

NARODNI ZDRAVSTVENI LIST



more [više] opreza

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

dvomjesečnik za unapređenje
zdravstvene kulture

Izdaje:

Nastavni zavod za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije u suradnji s Hrvatskim zavodom za javno zdravstvo, Zavodom za javno zdravstvo Osječko-baranjske županije i Zavodom za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije

Za izdavača:

Prof.dr.sc. Vladimir Mičović, dr.med.

Uređuje:

Odjel socijalne medicine
Odsjek za zdravstveni odgoj i promociju zdravlja

Redakcijski savjet:

Mr.sc. Suzana Janković, dr.med.;
prof.dr.sc. Vladimir Mičović, dr.med.;
mr.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:

Mr.sc. Suzana Janković, dr.med.

Lektor:

Vjekoslava Lenac, prof.

Grafičko-tehničko uređenje i priprema za tisak:

VJESNIK d.d. Zagreb

Rješenje naslovne stranice:

Doc.dr.sc. Saša Ostojić, dr.med.

Uredništvo:

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

Godišnja pretplata 36,00 kn

Žiro račun 2402006-1100369379
Erste&Steiermarkische Bank d.d.

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

Sadržaj

LJETO, VODE I ZDRAVLJE.....	3
Ljetne radosti	
PREPOZNAJMO OPASNOST	4
Rekreacija	
OPASNI MORSKI SUSRETI	6
Ronjenje	
KAD SE DUŠIK OTOPI.....	8
Spašavanje utopljenika	
KAD VODA ZAROBİ.....	10
Leće i plivanje	
VELIKO NE!.....	11
Zubobolja i ljetne radosti	
KAD ZUBI SAMI UPOZORE.....	12
Osječka priča o komarcima	
TAKO SIĆUŠNI, A TAKO ZLI	14
Salmoneloze	
OPREZA NIKADA DOSTA	16
Tajne mozga	
UGODA SE LAKŠE PAMTI.....	19
Stresni i traumatski događaj i njihove posljedice	
KAD VIŠE NE MOGU.....	21
Opažanje sebe u sukobu	
BUDI OSOBA, A NE ULOGA	23
Terapija kućnim ljubimcima	
POGLED S PORUKOM	25
Deset zapovijedi vječne mladosti	
VOLITE SEBE.....	26
Zdravlje bez lijekova	
NAŠE TIJELO TRAŽI KRETANJE	27
Naše zdravlje	
BRESKVA – NAJLJEPŠI DAR ISTOKA EUROPI.....	28
Zdrava prehrana	
IZ MORA NA STOL	30

Umetak

Raznolikosti plivanja

GRANICE NE POSTOJE

LJETO, VODE I ZDRAVLJE



Budući da pripadamo dijelu čovječanstva koji boravi u takozvanom umjerenom pojasu, ljeto većinu podsjeća na doba godišnjih odmora. Iako smišljen radi povećanja produktivnosti, godišnji odmor vrlo je važan za očuvanje ili čak unapređenje zdravlja. U vremena stvarnih i izmišljenih kriza mnogi ga koriste u vrlo skraćenom obliku ili ga uopće ne koriste. Pritom, osim što štete sebi, štete i svojim najdražima, svojoj djeci. Društveno ili javno organiziranje ljetovanja za djecu ima zanemariv obuhvat. No, optimizma radi, što reći o ljetnom odmoru, naročito onom vezanom za vode.

Većina želi boravak na moru, mnogi će se zadovoljiti jezerima ili rijekama, neki posebnim (često ljekovitim) vodama, a neki barem bazenima. Osobe treće dobi griješe kad se bez zdravstvenih razloga lišavaju blagodatni voda.

Najkraće, evo zašto i kako vode djeluju blagodatno ili ljekovito (misli se isključivo na čiste, odnosno zdravstveno pogodne):

- toplinski – s obzirom na razliku između temperature okoline (naročito ako je veća od tjelesne) i temperature tijela, vode za kupanje vrlo su osvježavajuće; one koje izviru s povećanom temperaturom najčešće se koriste u odgovarajućim lječilištima;
- mehanički – one »mirne« idealne su za plivanje (vrlo zdrav način poboljšanja kondicije organa za kretanje) ili samo

plutanje, a one »pokretne« zahtijevaju veći oprez, dok one »umjetne« mogu imati uređaje za podvodnu masažu;

- kemijski – one »slatke« u odnosu na kožu uglavnom su neutralne, one »slane« blago su ljekovite, one »ljekovite« (sumporne, jodne, radioaktivne, bogate CO₂, fosilne ili naftne...) najčešće se koriste u odgovarajućim lječilištima;
- psihološki – svako uranjanje i opuštanje u vodi, osim fiziološkog, ima od blagog do značajno blagodatnog psihološkog djelovanja (ne kaže se bez razloga da se kupanje u kadi ne može zamijeniti »tuš-kabinom«).

Nekoliko razloga za liječenje vodom ili »hidroterapiju« (neovisno o godišnjem dobu):

- ozljede mekih tkiva, stanja nakon prijeloma,
 - križobolja, kontrakture zglobova, mišićni grčevi, reumatske bolesti,
 - anksioznost, tenzija, psihički problemi.
- Nažalost, postoje bolesti i stanja kada kupanje u rekreacijske svrhe nije preporučljivo ili je čak zabranjeno:
- poremećaji rada srca i disanja,
 - opasnost od krvarenja (veliki hematomi),
 - dermatološke bolesti (promjene na koži),
 - kod dijabetesa izbjegavati umakanje nogu u vruću vodu i omatanje cijelog tijela,
 - namakanje u vrućoj vodi i sauna ne preporučuju se osobama s dijabe-

tesom, multiplom sklerozom, visokim ili niskim krvnim tlakom, starijim osobama i djeci.

Općenito, sve osobe – kronični bolesnici ili na drugi način narušenog zdravlja, prije odlaska na godišnji odmor trebaju se savjetovati sa svojim liječnikom (vrijedi za sva godišnja doba).

Na kraju, budući da čovjek nije vodeno biće, nekoliko poruka:

- Skakanje u (plitku) vodu opasno je, nikad na »pun želudac« (dobro je, barem na odmoru, izbjegavati »pun želudac« – jesti češće i manje).
- Ronjenje nije bez opasnosti, sigurnije je u društvu.
- Plivanje predaleko od obale (riječne maticе i virovi) može biti opasno, sigurnije je u društvu.
- Spavanje na pomagalima za plutanje (zračni jastuci i sl.) nije pametno.
- Duži boravak u prehladnoj vodi nije zdrav.
- Ljubitelji susreta s »vodenim stanovnicima« koji mogu biti otrovni trebaju proučiti odgovarajuća osnovna uputstva.

Sve to i mnogi drugi izazovi »odmora uz vodu, na vodi, u vodi i pod vodom« kad su djeca u pitanju zahtijevaju dvostruki oprez. Pored svega, treba učiniti sve da naši najmlađi barem dio ljetnih praznika provedu negdje gdje ima voda, oni to bez pretjerivanja obožavaju.

Vladimir Smešny, dr. med.

Ljetne radosti

PREPOZNAJMO OPASNOST

Približava nam se ljeto i vrući dani. Koliko god vremena provodili u hladu, ipak ćemo se najbolje opustiti i prebroditi sparinu i vrućinu ljeta u kupanju.

Uz veselje i ugodu, kao i velike zdravstvene koristi koje nam pruža kupanje i plivanje, moramo biti svjesni kako postoje i opasnosti po zdravlje koje ono donosi. Te opasnosti možemo grubo podijeliti u opasnosti od infekcija (zaraznih bolesti) i ozljeda, koje mogu biti od najblažih ogrebotina pa sve do teških i po život opasnih, i konačno najteža – opasnost od utapanja.

Svaka je voda opasna

Uvriježena asocijacija na ljeto svakako je more i kupanje u moru. Doista, svojom veličinom i slanošću ono je i najsigurnije od infekcija i zaraze za kupaće i plivače. Međutim, ne smijemo zaboraviti kako ljudi plivaju i kupaju se i u drugim

vodama i kako si u ovim kriznim vremenima godišnji odmor i duži boravak na moru ne mogu svi priuštiti, a ako i provedu odmor na moru, po povratku kući zasigurno neće moći odoljeti potrebi i želji da se rashlade u obližnjoj rijeci, jezeru, riječnom rukavcu ili šoderici.

Upravo navedene vode po svojim osobinama više ili manje odgovaraju vodama stajaćicama, što drugim riječima znači da nerijetko, uz malu površinu i malu protočnost, kod njih dolazi do lakšeg zasićenja nepoželjnim tvarima i mikrobima. Nemali utjecaj ima i razvoj industrije i intenzivna poljoprivreda, koji mogu onečistiti navedene vode. Imajući sve to u vidu, možemo reći kako do zaraze na kupanju može doći kada virusi i drugi

mikrobi dospiju u naš organizam preko usta ako gutamo takvu vodu dok plivamo i ronimo, što može rezultirati blažim probavnim smetnjama u obliku proljeva, upalom sluznice i kože, kao što je upala oka kod kupaća i upala uha ako takva voda ostane u vanjskom dijelu uha, pa sve do meningitisa. Na svu sreću, unatoč velikim mogućnostima, zaraze nisu toliko česte, ali uvijek treba biti oprezan i misliti na mogućnost njihove pojave.

Bazeni posve ovise o ljudima i u današnje vrijeme mogu se tehnički dotjerati do savršene sigurnosti, čemu pridonosi mikrobiološka i kemijska kontrola vode. Ali, s druge strane, oni mogu biti i vrlo nesigurni ako se održavanje i nadzor zapuste.

I, kao što je već rečeno, osim infekcija postoje i druge opasnosti koje vrebaju kod kupanja, kao što su različite ozljede, bilo da se radi o većim ili manjim ogrebotinama i posjekotinama, koje nerijetko nastaju tako što nagazimo u plićacima na neki odbačen predmet, staklo, metal ili prirodni materijal. Ono što se nerijetko viđa, kod tinejdžera i kod odraslih, jest izvođenje različitih vratolomija i nepromišljenih skokova u vodu, koji svake godine rezultiraju i teškim ozljedama, nerijetko praćenim i trajnim invaliditetom. Naročito su opasni skokovi prilikom kupanja na bazenima gdje, unatoč tome što u vodi pliva i boravi mnoštvo ljudi, neodgovorni i nesavjesni pojedinci, nerijetko alkoholizirani, uporno skaču u vodu i tako ometaju u užitku druge kupaće, ujedno ugrožavajući njihovu i na koncu svoju sigurnost.

Kako sam rođena i živim u gradu na Dravi, ne mogu se otići dojmu i spoznaji kako ta rijeka svake godine oduzme nečiji život. Pretežito su to mladi ljudi koji pokušavaju izazivati prirodu, nerijetko prosječni plivači koji, u želji za dokazivanjem, nastoje preplivati s jedne na drugu njenu obalu ili pak skokovima s jednog od njenih mostova privući pozornost, prkoseći njenoj brzini, hladnoći, brojnim vjetrovima i drugim tajnovitostima. Sa željom da nam plivanje i kupanje pruži mnogo zabave i veliku zdravstvenu korist, a sve manje bolesti, ozljeda i smrti, ne zaboravimo biti oprezni i savjesni.

Korisni savjeti

Neposredno prije plivanja ne treba konzumirati obilne obroke jer se njima povećava rizik od povraćanja i moguće opstrukcije dišnih putova. Konzumiranje alkohola glavni je čimbenik rizika kod utapanja u tinejdžera, ali i odraslih, i svakako ga treba izbjegavati.

Ako bolujete od nekih kroničnih i težih bolesti, izbjegavajte kupanje na osamljenim i nesigurnim mjestima. Činite to u prisutnosti drugih kako bi vam uvijek netko mogao ukazati pomoć ako vam je potrebna. Posavjetujte se o mogućim rizicima i opasnostima sa svojim liječnikom.

Što je više moguće izbjegavajte živahne i nekontrolirane oblike kupanja,

kao što su skakanja, guranja i potapanja pod vodu i sl.

Sumnjate li u čistoću vode, ne kupajte se u njoj.

Tuširajte se čistom vodom nakon izlaska iz vode, jezera, bazena, odnosno nakon kupanja, a kod kuće je dobro ponovno se okupati toplom vodom i sapunom.

Djeca moraju biti pod nadzorom na plažama i u blizini bazena, jezera i rijeka.

Vodimo računa o tome da djeca i odrasli kod kupanja u vodama stajaćicama ne gutaju vodu i što je moguće više spriječe njen ulazak u usta.

Poželjno je da sve kupaće prati iskusn plivač ili da plivaju u nadziranim područjima. U posljednje vrijeme ohrabruje činjenica da tijekom ljetne sezone na sve većem broju kontinentalnih kupališta nalazimo organizirane skupine plivača educiranih za spašavanje i pružanje savjeta i pomoći, ali i obeshrabruje činjenica da se velikim dijelom njihova aktivnost teme-

lji na entuzijazmu, uz minimalna novčana sredstva koja su lokalne vlasti spremne izdvojiti za sigurnost svojih građana.

Neplivači i mala djeca trebaju nositi plutajuća sredstva (pojas, narukvice) kada se nalaze ili igraju u blizini vodenih površina.

Svi bazeni za plivanje trebali bi biti zaštićeni prikladnom ogradom, koja treba biti viša od 1,2 m, a organizirana kupališta vidljivim plutućama i postavljenim mrežama, čime se odvajaju sigurni dijelovi za kupanje i plivanje od nesigurnih.

Svakako trebamo postići da što veći broj djece što ranije nauči plivati, a što veći broj mladih ljudi poučiti vještinama spašavanja i oživljavanja te time u konačnici smanjiti broj nesreća i smrti na našim kupalištima.

Ugodno vam i toplo ljeto!

Vesna Horonitz,
medicinska sestra



Rekreacija

OPASNI MORSKI SUSRETI

Radujući se ljetu koje dolazi i morskim blagodatima, često zaboravimo na opasnosti koje »vrebaju« iz morskih dubina i koje nam mogu posve neočekivano pokvariti toliko željeno uživanje u ljetnom odmoru.

Meduze

Meduze spadaju u red žarnjaka, a u Jadranu živi nekoliko vrsta otrovnih meduza, od kojih su napoznatiji uhati klobuk (*Aurelia aurita*), morska mjesečina (*Pelagia noctiluca*) i morsko pluće (*Rhizostoma pulmo*). Meduze su želatinozna stvorenja, građena uglavnom od vode, koja nemaju dobru kontrolu vlastitog kretanja pa uglavnom plutaju nošena morskim strujama. Meduze imaju duge lovke (»kraljice«) sa žarnim stanicama koje luče

Zbog toga, prije ljetovanja na moru i uživanja u dražima »plavog kontinenta«, bitno je podsjetiti se što bi trebalo uraditi u slučaju »bliskog« susreta s pojedinim neprijateljski nastrojenim stanovnicima mora.

otrovni sadržaj. Dodirnu li se, dolazi do izbacivanja žarne niti (poput harpuna) koja ubada tkivo koje ju je dodirnuo i prenosi otrov. Većina uboda događa se slučajnim kontaktom s meduzama tijekom plivanja. Otrovnost iz lovki meduza izaziva kod čovjeka prodornu bol sličnu boli od opekline, zatim crvenilo/osip kože, oteklinu i pojavu mjehurića. Osip je obično ograničen na područje kože koje je bilo u kontaktu s meduzom. Ubod je vidljiv od nekoliko dana do nekoliko tjedana, a mogu se razviti i sekundarne infekcije ozljede, kao i promjene poput ekcema, praćene jakim svrbežom, te krasta i promjena boje kože (smanjena ili pojačana pigmentacija). Nakon uboda bitno je ostati miran (koliko i ako je to moguće) te ne trljati mjesto uboda, jer se time otrov dodatno utrlja u tkivo. Mjesto uboda treba isprati morskom vodom (nikako slatkom jer pojačava osjećaj boli!), a lovke se mogu pokušati odstraniti pincetom (ne prstima!). Mjesto uboda dobro je isprati octom ili alkoholom (blokiraju »neeksplozivne« žarnike). Postoje lijekovi, kreme i masti koji smanjuju upalu i svrbež (kortikosteroidni i antihistaminski preparati). Međutim, njih nije dopušteno koristiti bez liječničke upute i nadzora.



Ako je zahvaćena ruka ili noga, treba je imobilizirati.

Ubodi na području očiju, lica, usta ili genitalija zahtijevaju hitnu medicinsku pomoć.

Ubod na području očiju (lokalna upala, crvenilo, oteklina i suženje) može biti jako opasan jer može uzrokovati trajno oštećenje vida. Ubodi oka moraju se temeljito isprati tekućom vodom (ne morskom) i treba što prije potražiti liječničku pomoć.

Ubod na području usta može uzrokovati velike teškoće s disanjem i gutanjem, pa je nužno što prije doći do najbliže zdravstvene ustanove.

U vrlo rijetkim slučajevima može nastati stanje opće alergijske reakcije i šoka, koje se manifestira poteškoćama u disanju, općom slabosti, glavoboljom, povraćanjem, grčevima mišića i promjenama tjelesne temperature i svijesti. Tada je, zbog ozbiljnosti stanja, nužno unesrećenog što prije dovesti do najbliže zdravstvene ustanove, a u međuvremenu, ako je potrebno, provesti postupak oživljavanja.

Potrebno je upozoriti da i mrtva meduza može opeći pa, ako je nađete na obali, nemojte je dirati golim rukama!



Vlasulje

Vlasulje nalikuju morskom bilju, ali spadaju u red žarnjaka. One obitavaju pričvršćene na morsko dno. U Jadranu su česte smeđa vlasulja (*Anemonia sulcata*) i crvena vlasulja (*Actinia equina*), dok je vrlo otrovna zelena vlasulja (*Actinia cari*) rijetka. Vlasulje na svojim lovkama (»krakovima«) sadržavaju žarnike ispunjene otrovom. Pri dodiru s vlasuljom osjeti se ubod poput žalca (bol ne mora biti jaka). Nakon nekoliko minuta pojave se na koži crveni krugovi/osip koji obično nestanu tijekom jednog dana. Ponekad se mogu javiti i mjehurići na koži, a zbog svrbeža nije rijetka ni se-

kundarna infekcija kože. Liječenje je simptomatsko, odnosno ubod se treba isprati morskom vodom i kućnim vinskim octom (može i alkoholom), a liječnici u slučaju jačih simptoma propisuju antihistaminske i kortikosteroidne preparate. U težim slučajevima, ako je zahvaćena veća površina kože (najčešće kod djece), mogu se javiti mišićna bol, povišena temperatura, povraćanje, gubitak svijesti. Tada je nužno zatražiti hitnu medicinsku pomoć.

Morski ježinci

Morski ježinci spadaju u razred bodljikaša, morskih beskraljnjaka. Imaju okruglo tijelo, izvana pokriveno oštrim bodljama. Kako obitavaju na dnu, neoprezni kupaći često ih nagaze, pri čemu dođe do mehaničkog lomljenja bodlji, koje prodiru duboko u tkivo, gdje mogu zaostati i uzrokovati dodatne komplikacije (gnojenje, stalna bol i sl.). U rani se obično vide polomljeni dijelovi bodlji, a na mjestu uboda crvenilo i oteklina. Mjesto uboda potrebno je dezinficirati (alkohol, antiseptik) te, ako ste spretni, sterilnom iglom (može se kupiti u ljekarni) izvaditi bodlje. Nakon toga potrebno je zaštititi mjesto uboda (sterilna gaza, flaster) te mirovati (ako postoji puno uboda u petu/stopalo i sl.). Ako niste sigurni u svoje »kirurške« sposobnosti, a osobito ako je došlo do gnojenja rane ili uopće ne vidite bodlju (znak prodora duboko u tkivo), najbolje je javiti se liječniku. Djecu i sve ostale nedovoljno oprezne kupaće dobro je prije odlaska na more opskrbiti plastičnim papučama/sandalama koje sprječavaju ubode.

Otrovne ribe

U Jadranskom moru obitavaju otrovne ribe, a za turiste, kupaće, ronioce i ribolovce najvažnije su ribe koje imaju otrovne bodlje u perajama, repu ili na škržnim poklopcima te ribe otrovnog ugriza.

U prvu skupinu spadaju ribe paukovke (pauk žutac, crnac, bijelac i mrkulj), koje najčešće obitavaju na pjeskovitom dnu, zatim škarpinke (škarčina, škarpun, crvena škarpinica, itd.) i razolike ribe (golub kosir, raža žutulja itd.). Njihov je otrov vrlo jak (osobito najmanjeg, ali najotrovnijeg pauka žutca), a po djelovanju sličan je zmij-

skom otrovu. Bol koja se javlja žestoka je, pulsirajuća, širi se od mjesta uboda, koje oteče i mijenja boju (od sasvim bijele preko crvene do tamnomodre), a mogu se pojaviti i mjehurići. Ranu treba isprati, a ostatke otrovnih bodlji odmah izvaditi. Kako je otrov termolabilan, odnosno osjetljiv na povišenu temperaturu, ubodeni dio tijela treba uroniti u vruću vodu (koliko možete izdržati, a da se ne opečete, jer prag bola iznosi oko 46°C), u vremenu 30 min. – 1 sat. Kod teških slučajeva uboda ribe pauka može se pojaviti opća reakcija organizma na otrov u smislu vrtoglavice, opće slabosti, znojenja, povišene tjelesne temperature, nesvjestice te problema s disanjem i radom srca. Unesrećenog valja što hitnije dopremiti u najbližu zdravstvenu ustanovu te, ako je potrebno, provesti postupak oživljavanja.

Ako su rane kod uboda veće (npr. laceracija – razderotina), nužno ih je kirurški obraditi u zdravstvenoj ustanovi. U slučaju sumnje na sekundarnu infekciju rane, potrebno se što prije javiti liječniku.

U drugoj skupini riba najznačajnija je murina, vrlo agresivna riba otrovnog ugriza (napada ronioce ako je uznemire). Na mjestu otrovnog ugriza javlja se crvenilo, oteklina, uz jake bolove, grčeve i otežano disanje. Kako je i taj otrov termolabilan, mjesto ugriza treba uroniti u toplu vodu. Ranu je poslije potrebno dezinficirati i prekriti sterilnom gazom (ako nemate, ostavite je otvorenu). Ugriz murine nužno je kirurški obraditi u zdravstvenoj ustanovi te dalje postupiti po uputama liječnika.

Ivana Bočina, dr. med.



Ronjenje

»Ne mogu objasniti zbog čega volim more. To je potpuno fizička stvar: kad ronite, počnete se osjećati kao anđeo. Oslobodite se težine.«

Jacques Cousteau



KAD SE DUŠIK OTOPI

Čovjekova iskonska ljubav prema morskim dubinama, koja je vjerojatno započela zbog ne baš tako idilične potrage za hranom, a kasnije i za materijalnim dobrima (koralji, biseri itd.), danas poprima sasvim novu dimenziju. Napredovanjem tehnologije, ronjenje je postalo popularna i relativno lako dostupna aktivnost. Hoćete li o ronjenju misliti kao o sportu, rekreaciji, ribolovnoj, vojnoj, arheološkoj ili istraživačkoj aktivnosti, ovisi samo i jedino o vama. Također samo i jedino o vama ovisi i hoćete li biti jedan od onih koji će tijekom toplih ljetnih mjeseci popustiti pod iskušenjem izazova ronjenja (obično povezanim s dobro osmišljenim reklamnim kampanjama različitih »škola ronjenja«) i pridružiti se ljubiteljima morskih dubina. Unatoč čovjekovoj stalnoj težnji za istraživanjem nečeg novog, ronjenje nije bezazlena aktivnost i zahtijeva ispravnu odluku. Prije su se ronjenjem bavili isključivo zdravi, fizički dobro pripremljeni i punoljetni pojedinci koji su prošli posebnu, ne baš laganu ronilačku obuku. Danas prevladava mišljenje da se ronjenjem mogu baviti gotovo svi, bez obzira na zdravstveno stanje, fizičku spremnost i dob (dobna granica sve se više spušta), a sve radi »obiteljskog uživanja« u čarima morskih dubina. Prije upuštanja u avanturu ronjenja, najvažnije je dobro se informirati te kritički procijeniti sebe i svoje sposobnosti jer smo, nažalost, svje-

doci sve većeg broja smrti ronilaca (osobito amatera) na Jadranu. Nije na odmet podsjetiti se na tzv. faktor »3 N« koji predstavlja vodeći uzrok smrti ronilaca, a koji čine neznanje, neiskustvo i nedisciplina.

Fiziologija ronjenja

Zaranjanjem ronioca u more povećava se tlak oko njega. Kako pluća ne bi kolabirala, zrak se mora dovoditi također pod visokim tlakom, pa se krv u plućima izlaže izvanredno visokim tlakovima u alveolama pluća (plućnim mjehurićima), što se naziva hiperbarizam.

Stupac morske vode visok oko 9,7 m vrši pritisak na dno kao sav zrak iznad površine, pa je ronilac na toj dubini izložen i tlaku zraka i tlaku nastalom zbog težine same morske vode. Sljedeći je važan učinak dubine kompresija (sabijanje) plinova na sve manji volumen (*Boyleov zakon*). Zbog toga se sve šupljine u tijelu ronioca ispunjene zrakom (uključivo i pluća) mogu katkad toliko smanjiti da nastaju teška oštećenja.

Izloženost i trovanja plinovima

Ronilac koji udiše zrak izložen je **dušiku (N)**, **kisiku (O₂)** i **ugljičnom dioksidu (CO₂)**. **Dušik (N)** čini 4/5 zraka, a na razini mora nema utjecaja na tjelesne funkcije. Izložen visokom tlaku, uzrokuje različite

stupnjeve narkoze zbog toga što se otapa u mastima živčanih stanica (membranama i ostalim lipidnim strukturama), a to uzrokuje smanjivanje njihove podražljivosti. Simptomi su slični simptomima trovanja alkoholom (u početku veselost i euforija, zatim smanjivanje opreznosti, a kasnije pospanost, nekoordiniranost i potpuna nesposobnost), zbog čega se narkoza uzrokovana dušikom često zvala »opoje-nost dubinom« ili »dubinska ekstaza«.

Visoki tlak utječe i na transport **kisika (O₂)** u krvi, pri čemu se izrazito povećava količina kisika otopljenog u krvi, što može uzrokovati trovanje kisikom koje se očituje mučninom, mišićnim trzajima, omaglicom, poremećajima vida, razdražljivošću i dezorijentacijom.

Sama dubina ne povećava tlak **ugljičnog dioksida** u alveolama niti povećava njegovu proizvodnju dok god ronilac izdiše onoliko ugljičnog dioksida koliko ga se stvara. Međutim, **ugljični dioksid** može se skupljati u zraku »mrtvog prostora« ronilačke opreme (maska), odakle ga ronilac ponovno udiše, što može uzrokovati depresiju centra za disanje te se može razviti teška respiracijska acidoza, kao i različiti stupnjevi letargije i narkoze.

Kao zamjena za dušik često se koristi **helij (He)** jer ima malu atomsku gustoću, što smanjuje otpor u dišnim putovima, teže se otapa i brže odstranjuje iz tjelesnih tekućina. Njegov narkotički učinak je 4-5 puta slabiji od dušikovog. Međutim, na ve-

likim dubinama mogu se javiti učinci u smislu tremora (drhtanja), omaglice i gubitka koordinacije. Dušik je prikladniji od helija kad se ronilac zadržava na dnu do 1 sat te na dubinama manjim od 30 m.

Moguće zdravstvene komplikacije pri ronjenju

Tijekom ronjenja mogu se javiti dva oblika komplikacija: ozljede (barotrauma) i dekompresijska bolest.

Ozljede (barotrauma)

Prilikom naglog uranjanja u dubinu, ako ronilac ne udiše dopunske količine zraka, sve tjelesne šupljine ispunjene zrakom pretrpjet će oštećenja u smislu prignječenja. Tada mogu nastati: pucanje bubnja, krvarenje u srednjem i/ili unutarnjem uhu, jaka bol i krvarenja iz sinusa, a nisu rijetka ni oštećenja oka i lica (ako se izgubi zrak iz maske).

Prilikom naglog izranjanja, ako ronilac ne izdiše zrak iz pluća, zbog promjene u tlakovima plinova u alveolama može nastati zračna embolija krvnih žila pluća te pneumotoraks (prisutnost slobodnog zraka u pleuralnoj šupljini), a nisu rijetke ni ozljede organa trbušne šupljine.

Dekompresijska bolest (kesonska bolest)

Kad ronilac dulje vrijeme udiše zrak pod visokim tlakom, povećava se količina dušika koji se otapa u tjelesnim tekućinama. Taj se dušik odnosi u sva tkiva organizma, a kako ne sudjeluje u metaboličkim procesima, nužno ga je ukloniti disanjem. Nakon što se ronilac potpuno zasitio dušikom, potrebno je nekoliko sati da se tlak dušika u

tkivima izjednači s tlakom dušika u plućnim alveolama.

Brzina kojom ronilac treba izroniti na površinu ovisi o dubini do koje se spustio i o vremenu koje je tamo proveo. Postoje specijalne tablice kojih se moraju pridržavati svi ronionci kod izranjanja. Ako se ronilac zadrži u moru dovoljno dugo da mu se u tijelu otope velike količine dušika te se naglo vrati na morsku površinu, u tjelesnim tekućinama stvaraju se znatne količine mjehurića dušika. Ovisno o količinama stvorenih mjehurića, javljaju se blaža ili teža oštećenja organizma, odnosno dekompresijska ili kesonska bolest. Naziv kesonska bolest potječe od francuske riječi za sanduk (*caisse*), jer je bolest opisana kod radnika u kesonima ispunjenim komprimiranim zrakom, koji su radili ispod vode (radi iskopavanja temelja za mostove i sl.).

Simptomi dekompresijske bolesti jesu: umor, bolovi u rukama, nogama i zglobovima i/ili generalizirani bolovi, slabost, dezorijentiranost, gubitak koncentracije, kožne manifestacije (*cutis marmorata*) uz svrbež, omaglica, paraliza, kratkoća daha, kolaps i nesvjestica. Najteži problemi nastaju zbog stvaranja mjehurića u živčanom sustavu, pri čemu može nastati trajna paraliza i oštećenja mozga. Mjehurići koji se otapaju u plućnim kapilarama mogu uzrokovati plućni edem. Simptomi se javljaju nekoliko minuta do jedan sat nakon nagle dekompresije, ali mogu i nakon više sati.

Sprječavanje dekompresijske bolesti

Najbolji je način sprječavanja dekompresijske bolesti: roniti unutar krivulje

sigurnosti, imati kvalitetnu, uredno servisiranu i provjerenu opremu te, na temelju iskustva i znanja, kritički procijeniti svoje trenutne sposobnosti za ronjenje (obratiti pozornost na pothlađenost, »loš dan«, sumnju na akutnu bolest, nepredviđene probleme itd.). Osim toga, cijelo vrijeme ronjenja treba pomno »slušati« što nam tijelo »govori«.

Liječenje dekompresijske bolesti

Provodi se u za to posebno namijenjenom uređaju – **hiperbaričnoj komori (barokomori)**, koji omogućava boravak na povećanom tlaku, zbog čega ujedno predstavlja i simulator ronjenja (samo što u njemu nema vode). Liječenje nesrećenih ronilaca u barokomori provodi posebno obučeni zdravstveni tim, prema posebnim protokolima. Liječenje u barokomori jedino je učinkovito liječenje, a njegovi rezultati su to bolji što je ronilac prije dopremljen. Nažalost, uvjet brzog dopremanja nesrećenih ronilaca ponekad nije moguće zadovoljiti jer na našoj obali postoji relativno malen broj barokomora za tretman ronilaca (Pula, Crikvenica, Split, Dubrovnik).

Preporuke za sigurno ronjenje

Djeca nije preporučljivo ronjenje iz mnogo razloga (nepostojanje adekvatne dječje opreme, slabija mišićna masa, nezavršen rast kostiju i pluća; ronilac mora biti samostalan, a kod djece još ne postoji potrebna intelektualna i emocionalna zrelost; za sada ne postoje dokazano sigurni protokoli liječenja djece-ronilaca jer su svi protokoli liječenja sigurni samo za odrasle osobe)!

- Nikad ne ronite barem 12 sati nakon leta te 24 sata prije leta avionom!
- Nikad ne ronite sami!
- Poštujte vlastita ograničenja i raspoloženja!
- Ronite samo s ispravnom i servisiranom opremom!
- Striktno se pridržavajte uputa instruktora ronjenja!

Ivana Bočina, dr. med.



Spašavanje utopljenika

KAD VODA ZAROBİ

Utapanjem se naziva akutno gušenje izazvano prisustvom tekućine (najčešće slatke ili morske vode) u dišnim putovima zbog koje organizam trpi od akutnog nedostatka kisika (hipoksije) jer zrak ne dospijeva u pluća.

Početna faza utapanja manifestira se refleksnim zaustavljanjem disanja da se spriječi ulaženje tekućine u pluća. Prati je gubitak svijesti zbog hipoksije. U sljedećoj fazi, koja može trajati od 2 do 5 minuta, disanje se obnavlja uz masovno prodiranje vode u pluća. Poslije toga disanje se definitivno zaustavlja i nastupa smrt.

Bijelo ili plavo

Prema vanjskom izgledu utopljenici se dijele na »blijede« i »modre«. U »blijedog« utopljenika dolazi do »suhog« utapanja. Tu, zbog grča grkljana (*laringospazma*), zapravo nije niti došlo do ulaska tekućine u pluća. Koža i lice izrazito su blijede boje. Takvi utopljenici susreću se, nažalost, veoma rijeko (jedan »blijedi« na devet »modrih« utopljenika).

U »modrog« utopljenika dolazi do »mokrog« utapanja. Koža i vidljive sluznice su ljubičasto-plave boje, iz usta im se cijedi pjenušava tekućina, dok se u gornjim dišnim putovima i želucu nalazi znatna količina vode. Disanje i otkucaji jedva se primjećuju ili su prestali.

»Blijedi« utopljenik ima znatno veće šanse preživljavanja. Tijek i mehanizam

utapanja razlikuju se u slatkoj i morskoj vodi. Slatka voda sadrži manje soli od krvi i dolazi do njenog povlačenja u krv, što izaziva razrjeđivanje krvi i raspadanje eritrocita. U moru, obratno, tekući dio krvi biva povučen u pluća, što također, iako nešto sporije, izaziva zatajivanje srca zbog otoka (edema) pluća. Dok u slatkoj vodi smrt slijedi nakon 2-4 minute, u moru srce može kucati još 6-7 minuta.

Klinička iskustva pokazuju da je moguće preživljavanje, bez neuroloških posljedica, nakon što je utapanje trajalo više desetaka minuta. Dokumentiran je primjer uspješnog spašavanja nakon utapanja u trajanju od 66 minuta! Sretnom ishodu najviše pridonosi promptna prva pomoć, odmah nakon vađenja iz vode, intenzivni naknadni bolnički tretman, zatim mlađa dob utopljenika i niska temperatura vode. Smatra se da je kod djece djelotvorniji tzv. ronilački refleks što ga provocira potapanje – imerzija lica u hladnu vodu, a posljedica mu je usporeni rad srca i preusmjerenje krvi u srce i mozak. Ledeno hladna voda, neposrednim pothlađivanjem organizma (snižavanjem tjelesne temperature ispod 35°C), povećava vjerojatnost preživljavanja,

nja, bez posljedica i nakon produžene submerzije. S druge strane, hladna voda može sama po sebi biti uzrokom utapanja. I dobar plivač u takvim će uvjetima teško preplivati kratke udaljenosti bez pomoći pojasa za spašavanje. Štoviše, mršava osoba može kolabirati u hladnoj vodi već nakon 1-2 minute, još i prije nego se pojavi unutarnje pothlađivanje (hipotermija) organizma.

Udah kao prvi plač

Spašavanje utopljenika podrazumijeva ponajprije vađenje žrtve iz vode, na čvrstu podlogu, kopno ili plovilo. Prije početka spašavanja treba obratiti pozornost na stabilizaciju vrata, jer su ozljede vratne kralježnice česte kod takvih incidenata. Prvu pomoć spremniji spasilac može započeti još u vodi – otvaranjem dišnih putova i upuhavanjem zraka u dišni sustav utopljenika. Dobro obučeni i opremljeni ronilac može započeti s umjetnim disanjem već pod vodom.

U praksi se rijetko nalaze zapreke i strana tijela u gornjim dišnim putovima utopljenika. Standardni reanimacijski zahvat, zvan *Heimlichov*, u kojem se naglim pritiskom na gornji trbuh izbacila strana tijela iz dišnih puteva – danas se smatra nepotrebnim kod spašavanja utopljenika! Njime se ne odstranjuje voda iz pluća, njegovom se primjenom gube dragocjene sekunde, a može biti i štetan jer provocira aspiraciju progutane vode iz želuca natrag u dišni sustav. Ključni patogeni čimbenik pri utapanju nije inhalirana tekućina, već hipoksija, na razini pluća i cijelog organizma. Utopljeniku treba hitno i izdašno upuhavanjem dopremiti kisik, ne osvrćući se na aspiriranu tekućinu koja se već resorbira preko alveokapilarne barijere pluća. Ne treba, dakle, gubiti vrijeme »izlijevajući« vodu iz utopljenika. Voda koja navire potječe najvećim dijelom iz želuca, a ne iz pluća! Iskorištenost upuhanoga zraka smanjena je zbog smanjene popustljivosti (*compliance*) pluća žrtve, pa tijekom umjetnog disanja treba snažnije upuhavati zrak ili jače stisnuti AMBU-balon. Vanjsku masažu srca treba započeti bez oklijevanja, čim utvrdimo da srčani rad nije prisutan. Spasioci trebaju istrajati u spašavanju, posebno ako je

utopljenik pothlađen! Za utopljenike ne vrijedi uvriježena granica trajanja prestanka disanja od tri do pet minuta – nakon koje se podrazumijeva nepovratno oštećenje mozga. Spašavanje utopljenika ima veće izgleda za uspjeh negoli spašavanje u drugim prilikama. Spontani

udah utopljenika unutar prvih 30 minuta nakon početka spašavanja (poput »prvog plača«) jedan je od povoljnih prognostičkih znakova. Primjena dodatnog kisika opravdana je čitavim tijekom spašavanja, a nastavlja se u bolnici, još 12 ili više sati. Spašenog utopljenika koji je u težem sta-

nju treba intubirati, a apnoičnog i onoga s nedostatnim spontanom disanjem treba mehanički ventilirati. Unesrećenog koji nije intubiran, tijekom prijevoza u bolnicu treba postaviti u stabilan bočni položaj.

Mr. sc. Neven Martinović,
dr. med.

Leće i plivanje

Naša je voda »najbolja na svijetu«. Možda po okusu i bistrini, što je većini i najvažnije kad je pijemo. Ispravnost vode za piće redovito se kontrolira i strogo se pazi da se količina bakterija svede na minimum. One bakterije koje ipak progutamo, sredit će vrlo djelotvorna kiselina u našem želucu. Međutim, što važi za želudac, ne važi za naše oči.



Prilikom umivanja voda dospije i u naše oči. I tamo postoji mehanizam obrane. Lizozimi u suzama djeluju dezinfekcijski, a kapci mehanički sastružu nečistoću pri svakom treptaju. No, što kad oko poklopimo kontaktnom lećom? Tada nehotice ometamo prirodnu obranu oka. Suze bi dezinficirale, ali od poklopca ne mogu. Kapci bi postrugali, ali od poklopca ne mogu. Peru kontaktnu leću umjesto oka. Sve živo što je umivanjem u oči dospjelo, sada se ugnijezdi pod lećom. A tamo – divota, nema što nema: mokro, toplo, slatko, slano... prava gozba za bakterije. Sve vrvi od njih. Za oko tada nastupa prava elementarna nepogoda.

Plivanje s glavom visoko

Proljeće je vrijeme kad mnogi mladi posjete okulista sa željom da prije ljeta ovladaju nošenjem kontaktnih leća. Mnogi se sjećaju kako su prije odlazili na plažu s naočalama za vid, a nisu se s njima mogli kupati. Naočale pune kapljica dok plivamo baš i nisu prikladno optičko pomagalo. Da ne spominjemo kako »glupo« izgledamo s glavom visoko iznad vode dok se svi oko nas bučkaju

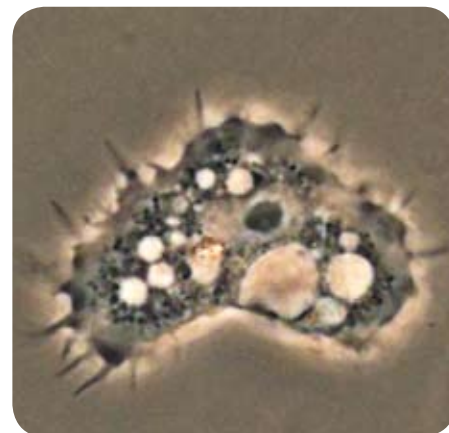
poput tuljana. Ljetna šema podrazumijeva i trendovske sunčane naočale. Ove sadašnje, poput maske, nisu pogodne za ugradnju tamnih dioptrijskih stakala. Znači – ako želim nositi sunčane naočale po zadnjoj modi, a pritom još i dobro vidjeti, odoh ja okulistu po kontaktne leće. Problem riješen!

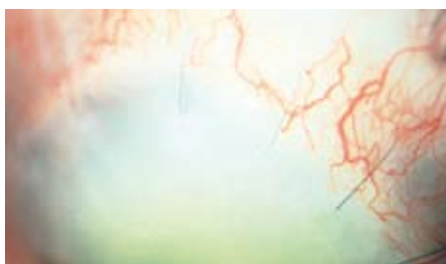
No, je li baš tako? Pacijent želi leće. Okulist je tu da zadovolji njegove potrebe i želje. Međutim, ako bi pritom ugrozio zdravlje njegovih očiju, postupio bi protivno pravilima struke. Ordinirati leće za ljetno kupanje ili ne, česta je dilema svakog okulista. O tome su razgovarali uvaženi stručnjaci na mnogim skupovima o kontaktnim lećama. Zaključili su da se ne može zabraniti nekome da na plažu ode s kontaktnim lećama na očima. Zaključili su da je manje zlo ako okulist ordinira leće i pritom upozori na mnoge opasnosti koje na plaži vrebaju, nego da odbije pacijenta i navede ga da ode do prve optičarske trgovine, kupi pakovanje mekih leća i upusti se u eksperiment s vlastitim očima. Hoće li se ponašati odgovorno prema vlastitom zdravlju, odluka je svakog pacijenta.

Ameba nađe rupicu

Iskustvo onih koji su se, unatoč upozorenju, upustili u plivanje s lećama, uči nas da leće u vodi lako izgubimo. Nepotreban trošak. Naime, čim nas voda zapljusne ili zaronimo, nestaje vakuum koji leću drži zalijepljenu na oku. Odoše leće ribama. Moramo kupiti nove.

Lakše ćemo tako izgubiti polutvrdu leću, jer je manjih dimenzija od mekane. Oni vještiji pohvale se kako su naučili žmiriti i vjeđama pritisnuti rubove leće uz oko, tako da ih ne izgube čak ni kad pod





vodom na tren otvore oči. Imali su sreće – do sada! Zanimaju činjenicu da je voda, bila ona morska, riječna, jezerska, bazenska ili iz vodovoda, puna kemikalija. Leće će upiti kemikaliju i zadržati je u dodiru s okom sve dok ih ne skinemo i isperemo. Što duže, to opasnije. Kako će oko reagirati, možda je bolje da nikad ne doznamo.

Posebna su priča bakterije, a pogotovo amebe. Kratkotrajna sreća zbog novih »ljetnih« leća može se pretvoriti u noćnu moru. Danas se zna da ameba (*acanthamoeba*) živi u svakoj vodi. Gadno je ako

dospije u oči. Opet je dužina kontakta presudna. Upravo joj u tome pomažu leće. Ameba nađe »rupicu« u površinskom sloju stanica te proдре u dubinu. Ugnijezdi se i stvori ciste koje razaraju tkivo rožnice do takvih razmjera da se rožnica zamuti. Pomaže jedino transplantacija tuđe prozirne rožnice.

Možete se kupati s lećama, ali...

Oči pokrivene lećama ne bi smjele doći u kontakt s vodom!

- stavite plivačke naočale, to djeluje sportski,
- s njima ili s maskom možete i roniti,
- pod maskom trepćite često da suze podmazuju leće,
- skinite leće čim izađete iz vode (naravno, operite ruke), dezinficirajte ih tekućinom prije ponovnog stavljanja,
- neka tekućina za dezinfekciju sadržava Biguanid, on uništava amebe,
- koristite jednodnevne leće, ali ne do navečer, nego ih skinite i bacite nakon svakog plivanja,
- ne umivajte se i ne tuširajte se s lećama na očima,
- svako sumnjivo peckanje, suzenje i crvenilo shvatite ozbiljno, skinite leće i posjetite okulista, ma gdje ljetovali.

Kad klamidija iscure

Sve su popularnija lječilišta, toplice, spa-relax aranžmani. Za mlade s lećama na očima i ovdje vrijede ista pravila. Međutim, u toplicama prevladava starija populacija. Oni su na rehabilitaciji. Vježbaju u bazenima. Oni ne nose leće, oni ne skaču u vodu, ali su im oči svejedno u opasnosti. U tom slučaju vrebala klamidija. Iscuri nehotice iz mokraćnih organa i pliva u vodi bazena, kupki, džakuzija... Kako se obraniti od unosa u oko? Pranjem ruku i ne dirajući oči. Ako vam se ipak zalomi da unesete klamidiju u oko, izazvat će ona kroničnu, dosadnu upalu koja ne dovodi do ozbiljnih posljedica po oko, ali je trajni rezervoar uzročnika sve dok ga ne iskorijenimo.

Tu se javlja problem. Simptomi upale nisu toliko jaki da odmah dođete okulistu. Dok vam ne dosade crvene oči, proći će i par mjeseci. Dotad ćete zaraziti desetke ljudi oko sebe pod uvjetom da ni oni ne vole prati ruke i da trljaju oči. Zato nakon svakog boravka u toplicama treba pomisliti na mogućnost zaraze očiju klamidijom i potražiti pomoć kako bismo je što prije iskorijenili.

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

Zubobolja i ljetne radosti

KAD ZUBI SAMI UPOZORE

Nakon hladne i tmurne zime zasjalo nam je sunce. Više se ne može sjediti u kući. Gotovo svi nastojimo svaki slobodan trenutak provoditi na otvorenom. Ulice, šetališta, parkovi i terase oživjeli su. Milina!



Dok roditelji međusobno pričaju, djeca uokolo trčkaraju. Mnoge ruke zauzete su zaštitnim znakom za ljeto – sladoledom. Svuda oko nas rashladni ormari ispunjeni su najrazličitijim bojama i okusima te omiljene slastice.

Bolna reakcija

Povišena temperatura zraka i tjelesna aktivnost zahtijevaju veći unos tekućine u organizam. Važno nam je da svaki napitak bude čim hladniji jer nam je tako

»finiji« i bolje nas »osvježava«. Ledomati rade punim kapacitetom. Zveckanje kockicama leda o stijenku čaše igra je kojom kratimo slobodno vrijeme. I tako našim užicima nema kraja. Ali život nosi i neugodne doživljaje, koji su najčešće cijena našeg nemara i neodgovornog odnosa prema vlastitome zdravlju. Da, da, imamo mi i zube, a oni nas upozoravaju da ne radimo pametno. Gotovo da nema čovjeka koji pri konzumiranju hladnog pića ili sladoleda nije doživio naglu, kratku i ostru bol u ustima. Zašto? Zato što naši zubi na taj način upozoravaju da im tolika hladnoća ne odgovara. Zub ne može diferencirati podražaj, već na sve što mu ne odgovara bolno reagira. Intenzitet bola proporcionalan je stanju zuba i jačini podražaja.

Zub je organ koji je drukčije građe nego ostali organi, ali je reakcija na patološke podražaje ista. Organski su dijelovi (krvni, nervni i limfni-pulpa) zatvoreni unutar tvrdog (anorganskog) dijela, dentina i cakline u kruni, dentina i cementa u korijenu zuba. Jedina komunikacija s okolinom mu je kroz minijturni otvor na vrhu korijena. Obrana svakog organa, pa tako i zuba, manifestira se pojačanom prokrvljenošću. Mekani se organi zbog toga povećaju u okolinu. To se događa i unutar zuba, ali se zbog tvrdog omotača ne može širiti, već se u njemu povećava pritisak. Povećani pritisak djeluje na nervne elemente i javlja se bol.

Ako je zub zdrav, s intaktnom caklinom, konzumacija sladoleda ili hladnog pića neće izazvati bol, tek možda laganu nelagodu koju pacijenti opisuju kao



»trnjenje« zubi. Caklina je njegov zaštitni omotač i štiti ga od svih vanjskih podražaja. Kad je ona oštećena, otvoren je put prema središtu zuba (pulpi) i tada se javljaju bolne senzacije. Šupljine u zubima (karijes) ili parodontološki oboljeli zubi, koji su isplivali pa su im ogoljeli korijeni, uzrok su bolnoj reakciji na hladnoću. Problem čine i slabo vidljive pukotine u caklini, koje su posljedica mikrotrauma, jer nam zub izgleda zdrav, a njegova unutrašnjost je dostupna. Kako će tako oštećen zub reagirati, ovisi o dužini trajanja oštećenja. Ako su pukotine stare, pulpa je dugo izložena raznim iritansima iz usta, pa su u njoj već prisutne promjene, jer se ona sama nastoji zaštititi stvarajući tvrdi barijeru prema van. Tada će zub slabije prenositi termičke podražaje, dok mlađa oštećenja daju mnogo jaču provodljivost, a time i osjećaj boli.

Zub ne voli led

Preosjetljivost na termički podražaj, koja se manifestira kratkotrajnom, ostrim boli, nije patološki entitet u pravom smislu riječi, već je to simptom upale zubne pulpe – reverzibilni pulpitis. Taj odgovor prestaje ubrzo nakon uklanjanja podražaja koji ga je uzrokovao. U tom stadiju pulpnih promjena bol se nikad ne javlja spontano. Pravovremenim liječenjem

oboljelih zubi i stvaranjem barijere prema pulpi, ona se oporavlja i nestaju bolni simptomi.

Ako su oštećenja zuba dugotrajna, zbog trajno povišenog pritiska unutar njega dolazi do propadanja njegovih stanica. Tada se javlja bol koja je trajna – ireverzibilni pulpitis, a hladnoća ju samo pojačava. U tom stadiju jedini je pravi lijek odlazak stomatologu koji će iz zuba odstraniti upaljeno pulpno tkivo.

Ovdje posebno želim upozoriti na čestu igru s kockicama leda iz pića u ustima. Najmanje su dva loša utjecaja te igre na zube:

- mehaničko oštećenje krune zuba,
- duže pothlađenje zuba, a u površinskim dijelovima i zaleđivanje i zbog toga propadanje organskog dijela zuba.

Na kraju želim naglasiti da je konzumacija hladnih pića i sladoleda dopušteni užitek, ali je jako važno da smo svjesni stanja u svojim ustima kako bismo ih mogli normalno piti i jesti. Osobe koje imaju problema pri njihovoj konzumaciji, na određen su način kažnjene za neodgovoran odnos prema svome zdravlju, a drugima će to biti stimulans više da posjete svog stomatologa.

Mr. sc. Ana Fajdić-Furlan,
dr. stom.



Osječka priča o komarcima

TAKO SIĆUŠNI, A TAKO ZLI

Dolaskom prvih toplih proljetnih dana počinju svakodnevni problemi koje nam pričinjavaju brojni insekti, među kojima zasigurno prednjače komarci.



Ta sitna stvorenja, kojih u svijetu postoji više od 1000 vrsta, nastanjuju i naše prostore, i to od prvih proljetnih dana pa sve do jeseni, a za to im pogoduju zemljopisne i klimatske prilike na našim prostorima. Stoga nije čudno da s njima dolazimo u kontakt od Dalmacije i Istre do Slavonije. Osobito je zanimljivo područje Slavonije i Baranje, između rijeka Save, Dunava i Drave, gdje se posebice izdvaja Kopački rit između brojnih poplavnih područja koja predstavljaju prirodna staništa komarcima.

Gnjavaža danju i noću

I dok komarci u svijetu prenose brojne i opasne bolesti, poput malarije i niza drugih bolesti, mi smo na sreću toga pošteđeni, a malarija je kod nas iskorijenjena prije gotovo 50 godina i može se pojaviti samo ako se unese u zemlju iz drugih zemalja. Na našim prostorima izloženi smo u toplijem dijelu godine svakodnevnoj gnjavaži, od sumraka do zore, koju nam komarci pričinjavaju kod kuće ili na poslu, kao i u slobodno vrijeme. Smetaju nas svojim zujanjem, kada nam noću remete san, ili dok provodimo vrijeme odmarajući se u svome vrtu, radeći i uređujući ga, kada šecemo kroz omiljeni park, uz jezero, rijeku ili potok ili kroz šumu. Pritom svi pamtimo kako nas je jedan ili nekoliko njih ugrizlo, kako to popularno znamo reći, a u stvari doživjeli smo njihove ubode.

Upravo su ubodi ti koji nam zadaju najviše problema. Premda u odnosu na ubode niza drugih insekata (pčela, osa, bumbara i sl.) znatno blaži i praćeni tek neznatnom boli, dovoljni su da nam pokvare boravak u prirodi ili naruše ugođaj našeg doma. Naime, ubod komarca praćen je većim ili manjim otokom na samome mjestu uboda, uz krv ili crvenilo i nerasan svr-

bež, koji može potrajati i do nekoliko dana. Iznimno rijetko, u preosjetljivih osoba može biti uzrokom i ozbiljnijih alergijskih reakcija. Upravo uporan svrbež na mjestu uboda navodi nas na učestalo češanje, pri čemu mogu nastupiti značajnija oštećenja kože, a kasnije na tim mjestima može doći do lokalne infekcije kože. To posljednje nerijetko vidimo kod male djece, koja to čine refleksno, ne mogavši se kontrolirati, ali i kod odraslih, pri čemu nastaje dramatična slika i zbog čega nerijetko zatražimo stručnu pomoć liječnika.

Kako komarci žive

Ugrubo možemo reći da razlikujemo dva tipa komaraca: jedne koji žive u našim naseljima, dvorištima i kućama i druge koje nazivamo divlji, a koji žive izvan naših naselja i s kojima dolazimo u kontakt upravo kada dolazimo u njihova staništa (npr. šume i sl.). Komarci započinju svojom aktivnošću u popodnevnim satima, kada je smanjen intenzitet Sunčeve svjetlosti, zato jer su osjetljivi na suhoću zraka, i bivaju aktivni cijelu noć da bi tijekom dana mirovali u zaklonu.

Svoja legla polažu u čistoj vodi koja obiluje vegetacijom, ali i u onečišćenim vodama pa i gnojnicama. U svom razvoju prola-

NARODNI ZDRAVSTVENI LIST

Ako se želite pretplatiti na **Narodni zdravstveni list**,

dovoljno je da nazovete telefonski broj
21-43-59, 35-87-92

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

**Nastavni zavod za javno zdravstvo
Primorsko-goranske županije,
Odjel socijalne medicine,
51 000 Rijeka, Krešimirova 52a.**

ze kroz četiri stadija, od jaja i ličinke preko kukuljice do odraslog komarca. Pritom su prva tri razvojna stadija vezana uz vodu, a samo odrasli komarac živi izvan vode i može letjeti i tako se udaljavati od legla, ovisno o vrsti, od nekoliko kilometara pa i do 30 km daleko. Važna je i spoznaja da se poneke skupine mogu izleći u malim količinama vode zaostale nakon kiša, u različitim odbačenim predmetima, kao što su kante, prazne limenke i plastične boce, odbačene automobilske gume i slični predmeti. Jasno je vidljivo da ljudski nemar i nebriga stvaraju nova staništa komarcima, neposredno uz domove i naselja, i tako nesvjesno u konačnici ljudi sami sebi stvaraju probleme.

Živahne ženke

Spoznaje o životu komaraca upućuju na to da se mužjaci i ženke različito ponašaju i imaju različite živote. Zbog građe usnog aparata, mužjaci ne mogu sisati krv, tako da svoje prehrambene potrebe zadovoljavaju nektarom kao jedinom izvorom hrane. K tome mužjaci i kraće žive, slabiji su letači, a životna funkcija svodi im se na razmnožavanje. Naime, nakon što oplodi ženku, mužjak napušta roj, počinje se lošije hraniti, time jako oslabi i vrlo brzo ugi-ne. S druge pak strane, život ženke znatno je dulji i raznovrsniji. Oplođena ženka može položiti i do stotinjak jaja, iz kojih odrasle jedinke nastanu kroz 2 – 4, a nekada i do 10 dana, pri čemu u našim klimatskim uvjetima možemo očekivati oko 10 generacija tijekom godine.

Nerijetko smo čuli da samo ženke ubadaju i pri tome sišu krv. Uistinu, za ženku je sisanje krvi životna potreba kako bi

mogla razviti jaja i stvoriti novu generaciju komaraca. Poznato je da su osjetila mirisa kod komaraca od najvećeg značenja za njihovo preživljavanje. Postoje mirisi koji ih privlače, ali i oni koji ih odbijaju. Tjelesna temperatura i vlažnost tijela ljudi privlači ženke, koje traže pore na koži i u njih guraju rilo kojim sišu krv, a slina koja se oslobađa u ranu sadrži kemijske spojeve koji sprečavaju zgrušavanje krvi.

Upravo ta slina odgovorna je za otok i krvarenje na mjestu uboda, kao i za crvenilo i svrbež koji se nakon toga javljaju. Isto tako, putem nje moguć je prijenos uzročnika bolesti. Tako one napadaju određene dijelove tijela, kao što su glava i noge, dakle pretežito otkrivene dijelove, što može imati vezu s temperaturom i znojenjem tih dijelova tijela. S druge strane, mirisi koji ih odbijaju i dezorijentiraju vrlo su efikasno iskorišteni u raznim preparatima za zaštitu ljudi od njihova uboda, a ti preparati nazivaju se jednim imenom repelenti.

Početak svibnja u Osijeku započinje prava najezda komaraca: gdje god da se zateknete u gradu, možete vidjeti kako svi mašu rukama oko sebe pa bi netko mogao pomisliti kako ga svi pozdravljaju i mašu mu. Međutim, pravi razlog su komarci koji zuje i uporno bodu. Stoga i ne čudi, kada dođemo u druge dijelove naše zemlje i kažemo odakle smo, što nas svi pitaju kako izdržavamo s komarcima. I ove godine Dunav i Drava svojim visokim vodostajem poplavili su brojne rukavce i komarcima stvorili pravi raj. Ostaje nam jedino da država i grad otključaju blagajnu i plate tretiranje komaraca. Do tada, mi ćemo još malo ma-hati, a vama nešto za kraj savjetovati...

Sušenje, mreža, parafin...

Uvjeta za razvoj komaraca ima posvuda oko nas, a često ih nepažnjom i nebrigom sami stvaramo. Imajući to na umu, puno toga možemo i sami učiniti i smanjiti broj potencijalnih staništa tako što ćemo u svom najbližem okolišu ukloniti nakupljenu vodu oko kuće, kao i sve predmete koje smo odbacili ili nehotice zaboravili, različite spremnike za vodu dobro zatvoriti, a kišne žljebove održavati prohodnima. U naseljima i oko kuća koje nemaju javnu kanalizacijsku mrežu i koriste se septičkim jamama, u domaćinstvu ili na farmama, jame treba održavati tako što ih dobro i hermetički zatvorimo, a možemo u njih naliti tanki sloj mineralnog, parafinskog ili nekog ekološki prihvatljivog ulja koje je moguće kupiti u poljoprivrednoj ljekarni, a koje, kada se razlije po površini, stvara tanki sloj i onemogućava ličinkama disanje na površini vode.

Kako bismo komarcima spriječili ulazak u naše domove, na vrata i prozore možemo postaviti zaštitne mreže za insekte. Ako odlazimo u prirodu i na prostore na kojima ima puno komaraca, kao što su močvarna područja uz rijeke i vlažna i šumska područja, prikladno se obucimo, što uključuje nošenje dugačkih rukava i hlača. Otkrivene dijelove tijela, ako je to nužno, možemo namazati sredstvima koja sadrže repelente (o kojima smo već govorili i koji djeluju tako što odbijaju komarce), a koje je moguće kupiti u ljekarnama i drogerijama, pri čemu se svakako moramo pridržavati uputa koje se dobiju uz svako od tih sredstava. Ako smo doživjeli nekoliko uboda komaraca po tijelu, neugodan svrbež možemo ublažiti tako da na ta mjesta stavimo hladni oblog ili led umotan u tkaninu. Hladni oblog djeluje blagotvorno te će umanjiti bol i otok. Svakako pokušajte ne češati se jer, unatoč prolaznom olakšanju, nakon češkanja doći će do dodatne iritacije na mjestu uboda. Ako su svrbež i nelagoda intenzivniji, možete ih ublažiti i uz pomoć kreme i gelova koji sadrže antihistaminike i mogu se kupiti u slobodnoj prodaji.

Vesna Horonitz,
medicinska sestra



Salmoneloze

U većini slučajeva mikroorganizmi u namirnicama neće imati utjecaja na potrošača. Međutim, ponekad se u hrani nađu mikroorganizmi koji mogu izazvati bolesti uzrokovane kontaminiranom hranom, češće nazvane otrovanja hranom. Ako su uzrokovane salmonelama, zovu se salmoneloze.



OPREZA NIKADA DOSTA

Na pragu smo ljetnih mjeseci, većina nas željno očekuje godišnji odmor, ali opreza, kada govorimo o trovanju hranom, nikada nije dovoljno. Naime, činjenica je da se u ljetno doba češće javljaju neke bolesti poput salmoneloza, vjerojatno zbog povoljnih temperaturnih uvjeta koji pogoduju razmnožavanju uzročnika u loše skladištenoj kontaminiranoj hrani, ali moramo znati da se salmoneloze javljaju i tijekom cijele godine. Važno je istaknuti da salmonele nikad ne spavaju, iako se nama ponekad tako čini.

Salmoneloze su bolesti ljudi i životinja uzrokovane bakterijama roda *Salmonella*, koje pripadaju porodici *Enterobacteriaceae*. Ubrajamo ih u zoonoze, odnosno bolesti koje se sa životinja prenose na ljude, i jedna su od najčešćih zoonoza u svijetu. I kod nas u Hrvatskoj one čine 98% svih prijavljenih zoonoza. Salmoneloze u širem smislu obuhvaćaju sve bolesti uzrokovane salmonelama, uključujući i trbušni tifus i paratifus, koje uzrokuju *Salmonella typhi* i *Salmonella paratyphi*. Međutim, ti uzročnici razlikuju se po svojim biološkim karakteristikama od ostalih salmonela, a trbušni se tifus zbog povijesnog znače-

nja, kao i po kliničkoj slici generalizirane bolesti, izdvaja od drugih bolesti uzrokovanih bakterijama toga roda. Stoga pod nazivom salmoneloze najčešće podrazumijevamo tzv. salmoneloze u užem smislu, odnosno netifusne salmoneloze.

Zmije i kornjače izvori

U razvijenom svijetu, trovanja hranom uzrokovana salmonelama u stalnom su porastu. Najveći je broj prijava salmoneloza upravo u području Sjeverne Amerike i Europe, zbog boljeg sustava detektiranja i prijavljivanja, odnosno stila prehrane. Više je razloga za epidemijsku pojavnost salmoneloza i u zemljama visokoga higijenskog standarda. Glavni je industrijska masovna prerada hrane životinjskog podrijetla, što omogućuje onečišćenje i proizvodnju velikih količina primarno zagađene hrane. U širenju salmonela među domaćim životinjama presudnu ulogu imaju proteinski koncentрати koji se masovno koriste na farmama te služe za obogaćivanje stočne hrane, a sastoje se od ribljeg, mesnog i stočnog brašna, koje je često kontaminirano salmonelama. Zatim, tu je i sve intenzivnija kolektivna

prehrana i uporaba konzerviranih živžnih namirnica te, konačno, suvremeni način života čovjeka s čestim uzimanjem obroka izvan obiteljskog doma. To su najvažniji razlozi koji omogućuju vrlo dobru prilagodbu salmonela napretku i novim tokovima čovječanstva.

Poznato je više od 2 500 tipova salmonela, a stalno se izoliraju i objavljuju novi tipovi, najčešće zbog dobre prilagodljivosti i lakog prijenosa s vrste na vrstu, a sukladno razvoju mikrobiologije. Velik broj serotipova može se objasniti uvozom hrane, kao i međunarodnim putovanjima. Najčešći su izolirani tipovi kod naših bolesnika *Salmonella enteritidis* i *Salmonella typhimurium*.

Salmonele su vrlo rasprostranjene u prirodi. One su primarno crijevni paraziti različitih životinjskih vrsta, primjerice riba, kornjača, insekata, sisavaca. Zanimljiv je podatak da su salmonele izolirane i kod zmija, a istraživanja u Europi pokazala su da najviše bakterija imaju kopnene kornjače (100%), a vodene znatno manje (13%).

Zbog svoje otpornosti mogu vrlo dugo preživjeti izvan organizma domaćina, u

vodi i na tlu zagađenom životinjskim ili ljudskim izmetom. Salmonele mogu preživjeti i nekoliko sati na raznim predmetima. U organski onečišćenim vodama i u zemlji mogu živjeti dugo, a u ledu i zamrznutoj zemlji ostaju žive preko cijele zime. U čistim vodama mogu ostati oko 7 dana, u izmetu nekoliko dana. U mlijeku i drugim namirnicama mogu se jako razmnožiti uz povoljne uvjete. Rastu i u aerobnim (uz prisustvo kisika) i u anaerobnim (bez prisustva kisika) uvjetima, pri temperaturama od 7 do 48°C, a optimalna temperatura je 37°C. Na 56°C ugibaju za 20-30 minuta, a na 71,7°C za 15 sekundi. Vrlo su osjetljive i na klor. To je saznanje važno te se preventivno obavlja dezinfekcija kloriranjem pitke vode, ili npr. svakodnevno čišćenje te naknadna dezinfekcija kojom se uništavaju salmonele ako se nađu na radnim površinama ili priboru. Važno je istaknuti da sušenje ili zamrzavanje hrane ne uništava salmonele.

Jaja u hladnjak

Najvažniji je put prijenosa konzumiranja zagađenih namirnica životinjskog podrijetla – jaja, proizvoda od jaja, mesa, mesnih prerađevina, mlijeka te mliječnih proizvoda, bilo da hrana potječe od zaražene životinje ili je sekundarno kontaminirana. Hrana životinjskog podrijetla može biti primarno kontaminirana, dakle još za života bolesne životinje salmonele mogu iz crijeva prijeći u krvotok i rasprostraniti se po svim tkivima. Naime, 6-10% mesa svježih pilića primarno je kontaminirano salmonelom. Isto tako, salmonele se mogu naći u mesu, jajima te se izlučivati u mlijeku. Vrlo je važno čuvati jaja u hladnjaku (4°C) jer se na sobnoj temperaturi mikroorganizmi vrlo brzo umnožavaju. Jaja se mogu primarno kontaminirati jer kod peradi prolaze kroz zajednički otvor ili kloaku s kokošjim izmetom te u kontaktu dolazi do površinske kontaminacije jajeta pa uzročnici mogu prodrijeti kroz mikroskopske pore u ljusci te se naći i u srži jajeta.

Namirnice mogu biti i sekundarno kontaminirane, rjeđe, u izrazito nepovoljnim higijenskim uvjetima, izmetom životinja poput miševa ili štakora, ili fekalno-oralnim putem ako čovjek koji izlučuje

salmonele u stolici (bolesnik ili kliconoša) sudjeluje u pripremanju hrane ne provodeći osnovne higijenske mjere, kao što je pranje ruku. Kućni ljubimci, poput kornjača, psića, mačića i sl. također mogu biti izvor zaraze, a osobito su tu izložena mala djeca. S obzirom na to da su salmonele primarno patogene za životinje potrebna je velika infektivna doza (i do nekoliko milijuna bakterija) da bi se kod čovjeka razvila bolest, za neke vrste više milijuna pa i milijardi klica.

Veću osjetljivost i težu sliku bolesti imaju djeca, trudnice, stariji bolesnici sa smanjenim lokalnim i općim obrambenim sposobnostima organizma. Neke bolesti – AIDS, smanjena količina kiseline u želucu, prethodna operacija na želucu, upalna bolest crijeva i dr. čine bolesnika sklonijim težem obliku bolesti i komplikacijama.

Opasno »križanje« jela

Poznato je da se u povoljnim uvjetima salmonele vrlo brzo umnožavaju, i to tolikom brzinom da otprilike svakih dvadeset minuta iz jedne bakterijske stanice nastanu dvije, što znači da za samo nekoliko sati njihov broj može porasti nekoliko milijuna. Sirovo meso peradi, svinja, goveda, posebno mljeveno meso, te školjke posebno su opasan teritorij na kojem se razmnožavaju salmonele. Važno je naglasiti da prilikom pripreme hrane moramo isključiti cross-kontaminaciju, odnosno križna onečišćenja gdje se križaju gotovo, termički obrađeno i sirovo jelo, npr. kod upotrebe istog pribora (daski i noževa) za sirovo i termički obrađeno meso. Time je moguće unijeti uzročnika bolesti u gotovo, termički obrađeno jelo. Ako takvo jelo stoji, za nekoliko sati bakterije će se razmnožiti u količini dovoljnoj za razvoj bolesti. Pritom je vrlo važno istaknuti da kontaminirana hrana ne pokazuje promjene senzorskih svojstava, odnosno nema promjena boje, mirisa ili okusa!

Dakle, u nastanku bolesti vrlo važnu ulogu ima i način pripremanja hrane. Dobrom termičkom obradom (kuhanjem ili pečenjem na dovoljno visokoj temperaturi, dovoljno dugo) uništiti će se bakterije te neće doći do infekcije ljudi. Stoga je potrebno u prehrani izbjegavati termički

neobrađena ili nedovoljno obrađena jaja (u receptima za kolače s kremama npr. kremšnite, kreme sa sirovim jajima, npr. tiramisu, domaće majoneze ili meko kuhana jaja), kao i nedovoljno termički obrađeno meso (piletina pohana na laganoj vatri, mljeveno meso) te hranu koja dugo stoji izvan hladnjaka ili se nekoliko puta podgrijava.

Postoje i radovi gdje su izneseni podaci o rezultatima višegodišnjeg praćenja salmoneloza kojima su vektori (prenosioci) bili kontaminirano povrće, sjemenke, klice i voće. Uobičajeno mišljenje kako salmonele kontaminiraju povrće i voće samo površinski, napušteno je u svjetlu otkrića da ti mikroorganizmi, kao i drugi patogeni, mogu penetrirati u stabljiku, lišće i plodove kroz neoštećeni korijenski sustav, ali i zbog oštećenja tih struktura. Temeljni je izvor patogena u poljoprivrednoj proizvodnji voda kontaminirana fekalijama, pa se preporučuju postupci njenog kondicioniranja prije navodnjavanja poljoprivrednih kultura, ali i postupci dezinfekcije voća i povrća koje se konzumira bez termičke obrade, i to uranjanjem u otopine natrijevog hipoklorita. Nažalost, izvješća ukazuju da niti jedan postupak ne može potpuno obeskliti kontaminirano voće i povrće, osobito ako je došlo do prodora uzročnika u unutrašnjost stabljike ili plodova.

Buran početak bolesti

Salmoneloze se najčešće klinički manifestiraju kao akutni gastroenteritis ili otrovanje hranom, s karakterističnim trijasom simptoma – povraćanje, proljev i bolovi u trbuhu. Simptomi bolesti obično se javljaju 12-48 sati (rjeđe i do 72 sata) nakon konzumacije kontaminirane hrane. Prvi su simptomi zimica, tresavica, vrtoglavica, bol u trbuhu i vrućica koja se penje i do 40°C. Povišena temperatura





može potrajati i do pet dana. Zatim se javljaju mučnina, povraćanje, grčevi u trbuhu i proljev. Nakon razvitka simptoma bolesti, javlja se klonulost, žeđ, pospanost, a kod težih oblika bolesti – bol u nogama, suhoća sluznica. Ti simptomi rezultat su upale sluznice gastrointestinalnog trakta i gubitka tekućine i soli. Kod lakših oblika javljaju se samo blaži bolovi u trbuhu i nekoliko proljevastih stolica. Kod srednje teških oblika bolesti simptomi nestaju nakon 2-5 dana, a kod teških oblika traju i dulje.

Kod osoba slabijeg zdravlja ili oslabljenog imunološkog sustava, salmonela može iz crijeva prodrijeti u krvotok (salmonela groznica) i uzrokovati teško, pa i životno ugrožavajuće stanje (sepsa). Putujući krvnom strujom, salmonele se mogu naseliti u različitim organima, a najčešće u kostima, zglobovima, plućima, moždanim opnama i bubregu. Takvi slučajevi primaju se u bolnicu, gdje započinje liječenje antibioticima i infuzijama radi rehidracije organizma.

Dijagnoza se postavlja na temelju bakteriološke pretrage uzorka stolice i eventualno uzorka povraćanog sadržaja. Isto tako, potrebno je uzeti uzorke osumnjičene hrane, briseve posuđa i radnih površina u objektu javne prehrane koji se povezuje s pojavom bolesti. Tipizacijom salmonela može se zaključiti da li se radilo o povezanosti npr. salmonele iz neke namirnice i salmonele iz stolice pacijenta.

Na posao nakon ozdravljenja

Liječenje nekomplikiranih slučajeva prvenstveno je nadomjesno – nadoknada tekućine i elektrolita, u blažim slučajevima peroralno (na usta), a u težim

putem infuzije. Važno je pridržavati se uputa liječnika i propisanog načina prehrane. Primjena antibiotika ne preporučuje se jer oni uništavaju i fiziološku crijevnu floru, odnosno dobre bakterije koje štite sluznicu crijeva od patogenih mikroorganizama, pa se produžuje klonoštvo. Nakon akutne faze bolesti, dolazi eventualno u obzir primjena nekog dodatka prehrani koji sadrži probiotike radi što bržeg oporavka i normaliziranja funkcije probavnog sustava.

Nakon preboljele bolesti, u stolici se još neko vrijeme (u slučajevima bez komplikacija ne dulje od tri mjeseca) mogu izlučivati uzročnici, pa takve osobe nazivamo rekonvalescentnim klonošama. S tim u vezi važno je naglasiti da se za vrijeme trajanja klonoštva osobe koje su profesionalno u kontaktu s hranom i namirnicama (kuhari, konobari, trgovci i sl.) ne mogu vratiti na posao. Isto tako, djeca predškolske dobi ne mogu se ponovno uključiti u kolektiv sve dok traje klonoštvo. Povratak u kolektiv moguć je tek kada su dvije uzastopne stolice negativne.

Pranje ruku je najvažnije

- Posebnu pozornost valja posvetiti osjetljivim namirnicama životinjskog podrijetla (jaja, meso, mlijeko, školjke), koje moraju biti od registriranih i provjerenih proizvođača i dobavljača, a pod nadzorom veterinarske inspekcije koja utvrđuje njihovu zdravstvenu ispravnost.
- Prilikom kupovanja i pripreme namirnica važna je kontrola njihovih senzorskih svojstava, kao i način transportiranja.
- Pranje ruku prije pripremanja i konzumiranja hrane jedna je od osnovnih i najvažnijih preventivnih mjera!
- Vrlo je važna preventivna mjera i dobra termička obrada hrane (80°C), osobito mesa i jaja, te izbjegavanje pripremanja kolača s kremama i domaćih majoneza od sirovih (termički neobrađenih) jaja.
- Ako pripremljeno jelo stoji na sobnoj temperaturi, preporučuje se konzumirati ga unutar 2-3 sata, a ako stoji dulje ili ga transportiramo, mora biti stalno na temperaturi od 60°C (topla kupelj).
- Potrebno je temeljito oprati voće i povrće, osobito ono koje se jede sirovo.

- Ne preporučuje se piti nepasterizirano mlijeko, sokove i higijenski sumnjivu površinsku vodu.
- Posebnu pozornost treba posvetiti pranju, čišćenju i dezinfekciji pribora, uređaja i prostora u kojima se hrana čuva, uskladištava, priprema i uslužuje.
- Potrebno je kontrolirati temperaturu hladnjaka (+4°C/-20°C).
- Pri odmrzavanju namirnica njihova se površina ne smije zagrijati iznad 10°C
- Ako podgrijavamo hranu, temperatura mora u najhladnijem dijelu biti viša od 75°C.
- Želimo li spriječiti naknadno onečišćenje već pripremljenih namirnica, radne površine, pribor i ruke osobe koja priprema hranu moraju biti mikrobiološki čiste. Savjetuje se da pribor za rad sa sirovim namirnicama bude jedne boje, a druge za rad s gotovim, termički obrađenim namirnicama.
- Posebnu pozornost treba obratiti uklanjanju insekata (dezinsekciji) i glodavaca (deratizaciji).

Salmonelu – nemoguće iskorijeniti

Važno je istaknuti da se briga o prevenciji salmoneloze ne odnosi samo na veterinarsku i sanitarnu inspekciju, već i na sve odgovorne, odnosno zaposlene u prometu i proizvodnji namirnica. Obavlja se edukacija svakog pojedinca o tim bolestima i mjerama prevencije koje se moraju kontinuirano provoditi da bi se rizik smanjio na najmanju moguću mjeru. Zaposleni u prometu i proizvodnji namirnica obvezni su, prema Zakonu o zaštiti pučanstva od zaraznih bolesti (NN 113/08.), obavljati zdravstveni pregled i pohađati tečaj higijenskog minimuma.

Profilaksa i prevencija salmoneloze izuzetno je teška. Čak i u industrijski razvijenim zemljama, koje su riješile problem salmoneloze kojima je izvor zaraze čovjek, raste broj oboljenja uzrokovanih životinjskim salmonelama. Svjetska zdravstvena organizacija upozorava da je priroda nedokučiva te je gotovo nemoguće iskorijeniti uzročnika salmoneloze, uza sav postojeći trud. Zato je za sprečavanje te neugodne bolesti i dalje najpametnije održati zavidnu razinu kulture vlastite prehrane i higijene.

Daniela Glažar Ivče, dr. med.

Tajne mozga



Čovjek je uvijek željan znanja, kojega nikad nije dovoljno, ali se jedan dio znanja stalno gubi, a novo znanje stiže se sporo. Kako popraviti učinkovitost pamćenja i održati ga što dulje?

UGODA SE LAKŠE PAMTI

Prema jednostavnom Atkinson-Shiffrinovu modelu, postavljenom prije 40-ak godina, psiholozi su pamćenje shvaćali kao niz odvojenih aktivnosti, kod kojih se neka informacija prenosi iz jednog spremišta mozga u drugo. Ulazni podaci dolaze najprije u dio mozga koji prikuplja informacije od svih osjetila (najviše vizualnih i slušnih, ali i ostalih, kao npr. dodirnih, okusnih, mirisnih), gdje se pohranjuju u vremenu do dvije sekunde. Ti podaci brzo nestaju ako se ne prenesu na sljedeću razinu pamćenja, tj. u kratkotrajnu memoriju (tzv. »radnu memoriju«). Podaci koje operativno koristimo ostaju u kratkotrajnoj memoriji oko 30 sekundi. I konačno, ako se dobiveni podaci ponavljaju više puta u mislima, tada oni prelaze u dugotrajnu memoriju, gdje ostaju prilično dugo.

Današnja shvaćanja psihologa nešto drukčije govore o ta tri elementa pamćenja. Osjetilnu memoriju tumače kao dio za prihvaćanje informacija (percepcije), koji se kratko zadržava u svijesti, a kratkotrajnu i dugotrajnu memoriju tumače kao dio kontinuuma, bez jasne razlike među njima.

Radna memorija

Razvojem neuroloških znanosti spoznalo se da postoje razni oblici mentalnih procesa koji se istovremeno odvijaju

u mozgu te se utvrdilo da je pamćenje mnogo složeniji proces nego što se prije mislilo. Na osnovi toga, postavljene su četiri osnovne komponente »radne memorije«: jedna od tih komponenti u funkciji je centralnog procesora i upravlja s ostale tri komponente. U te tri komponente radne memorije spadaju: vizualno-prostorna, epizodna i glasovna komponenta. Kada te tri komponente memorije rade razdvojeno, moguće je istovremeno pamćenje u svakoj od njih (kao npr. vizualne slike istovremeno sa zvukom). Isto su tako postavljene tri vrste »dugotrajne memorije«: epizodna, semantička (značenjska) i proceduralna memorija (procesna). U koji će dio dugotrajne memorije biti spremljen neki podatak, ovisi o osobnom načinu kodiranja same informacije: dubinskom, površnom, značenjskom, asocijativnom, kontekstnom, procesnom i slično.

Pokusima su potvrđeni brojni načini u poboljšanju pamćenja dovođenjem u situacije koje su na bilo koji način povezane s informacijama koje želimo pamtit. Ali su, isto tako, utvrđene brojne barijere u pamćenju, koje treba eliminirati za postizanje boljih rezultata pamćenja. Također se pokazalo da je bolje pamćenje ugodnih informacija od onih drugih, a da je bolje i pamćenje neutralnih informacija ako su kombinirane s ugodnim kontekstom.

I najnovija istraživanja rada mozga na velikom broju pokusa pokazala su ne samo kako mozak u tijeku pamćenja funkcionira i koji je njegov dio tada aktivan, nego kako i samo značenje sadržaja pamćenja ima velik utjecaj na kvalitetu pamćenja. Pritom je važno upravo ono što se odigrava u središnjem dijelu mozga (substantia nigra), koji je inače odgovoran za procesiranje zadovoljstva i motivaciju, gdje se hormon i neurotransmiter dopamin prirodno oslobađa u tijeku neke aktivnosti koja izaziva zadovoljstvo.

Danas postoje razrađene mnoge tehnike i scenariji za organizaciju bržeg i boljeg učenja, no ovdje govorimo samo o elementima boljeg pamćenja u svakodnevnoj atmosferi dobivanja brojnih informacija.

Mozak traži promjene

Svaki je čovjek željan novih spoznaja, i to neprestano, od rođenja do smrti. Mozak stalno traži neku novost i neku promjenu. Svaka novost s kojom se čovjek susreće prilikom neke spoznaje izaziva u mozgu određenu aktivnost koja predstavlja izvjesno zadovoljstvo. Tada se u središnjem dijelu mozga oslobađa dopamin koji onda, kao neurotransmiter, pomaže u pamćenju okolnosti i pojedinosti koje su dovele do njegovog aktiviranja.



Ako se ta spoznaja o djelovanju novih znanja na aktivnost mozga iskoristi tako da se nove zanimljive informacije kombiniraju s neutralnim i globalno (ali ne u detaljima) poznatim informacijama, tada ukupno pamćenje i neutralnih informacija postaje bolje.

Takva spoznaja o pamćenju upućuje nas da ćemo znati više stvari, ako za vrijeme dobivanja bilo kakvih informacija upoznajemo i dio potpuno novih stvari. Kako postići da stalno radimo nešto novo i da uvedemo više novih stvari u svoj život radi poboljšanja svojeg pamćenja? Odgovor na to pitanje nije potpuno jednoznačan, jer on ovisi i o samoj osobi, njezinim interesima, navikama, sklonostima i radoznalosti.

Kod nekih ljudi postoji čak i prikriveni strah od novih stvari, zbog neizvjesnosti i mogućih neugodnosti, pa takvi ljudi zaziru od promjena i u većini stvari kroče samo »utabanim stazama« života, iako je sam mozak željan novosti. Takvi ljudi moraju potražiti svoje motive koji će im omogućiti zadovoljstvo promjena.

Prekinite rutinu

Zbog velikih razlika među ljudima i različitih okolnosti u kojima ljudi žive te različitih životnih iskustava, svatko treba najprije malo istražiti samoga sebe, kako bi prekinuo rutinu u životu i učinio nešto drukčije, ili na drugi način, ili potpuno novo. Svatko može naći dovoljno takvih elemenata u interesima svog života.

U pokušajima traženja elemenata za motivirane promjene, navest ćemo neke primjere kao pomoć:

- Upoznavati nove stvari:
- * upisati se na tečaj ili studij nečeg što čovjeka veseli i zabavlja (strani jezici, ples, pjevanje, slikanje i sl.),
- * upisati se u neki klub zbog druženja ili rasprava i diskusija,
- * uključiti se u dobrotvornu akciju za pomoć ljudima ili u zaštitu prirode,
- * otići u knjižnicu i posuditi zanimljivu ili neobičnu knjigu,
- * posjetiti zanimljivu izložbu proučivši njen suštinski sadržaj,
- * prilikom samog procesa upoznavanja s novim informacijama treba ući dublje u zanimljivi dio materije.
- Posjetiti nova mjesta:
- * organizirati putovanja u zanimljiva i neobična mjesta u vlastitoj zemlji ili u inozemstvu,
- * posjetiti u novim mjestima, ovisno o vlastitom zanimanju (povijesnom, kulturnom, umjetničkom, prirodnom), parkove, prirodne ljepote, muzeje, zanimljive građevine, izložbe, kazališne ili sportske priredbe, zanimajući se dublje o suštini sadržaja koje posjećujemo.
- Doživjeti novo iskustvo:
- * pokušati se zanimati za novi hobi bilo kakve vrste i iskusiti ga sam (izrada rukotvorina, modno ili neko drugo kreiranje, učenje sviranja, slikanje, zanatske aktivnosti, uzgoj bilja),

- * iskušati se u kulinarsvu pripremom novih jela,
- * pisati vlastiti dnevnik, obogaćen osobnim gledanjima i emocijama uz svakodnevne stvari,
- * pisati priče i doživljaje.

Krenite već danas

Naš mozak izgrađen je tako da vječno traži nove mogućnosti i nove izazove u bilo čemu. Za stimulaciju stalnih poticaja u novim stvarima, on svaku novost popratí većom količinom stvorenog dopamina, koji kod čovjeka izaziva određenu ugodu i zadovoljstvo. Prvi je i osnovni korak za bolje pamćenje, koji je neophodno napraviti, da s novim stvarima povećamo stvaranje dopamina.

Djelovanje dopamina i kao neurotransmitera povećava sposobnost pamćenja stvari koje tada saznajemo. To, drugim riječima, znači da, ako prilikom dobivanja informacija kombiniramo ono neutralno (i ne baš previše zanimljivo, ali možda korisno) sa zanimljivim i novim informacijama u toj ili sličnoj materiji, ulazeći dublje u samu materiju (razjašnjavanjem detalja), pamćenje svih informacija bit će znatno bolje. Mnogi su tu spoznaju iskusili i sami, učeći upravo na tom principu i ne razmišljajući detaljnije o tome što to dovodi do boljih rezultata pamćenja.

Također, već i samo ponavljanje nekih spoznaja, radi boljeg pamćenja, daje mnogo bolje rezultate ako se takvo ponavljanje materije provodi kao priča nekoj drugoj osobi. Takvo ponavljanje, ne samo što samo po sebi poboljšava pamćenje (zbog postupka ponavljanja), nego, zbog izazvanog zadovoljstva osobne prezentacije, povećava i efekt pamćenja.

Pokušajte iskoristiti ta saznanja o načinu funkcioniranja mozga već danas, tražeći nove aktivnosti i nova iskustva, kako biste održali mozak u stanju zadovoljstva i sreće i time omogućili ne samo ugodniji, smisleniji i zdraviji život, nego i povećali pamćenje svega onoga što čovjeka zanima i što mu je u životu potrebno.

Stjepan Šaban, dipl. ing.

Stresni i traumatski događaj i njihove posljedice

KAD
VIŠE
NE
MOGU

»Čovjeka ne ugrožavaju događaji, već način na koji ih on doživljava.«
Epiktet



Kad bismo od različitih ljudi tražili da kažu što je stres, dobili bismo različite odgovore. Neki- ma je to »događaj«, dakle nešto što se objektivno dogodilo, što je izvan nas. Drugima pak stres označava »psihičko stanje«, nešto što je subjektivno, što se zbiva iznutra. Danas postoji jedna, naj- češće prihvaćena definicija stresa koja kaže da je **stres stanje ili osjećaj** u kojem se nalazi određena osoba kada smatra da zahtjevi u njenom životu pre- mašuju osobna i društvena sredstva koja ta osoba ima na raspolaganju. Ljudi ne osjećaju stres kada imaju dovoljno vre- mena, iskustva i sredstava da se nose s nekom situacijom. Suprotno tomu, osje- ćaju veće količine stresa kada smatraju da ne mogu ispuniti zahtjeve koji su po- stavljani pred njih.

Nesklad zahtjeva
i mogućnosti

Liječnik Hans Selye smatra da posto- je dvije vrste tjelesnih reakcija na štetne podražaje iz okoline, a ovise o osobina- ma podražaja (specifične reakcije), koje su različite s obzirom na to je li organi- zam izložen gladi, žeđi, toplini, hladnoći, infekciji, ranjavanju itd. Druga su skupi- na nespecifične tjelesne promjene, koje štite organizam od štetnih podražaja ili mu pomažu da im se prilagodi, a naziva- mo ih opći adaptacijski sindrom.

On se razvija kroz tri faze:

1. **faza alarma** – u kojoj dolazi do mo- bilizacije organizma,

2. **faza otpora** – u kojoj brojne hor- monalne i kemijske promjene potiču tje- lesne obrambene mehanizme,

3. **faza iscrpljenja** – u kojoj je štetno djelovanje okolinskih podražaja sprije- čeno ili je organizam odustao od borbe, što dovodi do privremene nemogućnosti organizma da normalno funkcionira. U drastičnim okolnostima u fazi iscrpljenja može doći i do smrti.

Prema Teoriji životnih promjena (Do- hrenwend, 1970.), stres je odgovor na zbivanja koja pojedinac sa svojim spo- sobnostima prilagodbe ne može svlada- ti. Životni događaji razlikuju se s obzirom na to koliko napora mora uložiti poje- dinac da bi im se prilagodio i kolike će promjene izazvati u njegovom životu. U takve promjene ubrajaju se svi događaji koji od pojedinca zahtijevaju određe- ni stupanj prilagodbe (npr. zaposlenje, brak, rođenje djeteta, razvod braka, bo- lest, završetak školovanja itd.). Pokazalo se da se neki događaji češće javljaju u razdobljima koja prethode pojavi bolesti te da s povećanjem broja životnih pro- mjena raste i učestalost pojave bolesti (Havelka, 1990.).

Lazarus (1966.) definira stres kao »stanje koje se javlja u situaciji nesklada između zahtjeva koje okolina postavlja

pred pojedinca i njegovih mogućnosti re- agiranja na te zahtjeve«; stres je rezultat svjesne procjene pojedinca o tome da je njegov odnos s okolinom poremećen. Bez takve procjene nema stresa, bez ob- zira na to kakva je objektivna opasnost iz okoline (Lazarus i Folkman, 1974.).

Stresor ili izvor stresa može se defini- rati kao događaj ili niz događaja za koje procjenjujemo da ugrožavaju naš život i/ ili život nama važnih ljudi, materijalna do- bra, samopoštovanje i sl., a koji remete (izmijene) uobičajeni, svakodnevni tijek našeg života.

Psihološki stresori dijele se u tri opće kategorije:

1. **kataklizmički stresori**, koji djelu- ju naglo, snažno i univerzalno na većinu ljudi (npr. prirodne nepogode, ratovi, nu- klearne katastrofe);

2. **osobni stresori** (npr. smrt bliske osobe, gubitak zaposlenja) koji zahtije- vaju velike adaptivne napore;

3. **svakodnevni stresori** koji se od- nose na dugotrajne repetitivne (ponav- ljajuće) događaje koji su dio svakod- nevnog života (događaji u obitelji, na radnom mjestu).

Međutim, stres ne mora uvijek imati negativan utjecaj. Niske razine stresa mogu proći nezamijećeno, dok blago povišene razine stresa mogu čak pozitiv- no utjecati na neku osobu te potaknuti kreativnost i učinkovitost. Takva razina

stresa često je pozitivna u poslovnim okruženjima i, prema nekim ispitivanjima, izaziva veću učinkovitost zaposlenika. Visoke razine stresa pak mogu biti vrlo štetne i pogoršati neke od ozbiljnih kroničnih oboljenja. Kako prolazimo kroz životni ciklus odrastanja, diplomiranja, promjene posla, vjenčanja, dobivanja potomaka, proživljavamo i sve te različite razine stresa.

Gužva u prometu

Postoje dvije osnovne vrste stresa: akutni, odnosno trenutni te kronični, odnosno dugotrajni.

Akutni stres – može biti jednokratni događaj do čije pojave dolazi brzo, ali isto tako brzo i nestaje. Utjecaj akutnog stresa može trajati od nekoliko minuta i sati pa do nekoliko dana ili tjedana. Primjerice, akutni stres može se javiti nakon neposredno izbjegnute opasne situacije, poput prometne nesreće ili sukoba s nekom osobom.

Kronični stres – može biti uzrokovan neprestanim nizom stresnih događaja ili nekom dugotrajnom situacijom. U tu kategoriju spada stres uzrokovan teškim poslovnim okruženjem, brigom za osobu s nekim kroničnim oboljenjem ili stanjem usamljenosti.

Bilo da se radi o akutnom ili kroničnom stresu, on može biti uzrokovan nizom specifičnih događaja, općim stanjem vašeg života, prijelazima kroz životne cikluse i stupnjeve razvitka ili pak nekim unutarnjim konfliktom sa shvaćanjem sebe i svijeta koji nas okružuje.

Specifični događaji koje smo spomenuli obuhvaćaju, između ostalog, manje frustracije zbog gužve u prometu, čekanja u redu ili prepirki, svađe sa šefom ili mušterijom, razvod ili vjenčanje, ozbiljnije ozljede ili bolesti vas ili člana obitelji te gubitak posla.

Opća stanja u kojima se nalazi vaš život često mogu dovesti do kroničnog stresa. Stanja o kojima govorimo stresna su sama po sebi, a uz to otežavaju nošenje s ostalim zahtjevima vašeg svakodnevnog života. U opća stanja koja mogu dovesti do stresa uključujemo:

- **fizičko zdravlje** – neaktivan način života, kao i kronični zdravstveni pro-

blemi, poput bolesti srca ili dijabetesa, mogu uvelike djelovati na razinu stresa; mnogi ljudi kao način borbe protiv stresa koriste konzumaciju alkohola ili pušenje, što je neprikladno;

- **emocionalno stanje** – depresija, nekontrolirani bijes, patnja, krivnja ili nisko samopouzdanje;
- **veze i poznanstva** – ako imate poteškoća u vezi, nemate nikoga s kim možete podijeliti razmišljanja i osjećaje ili pak osjećate da nemate prijatelja;
- **okolinu u kojoj živite** – ako živite u prenapućenom, preglasnom, zagađenom ili opasnom području;
- **radno mjesto** – nesigurnost na poslu, neposvećenost onome što radite, sumnja u vlastitu kvalificiranost za obavljanje posla.

Iz punog zdravlja u stres

Za razliku od stresnih događaja koji se javljaju svakodnevno i to svim ljudima, traumatski događaji su rijetki i ne događaju se svima. Osim toga, težina njihova podnošenja ne ovisi ponajprije o kognitivnoj procjeni događaja (kao što je to slučaj sa stresnim događajima) jer su njihov sadržaj i težina takvi da pogađaju sve ljude. Definicija je traumatskog događaja da je to događaj koji je izvan granica uobičajenog ljudskog iskustva i koji je izrazito neugodan svim ljudima.

Traumatski događaji mogu izazvati posttraumatski stresni poremećaj (PTSP), a uključuju smrt ili ranjavanje, ili prijetnju po vlastiti ili tuđi tjelesni integritet, nakon kojih se javlja intenzivan strah, bespomoćnost ili užas. Primjeri su takvih događaja borbena iskustva, tjelesno ili seksualno nasilje, prirodne katastrofe, teške automobilske nesreće koje je osoba doživjela, pogled na druge osobe koje su povrijeđene ili ubijene u nesreći ili nasilnom činu, kao i nazočnost takvim događajima ili pak saznavanje za teške događaje koje su proživjele pojedincu bliske osobe (smrt, ozljeda, nasilje, bolest).

Traumatski događaj razlikuje se od stresnoga, jer će zbog svog intenziteta i vrste dovesti do patnje većine ljudi, neovisno o tome u kakvom su psihofizičkom

stanju bili prije takvog događaja i bez obzira na raspoložive načine suočavanja. Reakcije na traumatsko iskustvo smatraju se neizbježnima i univerzalnima, tj. opći oblik posttraumatskih reakcija sličan je kod svih ljudi.

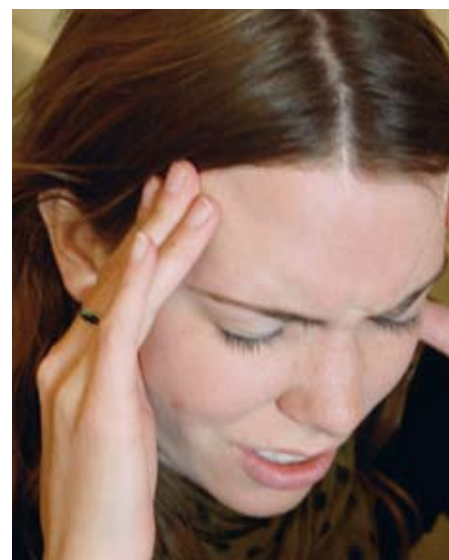
Reakcije na traumatske događaje mogu se promatrati barem na dva različita načina s obzirom na to kada se javljaju:

a) **traumatske stresne reakcije** – mogu se definirati kao sklop osjećaja, misli i postupaka koji se pojavljuju još za vrijeme trajanja strahote ili neposredno nakon nje, a usmjereni su na uklanjanje i/ili ublažavanje utjecaja traumatskog događaja (neki od simptoma su tupost, stanje »bez osjećaja«, gledanje »u prazno«, »zaboravljanje« pojedinsti događaja, bespomoćnost);

b) **posttraumatske stresne reakcije** – određuju se kao sklop osjećaja, misli i postupaka vezanih za sjećanje na traumatski događaj i njegove neposredne posljedice (npr. slika poginulog prijatelja, trnci po tijelu, tuga, bol, bespomoćnost).

Neugodan događaj treba »proraditi«

Psihološke krizne intervencije u lokalnoj zajednici u Hrvatskoj od svibnja 1995. godine uspješno provodi Društvo za psihološku pomoć (DPP). Stručni djelatnici DPP-a pružaju psihosocijalnu pomoć nakon različitih tragičnih događaja koji su se dogodili u vrtićima, školama, ustanovama socijalne skrbi i drugdje gdje je



pomoć potrebna. Društvo za psihološku pomoć bavi se i edukacijom stručnjaka: psihologa, socijalnih radnika, defektologa, pedagoga i drugih djelatnika koji se bave stresom, traumom i kriznim intervencijama.

Traumatska iskustva uvijek su grozna, strašna, groteskna i tužna. Oni koji su doživjeli takva traumatska iskustva uvijek pobuđuju suosjećanje drugih ljudi. Nakon katastrofa čini se samo po sebi razumljivo da žrtve trebaju neku vrstu profesionalne pomoći. Ako takva nepo-

sredna pomoć nakon nekog vremena ne daje rezultate, ljudi često misle da treba ju više govoriti i tako se liječiti. Međutim, epidemiološki podaci pokazuju da će samo jedna osoba od četiri ili pet koje su doživjele traumatske događaje razviti poremećaj. Većina ljudi neće imati simptome i stoga nemaju potrebu za profesionalnim mentalno-zdravstvenim tretmanom. Oni kod kojih se razvije PTSP pate od prisjećanja na traumatske događaje i njihovog učinka na osjećaje sigurnosti. Zbog toga preventivni postupci, koji NISU

psihoterapija, a pomoću kojih sprečavamo teže posljedice stresa i traume, služe za osvješćivanje težine nemilih događaja kojih će, nažalost, uvijek biti. Pomoću psiholoških kriznih intervencija ljudima pomažemo da sebi i drugima priznaju da im je teško, jer nakon traumatičnih događaja svima je teško: djeci i odraslima, obrazovanim i neobrazovanim, dobro prilagođenima i onima s teškoćama u prilagodbi, muškarcima i ženama itd.

Mr. sc. Darko Sambol,
prof. psiholog

Opažanje sebe u sukobu

BUDI OSOBA, A NE ULOGA

U sukobu nije dovoljno samo razjasniti naše viđenje sukoba, već je važno objasniti kako sebe opažamo.

Za to nam mogu poslužiti neka od sljedećih pitanja. Ta pitanja su kao neka check-lista samospoznavanja, a ujedno mogu poslužiti kao pretpriprema za proces rješavanja sukoba.

1. Kako gledamo na sukob i njegovo rješenje?

Važno je na sukob gledati kao na priliku da objasnimo neslaganja i mogućnost da zajednički pridonesemo rješenju sukoba i poboljšanju cjelokupnog odnosa.

2. Koje su moje potrebe? Koje su najvažnije i najhitnije?

Ključna su pitanja koja će koristiti za jačanje opažanje vlastitih potreba i potreba odnosa:

- * Što odnosu treba ako ga želimo poboljšati?
- * Koju posljedicu rješenja određenog sukoba ja trebam?
- * Ako ne dobijem ono što sam rekao/la da trebam, kako ću biti oštećen/a?
- * Kako će odnos biti oštećen?
- * Hoće li neke od mojih opaženih potreba onemogućiti nešto što je potrebno za odnos?

3. Koji su moji ciljevi u nekom odnosu i kako oni u određenom sukobu djeluju na taj odnos?

Zdrav cilj je proces suradnje u sukobu koji zagovara sporazume koji se temelje na prepoznavanju najvažnijeg cilja odnosa, a to je poboljšanje suradnje.

4. Jesu li sva moja očekivanja pozitivna i realna? Neka pitanja koja će nam pomoći pri analizi očekivanja jesu:

- * Temelje li se moja očekivanja na pristupu pokoravanja u kojem bih ja trebao/la pobijediti ili mogu sebe zamisliti kao gubitnika?

* Jesu li moja očekivanja tako kruta da će onemogućiti proces kroz koji treba proći sa suradnikom rješavajući sukob?

* Očekujem li da se sukob odmah riješi i to primjereno vremenu koje trenutno imamo na raspolaganju?

* Dopuštam li da moja očekivanja obliku ili iskrivljuju ljudi ili grupe koji nisu uključeni u sukob?

* Očekujem li nešto na štetu potreba, vrijednosti, povijesti ili granica druge strane u sukobu?

* Očekujem li da se druga strana u sukobu ponaša onako kako ja želim ili mislim da bi se ona trebala ponašati? Ako se ne ponaša ili ne razmišlja onako kako ja mislim da bi trebala, hoću li učiniti ozbiljnu pogrešku interpretirajući to kao da joj se zbog toga ne može vjerovati?

5. Jesu li u ovaj sukob uključene neke od mojih vrijednosti ili principa?

»Ako su nam vrijednosti i principi stvarni ili povrijeđeni, hoće li to štetiti mom samopoštovanju? Hoću li osjećati nešto kao stid? Hoću li se postidjeti među ljudima čije vrijednosti i principe najviše poštujem?«

To nam pomaže prepoznati razliku između gubitka samopoštovanja i gubitka nečega što smo željeli.

6. Koliko sam ja pridonio/jela izazivanju i ponavljanju sukoba?

»Što sam drugo mogao/la učiniti da bi se proces razvijao u pozitivnom smjeru?«

7. Koja su moja mjesta kada »prsnem« kao kokica, na koji način ih mogu

upoznati i kako se djelotvorno suočiti s njima ?

Većina nas ima takve »žuljeve« na koje nam ljudi »stanu« i u tim situacijama govorimo, mislimo ili činimo stvari za koje znamo da će narušiti djelotvorno rješenje sukoba. Upravo je to mjesto važno prepoznati kod sebe jer predstavlja jedan od važnih koraka u rješavanju samoopažanja.

Postoji više načina za osvještavanje tih ponašanja.

Jedan je u analizi nedavnih situacija u kojima ste izgubili kontrolu nad sobom. Otkrivajte li u toj situaciji šablonu koja se ponavlja? Isto to možete zapitati i nekoga tko vas dobro poznaje.

Drugi je način u osvješćivanju određenih upozoravajućih fizioloških signala koji vam govore da ste pred gubitkom kontrole: iznenadne promjene u trbuhu, titraji mišića, znojenje, crvenilo kože i bilo koji drugi sličan znak. Pojedincima odgovara duboko disanje, drugi se služe vizualizacijom ili se jednostavno ispričaju i nakratko napuste situaciju.

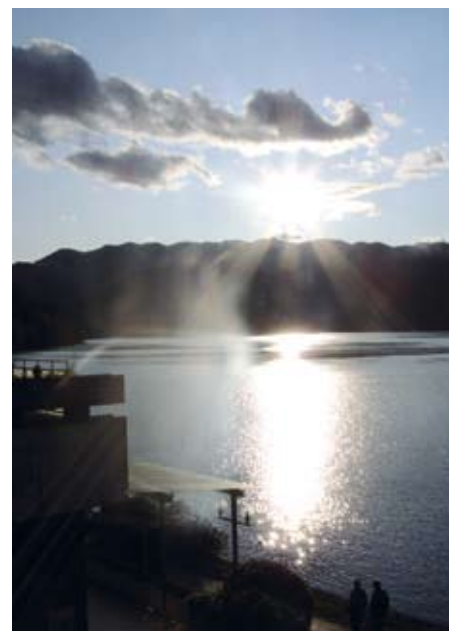
Ja imam iskustvo, kada doživim napad, da se skoncentriram na svoje opažanje druge osobe na način da joj kažem da vidim njezin bijes i tada provjerim kod nje točnost poruke koja je u osnovi tog bijesa, a na kojoj bi zajednički nešto mogli učiniti. Tada potencijalno negativni trenutak okrećemo k nečem pozitivnom.

8. Što ja trebam od druge strane?

Nužno je da strane u sukobu spoznaju kako trebaju jedna drugu kao suradnike koji će djelotvorno rješavati međusobne razlike. Ključni korak kada poboljšavamo samopercepciju sastoji se u shvaćanju da se sukobi znatno djelotvornije rješavaju kada strane priznaju da su potrebne jedna drugoj kao suradnici u procesu rješavanja sukoba.

9. Ima li druga strana pogrešnu predodžbu o meni i koliki je doprinos mog ponašanja u stvaranju tih pogrešnih opažanja?

Za prevladavanje krivih opažanja mogu nam pomoći neka od sljedećih pitanja: Kako sam olakšao/la drugoj strani da mene i moje ponašanje doživi kao prijetnju? Jesam li napravio/la nedjelotvornu atmosferu za rješavanje sukoba? Tumači li druga strana netočno moje prošle aktivnosti i kako mogu pojasniti ta netočna tumačenja?



10. Djelujem li u sukobu uvijek u skladu s određenom ulogom?

Ljudi bi trebali prvo provjeriti ne uskaču li prerano u ulogu da bi koristili MOĆ koju ona pruža, skrivajući se iza nje te služe li se njome umjesto puno djelotvornijeg procesa suradnje u sukobu. Da biste si pomogli u stjecanju uvida o tome jeste li se nepotrebno zatvorili u uloge u nekom sukobu, mogu vam pomoći sljedeća pitanja:

– Da nisam u ovoj ulozi, a da druga strana nije u onoj ulozi, koje bi procese i vještine najvjerojatnije koristili u ovom sukobu?

– Što znam o drugoj strani kao osobi? Trebam li se potruditi naučiti nešto o njoj/njemu kao osobi?

– Potiskujem li osjećaje? Ako su nam neki osjećaji zajednički, mogli bismo se odnositi kao ljudi jedni prema drugima i time možda stvoriti više mogućnosti za rješenje sukoba.

– Što nam je zajedničko, a nema veze s našim ulogama?

– Nastojim li riješiti sukob u prostoru koji naglašava naše uloge?

– Osjećam li u sukobu više straha kada se odnosimo kao osoba prema osobi nego kada se odnosimo kao uloga prema ulozi? Ako je tako, zašto? Vrlo često je to zato što se osobe ne pouzdaju u svoje umijeće rješavanja sukoba, nego pribjegavaju korištenju moći uloge. Učeći vještine suradnje u sukobu, pribjegavat ćemo ulogama sve manje i manje.

Dušanica – Duša Marijanović, odgojiteljica, gestalt psihoterapeut



Terapija kućnim ljubimcima

POGLED S PORUKOM

Brojna istraživanja potvrdila su da ljubav prema nekome, pa bio to i loš kućni ljubimac, opušta, smiruje, tjera samoću, tugu, bol i strah. Korištenje kućnih ljubimaca u terapiji različitih bolesti (AIDS, rak, mentalne bolesti...) postaje sve učestalije, jer nas oni mogu nasmijati i potaknuti na svakodnevne tjelesne aktivnosti, ili pomoći da proširimo krug prijatelja.



Za razliku od ljudi, s kojima komunikacija može biti složena i nepredvidiva, životinje osiguravaju stalan izvor utjehe i pažnje. Kod nekih pacijenata one bude nagon za njegovanjem, čine ih sigurnijim, zaštićenijim i bezuvjetno prihvaćenim.

Češkanje psa kao terapija

Rezultati brojnih istraživanja pokazali su da su oni pacijenti koji su hospitalizirani na odjelu za bolesti srca zbog angine pectoris ili srčanog udara, a imali su kućne ljubimce, umirali godinu dana kasnije od onih koji ih nisu imali. Pacijenti koji su prije operativnog zahvata nekoliko minuta gledali akvarij s tropskim ribicama, bili su prije ulaska u operacijsku salu smireniji od onih koji su bili sami. Češkanje i maženje psa snižava arterijski krvni tlak. Vlasnici pasa lakše se bore sa stresom.

Uopće nije važno da li je kućni ljubimac pas, mačka, papiga, zlatne ribice, reptil, zec, zamorac, koza, konj. Važno je da se njegova narav složi s vlasnikovom, da vlasnik realno sagleda svoje navike, prostor u kojem živi jer, u suprotnom, kućni ljubimac može, umjesto terapijskog djelovanja, biti novi izvor stresa.

Vlasnici kućnog ljubimca osjećaju se odgovorni i potrebni živom biću o kojem brinu, što pojačava instinkt za preživljavanje. Tako su mnoge osobe oboljele od raka živjele duže jer su osjećale da su potrebne svojim ljubimcima.

Životinje kao terapeuti

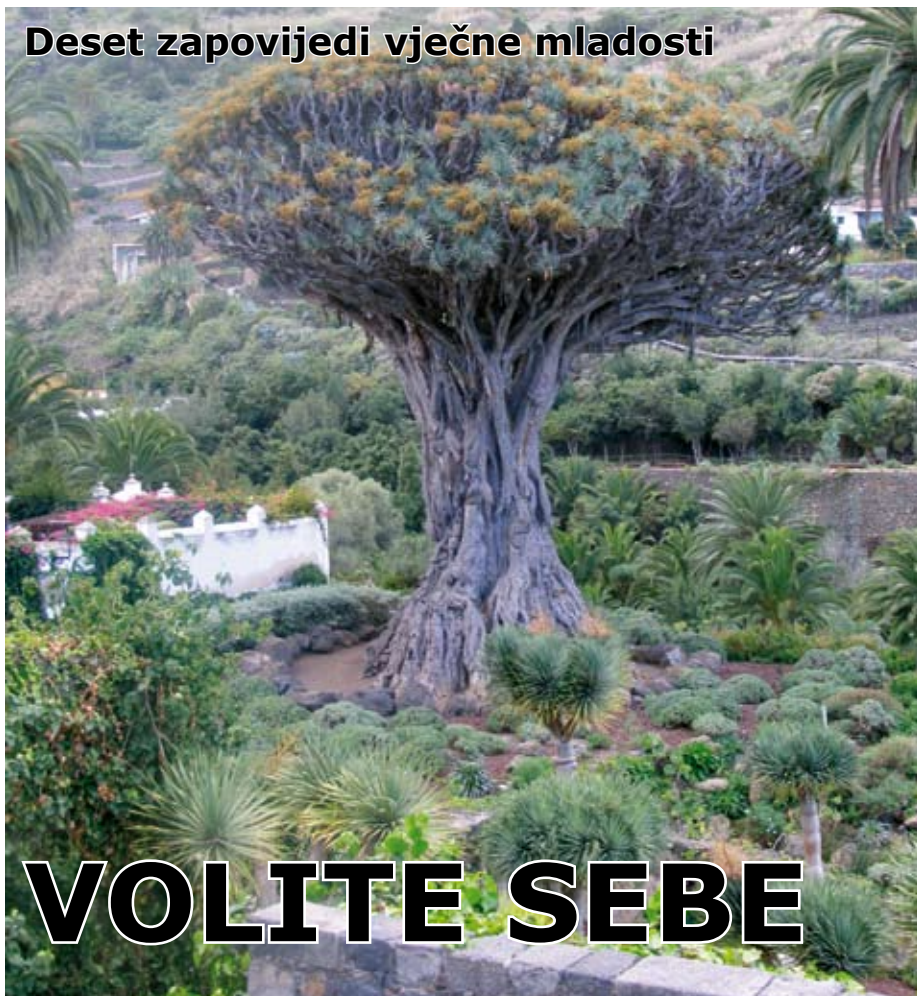
Psi i mačke nude bezuvjetnu ljubav, ne procjenjuju i ne sude, potiču vlasnika da ne misli samo na sebe, već i na okruženje. Starijim osobama koje žive same, kućni ljubimci mogu udahnuti volju za životom. Neke bolnice u Americi imaju službene programe korištenja pasa, mačaka i zečeva u radu s depresivnim pacijentima. Pomoć životinja značajna je i u radu s autističnom i zlostavljanoj djecom te s onima koji su preživjeli veliku nesreću. Na nervoznu djecu smirujuće djeluju ptice, hrčci i ribice, dok male životinje vraćaju u sadašnjost oboljele od Alzheimerove bolesti. Djeca s poremećajem pažnje, mentalni bolesnici i oni s emocionalnim problemima, u prisutnosti životinja ponašaju se pozitivno. Kućni ljubimci lijek su za depresiju jer potiču stvaranje i razvoj socijalnih kontakata. Čuvanje kućnih ljubimaca u terapijske svrhe

po nekim zapisima datira od 9. stoljeća. Prema doktoru veterine Alenu Shoenu, svatko od nas emitira energetske signale vezane za najdublja osjećanja, a njih hvataju naši kućni ljubimci i pokušaju nam pomoći, iako se ne zna zašto. U jednoj je kanadskoj studiji dokazano da psi mogu predvidjeti epileptički napadaj kod djeteta pa pas cvili ili se privija uz tijelo djeteta pola sata prije napadaja. To je bitno jer se kod bolesnika javlja jak strah zbog neizvjesnosti koju nosi epileptički napadaj i tako imaju vremena reagirati lijekovima. U istraživanjima, kao najbolji »terapeuti« među psima pokazali su se labradori i retriveri.

Petar Radaković, dr. med.



Deset zapovijedi vječne mladosti



VOLITE SEBE

Kako aktivno proživjeti svoj vijek? Evo deset jednostavnih, ali zlatnih pravila.

1. Ne prejedajte se

Umjesto 2 500 kalorija, na koje su mnogi navikli, uzimajte 1 500 kalorija. Time se svaka vaša stanica rasterećuje i aktivira, brže se obnavlja, organizam postaje otporniji na bolesti. To važi samo ako se hranite raznovrsno, redovito, uravnoteženo. Umjerenost je majka dugovječnosti.

2. Jelovnik mora odgovarati dobi

Svaka dob traži specifičan način ishrane. Žene od 30 godina koje jedu orašaste plodove imat će manje bora. Muškarcima u dobi od 40 godina pelud štiti prostatu. Potreban im je i selen, a njega ima u nekim mineralnim vodama, siru i bubrežima. Selen pomaže u prevenciji i ublažavanju simptoma stresa. Kvalitetnom ribom u prehrani pozitivno djelujemo na krvne žile. Poslije 50. godine na stolu treba biti dovoljno ribe, riže i algi. Postanite malo egzotičniji da biste doživjeli dalekoistočnu dugovječnost.

3. Nađite pravi posao

Rad pomaže da ostanemo mladi. Onaj tko ne radi, izgleda stariji od svojih vršnjaka za bar pet godina, što je šokantno za oba spola. Oronulost od nerada teško je izlječiva i zahtijeva korjenito mijenjanje svih životnih navika. U slobodno vrijeme slušajte skladnu, harmoničnu glazbu, gledajte lijepe filmove i slike i družite se s prirodom; sve to znači manje briga, više mladosti.

4. Nađite životnog druga

Ljubav i nježnost najbolja su sredstva protiv starosti. Ako dva puta tjedno vodite ljubav, možete izgledati i desetak godina mlađi od svojih vršnjaka koji su se odrekli te aktivnosti. Tijekom intimnog odnosa luči se endorfin (hormon sreće) i seksualni hormoni koji vas drže u punoj formi i jačaju vaš imunološki sustav. I sama ljubav, bez fizičkih kontakata, u starosti čini da ljudi izgledaju vedriji, čiliji, zdraviji.

5. Imajte o svemu svoj stav

Svjestan čovjek teže upada u očaj i depresiju i ne dopušta okolnostima da ga

Čovjeku današnjice genetski je zajamčeno 120 godina života, ali svi znamo da je ta granica krajnja rijetkost. Japanci u prosjeku žive 80 godina, Kanađani i Grci 78, a Somalijci 47 godina.

smrve i unište. Svaka kriza manje je strašna za misaono biće nego za ono koje živi od predrasuda i »pliva niz struju«.

6. Krećite se

Čak i poslije osam minuta bavljenja sportom tijekom dana, oslobađaju se hormoni rasta, koji inače opadaju poslije 30. godine, a važni su za dugu mladost.

7. Spavajte u prohladnoj sobi

Znanstveno je potvrđeno: osobe koje spavaju u sobi s temperaturom od 17° do 18°C, duže ostaju mlade. Metabolizam ovisi o temperaturi okoline, pa oni koji se ne utopljavaju previše, bolje i mlađe izgledaju od svojih zimogroznih vršnjaka.

8. Ne skrivajte emocije

Nemojte uvijek gutati suze i uvrede ili prigušivati gnjev. To može biti jako štetno jer negativne emocije treba što prije eliminirati iz sebe. Recite ako se s nečim ne slažete, u protivnom vam prijete čir na želucu, povišen krvni tlak, srčane bolesti ili rak. Naučite govoriti o svojim emocijama: lijepe i pozitivne njegujte i pokazujte, negativne izbacite iz sebe.

9. Povremeno mazite sebe i svoje bližnje

Nemojte se ograničavati u svemu, izadi-te povremeno iz okvira koje ste sami sebi nametnuli. Ako to mudro radite, prijat će vam da se počastite nekim slatkišem, da nekamo otputujete, da kupite sebi nešto što odavno želite. Naučite i drugima činiti radosti, pa će sreća biti dvostruka.

10. Trenirajte mozak

Svoj um povremeno podvrgnite treningu jačem nego što je kartanje i rješavanje križaljki. Mislite o nekom problemu, rješavajte teške zadatke, činite nešto novo – za svoju dušu, iako niste student. Degradacija umnih sposobnosti usporava aktivnost tijela, slabi srce i dolazi do poremećaja krvotoka i metabolizma.

Petar Radaković, dr. med.

Zdravlje bez lijekova

NAŠE TIJELO TRAŽI KRETANJE



Naše je tijelo stvoreno za kretanje, jer bez kretanja ono propada, obolijeva i osuđeno je na umiranje. Stalno sjedenje ili ležanje šteti našem zdravlju. Svatko od nas iskusi da nakon prisilnog ležanja, primjerice, zbog bolesti, nakon ozdravljenja i ustajanja iz kreveta osjeća malaksalost mišića, nesigurnost u kretanju i stajanju. Sportaši – već i samo nekoliko dana bez treninga – gube snagu i efikasnost.

Nikakvi lijekovi, vitamini i minerali, hrana ili kirurški zahvati ne mogu nadomjestiti potrebu našega tijela za kretanjem.

Nažalost, za tjelesnu neaktivnost mnogi pronalaze izgovor u nedostatku vremena. Ali, kako moramo pronaći vrijeme za jelo i spavanje, isto tako bismo trebali izdvojiti vrijeme za tjelesnu aktivnost. Koliko vremena provodimo na poslu sjedeći, to bismo, planski, trebali nadoknađivati tjelesnom aktivnošću.

Samodisciplina

Kao i u svemu drugom što obavljamo, tako i kod tjelesne aktivnosti moramo imati razvijenu samodisciplinu i dobar vremenski raspored. Bez napora i odricanja nema vježbanja, a površnost vodi u neuspjeh. Mnogi su pokušali vježbati, ali su ubrzo odustali jer nisu prihvatili napor, odvojeno vrijeme, upornost i sporo dolaženje do cilja.

Znanstvenici sa sveučilišta u Kaliforniji savjetuju da se za početak vježbanja odvoji samo nekoliko minuta, a onda – iz dana u dan – vrijeme tjelesne aktivnosti povećava za nekoliko minuta – sve dok se ne dostigne 30 minuta vježbanja – svaki dan. Dakako, navedeno je lakše reći nego provesti u djelo. Mnogi koji su poslušali navedeni recept tjelesne aktivnosti, vrlo

brzo su odustali – pronalazeći stotinu »opravdanih« razloga.

Iako tjelesne aktivnosti što ih stručnjaci predlažu i nisu odviše napore – hodanje po ravnicima i uzbrdici, penjanje uza stepenice, vožnja sobnog ili cestovnog bicikla, razne igre s loptom, gimnastičke vježbe i sl. – većina ljudi ih ne prihvaća. Onima koji nikada nemaju vremena za vježbanje stručnjaci savjetuju da odabranе vježbe provode više puta na dan, ali kroz kraće vrijeme. Tako se ističe da se isti rezultati postižu vježbanjem tri puta po deset minuta kao i vježbanjem od pola sata. Također se naglašava da lagana i umjerena tjelesna aktivnost smanjuje rizik od koronarne bolesti isto kao i intenzivno vježbanje.

Više vježbanja – više zdravlja

Iako je točno da već pola sata dnevne tjelesne aktivnosti pridonosi zdravlju, liječnici danas ističu da od dužeg vježbanja imamo više koristi za naše zdravlje. Tako se, za zdravo srce i krvožilni sustav, preporučuje sat vremena dnevne tjelesne aktivnosti. Ako vam se vježbanje od 60 minuta čini predugim, razlomite ga na nekoliko etapa.

Činjenica je da intenzivna tjelesna aktivnost produžava život. Međutim, danas

liječnici, ipak, preporučuju umjereno vježbanje.

Piti dovoljno vode

Prilikom svake pojačane tjelesne aktivnosti ljudsko tijelo se znoji, čime se može smanjiti volumen krvi u tijelu. Nedostatak vode u organizmu izaziva umor, probleme s koordinacijom i grčeve u mišićima. Stotinu puta vidjeli smo kako sportaši piju vodu jer im ona ublažava napore kojima su izloženi i vraća snagu u mišiće.

Da bi se izbjegla dehidracija organizma, vodu je potrebno piti prije, za vrijeme i nakon pojačane tjelesne aktivnosti. Vodu pijemo i prije nego osjetimo žeđ, jer je ona posljednji alarm da nam prijete opasna dehidracija.

Prije nekoliko godina u nas se provodila akcija – osam čaša vode na dan (oko 2 litre) što, otprilike, odgovara našim dnevnim potrebama. Međutim, dnevna količina vode nije za svaki organizam jednaka jer ovisi o težini tijela, naporima kojima je ono izloženo, klimatskim prilikama, vrsti posla koji se obavlja, zdravstvenom stanju organizma itd.

Svakodnevne aktivnosti pretvorimo u vježbanje

Najnovija znanstvena istraživanja pokazuju da je i svakodnevno obavljanje određenih tjelesnih aktivnosti korisno za

naše zdravlje kao i primjena ciljanih tjelesnih vježbi.

Evo nekoliko primjera:

- koristite li javni gradski prijevoz, siđite jednu stanicu prije određenog mjesta dolaska i ostatak puta prijedite pješke,
- koristite li prijevoz vlastitim osobnim automobilom, ne parkirajte se do ulaza u mjesto odredišta, već malo dalje, kako biste dio puta pješačili,
- sretnete li prijatelja ili znanca i želite malo duže popričati, razgovarajte hodajući, a ne stojeći na mjestu,
- ako je vaše radno mjesto sjedeće, kad god vam je moguće ustanite i krećite se, ili u sjedećem položaju gimnastici-rajte dvije, tri minute,
- ako se vaš stan nalazi do šestog (pa i sedmog) kata, ne koristite dizalo, već hodajte stubama, a ako je zgrada višekatna, penjanje do stana podijelite u dva dijela – dizalom i pješačenjem,
- u trgovinu u blizini vašeg stana ne odlazite automobilom, već pješice,



- navečer, nakon večere, izvedite psa u šetnju ako ga i nemate,
- ako u stanu vodite duži telefonski razgovor, činite to hodajući, a ne sjedeći.

Uvijek imajte na umu da svako kretanje ili razgibavanje tijela koristi zdravlju.

Međutim, valja znati da svako tjelesno opterećenje mora biti u skladu sa životnom dobi i općim psihofizičkim stanjem tijela. Ne može bolestan čovjek vježbati kao onaj zdrav ili osoba starije dobi kao mladać.

Borislav Ostojić

Naše zdravlje

BRESKVA – NAJLJEPŠI DAR ISTOKA EUROPI



Kako svi nazivi za breskvu u europskim jezicima imaju korijen od latinske riječi *persica*, moglo bi se zaključiti da to voće potječe iz drevne Perzije. Međutim, bilo bi pogrešno tako misliti. Naime, breskva potječe iz Kine, gdje se uzgajala čak 1.500 godina prije Kristova rođenja.

Plod breskve, u Kini zvan *to*, bio je neka vrsta religijske relikvije. Za to voće

s pravom se kaže da je najljepši dar Istoka Europi. Iz Kine je – karavanskim putevima preko Azije – stigla do Sredozemlja i duboko u kopno Europe.

Zanimljivo je navesti da breskva danas najbolje uspijeva na sjevernoameričkim prostorima iako Amerika za breskvu nije znala sve dok je nisu donijeli španjolski istraživači oko 1600. godine. Breskvu u Europi najviše proizvode Ta-

lijani, pa Francuzi, Španjolci i Grci. U redoslijedu na tablici voća po važnosti – breskva se nalazi na trećem mjestu – poslije jabuke i kruške. Breskva je bogata kalijem, fosforom, magnezijem, kalcijem, sumporom, klorom, natrijem, željezom, bakrom i cinkom. Od vitamina – u breskvi ima karotena (vitamina A), vitamina B1, B2, B5 i B6 te vitamina C.



Prednost dajte biobreskvi

Ako nabavite breskvu koja nije prskana kemijskim sredstvima, obvezno pojedite ovojnu kožicu jer se baš u njoj nalazi najveća količina vitamina. Breskva prskana kemijskim sredstvima najčešće izaziva alergiju i truje organizam, bez obzira na to kako je i koliko ispirali vodom. Najzdravije su i najkorisnije biobreskve, koje izabiru i kukci, odnosno crvici koji se njome slasno hrane.

Osušena breskva znatno je kaloričnija od svježe, a sadrži i veću količinu ugljikohidrata, bjelanjčevina i minerala. Primjerice, svježi plod breskve ima 195 miligrama posto kalija, a u suhoj breskvi kalija je 1.150 miligrama posto, odnosno čak 5,8 puta više. Deset dekagrama svježe breskve daje 43 kalorije, a ista količina suhe breskve daje 281 kaloriju energije.

Svježe breskve preporučuju se djeci, bolesnicima svih uzrasta, (pre)debelim osobama, rekonvalescentima i starijim osobama, a suhe sportašima, fizičkim radnicima, trudnicama i dojiljama...

Biljna ljekarna u malom

Nema te osobe koja ne voli jesti breskvu, ali malo ih zna da je ona prava biljna ljekarna u malom. Naime, kod breskve su ljekoviti list, cvijet, plod i jezgra (sjeme) koštice. List i cvijet breskve – kao ljekovito

sredstvo – mogu se koristiti samo u slučaju da biljka nije prskana pesticidima.

Cvijet breskve skuplja se u ožujku i travnju, a list bere u ljeto – kada sadrži sve ljekovite sastojke u maksimalnoj količini.

Budući da je plod breskve niskokaloričan, rabi se u dijetnoj prehrani, naročito u terapiji mršavljenja.

Što breskva liječi?

Od listova i cvjetova breskve priprema se čaj za smirenje, čišćenje organizma i kod grčeva u želucu i crijevima. Svjež breskvin sok (kao i plod) djeluje osvježavajuće i umirujuće. Valja ga piti polako, u gutljajima, pa će učinak biti bolji. Breskvin sok se, također, preporučuje za oporavljanje jetara i želuca te za bolju probavu i mokrenje.

Od listova i cvjetova breskve pripremaju se učinkoviti oblozi i kupke za umirenje bolova, liječenje reume te nekih kožnih bolesti.

Od breskvinih sjemenki u industriji se priprema francusko bademovo ulje koje se rabi u kozmetici i fitoterapiji.

Univerzalni breskvin sok

Ujutro, prije doručka, popijte dva decilitra breskvina svježeg soka za osvježanje i pripremu organizma za dnevne napore. Taj sok preporučuje se osobama koje imaju spušten bubreg. One ga uzimaju tri puta dnevno – prije i poslije jela.

Protiv reume i kožnih bolesti

U litri vode kuhajte nekoliko minuta 25 grama listova i cvjetova breskve. Pripremljenu tekućinu koristite kao oblog protiv reume, bolova u zglobovima i mišićima te kod lišajeva i raznih upala kože.

Za mekšu kožu

Ako niste zadovoljni mekoćom kože vašeg lica i vrata, posegnite za breskvom. Ogulite breskvu i odstranite joj košticu. Zatim je razrežite na nekoliko komada i s dodatkom 5 do 6 kapi maslinova ulja – dobro izmiksajte.

Pripremljenu masku nanosite na lice i vrat te ležite tako 20 minuta. Nakon toga vatom skinite masku i pustite da se lice i vrat osuše.

Ta breskvina maska s maslinovim uljem dat će vašem licu i vratu željenu mekoću i svježinu.

Ponavljajte po potrebi, tretirajući tom maskom lice i vrat sedam dana uzastopno.

Maska za suhu kožu

Zgnječite jednu breskvu (srednje veličine) i dodajte joj žumance jednog jajeta. Zatim sve dobro izmiješajte (najbolje u mikseru). Pripremljenu masku (prije spavanja) nanosite na lice i ostavite da djeluje 15 do 20 minuta. Masku skinite vatom, a lice isperite mlakim čajem kamilice.

Borislav Ostojić

Promidžbeni prostor u

**NARODNOM
ZDRAVSTVENOM
LISTU**

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

Uredništvo

051/35 87 92

051/ 21 43 59

Za proljetne šetače

BROSKVA I PROLJETNA »MIŠANCA« NA PADELU

Količinu odrediti prema broju prisutnih usta!

Temeljni sastojci: 2/3 broskve + 1/3 blitve

Ostali sastojci: jedan poriluk, par vršaka divljeg koromača, par listova maslačka, nekoliko vršaka koprive i oštruge, 2 – 3 krumpira, maslinovo ulje, češnjak, sol.

Priprema: U osoljenoj vodi skuhati posebno narezanu verduru, a posebno krumpir. Verduru kratko skuhati da uvene, pa sve ocijediti.

Na vrućem maslinovom ulju kratko popržiti isjeckani češnjak, dodati verduru i zgnječiti krumpir. Doliti vode u kojoj se kuhala verdura i po potrebi dosoliti. S vodom – oprezno, jer mora biti gusto »na pirun«.

Još prelići s malo maslinovog ulja i pustiti par minuta na vatri. Poslužite uz polpete ili ribu!

Ako u šetnji naletite na šparoge, ubacite ih u verduru. Neće škoditi. Dapače, dobit ćete pravi specijalitet.



Damir Tonc



Zdrava prehrana

IZ MORA NA STOL



PRŽENE MALE RAKOVICE (OD KOĆE) NA POSEBAN NAČIN

Teško ih je nabaviti u ribarnici. Kočari ih obično pometu natrag u more. Imate li poznanika na kočarskom brodu, zamolite ga da vam pribavi 1,5 kg malih živih rakovica – onih ružičastih, promjera tijela oko 5 cm ili zelenkastih od oko 7 cm.

Odrežite škarama sve nogice i one s kličestima.

U zdjeli istucite, s malo soli, 2 cijela svježa jaja, pa u njih ubacite tijela rakovica. Vidjet ćete da će upiti tučeno jaje u roku od par minuta. Čim se to dogodi pobrašnite ih i ispržite na vrućem ulju.

Vrijedi probati tu osebujnu i jeftinu marendu. Pojest ćete ih kao kreker, skupa s oklopima!

JAKOBOWE KAPICE I FUSILI

- 12 kom. jakobovih kapica: »orah« (bijeli mišić) narežite na deblje fetice, a »koralj« (narančasto-crveni dio) ostavite čitav
- 3 tikvice, narezane na tanke štapiće (kao šibice)

Dok se fusili posebno kuhaju, zažutite u širokoj padeli, na 30 g maslaca, nasjeckano zrno češnjaka. Dodajte narezane tikvice, malo posolite i lagano pirjajte poklopljeno 10-ak minuta. Pojačajte vatru pa ubacite meso školjaka, nasjeckanog peršina i 1 dl vrhnja za kuhanje. Sve to držite na vatri još samo par minuta.

Sada ubacite skuhanu fusile, sve skupa dobro promiješajte na vatri još jednu minutu.





JAKOBOVE KAPICE U PADELI

- 16 kom. većih jakobovih kapica
- 1 zrno češnjaka, 3 grančice peršina, krušne mrvice
- 2 žlice maslinovog ulja, 30 g maslaca, 1 dl bijelog vina, sok od 1 limuna, sol (papar samo po vlastitoj želji).

Otvorite školjke i izvadite bijeli »orah« i »crveni koralj«.

Meso isperite, posušite i uvaljajte u mrvice.

Izaberite 8 komada ljepših polovica školjke, dobro ih očistite i operite.

U padeli zagrijati ulje i maslac s cijelim zrnom češnjaka i sjeckanim peršinom. Kada češnjak potamni, izbaciti ga, a u padelu staviti meso školjaka, da se dobro zažuti s obje strane, oko 12-15 minuta. Pred kraj zaliti vinom i limunovim sokom.

Poslužiti meso 2 školjke u 1 polovici ljuštura, preliveno sokom od kuhanja i ukrašeno s malo cijelog lista peršina.

DAGNJE S KRUMPIROM U PEĆNICI

- 1,5 – 2 kg dagnji, dobro očetkati, oprati, odstraniti »čuperak«
- 1 kg krumpira narezanog na fete, 250 g pelata iz konzerve, usitnjenog
- 2 zrna češnjaka i kitica peršina, sve sitno nasjeckano
- maslinovo ulje, krušne mrvice, sol, papar.

Dagnje staviti u lonac, na vatru, da se otvore. Odbaciti prazne polovice ljuštura, a one s mesom odložiti i sačuvati što više njihove tekućine.

Nauljiti dno široke i plitke posude za pećnicu, na dno poslagati fete krumpira, posuti obilato sjeckanim peršinom, posoliti, popapriti. Zaliti s 2 žlice maslinovog ulja. Pola količine pomidora rasporediti po krumpiru.

Povrh krumpira i pomidora poslagati polovice dagnji (ako je manje mesa, staviti meso dvije školjke u jednu polovicu).

Posuti sve mrvicama, poskropiti maslinovim uljem i na kraju posuti još mješavinom sjeckanog češnjaka, peršina, soli i papra. Završiti preostalom količinom sjeckanih pomidora.

Peći jedan sat u pećnici, na 180°C.



KUĆICE, VONGOLE, KAPICE, PRNJAVICE, DAGNJE NA MORNARSKI

Može se raditi od jedne vrste školjki ili miješano. Sve (osim dagnji) bilo bi dobro staviti u lavor ili sić s čistom morskom vodom, ili malo osoljenom običnom vodom, na par sati, da ispuste sav pijesak iz ljuštura. Potom ih dobro oprati u tekućoj vodi ili u više voda.

- 1 – 1,5 kg školjaka
- 1 kapula, 2 zrna češnjaka, kitica peršina – sve nasjeckano
- 1 žlica krušnih mrvica, list lovora, sol, papar
- 4 žlice maslinovog ulja, 2 dl bijelog vina, sok od 1 limuna.

Školjke staviti u lonac, u 1 l hladne vode. Zakuhati i, kako god se pojedina školjka otvori, izvaditi je i odložiti.

Tekućinu od kuhanja profiltrirati i sačuvati, a školjke vratiti u isti, suhi lonac.

U posebnoj posudi, na ulju, zažutiti kapulu i češnjak. Dodati mrvice, da lagano požute, pa uliti tekućinu od kuhanja školjki i vino, sok od limuna, dodati list lovora i papar.

Čim sve to skupa zavrije, odmah preliti preko školjki u loncu i kuhati ih 10 minuta. Po potrebi dosoliti, posuti sjeckanim peršinom. I – USLAST!

Zgodno je poslužiti u glinenim zdjelama, na fetama prženog kruha. Tekućinu – sok od kuhanja neka svatko uzme po svom ukusu. (Ne zaboraviti par praznih zdjela za odlaganje praznih ljuštura školjki).



Raznolikosti plivanja



Razumijevanje
smisla riječi
plivanje može biti
raznoliko

Granice ne postoje

**za neplivače,
rekreativce,
natjecatelje, agoniste,
sinkroplivačice,
perajaše,
daljinsko plivače,
maratonce, vaterpoliste,
fizioterapeute, trenere,
profesore tjelesne i
zdravstvene kulture,
rekreatore**

Različito je i za ginekologe, invalide, bolesnike s različitim dijagnozama, starije osobe, pomorce, burzovne mešetare, fizičare, filozofe, znanstvenike, a posebice za roditelje djece koja ulaze u svijet te, uglavnom zdrave, primijenjene kineziološke aktivnosti.

Stoga plivanje najkraće možemo podijeliti na edukativno, rekreacijsko, agonističko i kiniziterapeutsko plivanje.

Edukativno plivanje

U **edukativno plivanje** spada obuka neplivača: dojenčadi od 0-6 mjeseci, dojenčadi od

6 – 12 mjeseci, djece predškolske dobi od 1. – 7. godine, djece osnovnoškolske dobi od 7. – 14. godine, djece srednjoškolske dobi od 14. – 18. godine, studenata, radno aktivnih djelatnika, vojnika, policajaca, umirovljenika i ostalih specifičnih skupina.

Za usvajanje pojma plivač, odnosno dobivanje diplome na kojoj piše plivač poželjno je znanje održavanja učene osobe na vodi, sa znanjem običnoga skoka u vodu s visine od jednog metra, zatim uronom cijeloga tijela u vodu, izronom iz vode, plivanjem 12,5 metara, pa okretom u smjeru povratka i još jednom plivanjem u dužini od 12,5 metara do cilja koji je ujedno bio start.

Rodilje s novorođenčadi, isključivo uz nadzor plivačkog specijalista u obuci neplivača za djecu predškolske dobi, mogu odmah pristupiti tečajevima plivanja, čime potiču edukativno, zdravstveno i rekreativno plivanje.

Znanje tehnika plivanja: kraul, leđno, prsno, delfin najčešće se potiče iza 7. godine u razvijanim plivačkim zemljama.

Glavni uzrok slučajnih smrti djece mlađe od 14 godina je utapanje. Godišnje se u Hrvatskoj utopi između 110 i 130 osoba. Taj podatak trebao bi pomoći promjeni aplikativne kineziološke

politike odnosa prema dobi neplivača. Vrtićka dob idealna je za proplivavanje djece. Djeca prije polaska u školu znaju plivati kada imaju visoko motivirane roditelje ili skrbnike koji ulažu slobodno vrijeme, novac i osnovna znanja za plivačko opismenjavanje. Promjenom stava o poticanju učenja proplivanja već u dobi prije škole djeluje se motivirajuće na suzbijanje utapanja, glavnog uzroka slučajnih smrti djece do 8. razreda osnovne škole.

Poseban pristup potreban je u obuci neplivača u djece i osoba s poremećajima u ponašanju, kada nedvosmisleno pokazuju otpor, strah, neugodu od mora ili vode. Tu primjenjujemo specifične individualne načine rada, uz strogo pridržavanje didaktičkih učenja od bližega ka daljem, od jednostavnoga ka složenijem, sporo, opušteno, bez preskoka u učenju i s osobitom pažnjom prema oštećenom djetetu ili osobi. Glaserov projekt kvalitetne škole očituje se u sedam podržavajućih navika nastavnika u odnosu na učenika: podržavanje, ohrabrivanje, slušanje, prihvaćanje, povjeravanje, poštovanje i pregovaranje, te sedam razarajućih navika nastavnika u odnosu na učenika: kritiziranje, okrivljavanje, žaljenje, prigovaranje, prijetnje, kažnjavanje i potkupljivanje.



Smanjenje broja utopljenika moguće je povećavanjem poticanja visoke kvalitete rada u obuci neplivača. Mišljenja roditelja, djece i voditelja tečaja bitna su za nove učitelje-početnike radi uspješnosti realizacije vođenja sata. Učitelj plivanja mora biti stručan, odgovoran, savjestan, odlučan, strpljiv, susretljiv, pažljiv, prilagodljiv, dosjetljiv i mudar. Izvrstan učitelj kontinuirano, pomoću anonimnih anketa, provjerava svoj trag koji je ostavio povjerenim, sada bivšim neplivačima i njihovim roditeljima i skrbnicima. Provjerava svoj način rada s konkurencijom, učestalo unosi promjene stalnim poboljšanjima i usavršavanjima.

Danas zakonodavac potiče smanjivanje broja neplivača formalnim poticanjem osnovnih škola za kontinuirane tečajeve plivanja, najčešće za učenice i učenike između 7 i 11 godina. Unatoč održanim ili neodržanim tečajevima za neplivače, najviše neplivača ima među učenicima viših razreda osnovne škole, srednjoškolcima, studentima i odraslim osobama, pa i među starijima.

Učenje osnova plivačke pismenosti najčešće se provodi u zatvorenim i otvorenim bazenima blizu osnovnih škola, te na ljetnim tečajevima na moru, a rijetko na rijekama i jezerima.

Rekreacijsko plivanje

Rekreacijsko plivanje podrazumijeva plivanje izvan profesionalnog rada, izabrano po osobnom izboru, bez isključivog imperativa za vrhunskim agonističkim sportskim rezultatom. Ciljevi su: osveženje, opuštanje, uživanje, zadovoljstvo, kako bi se ugodno i zdravo provelo slobodno vrijeme, recimo unutar Društva za sportsku rekreaciju »Sport za sve«, zatim organizirani medicinski programirani aktivni odmori s plivanjem u hotelskom bazenu zdravstveno-preventivnog tipa. Kao i edukativno plivanje, rekreacijsko se plivanje može odvijati u moru, na jezeru, rijeci i plivačkom bazenu. Sportsko-rekreativna natjecanja imaju za cilj pobjedu u granicama normale određene populacije koja održava i podiže svoj ukupni zdravstveni status.

Agonističko plivanje

Agonističko plivanje zovemo sportsko plivanje. Riječ sport, po nekim autorima aplikativne kineziologije, rođena je u starome Rimu od riječi porta, što znači vrata. Djeca su se igrala izvan vrata, vani. Taj početni pojam sporta iz starih vremena bio bi danas bliži pojmu kineziološke rekreacije, koja nam je bliža pod nazivom sportska rekreacija, a još bliža samo kao rekreacija. Afirmativni pogledi na sport pomažu razvoj svega dobroga što donosi sport, sa svim svojim posebnim mirisima zavodništva iznutra i izvan arene koja znači život. Zdrave osobe mogu ući u sport, a ako izađu iz njega zdrave, tada su najprije sebi dokazale kako će i u drugim novim izazovima života vjerojatno ostati zdrave, jače i sigurnije individue.



Politika i ekonomija svojim ponašanjima odavno su izvukle iz sporta ono što je on u početku značio: opće dobro za čovječanstvo, toleranciju, viteštvo, fair play. Usavršile su do suptilnosti selekciju tipa – samo najbolji, i po cijenu letalnosti (smrti sportaša).

Poneki roditelji naivno vide sadašnji pojam sporta kao svemoguću lijek protiv poroka današnjice za njihovo dijete, koje se zahvaljujući sportu neće uplesti u alkoholizam, narkomaniju, odnosno u loše društvo. Statistički podaci tragični su po upravo neuspješne sportaše koji, izbačeni prirodnom selekcijom, ne mogu prihvatiti život sa svim pobjedama i porazima pa se adaptiraju u alkoholizmu, ali nažalost i blago, srednje ili duboko u narkomaniji. Prema nekim podacima, postotak alkoholičara – bivših sportaša izuzetno je visok – 70%. Ne uviđa se koliko je velik problem narkomana – bivših sportaša. Zanimanje roditelj neplaćeno je u materijalnom smislu riječi. Ono zahtijeva roditeljska davanja, ulaganja, razumijevanje, samopouzdanje, ljubav, neprekidno u svim životnim razvojnim fazama, u valovima radosti i tuge, danju i noću, po nadmetanjima u kojemu lošiji otpadaju, a bolji idu naprijed.

Kretanje olakšava umni napor

Osnovni je cilj sportskoga plivanja natjecanje za pobjedu. U tom monostrukturnom kretanju opstaju samo najbrži, najuporniji, najsnažniji, najjači plivači. Često i po cijenu zdravlja, koriste nedopuštene preparate jer vrhunski sport neprekidno zahtijeva nove rekorde, koji se postižu na različite načine.

Uz natjecanja po godištima rođenja, tehnikama plivanja, dionicama, spolovima, postoje i ona prema zdravstvenom statusu, od unutarklupskih, regionalnih, državnih, međunarodnih, svjetskih, učeničkih, srednjoškolskih, sveučilišnih natjecanja do olimpijskih igara najkvalitetnijih plivačica i plivača iz populacije zdravih i »zdravih«, ali i izuzetno bitnih olimpijaca – invalida.

Najbolji rezultati postižu se u klimi povjerenja plivača, trenera, roditelja, uprave, sponzora, škole, fakulteta. Današnji je vrhunski plivač profesionalac u doslovnom smislu riječi. Talentirano, vrijedno i motivirano dijete nižih razreda osnovne škole, s napornim treninzima i najboljim rezultatima, nosi

u sebi potrebu za zaveslajima koji mu donose radost i opuštenost iza treninga i natjecanja. Djeca koja ne mogu pratiti treninge postavljene od trenera plivanja dolaze i odlaze nezadovoljna s njima neprimjerenim naporima. Ako dijete na treningu zabušava, tada postoje opravdani razlozi izbjegavanja treninga, koji u osnovi može biti primjeren ili neprimjeren psihomotoričkim sposobnostima. Najopasniji je roditelj koji smatra da on sve zna o plivačkom treningu, treniranju, djeci, i uz to misli kako samo njegovo dijete trener neopravdano zapostavlja. U početku sportskoga plivanja moguća je situacija kada plivački trener ima ambicioznog roditelja i nemotivirano dijete, što razvija poremećaj u plivačkom trokutu plivač-trener-roditelj.



Neki roditelji patoloških ambicija pretjeruju zahvaljujući osobnim neostvarenim željama i ljubavi prema bazenu. Ne žele uočiti bitnu razliku između rekreacijskog plivanja i natjecanja i izuzetno napornog svakodnevnog treniranja sportskog plivanja i natjecanja na svim razinama – od najnižih pa do olimpijskih igara. S nerealnim očekivanjima od svojega djeteta u razvoju, zahtijevaju ostvarenje nemogućih postignuća s prosječnim psihofizičkim sposobnostima, uz minimalnu motivaciju za tu aktivnost. Dijete nije robot, televizor, mobitel, usisavač. Uspjeh može imati ono dijete koje, uz samoambiciju po napornim treninzima i natjecanjima, nema poremećaje sna, učestalog natprosječnog umora, što ga neprestano čini razdražljivom i svadljivom osobom, s tipičnim poremećajima u ponašanju. Kako je danas sport sve samo ne igra, a u njemu su neprirodni zahtjevi za postavljanjem teško ostvarivih ciljeva, već su niz desetljeća u uporabi nedopuštena sredstva koja koriste vrhunski sportaši. Najočitiiji je dokaz toj tvrdnji postojanje antidoping komisija, koje uglavnom rijetko otkrivaju svekolika nedopuštena sredstva. Uporno, skriveni, usko specijalizirani ekspertni timovi pronalaze nove supstance koje još nisu na listi zabranjenih sredstava.

Glaserov projekt kvalitetne škole očituje se u sedam podržavajućih navika nastavnika u odnosu na učenika: podržavanje, ohrabrivanje, slušanje, prihvaćanje, povjeravanje, poštovanje i pregovaranje

djevojčice istih motoričkih sposobnosti i plivačkih rezultata na treningu, možemo unaprijed pretpostaviti pobjedu one koja je duševno stabilnija pa daje najviše od sebe upravo kada je najpotrebnije, a to je za vrijeme natjecanja. Duševno nestabilna djevojčica na samome natjecanju može imati rezultate lošije nego što ih je postizala na treninzima. Stoga je jasno zašto neki otpadaju prirodnom selekcijom. Djevojčica koja nije u stanju pratiti sve teže napore koji se pred nju postavljaju, može se naći u procjepu: odustati ili plivati rekreativno. Nakon samouočajavanja osobnog neuspjeha, podržavajući roditelj neće pogriješiti ako postupi po djetetovoj odluci.



Prosječnom stanovniku začuđujući su razlozi današnjih supermena s neuobičajenim željama za, u osnovi natprosječnim, po nekima i gotovo nemogućim, naporima mladih osoba željnih izazova i dokazivanja. Zašto je natjecateljska, kraća dionica triatlonaca sastavljena od, na primjer, 750 m plivanja, 20 km vožnje biciklom te 5 km trčanja, a duža dionica od 1,5 km plivanja, 40 km vožnje biciklom i 5 km trčanja?

Skakači u more skaču s hrđi visokih desetke metara, a ronci na dah uranjaju od desetaka pa i do 100 metara.

Od kojih je to materijala sastavljen ljudski organizam i koliko će čovjek svojih, naizgled nemogućih, granica preskočiti, preplivati, preroniti, preveslati, prejedriti?

Kineziterapeutsko plivanje



Kineziterapeutsko plivanje ono je u kojem oboljela osoba pliva sa svrhom liječenja pokretima u vodi. Tu se primjenjuju vježbe uz rub bazena, u plićaku mora, jezera ili riječnog rukavca, primjerenih vremenskih prilika, topline vode i ostalih bitnih pretpostavki, do vježbi za povećavanje amplituda pokreta, vježbi za jačanje lokomotornog, kardiovaskularnog, respiratornog sustava, do vježbi

za neurološke, neurokirurške, duševne i ine pacijente. Dubina vode za kineziterapeutske pacijente zavisi od njihovih dijagnoza, osobnih statusa i ostalih, naizgled nebitnih pretpostavki. Invalidska natjecanja, potaknuta od fizioterapeuta i samih invalida, pomogla su zdravom ozračju invalida.

Važnost je plivanja utjecaj na doslovno sve stanice ljudskog organizma, posebno na srce, srčanožilni sustav, dišni sustav, mišićni, zglobovi, koštani, toliko potrebnu duševnu ravnotežu, unutrašnje organe i sve ostale sustave. Uz bolje tjelesno i psihičko stanje, poticano osjećajem relaksacije, poboljšanom cirkulacijom, plivanje omogućuje lakše izvođenje punog opsega pokreta.

Svima je poznat izvrstan osjećaj ležanja na primjerenom krevetu. Isti početni položaj ležeći na bazenskoj vodi, ili još bolje ležeći u moru, primjerene temperature i vremenskih uvjeta, na specifičnoj težini morske vode, pomaže emocionalnom stanju uz funkcionalno servisiranje cijeloga organizma, posebice kralježnice i njezina kompletnog lokomotornog sustava, što uglavnom zanemarujemo. Plivanjem jačamo, najčešće izuzetno slabe, leđne mišiće u mediju svojstvenom homo sapiensu, ali i omogućavamo pravilno držanje glave, vrata, kralježnice, pravilno disanje i držanje prsnih i trbušnih mišića.

Glavobolje i migrene češće su u osoba lošega držanja kralježnice, i to vratne, uz istovremeno držanje glave u položaju prema naprijed kod tipičnih nezdravih pozicija čitanja, učenja, rada za stolom, računalom. Kako glava ima svoju težinu, a položaj glave je satima, danima, tjednima, mjesecima, godinama, desetljećima nepravilan, vratni kralješci imaju različita kontinuirana opterećenja na leđnu moždinu, odnosno živčani sustav, zbog čega se javljaju različiti tipovi i stupnjevi boli. Osobama s glavoboljama preporučamo primjereno leđno plivanje, s naglaskom na istovremeni, objeručni rad rukama leđno, uz leđni rad nogama, s kukovima i glavom u razini kralježnice. Tipične pogreške u toj tehnici plivanja jesu glava podignuta iznad razine vode i spuštani kukovi. Tijelo u toj tehnici zdravstvenog plivanja zahtijeva opuštenu glavu, vrat, kralježnicu, kukove, koljena, skočne zglobove, uz pravilno disanje. Cilj je užitak opuštanja i utjecaj na ciljane mišićne skupine.

Osobe s izrazito malom pokretljivošću izvan vode jesu invalidne osobe, ovisne o tuđoj pomoći i brizi. Njima je medij voda značajan s više aspekata. Za njih je razrađen Halliwick koncept.

Halliwickov program u

10 točaka

1. psihička prilagodba
2. osamostaljenje
3. transversalna rotacija
4. sagitalna rotacija
5. longitudinalna rotacija
6. kombinirana rotacija
7. uzgon
8. ravnoteža u mirovanju
9. klizanje u turbulenciji
10. osnovna propulzija i početak plivanja



Instruktor pruža osmijeh, zabavu, toplu atmosferu, strpljenje, podršku, opuštanje, zaborav briga, smanjuje napetosti, potiče samopouzdanje, a time kasnije i ohrabrivanje tjelesnog i duševnog (djelomičnog, minimalnog, pa na kraju potpunog) osamostaljenja invalida.

Vježbe disanja izvode se kako bi invalidna osoba znala kada, kako i zašto puhati u vodu, čime bi joj se podigao osjećaj sigurnosti u vodi, odnosno izbjegavanje mogućnosti gušenja vodom. Pravilan tjelesni kontakt pri ulascima, izlascima i podršci u vodi, s posebnim naglaskom na do broj kontroli glave, ključni su za kontrolu ravnoteže.

Pojmovi plovnosti, uzgona, plutanja, statičke i dinamičke ravnoteže te klizanja, primijenjenim vježbama i jasnim demonstracijama, po usvajanju postaju pretpostavka sigurnosti i zadovoljstva osobe s invaliditetom. Najveća je radost samostalno kretanje u vodi i pohvala za izvršenje propulzije. Zatim se kreće s prvim zaveslajima, uz složeno usklađivanje osobnog središta ravnoteže s dlanovima okrenutim prema dolje u visini kukova, zatim nastavljamo s radom nogu, pa istovremeno nogu i ruku. Leđni način je osnovni način plivanja. Nezaobilazna za razvoj bogatstva pokreta u vodi te populacije jesu plivanja na boku i prsima.

Istinski, mudri, uporni, kvalitetni instruktori poticatelji su svekolikih natjecanja u vodi, sa svim nabrojenim elementima u Halliwickovih 10 točaka, koje su oplemenjene s četiri testa u obliku četiri značke različitih boja. Danas ima puno ljudi koji mogu imati blage ili srednje poremećaje duha, a da nisu tretirane kao osobe s duševnim poremećajima. U takvih osoba, te u osoba s invaliditetom, potrebno je razvijati poticajnu, ugodnu, zdravu atmosferu. Plivanje može svima biti lijek, pa zato i govorimo o terapijskom plivanju, gdje se uz vještinu plivanja razvijaju pozitivne osobine osobe i socijalizacija, što čini podržavajuću i zdravu sredinu na koju ima pravo svaka osoba s invaliditetom u Republici Hrvatskoj.

Sudjelovanje na međunarodnom prvenstvu Hrvatske u plivanju za osobe s posebnim potrebama, odnosno osobe s autizmom, čiji se poremećaji očituju na području razvoja motorike,

socijalizacije, percepcije, te u neadekvatnom odnosu prema osobama, predmetima i situacijama, moguće je samo u izuzetno kvalitetnih stručnjaka u autizmu. Kod lako mentalno retardiranih učenika s utjecajnim poteškoćama u inteligenciji, moguće je lakše i brže educiranje u usvajanju znanja plivanja. Kod umjereno mentalno retardiranih učenika može se vježbati uz potrebna iskustva na usmjeravanje pozornosti na odnose između vlastitog tijela i drugih objekata u prostoru. U osobe s izraženijim mentalnim defektom veći je i motorički deficit.

Cilj je plivanja, kao tjelesne aktivnosti, očuvati i unaprijediti zdravlje svakog građanina, od najmlađih do najstarijih, od najnesposobnijih do najsposobnijih, od najplašljivijih do najjačih, od najbolesnijih do najzdravijih, otvoriti vrata raja voda – morskih, jezerskih, riječnih, bazenskih, jer čovječiji je organizam kao i zemaljska kugla sastavljen od 70% vode.

Svakodnevno održavanje zdravlja moguće je ako imamo vremena za barem jednu aktivnost koju želimo, poput predloženih aktivnosti kao što su plivanje, atletika, gimnastika, ples ili ostale kineziološke aktivnosti primjerene dobi, spolu, zdravstvenom stanju i osobnoj sklonosti.

Albin Redžić, prof.
Maja Redžić, prof.