

ШООО „Обреновац“

ОСНОВНЕ ЖИВОТНЕ ВЕШТИНЕ

1. ЦИКЛУС

1. део

СКРИПТА

КОНЦЕПТ ЗДРАВЉА

ШТА ЗНАЧИ ДОБРО ЗДРАВЉЕ И ШТА СВЕ УТИЧЕ НА ЗДРАВЉЕ

„Ако сада немате довољно времена за своје здравље, касније ћете морати да одвојите много више времена и новца за своју болест. ” - Кинеска пословица

Здравље је стање потпуног физичког, психичког и социјалног благостања, а не само одсуство болести и неспособности. Постоји пет димензија здравља и то:

- физичко здравље
- ментално здравље
- социјално здравље
- емоционално здравље
- духовно здравље

Осим здравог начина исхране, превенције, редовних контролних и систематских прегледа, одржавања хигијене, умерених физичких активности, на здравље утиче још доста тога: способност да уживате у животу, да се повратите након тешких искустава и постигнете животни баланс, прилагодите се приликама, да се осећате сигурно и срећно, остварите свој потенцијал итд.

Понашање и лоше навике су врло често главни узрок оболевања, а исто тако могу бити и основа лечења.

ПРИНЦИПИ ЗДРАВЕ ИСХРАНЕ. ПОРЕМЕЋАЈИ У ИСХРАНИ

За здравље је веома битна здрава исхрана, а основни принципи здраве исхране су:

- јести разноврсну храну
- потрудите се да једете кувану, а не пржену храну
- уносити храну са ниским садржајем масти, уносити воће и поврће у довољној мери
- смањити унос слаткиша, брзе хране и „грицкалица“
- пити довољну количину течности – воде, чаја, сока од свеже цеђеног воћа
- редовно и умерено јести
- избегавати алкохол, кафу, дуван, дрогу

Поремећаји исхране:

- Преједање (гојазност)
- Анорексија (опседнутост мршављењем, намерно изгладњивање)
- Булимија (психолошки поремећај- неконтролисано узимање хране, затим осећај кривице који доводи до намерног повраћања хране)

Упитник

У колони 1 знаком + означити све тврдње које су по Вашем мишљењу битне за здравље.

У колони 2 од тих тврдњи издвојите 6 за које мислите да су најзначајније.

У колони 3 те најзначајније тврдње рангирајте од 1 до 6.

(1-најмање значајна, 6- највише значајна).

Р бр.	Тврдња	Колона 1	Колона 2	Колона 3
1	Задовољство да се буде са породицом			
2	Доживети старост			
3	Осећати се срећним			
4	Имати посао			
5	Врло ретко узимати лекове			
6	Имати идеалну тежину за своју висину			
7	Редовно вежбати, рекреирати се			
8	Имати унутрашњи мир			
9	Не пушити			
10	Немати било коју озбиљну болест			
11	Не преувеличавати проблеме			
12	Бити способан да се адаптираш на велике промене у животу			
13	Не пити уопште или бити веома умерен у томе			
14	Уживати у учењу, у послу			
15	Осећати да сви делови тела добро функционишу			
16	Хранити се правилно			
17	Имати добре пријатеље и неговати добре односе са људима			

ВАЖНОСТ ПРЕВЕНЦИЈЕ – КОНТРОЛЕ И ВАКЦИНАЦИЈЕ

ШТА ЈЕ ПРЕВЕНЦИЈА БОЛЕСТИ И ЗАШТО ЈЕ ВАЖНА?

Превенција болести обухвата све активности које се спроводе како би се спречила појава болести, рано открила хронична и малигна обољења и благовремено применила одговарајућа терапија. Превенција обухвата редован систематски преглед једном годишње, едукацију и вакцинацију људи. Многе болести свакодневно односе животе зато што се касно открију!

ЗАШТО СЕ ОПАСНЕ БОЛЕСТИ КАСНО ОТКРИВАЈУ?

- непостојање симптома у раном стадијуму болести, њихово занемаривање или приписивање свакодневном стресу, нервози и умору
- касни одлазак на лекарски преглед
- недовољна информисаност о болестима и ризик факторима за најчешће хроничне и малигне болести
- недостатак времена и стрпљења за неопходна испитивања и анализе
- страх од дијагнозе и белог мантила

КОЈЕ СУ ПРЕДНОСТИ РАНОГ ОТКРИВАЊА БОЛЕСТИ?

- када се болест уочи на време, понекад је довољна само промена штетних навика да се спречи даљи развој болести
- могућности за примену терапије су веће, шансе за оздрављење реалне
- избегава се непријатност хируршких интервенција и болничког лечења
- задржава се ранији животни комфор
- избегавају се непотребни трошкови

КОЈИ СУ НАЈЧЕШЋИ ФАКТОРИ РИЗИКА КОЈИ УГРОЖАВАЈУ ЗДРАВЉЕ?

- пушење
- повишен крвни притисак
- висок ниво масноћа и холестерола у крви
- шећерна болест
- гојазност
- физичка неактивност
- емотивни стрес
- погрешне навике у исхрани
- прекомеран унос алкохола, пушење, коришћење наркотика

КОЈЕ ПРОЦЕДУРЕ ОБУХВАТА РЕДОВАН ГОДИШЊИ СИСТЕМАТСКИ ПРЕГЛЕД?

- лабораторијски преглед крви и урина
- преглед специјалисте интерне медицине са ЕКГ-ом
- ултразвучни преглед абдомена
- ултразвучни преглед штитне жлезде
- преглед специјалисте физикалне медицине

Поред наведених процедура, систематски преглед жена обухвата и: гинеколошки преглед, колпоскопију, ПАПА тест, гинеколошки ултразвучни преглед, ултразвучни преглед дојки.

ЗНАЧАЈ ВАКЦИНАЦИЈЕ

Деца немају довољно развијене одбрамбене механизме да би се успешно бранила од тешких заразних болести, а најбољи начин да се заштите од многих таквих болести јесте имунизација јер у супротном лако могу да оболе.

Откриће вакцина против заразних болести које су у прошлости однеле велики број живота, као и данашња масовна примена вакцинације, дали су огроман допринос укупном здрављу човечанства и продужењу животног века. Применом вакцинације спасено је више живота него било којом другом медицинском интервенцијом.

Обавезне вакцине у нашој земљи:

БЦГ – вакцина против туберкулозе;

ХБ – вакцина против хепатитиса Б;

ДТП- вакцина против дифтерије, тетануса, великог кашља

ОПВ – вакцина против дечје парализе;

ХИБ- вакцина против обољења изазваних бактеријом хемофилус инфлуенце типа Б;

ММР – вакцина против малих богиња, заушки и рубеле

Вакцине су безбедне и ефикасне и са њима се започиње у одређеном узрасту детета, односно по календару вакцинације. Сви родитељи који нису започели вакцинацију према календару вакцинације, могу да се јаве свом изабраном педијатру ради заказивања и спровођења даље имунизације.

Тест

1. Шта све спада у принципе здраве исхране? Заокружити тачне одговоре:

1. јести разноврсну храну 2. уносити храну са ниским садржајем масти
3. уносити воће поврће у довољној мери 4. конзумирати дрогу 5. јести слаткише, брзу храну и „грицкалице“ 6. пити довољно воде 7. редовно и умерено јести

2. Изабери тачан одговор (да или не):

1. Да ли многе болести свакодневно односе животе зато што се касно открију? Да Не
2. Када се болест уочи на време, понекад је довољна само промена штетних навика да се спречи даљи развој болести. Да Не
3. Гојазност и погрешне навике у исхрани позитивно утичу на здравље. Да Не
4. Емотиван стрес угрожава здравље. Да Не
5. На здравље утиче и способност да уживате у животу. Да Не
6. Да ли је редован годишњи систематски преглед битан да би се на време открила болест? Да Не
7. Вакцинација доприноси укупном здрављу човечанства. Да Не
8. Најбољи начин да се деца заштите од многих заразних болести јесте имунизација. Да Не

ЛИЧНА ХИГИЈЕНА

Одржавање личне хигијене је основа културе сваког човека, али и најбоља превенција од појаве разних болести. Под личном хигијеном подразумева се одржавање чистоће руку и тела, орална хигијена, уредност косе и ноктију као и чистоћа одеће и обуће појединца.

ПРАЊЕ РУКУ

Руке представљају део тела који је најизложенији прљању, а истовремено и део тела који долази у контакт са храном, па је њихова чистоћа јако важна. Како се на прљавим рукама могу наћи узрочници многих заразних болести, због прљавих руку врло често доводимо у опасност не само своје здравље, већ и здравље и живот људи из своје најближе околине.

Руке би требало прати више пута дневно! Обавезно је прати руке приликом повратка кући (са посла, из школе...), затим пре припремања хране, пре и после јела, пре и после коришћења тоалета, после кашљања, кијања, брисања носа, контакта са животињама, као и после коришћења јавног превоза или додиривања неког прљавог предмета.

Руке се правилно перу топлем водом уз употребу сапуна или детерџента за прање руку. Уколико нисте у могућности да своје руке очистите на овакав начин, добро је да уз себе увек имате влажне антибактеријске марамице или антибактеријски гел за дезинфекцију руку који можете набавити у било којој апотеци.

Правилно прање руку:



КУПАЊЕ

Прашина и нечистоћа из околине, као и властити зној, доводе до прљања, па је **РЕДОВНО ТУШИРАЊЕ** неопходно у одржавању личне хигијене.

Топла вода брже и лакше раствара масти и нечистоћу која се налази на кожи, а препоручљиво је купање завршити нешто хладнијом водом како би се побољшала циркулација крви. Ко год има могућност, требало би да се купа или тушира свакодневно, а најмање два до три пута недељно. Све делове тела треба добро насапуњати и испрати чистом водом, док кожу након купања треба добро обрисати.

Туширање, поред тога што пере кожу, помаже и у очувању психичког здравља. Оно делује добро на крвоток и одстрањује осећај замора. Приликом високих или ниских температура, туширање може помоћи у сузбијању осећаја врућине или хладноће и помоћи враћању нормалне телесне температуре.

ХИГИЈЕНА НОГУ

Нарочито лети, потребно је обратити додатну пажњу на хигијену ногу, па је ноге потребно прати свако вече топлом водом и сапуном пре спавања. У току дана на стопалима се купи зној, па се поред непријатног мириса, често стварају ранице које могу и да се заразе.

ХИГИЈЕНА УСТА



ПРАЊЕ ЗУБА ЈЕ НЕОПХОДНО БАР ДВА ПУТА ДНЕВНО (ујутру и пред спавање).

Померајте лаганим покретима четкицу на доле (за зубе горње вилице) или на горе (за зубе доње вилице). Немојте трљати превише агресивно да не би дошло до оштећења десни. Након овога оперите четкицом и горњу страну језика и барем десет минута ништа не пијте и не једите.

Уколико се не користи конач, више од трећине површине зуба остане неочишћено. Помоћу конца за зубе детаљно се могу уклонити сви остаци хране до којих се не може доћи четкицом.

Занемаривање оралне хигијене може узроковати болести зуба као што су каријес, упала десни и парадонтопатија. Поред ових најчешћих болести, могу се појавити и врло озбиљне тегобе, попут кардиоваскуларних, респираторних, очних, бубрежних.

Уколико имате лош задах, иако редовно и исправно бринете о хигијени ваши уста, потребно је да се посаветујете са лекаром.

УМИВАЊЕ

Требало би се умивати најмање два пута дневно: ујутру и увече. Приликом умивања можете користити средства за чишћење и умивање лица која одговарају вашем типу коже, али пазите да не претерате са коришћењем ових средстава. Различити сапуни и гелови могу негативно утицати на природне масти које лучи ваша кожа и на тај начин је исушити или довести до тога да ваша кожа лучи ове масти много интензивније него што би требало. Уколико се шминкате, пре спавања је обавезно да уклоните шминку и остале нечистоће са коже лице и врата, а након тога се умијете.

БРИЈАЊЕ

Пре бријања кожу омекшати топлем водом. Користите дуге потезе уместо кратких и избегавајте више пута да прелазите преко истог места како бисте спречили ризик од иритације. Након бријања, користите креме и лосионе предвиђене за умирување коже.

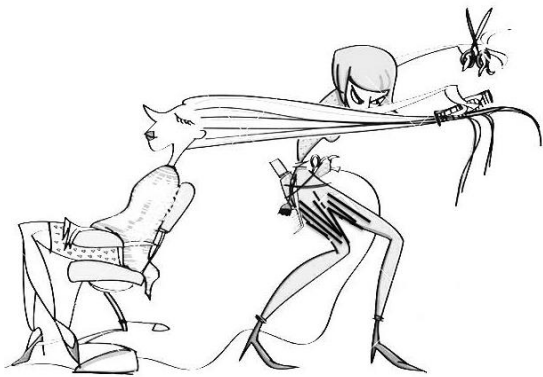
ПРАЊЕ И ЧИШЋЕЊЕ УШИЈУ

Церумен или ушни восак је секрет церуминозних жлезда у кожи ушног канала који има важну улогу у заштити уха- задужен је да спречи пролазак прашине, прљавштине, бактерија, па чак и буба у ушни канал.

Церумен се шири ушним каналом покретима вилице, а када стигне до отвора ушију, обично се сасуши и сам отпадне. Међутим, некада може доћи до зачепљења ушног канала приликом лучења превелике количине ушне масти. Приликом оваквог гомилања у уху или потискивања ушне масти употребом штапића од вате може доћи до болова, иритације, свраба, па чак и делимичног губитка слуха, зато избегавајте коришћење штапића за чишћење јер њима само набијате секрет у дно канала.

Уколико желите да очистите суве наслаге можете за то користити уља попут маслиновог или уља за негу бебине коже. Накапате неколико капи у ухо, сачекате да секрет омекша, а затим се окренете на другу страну и пустите га да сам исцури. Уколико је потребно, можете убризгати мало воде шприцем или тушем а затим се исправити и пустити да вода, заједно са ушном масти истече из уха.

ХИГИЈЕНА КОСЕ



Када говоримо о свежем и чистом изгледу, један од главних критеријума, нарочито код жена, јесте чистоћа косе. Неопходно је и редовно је скраћивати како би била здрава.

Косу би требало прати најмање једном до два пута недељно, што зависи од квалитета косе, занимања и слично. Поред редовног прања одговарајућим шампоном, препоручљиво је и повремено чешљање у току дана како би се одстранила нечистоћа и исправиле власи.

Након детаљног прања, јако је важно да косу и кожу главе темељно исперете. Као и код туширања, препорука је да се на крају прања косе она испере хладном водом. Овај потез ће стимулисати циркулацију коже главе и разбудити вас, а посебно се препоручује особама које имају проблем са масном кожом главе.

Перутање коже главе

Појава перутања коже главе може оставити утисак да не водите довољно рачуна о личној хигијени, а свакако је непријатан осећај који неретко укључује и свраб коже главе. Поред редовног прања косе медицинским шампонима намењеним овом проблему, обратите пажњу и на исхрану. Потребно је да једете храну која садржи више витамина А и Б. Избегавајте алкохол, шећере. Такође је јако битно да се доста крећете (шетате), како бисте поспешили циркулацију.

СЕЧЕЊЕ НОКТИЈУ

Нокте би требало редовно сећи, јер се испод ноктију завлачи прљавштина коју, приликом чешања, можемо унети у кожу. На тај начин долази до инфекције и озледе коже. Редовно би требало подсецати и нокте на ногама. Исправно је нокте подсецати праволинијски, маказицама или грицкалицом, како не би дошло до урастања ноктију у кожу прстију.

Не заборавите: одржавање личне хигијене представља нешто лично и индивидуално. Тако се ставке које су обрађене морају прилагођавати у зависности од тога којим се послом бавите, да ли се бавите спортом, да ли имате одређене здравствене тегобе или сте можда у специфичном стању попут трудноће.

Оно што је битно јесте да о својој личној хигијени бринете редовно, али и да се о томе образујете и да правилне принципе преносите на своју децу јер се навике редовног одржавања личне хигијене стичу још у детињству почевши од кућног васпитања.

Тест

1. Када је неопходно прати руке? Заокружити тачне одговоре:

1. пре припремања хране 2. пре и после јела 3. пре и после коришћења тоалета 4. после кашљања, кијања, брисања носа 5. после контакта са животињама 6. после коришћења јавног превоза 7. после додиривања неког прљавог предмета 8. при повратку кући

2. Изабери тачан одговор (да или не):

1. Редовно туширање је неопходно у одржавању личне хигијене. Да Не
2. Због прљавих руку врло често доводимо у опасност не само своје здравље, већ и здравље и живот људи из своје најближе околине. Да Не
3. Потребно је обратити додатну пажњу на хигијену ногу, нарочито лети. Да Не
4. Неопходно је прати зубе бар два пута дневно (ујутру и пред спавање). Да Не
5. Требало би се умивати најмање два пута дневно: ујутру и увече. Да Не
6. Да ли је паметно чистити церумен штапићима за уши? Да Не
7. Прање косе и сечење ноктију није обавезно обављати редовно. Да Не
8. Навике редовног одржавања личне хигијене стичу се још у детињству. Да Не
9. Да ли редовно бринете о личној хигијени и хигијени простора где боравите? Да Не

Препознавање симптома болести

Наше здравље може бити угрожено бројним стањима и болестима, а свако одступање од стања здравља има своје карактеристичне симптоме који могу захватити цео организам или су ограничени на поједине органе. Посматрајте своје тело и пратите све промене. Многи знаци могу на време да укажу на неке здравствене проблеме који се много брже и лакше лече ако се на време открију.

НАЈЧЕШЋЕ ЗАРАЗНЕ БОЛЕСТИ И ЕПИДЕМИЈЕ

Заразне болести (инфективне болести) су узроковане патогеним организмима као што су бактерије, вируси, паразити или гљивице који се шире директно или индиректно са једне особе на другу. Епидемија означава брзо ширење заразне болести на велики број људи у одређеном временском периоду.

Епидемије које прелазе државне или чак континенталне границе називају се пандемије.

ВЕЛИКЕ БОГИЊЕ



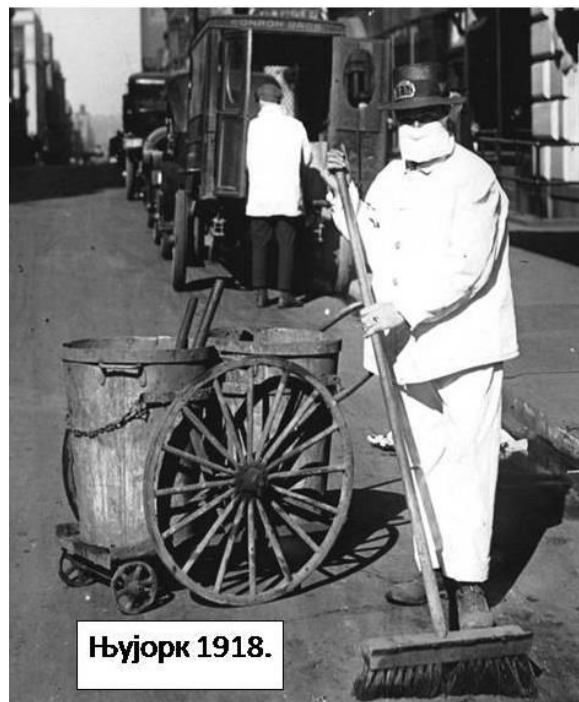
Велике богиње су јако заразна болест коју изазивају две врсте вируса вариоле - *Variola vera major* и *Variola vera minor*. У XX веку усмртила је од 300 до 500 000 људи.

Велика епидемија је избила и у Југославији 1972. а последњи случајеви забележени су у Индији 1974. године. После вакцинације популације вирус је искорењен, али се и даље чува у две лабораторије- у Русији и Америци. Доста се расправља око тога да ли би требало уништити и та два сачувана узорка вируса.

ШПАНСКА ГРОЗНИЦА

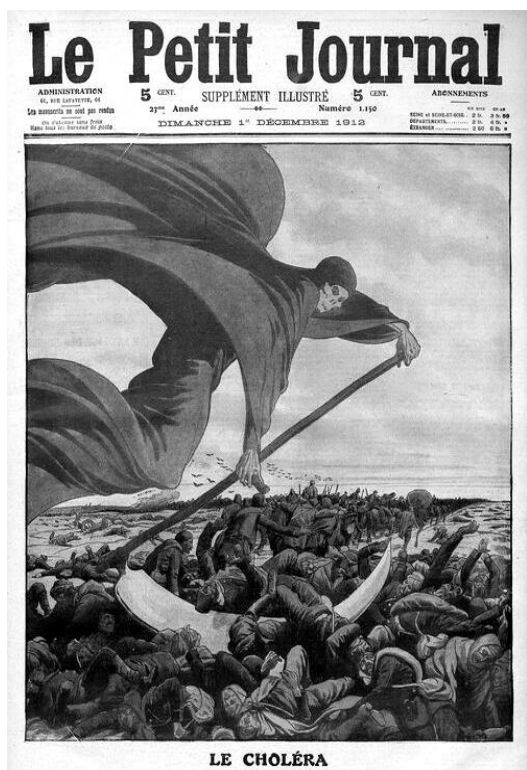
Шпанска грозница је била једна од најсмртоноснијих пандемија у историји човечанства, а узрокована је вирусом грипа. Појавила се при крају Првог светског рата (1918.) Пандемија је почела у Кини и Јапану и проширила се све до Русије, Европе и северне Америке. За шест месеци стигла је до свих континената, осим Антарктика. Према новијим проценама трећина светске популације је била инфицирана, а умрло је више људи него у Првом светском рату.

Болест је кретала повишеном температуром, а убрзо су наступали тешки симптоми, компликације у функцији плућа. На кожи пацијената могле су се уочити тамне флеке, а затим би поплавели због недостатка кисеоника, јер су им се плућа пунила крвавом течношћу. Смрт је наступала за само неколико дана или за само неколико сати у неким забележеним случајевима.



Њујорк 1918.

КОЛЕРА



Колера је дуго мучила становнике обала Ганга. Међутим, 1817. британске трупе рашириле су болест широм Индије, а она се из тих подручје ширила трговачким путевима у Русију и западну Еуропу и даље у Северну Америку.

Колера је карактеристична по томе што изазива дијареју која трају неколико дана, затим повраћање, грчеве у мишићима и дехидрацију. Дијареја може да буде толико јака да у току неколико сати доводи до озбиљне дехидрације.

До сада је забележено седам пандемија и неколико избијања, а усмртила је више од 4 милиона људи широм света. Болест је и даље активна, нарочито у Азији.

ТУБЕРКУЛОЗА

ТБЦ је заразна болест коју изазива бактерија-Кохов бацил. Инфекција се преноси ваздухом. Највећи извор инфекције су болесници са плућном туберкулозом. Наиме, када особа са нелеченом заразном туберкулозом кашље, кија, смеје се и сл., она избацује бациле са плувачком у околину, који дуго лебде у ваздуху, а те заразне капљице друга особа удахне. Али, ако та друга особа има добар имунитет, до испољавања болести неће доћи, осим у случају пада имунитета. ТБЦ се најчешће јавља у плућима, ређе у другим органима.

Симптоми ТБЦ : кашаљ који траје дуже од четири недеље, појава крви у испљувку, повишена температура, ноћно знојење, губитак апетита, мршављење, осећај малаксалости и слабости.

Тек је откриће антибиотика 1946. године омогућило адекватно лечење. Дуго се сматрало да ће туберкулоза временом бити искорењена, али је то мишљење у последње време драстично промењено. Сваке године од туберкулозе умре два милиона људи, што чини туберкулозу најсмртоноснијом заразном болешћу данас после сиде.

КОРОНА ВИРУС

Корона вирус припада групи вируса који узрокују болест у распону од благе прехладе (које су најчешће) до тешког акутног респираторног синдрома (CARC). Први пут су изоловани 1962. године и од тада до данас су доказани као проузроковачи обољења код сисара и птица. Постоје корона вируси који узрокују обољење само код животиња. Инфекције корона вирусима су честе у људској популацији. Процењује се да вируси из ове групе проузрокују око половине свих респираторних инфекција код човека.

Нови корона вирус (SARS-Cov-2, назван Covid 19) припада истој подгрупи вируса као и већ познати корона вируси (MERS-CoV, SARS-CoV).

COVID 19



Вирус изазива слабе до умерене тегобе у горњим дисајним путевима, тако да личи на обичну прехладу. Међутим, код особа са слабијим имунитетом постоји могућност да овај вирус захвати ниже дисајне органе, па се може развити упала плућа или бронхитис. У одређеном броју случајева доводи до отказивања рада плућа или бубрега и до смртог исхода. Вирус се уобичајено преноси са човека на човека путем капљица које особа производи када кија, кашље, говори и сл.

Не треба заборавити да опасност прети и од капљица које се зауставе на доступним површинама и предметима. Уколико особа дође у контакт са том површином или предметом, нпр. додиривањем рукама, заражавање је могуће уколико се неопраним рукама додирују уста, нос или очи.

Мере за спречавање ширења заразе:

- смањите контакте са другим особама на радном месту или на јавним местима;
- често перите руке сапуном и водом (у трајању најмање 20 секунди) или користите средство за дезинфекцију на бази 70% алкохола;
- избегавајте додиривање лица, уста, носа и очију;
- избегавајте блиски контакт са особама које имају симптоме инфекције органа за дисање (повишена температура, кијавица, кашаљ, цурење из носа, отежано дисање или друго), укључујући и чланове вашег домаћинства;
- избегавајте поздрављање руковањем или љубљењем, а са саговорницима одржавајте раздаљину од најмање једног и по метра;
- користите маске које прекривају нос и уста када боравите у затвореним просторијама;
- често проветравајте просторије у којима боравите;
- ако осетите симптоме инфекције органа за дисање (повишена температура, кијавица, кашаљ, цурење из носа, отежано дисање или друго), одмах ставите маску преко уста и носа, појачате хигијену руку (прање топлем водом и сапуном), избегавајте контакте са другим особама, користите марамицу кад кијате или кашљете, и позовите телефоном епидемиолога института или завода за јавно здравље надлежног за подручје у коме боравите. Од епидемиолога ћете добити упутства о даљем поступку.

АКО СЕ САВЕСНО ПРИДРЖАВАМО ПРЕПОРУЧЕНИХ ПРЕВЕНТИВНИХ МЕРА У СВИМ СИТУАЦИЈАМА КАДА ВЛАДАЈУ ЕПИДЕМИЈЕ ИЛИ ПАНДЕМИЈЕ ЗАРАЗНИХ БОЛЕСТИ КОЈЕ МОГУ ИМАТИ ТЕШКУ КЛИНИЧКУ СЛИКУ, ОЧУВАЋЕМО ЛИЧНО ЗДРАВЉЕ, ЗДРАВЉЕ СВОЈЕ ПОРОДИЦЕ КАО И ЧИТАВЕ ЗАЈЕДНИЦЕ. ЛИЧНА ОДГОВОРНОСТ ПОЈЕДИНЦА ПРЕДСТАВЉА НАЈВАЖНИЈИ ФАКТОР КАКО БИ СЕ ПОСТИГЛО ЗДРАВЉЕ ЧИТАВЕ ПОПУЛАЦИЈЕ.

ОВЧИЈЕ БОГИЊЕ (VARICELLA)

Овчије богиње или варичеле су заразна болест коју проузрокује вирус *Varicella zoster*.



Болест је праћена осипом који може да се појави било где на телу укључујући и слузокожу носа, усне дупље и наилази у неколико налета. Најпре се појављује на леђима или стомаку, па се шири по екстремитетима (ноге и руке) и на крају се појављује на лицу.

Варичела се лако преноси, капљичним путем, и зато се најчешће јавља у колективима. Може се пренети и преко треће особе која је била у контакту са оболелим и то 15-ак минута од контакта. Вирус улази кроз нос или грло а затим се шири по целом организму. Прво се појављују црвенкасте бубуљице које се за неколико сати претварају у прозирне пливке.

Обољење може да траје 2 до 3 недеље. Инкубација (време које прође од тренутка када дођемо у контакт са вирусом до манифестације болести) траје 10-20 дана. На самом почетку болести јављају се повишена телесна температура, главобоља, малаксалост, губитак апетита. Код деце осип често може бити први знак болести. Он се јавља у налетима, а избијање осипа углавном траје око 5 дана. Варичела је најчешће благо обољење код деце која су иначе здрава и имају снажан имунитет. Насупрот њима, за децу која имају оштећен имунолошки систем или добијају лекове који смањују имуни одговор, варичела је изузетно опасна. Код такве деце је битно почети са терапијом на време. Одрасле особе могу да оболе у случају да болест нису прележали у дечјем узрасту и код њих болест може имати тежу клиничку слику.

Мере за лечење болести

Варичеле захтевају изолацију болесника и лежање. Родитељи морају да спроведу ИНТЕНЗИВНЕ хигијенске мере. У нашем народу постоји мишљење да дете које има богиње не би требало купати што је потпуно погрешно јер то изазива свраб и чешање који могу довести до суперинфекције-промена на кожи које ће резултирати ружним ожиљцима. Саветује се свакодневно купање млаком водом са slabим раствором хипермангана, а брисање тако што ћете полако тапкати тело како би пешкир упио течност. Не сме се трљати тело да се не би изазвало пуцање везикула. Кожу би требало свакодневно посипати стерилним талком који смањује свраб и исушује везикуле.

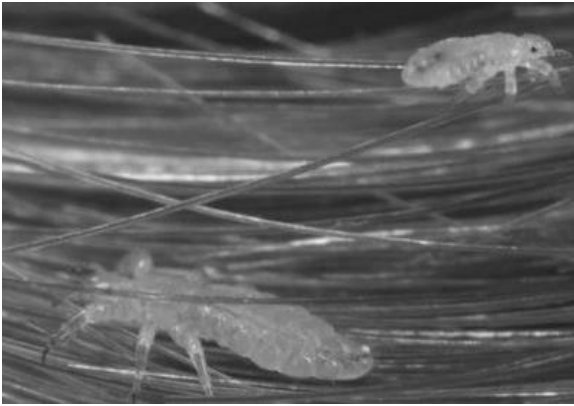
Температуру треба скидати, повећати унос течности и што више одмарати.

Исхрана би требало да буде дијетална и не претерано обилна. Да би се избегла појава инфекције и остајање ожиљака на кожи избегавајте чешање.

Након болести, минимум недељу дана немојте своје дете слати у колектив да бисте га заштитили од могућих вирусних инфекција које владају међу децом. Ово је важно јер овчије богиње значајно смањују имунитет детета.

ВАШ ГЛАВЕ

Ваш главе је паразитски инсект који живи у коси људи где полаже јаја (гњиде) и храни се веома малим количинама крви из крвних судова главе.



Иако се о вашим не говори много, оне су уобичајени проблем, нарочито међу децом старости 3-12 год. Ваши могу добити деца и одрасли свих социо-економских нивоа, без обзира на личну хигијену. Први знак је свраб коже главе. ОПРЕЗ- уједи могу изазвати промене коже главе услед сталног чешања, запаљење, па чак и инфекцију коже главе.

Веома су заразне, шире се лако са особе на особу физичким контактом . До преношења може да доведе и заједничко

коришћење одеће, постељине, чешља и капе.

Личне и породичне мере превенције и лечења

Битно је да се редовно купате и перете косу, али и да често проверавате главу. У случају да један члан породице добије ваши, без обзира што их други чланови немају - сви примењују прање косе специјалним шампоном и требљење (детаљан преглед главе на сунцу и светлу више пута дневно неколико узастопних дана и скидање гњиде руком и густим чешљем). Сваки члан породице би требало да користи лична средства за хигијену и улепшавање. Гардеробу и постељину би требало опрати на најмање 60 степени и опеглати.

Колективне мере превенције и лечења

У случају појаве ваши у разреду (групи) обавештавају се сви родитељи да прегледају децу и чланове породице. Издвојити децу из групе док се потпуно не истребе ваши и гњиде.

Тест

1. Када у земљи или свету постоји опасност од неке заразне болести која може имати озбиљне последице по здравље, које су мере којих би требало да се придржавамо? Закружи тачне одговоре:

1. смањити контакте са другим особама на радном месту или на јавним местима
2. често прати руке сапуном и водом
3. избегавати додиривање лица, уста, носа и очију
4. избегавати блиски контакт са особама које имају симптоме инфекције, укључујући и чланове домаћинства;
5. избегавати поздрављање руковањем или љубљењем, а са саговорницима одржавати раздаљину од најмање једног и по метра;
6. користити маске које прекривају нос и уста када смо у затвореним просторијама;
7. често проветравати просторије у којима боравимо;
8. ако осетимо симптоме инфекције, да се лечимо сами

2. Изабери тачан одговор (да или не):

1. Да ли је ТБЦ болест која се може пренети са особе на особу? Да Не
2. Да ли су ово симптоми ТБЦ болести: кашаљ који траје дуже од четири недеље, појава крви у испљувку, повишена температура Да Не
3. Да ли вирус Covid-19 може да личи на обичну прехладу? Да Не
4. Да ли су ово симптоми вируса Covid-19: повишена температура, кијавица, кашаљ, цурење из носа, отежано дисање? Да Не
5. Да ли би требало купати децу када имају овчије богиње? Да Не
6. Када неко у породици има ваши, није неопходан детаљан преглед главе на сунцу и светлу неколико узастопних дана и скидање гњида руком. Да Не

ПОЛНО ПРЕНОСИВЕ БОЛЕСТИ

Људи су обично изненађени чињеницом да су полно преносиве болести једно од најчешћих обољења данас.

Полну болест можете добити ако имате интимне односе без заштите са неким ко је већ заражен, а болест се може пренети вагиналним, аналним и оралним путем. Микроорганизми који изазивају ова обољења првенствено продиру у организам кроз слузницу топле, влажне површине вагине, уретре, ануса и уста, односно ако дођете у контакт са зараженим семеном, вагиналном течношћу и крвљу. Постоје вирусне, бактеријске и гљивичне болести.

Неопходно је што раније дијагностиковање, како би се одредила одговарајућа терапија. Будући да одређене болести немају видљивих симптома (асимптоматске су), можда не знате да сте ви или ваш партнер заражени и због тога је неопходно да се редовно контролишете.

Особе женског пола су више изложене полно преносивим болестима, лакше се заразе и теже се дијагностикује него код мушкараца. Свако одлагање лечења може довести до већих проблема и компликација.



Најбољи начин да се носите са полном болешћу јесте да спречите њено добијање. Користите превентивне мере кад год је то могуће. Мушки и женски кондоми најчешће нуде најбољу могућу заштиту, али и дијафрагма, цервикална капа и контрацептивни сунђер пружају извесну заштиту.

Ако мислите да постоји и најмања могућност да сте заражени полном болешћу, обратите се гинекологу што је пре могуће. Ако имате полну болест обавестите свог садашњег партнера и све ваше скорашње partnere. Не упражњавајте сексуалне односе док се не тестирате или будете сигурни да сте излечени.

Запамтите: ако сте излечени, можете поново добити исту полну болест. Такође, ако имате једну полну болест, вас не штити од добијања неке друге.

МИКОПЛАЗМА

Микоплазму изазивају микроорганизми који су део вагиналне флоре. Преноси се назаштићеним сексуалним односом, коришћењем истог пешкира, контакта полног органа са вешом инфицираног... Симптоми се јављају приликом пада имунитета и поремећаја вагиналне флоре.

Код мушкараца: нелагодност у пределу уретре и тестиса, присутан је гнојни исцедак.

Код жена: свраб, пецкање при мокрењу и појачана секреција.

Болест често може да буде присутна, а да нема симптома.

ХЛАМИДИЈА

Хламидију изазива бактерија која доводи до инфекције генитиуринарног тракта, може довести до стерилитета, спонтаног побачаја, а код новорођенчади доводи до низа проблема када се са мајке пренесе на бебу. Који су симптоми?



Код мушкараца: бистри или гнојни исцедак мокраћног канала, често и болно мокрење, болна осетљивост мошница, осећај тежине у пределу међице.

Код жена: секреција или гној у вагини, крварење између циклуса, болно и често мокрење, болови у стомаку, појава крварења грлића материце, чак и на благ додир, нпр. после односа.

Хламидија се изолује из мокраћне цеви код мушкараца, али велики број њих нема никакве тегобе. Инфекција код жена исто може бити без или са веома благим тегобама, тако да их оболела особа и не примећује.

Потребно је лечити оба патнера. Док траје лечење саветује се уздржавање од полних односа. Оболели требе да буде свестан озбиљности инфекције јер она може довести до озбиљних компликација. Болест се може излечити и уколико се у раној фази открије и лечи, не остају последице.

УРЕАПЛАЗМА



Уреаплазма се углавном преноси полним путем, мада може да се пренесе и на друге начине- коришћењем истог пешкира, сауне, базена, али и других предмета са којима је заражена особа била у контакту. Који су симптоми?

Код жена: појачан вагинални секрет, учестало мокрење, осећај пецкања и бол при мокрењу, бол у пределу гениталија, оток изнад вагине, напетост и/или бол у доњем делу стомака, непријатност и бол при полном односу, неправилна крварења. Може да изазове превремени порођај, спонтани побачај.

Код мушкараца: секрет, пецкање приликом мокрења, оток на врху пениса, бол, црвенило на полном органи. Може довести до смањења ефикасности сперматозоида јер се бактерија прилепи на сперматозоид и спречава оплодњу.

Упорна је и може се изнова враћати. Ако се не лечи на одговарајући начин, pored genitalne infekcije, може да изазове стерилитет и код мушкараца и код жена. Често је без симптома (асимптоматска).

ТРИХОМОНИЈАЗА

Трихомонијазу изазива микоорганизам *Trichomonas vaginalis*. Који су симптоми?

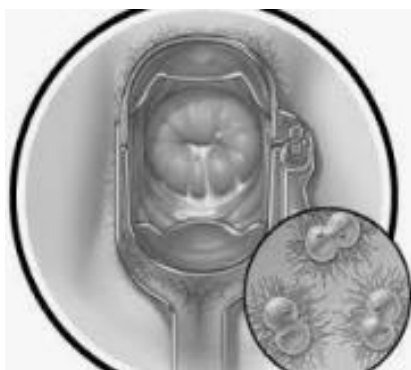
Код мушкараца: осећај свраба или пецкања у мокраћном каналу, црвенило отвора мокраћног канала, понекад је присутна слуз, може се јавити осећај жарења после мокрења или ејакулације.

Код жена: зеленкасто жути, пенасти вагинални секрет непријатног мириса, бол при мокрењу или често мокрење, свраб вагине, непријати и болни сексуални односи, и ретко, бол у малој карлици. Може изазвати превремени порођај или побачај.

Мушкарци углавном немају никакве тегобе, али и код жена симптоми могу да изостану.

ГОНОРЕЈА

Гонореја је једна од болести која може да се прошири на цео организам и да доведе до озбиљних компликација. Изазивач је бактерија. Који су симптоми?



Код мушкарца: у почетку се јавља осећај голицања или пецкања у уретри (мокраћовод). Касније, мокрење и ерекција постају болни и могуће је видети бели или жути исцедак из пениса. Како болест напредује- уретрални бол постаје јачи а исцедак све већи и гушћи. Месецима отичу лимфне жлезде у препонама или наступа грозница. Запуштена болест прелази у хроничну.

Код жене: симптоми су слабије изражени код жена, тако да инфекција дуже остане непримећена (или се развије код партнера пре него што се спознају симптоми код жене). Инфекција захвата грлић материце и остале репродуктивне органе као и уретру. Јавља се често мокрење, бол при мокрењу као и бели или жути секрет из вагине често непријатног мириса.

Може довести до оштећења репродуктивних органа, стерилитета ако се не лечи, као и до многих других здравствених проблема.

ХУМАНИ ПАПИЛОМА ВИРУС (ХПВ)

ХПВ најчешће напада интимну регију. Изазива промене (кондиломи) који се манифестују у облику брадавица на самом полном органу или у пределу ануса, а не тако често могу да се прошире и на остале делове тела.

ХПВ вирус није изазивач само кожных и полних брадавица већ је неколико сојева овог вируса директан узрочник карцинома грлића, вулве, а све чешће и карцинома ануса, пениса и гласних жица. Кондиломе је могуће одстранити успешно радиоталасима или течним азотом, али лек за сам ХПВ вирус не постоји.



СИФИЛИС



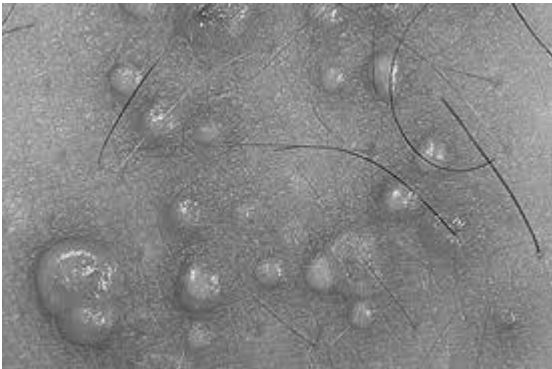
Сифилис је заразна болест узрокована бактеријом. Преноси се у раном стадијуму и захвата различита ткива и органе. Сифилис је био тешко излечива, чак и смртоносна болест до проналаска одговарајућих лекова.

Од момента наступања инфекције појављују се ране на полним органима где је бактерија доспела у организам. Јавља се и у облику осипа по целом телу. Тегобе могу да се повуку, па да се поново појаве.

Када се сифилис рашири по телу, особа може имати и следеће симптоме: повишена температура обично нижа од 38 степени, упала грла (отечено грло), неодређен осећај слабости или нелагоде кроз цело тело, губитак килаже, губитак косе на местима (теме, обрве, трепавице), отицање лимфних чворова.

Током другог стадијума сифилиса, инфекција може захватити и мозак, кичмену мождину и нерве. Ово може довести до отицања и упале мембране која прекрива мозак и кичмену мождину (менингитис) и може довести до оштећења крвних судова који снабдевају нерве.

ГЕНИТАЛНИ ХЕРПЕС



Генитални херпес код заражене особе углавном делује у пределу полног органа у облику пликова који су јако болни и који често пуцају. На таквим местима остаје рана која се изнова враћа. Неопходно је брзо реаговање и лечење.

Вирус трајно остаје у организму, не може се уништити. Периодично се активира.

ХЕПАТИТИС

Хепатитис је вирус који је познат као жутица и који напада јетру. Појављује се у више облика. Веома је распрострањен и у неким случајевима смртоносан. Неки типови хепатитиса се сматрају хроничним уколико се задрже 6 месеци у организму. За неке типове хепатитиса је откривен и лек и вакцина, а за неке не.

Симптоми се јављају након пар недеља инфицирања и праћени су појавом малаксалости, проблемом са пробавом, жутом пребојеношћу коже, тамнијом мокраћом, осипом, светлијом столицом, температуром, боловима у стомаку, мишићима и испод десног дела ребара.

- Хепатитис А је акутан, а уноси се преко уста (заражена вода или храна која је имала директан контакт са отпадним материјама), може се ширити путем блиског контакта са инфективном особом. Честе инфекције овим вирусом се дешавају на путовањима, конзумацијом хране, воде, поврћа или шкољки из загађене средине. За Хепатитис А постоје лекови и вакцина.



- Хепатитис Б доводи до доживотног обољења јетре. Налази се у крви и семеној течности. Може да се пренесе полним односима, трансфузијом крви, зараженом крви која доспе до неке посекотине или ране на кожи, зараженим медицинским прибором, иглама, као и са мајке на новорођенче. Хронично обољене хепатитиса Б после више година, па чак и деценија може да доведе до озбиљних компликација- цирозе јетре, карцинома, смрти.
- Хепатитис Ц . Ако се не открије у раној фази веома брзо

прелази у хронично обољење које временом ствара оштећења на јетри (цироза јетре) и у крајњем случају до канцера.

Ризици инфицирања су: коришћење инфективног медицинског прибора, заражене игле, путем крви, трансфузије крви, ако посекотина или рана на телу дође у контакт са зараженом крвљу, полним односом (ризик се повећава честом променом партнера) или за време трудноће и порођаја. Зато, ако имате хепатитис Ц, требало би да избегавате активности које могу друге људе да изложе вашој крви. Пример је дељење четкице за зубе, маказица за нокте, бријача и игала. Особе које користе наркотице знатно су више изложене инфекцији Хепатитиса уколико користе исте игле, шприцеве или цевчицу.

Инфекција хепатитиса Ц се не може пренети контактом: загрљајем, пољупцем, коришћењем истог прибора за јело, исте чаше, кијањем, кашљањем.

Хепатитис Ц је често асимптоматски вирус, али уколико се јаве неки симптоми онда су то промена боје урина (мрка-тамна боја), бол у зглобовима и мишићима, бол у стомаку и свраб коже, слабост и губитак тежине.

Адекватна терапија и вакцина не постоје, своје здравље можете држати под контролом здравом исхраном, тренингом, некоришћењем алкохола, наркотика и лекова који штете јетри.

ВАГИНАЛНА КАНДИДИЈАЗА

То је запаљење вагине узроковано гљивицом из рода *Candida*. Присутност других заштитних микроорганизама у вагини одржава број гљивица на слузокожи вагине у малом и нешкодљивом броју. Када се тај број поремети и дође до пораста броја гљивица у организму, настаје инфекција. Који су симптоми?

Код жена: пецкање и свраб полног органа и појачан секрет који је најчешће беле боје, сираст, веома обилан. Слузокожа вагине, али и малих и великих усана је црвена, натечена, болна. Црвенило је знак упале, а вагина је прекривена белим сирастим колонијама гљивице.

Код мушкараца: могу се јавити беле насlage на пенису и секрет из мокраћне цеви, мада се често не јављају симптоми.

Симптоми гениталне кандидијазе су поготово изражени након полног односа јер трење додатно појачава осећај пецкања и свраб, а код жена се може јавити и бол при ходу и мокрењу. Свраб се може проширити и на подручје око аналног отвора, а чешање може погоршати симптоме и довести до оштећења коже и слузокоже. Пошто симптоми некада могу бити благи и не приметни, жена их често игнорише, а то је најчешћи разлог погоршања инфекције.

ХИВ ВИРУС



Инфекција је доживотна, лека нема. Потребан је дужи временски период, понекад године, да би се показали први знаци болести. Уласком у крв ХИВ вирус улази у ћелије имуног система и почиње у њима да се размножава. Тако се онеспособљава имуни систем домаћина. Вирус ХИВ-а успорава и онемогућава правилну одбрану организама од болести. Овако ослабљен организам је неотпоран и на неке, до тада баналне болести и инфекције.

АИДС или СИДА је крајњи стадијум ХИВ инфекције. Разлика ХИВ и СИДА:

СИДА се развија код особе која се претходно заразила вирусом ХИВ.

Термин СИДА означава узнатпредовали стадијум ХИВ инфекције. ХИВ

позитивност не значи да та особа аутоматски има и СИДУ, али он се може временом испољити.

Преноси се:

- полним контактом са зараженом особом без употребе заштите (вагинални, анални или орални)
- преко телесних течности: крви, сперме, вагиналног секрета
- када више особа користи исте игле, а да је неко од њих заражен (конзумирање дроге)
- може се пренети са труднице преко плаценте и путем млека током дојења
- код тетоважа и боди пирсинга у неадекватним и нехигијенским условима, када прибор није правилно стерилисан
- преко контакта са зараженом крви, преко трансфузија крви ако крв није тестирана

У лечењу се користе лекови који спречавају да се вирус умножава. На тај се начин спречава да се особа инфицирана ХИВ-ом разболи. Овакви лекови су значајно повећали дужину преживљавања. Лекови се узимају свакодневно. Ако се са терапијом прекине заражена особа ће се разболети.

Разликујемо 4 главна стадијума напредовања ХИВ инфекције у СИДУ:

1. Први период, који је непосредно после заражавња, од тренутка уласка вируса у организам, па до појаве антитела у крви. Уколико се у том периоду раде тестови, који детектују присуство антитела, резултат је лажно негативан.
2. У другом периоду, који наступа после инфекције, јављају се симптоми слични грипу, повишена телесна температура, грозница, слабост, уз отицање лимфних чворова – ова фаза је високо инфективна. Обично настаје између друге и четврте недеље од тренутка инфекције. Вирус путем крвотока долази до разних органа. Током ове фазе инфицирани је веома инфективан, и велика количина вируса се налази у телестим течностима и секретима, нарочито генталним.
3. Организам производи антитела како би се заштитио од вирусне инфекције. Обично су оболели без симптома. Ова фаза болести може да траје од 6 месеци до чак 10 година и више. Иако се ХИВ позитивна особа добро осећа и нема тегоба, вирус се у његовом организму и даље размножава и слаби имуни систем.
4. После претходног периода настају симптоми:

*брз губитак телесне тежине * сув кашаљ *честе грознице и ноћна знојења *чест замор

*отечени лимфни чворови *дијареја која траје више од 7 дана * упала плућа
* беличасте насlage на језику и угловима усана * губитак памћења, депресивно понашање и други
неуролошки поремећаји * црвени и смеђи печати на кожи и слузницама

После ове фазе настаје СИДА, који је крајњи стадијум ХИВ инфекције.

Само на основу тестирања поставља се дијагноза. За већину тестова за откривање антитела на ХИВ потребно да прође два до три месеца од последње прилике када се инфекција могла догодити. Тест треба поновити после шест месеци!

Тест

1. Који су најсигурнији начини да избегнемо добијање неке полно преносиве болести? Заокружи тачне одговоре:

1. коришћење кондома
2. коришћење других врста заштите приликом полних односа
3. избегавати често мењање партнера

2. Који су чести симптоми полно преносивих болести? Подвучи:

појачан секрет промењена боја секрета свраб непријатан мирис секрета бол

3. Изаберите тачан одговор (да или не):

1. Ако мислите да постоји и најмања могућност да сте заражени полном болешћу, обратите се гинекологу што је пре могуће. Да Не
2. Ако сте излечени, не можете поново добити исту полну болест. Да Не
3. Ако имате једну полну болест, не можете добити неку другу. Да Не
4. Полно преносиве болести се могу пренети вагиналним, аналним и оралним путем. Да Не
5. Да ли су неке полно преносиве болести асимптоматске (немају симптоме)? Да Не
6. Да ли се ХИВ инфекција може излечити? Да Не

РИЗИЦИ И РИЗИЧНА ПОНАШАЊА

Све значајније место у ризичном понашању данас заузимају поремећаји и болести повезане са одређеним навикама и стиливима живљења:

- прекомерно конзумирање алкохола
- пушење дувана и уживање психоактивних дрога
- ризично сексуално понашање (честа промена партнера, полни односи без заштите носе ризик за добијање полно преносивих болести)
- неадекватна физичка активност

- неадекватан квалитет исхране и конзумирање хране која није разноврсна
- поремећаји узимања хране
- неодговорност у саобраћају која доводи до саобраћајних несрећа
- психосоцијални проблеми (самоубиства и душевни поремећаји)

Ментални поремећаји (депресија или психоза), потпадање под туђи, често негативан утицај, се такође сматрају факторима који повећавају вероватноћу да ће до ризичног понашања доћи.

Превенција ризичног понашања заснива се на:

- побољшању квалитета живота
- побољшање едукацијских програма који се односе на превенцију ризичних понашања усмерених према деци и младима, али и родитељима, наставницима и хранитељима
- организацији друштва за рано препознавање симптома и откривање ризичних понашања

Ризикометар- процените тврдње у табели и размислите шта све спада у ризична понашања и зашто. Сваку тврдњу оцените оценом од 1 до 3 по степену опасности (1- најмање опасно, 3- најопасније).

Оцена	Тврдња
	Пити превише
	Вожња под утицајем алкохола
	Пливање под утицајем алкохола
	Сексуални однос без употребе кондома
	Користити лепак
	Дрогирање
	Пушење
	Забава, игра са пиштољима или експлозивом
	Туча
	Вожња мотором без kacиге
	Невезивање појаса у колима
	Пливати сам