati riječi, računalne igrice, rasuđivanje, praktično eksperimentiranje, predviđanje, određeno mjesto za stvari, korak po korak metoda, edukativno mišljenje,
III. PROSTORNA (kod arhitekata, slikara, kipara, navigatora, igrača šaha, prirodnjaka, stratega na vojnom području)	u prizorima i slikama	oblikovati, crtati, vizualizirati, skicirati	pribor za slikanje, modeliranje, lego-kocke, videofilmove, puzzle, posjete umjet. galerijama	opisati put do..., odrediti smjer i položaj u prostoru, ilustrirati, nacrtati, obojiti, skicirati, modelirati, kreirati novine, pano, prezentaciju, prikazati dijagramom ili skicom, nacrtom, izraditi simbol-logo, promatrati i doživljavati umjetničko djelo, isticati bojama, koristiti grupiranje
IV. TJELESNO-KINETIČKA (kod glumaca, sportaša, plesača, izumitelja, kirurga, trenera karatea, mehanički darovitih osoba)	kroz somatske pokrete	plesanje, trčanje, skakanje, grupiranje, dodirivanje, gestikuliranje...	igranje uloga, dramska igra, pokret, sportovi, dodirna iskustva	pratiti tekst pokretom ili pantomimom, izraditi kartice, slagalice, igre, pronaći predmete koji ilustriraju termin, mijenjati pozicije i koristiti pauze, ponavljati u mislima tijekom tjelovježbe, koristiti dramu i igranje uloga, tapkanje, skakanje
V. GLAZBENA (kod izvođača glazbe, skladatelja, dirigenta, izrađivača glazbenih instrumenata)	kroz ritam i melodije	pjevanje, mmljanje, lupanje nogama i rukama, slušanje	pjevanje, posjete koncertima, gl. igre, glazbeni instrumenti	istraživati zvukove u prirodi vezane za temu, otpjevati dijalog, slušati glazbu za ugodaj, izraditi glazbala od običnih predmeta, istraživati ritmove, pronaći glazbu za igrokaz, pronaći glazbu za doba iz povijesti, zemlju i kulturu, narod, smisliti rap za određenu temu

<p>VI. INTERPERSONALNA (kod političara, nastavnika, vjerskih vođa, savjetnika, prodavača, osoba za komunikaciju s javnošću)</p>	<p>ideje dobivaju od drugih ljudi</p>	<p>voditi, organizirati, družiti se, manipulirati, posredovati, zabavljati se i sl.</p>	<p>prijatelje, grupne igre, društvena događanja, klubove, mentore...</p>	<p>provesti ankete među učenicima, voditi skupinu u projektu ili istraživanju, sudjelovati u igrama, podučiti druge, učiti o emocijama, promatrati izraze drugih i tumačiti ih, izražavati emociju pokretom, stavom, izrazom, učiniti učenje zabavnim, koristiti odnose i umijeća komunikacije</p>
<p>VII. INTRAPERSONALNA (kod pisaca, savjetnika, filozofa, gurua i mistika)</p>	<p>duboko u sebi postavljaju ciljeve</p>	<p>posreduju, sanjare</p>	<p>tihi su, planiraju tajna mjesta i vrijeme nasamo, projekte prilagođene svom ritmu, izbor...</p>	<p>postaviti i slijediti vlastite ciljeve, opisati svoje vlastite prednosti i osobine, procijeniti vlastiti rad, izraditi obiteljsku povijest, izabrati mjesta u okolini koja im odgovaraju, pisanje dnevnika, eseja, osobnih razmišljanja, cijene privatnost, intuitivnost, različitost od drugih, poučavati o ispitivanju</p>
<p>VIII. PRIRODNA</p>	<p>u skladu s okolišem</p>	<p>kampiranje, planinarenje, boravak vani, povezivanje s prirodom, rad u vrtu, vanjske prostore,</p>	<p>životinje, planinarenje</p>	<p>upotreba dalekozora, povećala, promatranje prirode, izleti, briga o ljubimcima, vrtu, parku, okolišu, fotografirati i crtati životinje, biljke, prizore, pratiti prirodne pojave, opisati promjene u prirodi i okolišu</p>
<p>EGZISTENCIJALISTIČKA (DUHOVNA)</p>	<p>o smislu života</p>	<p>vjere koje raspravljaju pitanja "života"</p>	<p>filozofiranje, meditacija, proučavanje povijesti, kulture</p>	<p>knjige o filozofiji, religiji, kulturi, duhovnoj obnovi...</p>

Koje su prednosti uvažavanja višestrukih inteligencija

Prednosti za učenike: vrednovanje i njegovanje individualnih razlika, autentična procjena učenja, razvojni, raznolik i integrirani kurikulum, snažan napredak u mišljenju, rješavanju problema i pamćenju, razvijanje samopouzdanja i pozitivne slike o sebi, priprema za život, rad i cjeloživotno učenje, uočava-

nje razlika između učenika s obzirom na načine učenja.

Prednosti za učitelje: rad u pozitivnom nastavnom ozračju, orijentacija na potrebe i mogućnosti djeteta, unaprijeđen i proširen repertoar nastavnih strategija, oživljavanje osjećaja profesionalnosti, orijentacija na potrebe i mogućnosti djeteta umjesto na program i nedostatke učenika, povećana suradnja s roditeljima.

Promjene u nastavi: osposobljavanje učenika za samostalno uočavanje njihovih mogućnosti u pojedinoj vrsti inteligencije, organizacija nastave s različitim aktivnostima i sadržajima, tematsko planiranje koje obuhvaća sve vrste inteligencija, uređenje učionice tako da potiče sve vrste inteligencija, planiranje nastavne jedinice vodeći računa o višestrukim inteligencijama.

„Vaša najveća imovina prilikom učenja jest pozitivan stav.”

(B. De Porter „Kvantno učenje”)

Škole su često tražile načine kako pomoći učenicima da razviju samopouzdanje i pozitivnu sliku o sebi. Teorija višestrukih inteligencija (H. Gardner „Višestruke inteligencije u razredu”, T. Armstrong „Pametniji ste nego što mislite”, T. Buzan „Biti genijalac”) daje teorijske temelje za prepoznavanje različitih sposobnosti i talenata učenika. Ona djeca koja nisu verbalno ili matematički nadarena, imaju iskustvo

u drugim područjima, kao što su glazba, prostorni odnosi ili područje međuljudskih znanja. Praksa je pokazala kako kreativni nastavnici uvijek pronalaze načine koji podižu kvalitetu nastave. Čini se da je suvremenoj školi potreban raznolik pristup koji neće zahtijevati „uniformiranost”, već će nuditi pluralizam ideja koji će učenike voditi prema višim razinama kompetencije i razumijevanja.

Takvo procjenjivanje učenika, koje uzima u obzir višestruke inteligencije, individualizira nastavu i omogućuje svakom djetetu da bude uspješno.

Jer: „Istinski inteligentna osoba nije ona koja se odlično služi brojevima i riječima; to je osoba koja inteligentno reagira na sve mogućnosti, potičaje i probleme koje pred nju postavlja okolina. Stvarna inteligencija znači uključivanje mozga u svaki oblik života - mozak se bavi sportovima, komunicira s drugim mozgovima, vodi ljubav...” (T. Buzan „Biti genijalac”).

Nina Vela Vrabec, dipl. soc. pedagog

TESTIRANJE VIŠESTRUKI INTELIGENCIJE

Osoba je najsretnija i najuspješnija u situaciji kad uči, razvija se i radi na način koji omogućuje najučinkovitije korištenje prirodnih inteligencija, tj. osobnih prednosti i naklonosti.

Ovaj kratki test okvirno Vam pomaže fokusirati se na vrstu učenja i oblik rada koji će Vas u najvećoj mjeri ispuniti zadovoljstvom. Test je temeljen na modelu Howarda Gardnera.

Ocijenite dolje navedene izjave unošenjem brojčane ocjene u kvadrat bez boje pored odgovarajućeg pitanja:

- 1 - uglavnom se ne slažem
- 2 - pomalo se ne slažem
- 3 - pomalo se slažem
- 4 - uglavnom se slažem

OCIJENITE IZJAVE KORISTEĆI ISKLJUČIVO KVADRATE BEZ BOJE	OCJENA						
Sviđa mi se upoznavati samoga sebe							
Znam svirati glazbeni instrument							
Lakše mi je rješavati probleme dok se bavim nekom fizičkom aktivnošću							
Često mi se u glavi vrte pjesme, rime ili ritmovi							
Lako upravljam vlastitim novcem i financijama							
Bez napora mogu izmišljati različite interesantne priče							
Oduvijek sam imao dobru tjelesnu koordinaciju							
Kad razgovaram s nekim, obraćam pozornost i na riječi koje koristi sugovornik, a ne samo na to što je mislio reći							
Volim križaljke i zagonetke							
Ne volim nedorečenost, volim kad su stvari jasne							
Sviđaju mi se zagonetke temeljene na logici poput „sudoku“							
Volim meditirati							
Glazba mi je veoma važna							
Uvjerljiv sam lažac (ako moram biti)							
Bavim se sportom ili plesom							
Imam velik interes za psihometriju (testiranje osobnosti) i IQ testove							
Ljudi koji se ponašaju iracionalno iritiraju me							
Shvatio sam kako glazbu koja mi se sviđa često odabirem na osnovi svog emocionalnog stanja							
Veoma sam društvena osoba i volim biti s drugim ljudima							
Volim biti sistematičan i temeljit							
Bez većih poteškoća razumijem grafove i tablice							
Dobar sam u bacanju - pikado, igra potkovama, frizbi							
Lako pamtim citate i izjave							
Lako prepoznajem mjesta na kojima sam već bio, čak iako sam bio malo djeteta							
Uživam u različitim vrstama glazbe							
Kad se koncentriram, znam crtati i šarati po papiru							
Mogu manipulirati ljudima ako to želim							
Mogu prilično točno predviđjeti svoje osjećaje i ponašanje u određenim situacijama							
Za mene je računati u glavi veoma lako							
Mogu prepoznati zvukove a da ne vidim kako nastaju							
Jedan od omiljenih predmeta u školi za mene je / bio je hrvatski jezik							
Volim razmišljati o problemu pažljivo i na način da se pozabavim svim posljedicama							
Uživam u debatama i diskusijama							
Uživam u adrenalinskim sportovima i vožnjama u „vlaklu smrti“							
Najviše uživam u individualnim sportovima							
Stalo mi je do toga kako se ljudi oko mene osjećaju							
Moj dom je pun fotografija i slika							
Uživam dok izrađujem stvari - dobar sam s rukama							

