

ZDRAVLJE

Često plačem pre nego što odem u krevet. Da, u mojoj kući je uvek tornado
KIM KARDAŠIJAN



IZBEGAVAJTE DA VEČERATE KASNO

Kasni noćni obroci su prvenstveno nezdravi zbog nivoa šećera u krvi i insulina. U kasnim večernjim satima organi nisu spremni da prerađuju hranu i prerađuju je manje efikasno nego inače. Takođe, hrana koju jedete pre spavanja se u vidu masti skladišti na vašem telu, jer ono ne može da je potroši, te posledica kasne večere može da bude višak kilograma. Naučno je dokazano da je mnogo teže zaspati punog stomaka, ali i da je pun stomak odgovoran za buđenje tokom noći.



74 odsto osoba sa spondilozom ima problem da pronađe posao zbog svog zdravstvenog stanja

JEDINI RAK KOJI JE MOGUĆE SPREČITI

Iako brojne kliničke studije i iskustva vakcinisanih osoba potvrđuju efikasnost HPV vakcine (naučnici navode da smanjuje rak grlića materice za skoro 90 odsto), mnogi ljudi se i dalje suočavaju sa dezinformacijama u vezi sa ovom temom. U Srbiji je vakcinacija moguća na mnogim vakcinalnim punktovima, uključujući i Institut za javno zdravlje Srbije „Dr Milan Jovanović Batut“. Postoji i nacionalni program vakcinacije protiv HPV-a, koji obuhvata devojčice uzrasta od 12 godina, kao i one koje nisu vakcinisane u tom uzrastu, a imaju između 13 i 26 godina. Vakcinacija se obavlja besplatno, a najbolje je konsultovati se sa lekarom.



Vaške (vaši) su sitni insekti, paraziti koji žive na različitim biljkama, životinjama i ljudima. Bez njih, životni ciklus vaški (razmnožavanje i rast) ne bi bio moguć. Onih koje parazitiraju na čoveku ima tri vrste - vaši kosmatog dela glave, kao i stidna vaš žive direktno na čoveku, dok vaš tela (koja je u Srbiji iskorenjena) živi na odeći ili posteljini. O tome kako ih otkriti i još važnije kako ih istrebiti, za „Ljubav i zdravlje“ govori dermatolog dr Danilo Kuzman iz Klinike za kožno-venerične bolesti Kliničkog centra Vojvodine.

- Kada se govori o vašljivosti, obično se misli na vašljivost kosmatog dela glave s obzirom na to da se najčešće javlja, i to obično u kolektivima poput predškolskih i školskih ustanova ili unutar jednog domaćinstva. Vaši se drže uz vlas kose, ne mogu da lete ili da skaču sa osobe na osobu, već se prenose direktnim kontaktom glave sa glavom. Nešto ređe put prenosa može da bude i korišćenje zajedničkih četki ili češljeva za kosu, šnala, gumica, ukosnica, kapa... - navodi naš sagovornik.

• **Da li su vaške pratioci ne-higijene, kako se to često misli?**

- Nije sramota imati vaši, jer se vašljivost kosmatog dela glave javlja kako u razvijenim, tako i u nerazvijenim delovima sveta i nije povezana sa lošim održavanjem higijene, pa tako ni redovno pranje kose ne predstavlja meru prevencije. Domaće životinje i kućni ljubimci ne mogu da prenesu ljudske vaši, niti se od ljudi mogu zaraziti.

• **Kako ih otkriti, koji su simptomi?**

- Vašljivost se manifestuje kao uporan svrab neretko povezan sa češanjem, a dijagnoza se postavlja detaljnim pregledom od strane lekara opšte prakse ili dermatologa. Prilikom pregleda se najčešće vide gnjide i to u predelu potiljka i regiji iza ušiju, dok se odrasle, pokretne vaši ređe mogu registrovati. Gnjide su sivkastobeličasta jajašca veličine

Domaće životinje i kućni ljubimci ne mogu da prenesu ljudske vaši, niti se od ljudi mogu zaraziti



do 1 mm, i čvrsto su fiksirana za vlas kose u blizini korena dlake, te se teško skidaju sa kose za razliku od, na primer, peruti. Potrebno je pažljivo pregledati osobe sa glavom kosom pošto se kod njih gnjide teže uočavaju. Takođe, mogu se videti i kraste ili ranice koje su nastale kao posledica češanja. Inače, ove vaši ne prenose niti su uzrok bilo kakvih drugih bolesti ili infekcija.

• **Kako ih uništiti?**

- Ukoliko se u domaćinstvu ili kolektivu otkrije vašljivost kod jednog člana, neophodno je da propisanu terapiju istovremeno sprovedu svi članovi kao i bliski kontakti. Ovo je obavezno jer se vaši veoma lako i brzo prenose, pa ne znači da osoba nije zaražena ukoliko trenutno nema tegoba ili se pregledom nije

VAŠLJIVOST nije sramota

• **PROBLEM VAŠKI U KOSI JAVLJA SE I U RAZVIJENIM I NERAZVIJENIM DELOVIMA SVETA I NIJE POVEZAN SA LOŠIM ODRŽAVANJEM HIGIJENE**

• **O TOME KAKO IH OTKRITI I JOŠ VAŽNIJE KAKO IH ISTREBITI, ZA „LJUBAV I ZDRAVLJE“ GOVORI DERMATOLOG DR DANILU KUZMAN IZ KLINIKE ZA KOŽNO-VENERIČNE BOLESTI KC VOJVODINE.**

Stidne vaši se najčešće javljaju kod seksualno aktivnih odraslih osoba i adolescenata, jer se obično prenose direktnim polnim odnosima

OBAVEZA PRIJAVLJIVANJA

Ukoliko se vašljivost kosmatog dela glave javi kod dece koja pohađaju predškolske i školske ustanove, obaveza je roditelja da o tome obaveste nadležna lica iz ovih ustanova, koja dalje imaju dužnost da informišu roditelje druge dece.

- Kao mera prevencije protiv vaši na tržištu su dostupni i repelenti u vidu spreja koji mogu da se nanose na kosu pre odlaska u kolektiv, a takođe se može preporučiti vezivanje duge kose tokom boravka u kolektivu - savetuje dr Kuzman.

potvrdila vašljivost. Najčešće se koriste šamponi protiv vaši koji su dostupni u apotekama i upotrebljavaju se prema uputstvu, a kosa se obično pere dva puta sa razmakom od sedam do deset dana. Kako je šampon efikasan protiv odraslih vaši ali ne i gnjida, neophodno je iščešljavanje vlažne kose gustim češljem koji se obično nalazi u pakovanju šampona. Kosa se može navlažiti i vodom zakiseljenom sa sirćetom kako bi se gustim češljem gnjide lakše uklonile.

VAŠLJIVOST TELA

Vaši tela živi na odeći i posteljini, a sa kožom čoveka dolazi u kontakt samo kada se hrani, pri čemu može biti prenosilac drugih infekcija i bolesti poput pegavog tifusa, povratne i rovovske groznice.

- Javlja se u delovima sveta sa veoma lošim socio-ekonomskim uslovima i prilikom vanrednih stanja, a s obzirom na adekvatan higijenski standard u Republici Srbiji, danas je u okvirima naše zemlje nema - objašnjava dermatolog.

• **Kako da znamo da smo ih se oslobodili?**

- Nakon tretmana je potrebno periodično pregledati kosmatu deo glave tokom narednih par nedelja. Postoje i preporuke da se sva odeća koja se oblači preko glave kao i posteljina opere na temperaturi od 60 stepeni. Odevne predmete od materijala koji se ne mogu oprati na navedenoj temperaturi potrebno je staviti u plastičnu kesu koja se potom drži zatvorena tokom ukupno dve sedmice. Pored šampona, koji se najčešće preporučuju, postoje i električni češljevi protiv vaši, dok se terapija u vidu lekova koji se piju retko kada prepisuje.

• **Koje su specifičnosti stidnih vaši?**

- Stidne vaši se najčešće javljaju kod seksualno aktivnih odraslih osoba i adolescenata, jer se obično prenose direktnim polnim odnosom, ali se, takođe, mogu javiti i kod dece kao rezultat kontakta sa zaraženim roditeljima. Mogući put prenosa je i indirektni kontakt sa zajedničkom posteljinom, peškiri-ma, odećom... Stidne vaši obično zahvataju dlakom obrasle regije, poput stidne i anusne, ali se nekada mogu proširiti i na dlake butina, trupa, ali retko i lica. Izazivaju intenzivan svrab, a princip terapije je sličan kao i kod vašljivosti kosmatog dela glave, pri čemu je obavezno lečenje i seksualnih partnera, kao i adekvatan tretman donjeg veša, posteljine i odeće.

NATAŠA LAZOVIĆ

4 NAMIRNICE koje morate da izbegavate ako imate visok pritisak

Soja sos

Sastavni deo popularnih azijskih jela bogat je natrijumom, koji nepovoljno utiče na krvni pritisak.



Mleko

Šolja polumasnog mleka sadrži čak osam grama masti, te je bolje da konzumirate manje masnog mleka.



Kiseli krastavci

Jedan kiseli krastavac sadrži više od 570 mg natrijuma, koji u velikim količinama značajno podiže krvni pritisak



Kiseli kupus

Kiseli kupus bogat je vitaminima C i K, gvoždem i vlaknima. Ali pola šolje sadrži i 460 mg natrijuma.

