

# ZDRAVLJE

Da li znate koji je jedini način da se zaustavi starenje? Umiranje

PAULINA PORIŠKOVA



## UZ ŠEST NAVIKA DO VITKOSTI

Kada ljudi žele da izgube težinu, žele da to bude što je pre moguće. Šest navika koje ubrzavaju proces gubitka masti, pored dijeta, naravno, prema rečima stručnjaka, jesu pijenje vode pre obroka, hodanje, trčanje ili vožnja biciklom nakon obroka, izlaganje tela niskim temperaturama (recimo tuširanje hladnom vodom), fotografisanje svakog obroka (da biste osvestili šta jedete), sporo žvakanje hrane i dodavanje limuna svakom obroku. Neke od njih deluju nekonvencionalno, ali ih svakako vredi probati, poručuju stručnjaci.



veći  
**6**  
minuta dremanja dnevno može da unapredi vašu memoriju

## DA BUBREZI KAŽU HVALA

Stiže leto, a sa njim bi trebalo obratiti pažnju i na hidrataciju, posebno ako nemate običaj da pijete dovoljno vode tokom dana. Preporučena količina od osam čaša ili dva litra dnevno i dalje stoji, a redovna hidratacija održava ravnotežu tečnosti u organizmu, hidrira kožu, reguliše telesnu temperaturu, daje podršku bubrežima, jetri i crevima, olakšava probavu, održava energiju i mentalnu jasnoću, sprečava grčeve i najbolji je detoksikator. Unos tečnosti može da uključuje ne samo čistu vodu, već i druge izvore, poput čaja, supa, voća i povrća, koje sadrže vodu.



## KAKO PREPOZNATI TOPLOTNI UDAR

Visoke temperature i leto koje smo toliko dugo čekali stižu nam, i to bez ikakve pripreme. Kao i svake godine, odmah nakon hladnijeg vremena dolazi vreli talas, pa već čekamo temperature i preko 35 stepeni. Mnogi teško podnose vrućinu, među njima se ističu hronični bolesnici, ali ni potpuno zdravim osobama ne može da odgovara izuzetno visoka temperatura i vlažnost vazduha. Kada dođe do pregrevanja organizma toliko da znojenje nije dovoljno, dolazi do porasta telesne temperature, koja može da iznosi i preko 40 stepeni, a posledice trpe svi organi, najviše kardiovaskularni i respiratorni. Toplotni udar ćete prepoznati po tome što dolazi do ubrzanog rada srca, disanje je jako plitko i otežano, dok je koža suva. Pored toga, primetno je i crvenilo, ali i vrećica kože, a



osim glavobolje, može da dođe i do vrtoglavice, nesvestice, pa čak i kome. Nošenje lagane odeće, obavezna flašica vode i što kraći boravak napulju jesu mere prevencije tokom tropskih dana. Bitno je znati i da ovo stanje nema uvek specifične znake upozorenja, pa je reakcija prisutnih dok ne dođe lekar od velikog značaja. Osobu je neophodno rashladiti, uvesti u klimatizovan prostor, dati joj nešto da pije i smestiti je da leži sa blago podignutim nogama.



## Uštedite 20.000 dinara

Ako ste primetili da vi ili neko koga poznajete u zadnje vreme slabije čuje, sada je pravi trenutak da uštedite 20.000 dinara tako što ćete iskoristiti veliku letnju Audiovox akciju za dobar sluh. Akcija se odnosi na određene vrhunske modele Oticon slušnih aparata, a količine su ograničene!

Osim popusta od 20.000 dinara za kupovinu određenih modela slušnih aparata, ova akcija obuhvata i besplatnu proveru sluha, besplatnu probu slušnih aparata, bez čekanja u redu uz zakazivanje termina, besplatno savetovanje u vezi sa sluhom, nabavku na 12 rata za kupovinu aparata.

Specijalni akcijski popust možete iskoristiti u 21 poslovnoj jedinici Audiovox-a širom Srbije, a svoj termin možete zakazati na brojeve telefona: u Beogradu 2621-071 (Zeleni venac), 6415-004 (Zvezdara), 3122-766 (Banovo brdo) ili 2617-534 (Zemun), Nišu 232-366, Kragujevcu 6391-491, Kraljevu 312-382, Pančevu 317-546, Čačku 347-885, Kruševcu 350-2032, Novom Sadu 459-494, Novom Pazaru 323-877, Zaječaru 423-470, Valjevu 240-898, Šapcu 346-832, Požarevcu 522-904, Subotici 553-321, Zrenjaninu 511-708, Vranju 420-988, Sremskoj Mitrovici 2101-262 i Jagodini 8101-496. Akcija traje do 31. avgusta, a količine aparata na popustu su ograničene.

# SUGA

## bolest i čistih i prljavih ljudi

- DOBRA HIGIJENA, ČESTO KUPANJE I MENJANJE RUBLJA NE PRUŽAJU pouzdanu zaštitu od zaražavanja šugom
- VAŽAN JE FIZIČKI KONTAKT IZMEĐU DVE OSOBE KOJI TREBA DA TRAJE NAJMANJE 15 MINUTA DA BI PARAZIT PREŠAO SA JEDNE NA DRUGU OSOBU

U vreme kada optičkim aparatima nije bilo moguće posmatrati mikroorganizme koji izazivaju promene na koži, uzročnik šuge (skabijesa) zbog svoje veličine bio je prvi infektivni agens u istoriji medicine koji je prepoznat kao uzročnik jedne bolesti. Kako izgleda Sarcoptes scabiei, prvi put je opisano u 17. veku, a dva veka kasnije podaci o uzročnicima i bolesti bili su naučno utemeljeni i prvi put objavljeni u literaturi, kaže prof. dr Zoran Golušin, dermatovenerolog, upravnik Klinike za kožno-venerične bolesti Kliničkog centra Vojvodine. Danas je bolest prisutna u celom svetu i među svim nacijama, a faktori ekonomske i socijalne prirode, ratovi, migracije i prirodne katastrofe prouzrokuju da se s vremena na vreme broj zaraženih poveća u pandemijskim razmerama. U proseku, to se dešava svakih 30 godina.

- Šuga je bolest i čistih i prljavih ljudi. Dobra higijena, često



● Na koje sve načine se parazit prenosi?

- U razvijenim zemljama oko 80 odsto šuge vidi se kod mladih pre 14. godine. Odrasli šugu često dobijaju od svoje dece unutar porodice, a nije neuobičajeno da se šuga prenosi tokom seksualnog odnosa. Pošto je potreban duži fizički kontakt, male su šanse da bolest dobijemo kratkotrajnim rukovanjem. Treba istaći da su ovi paraziti karakteristični za čoveka i ne mogu se preneti sa životinja, tako da kućni ljubimci ne mogu da šire šugu. Vrlo često se pacijenti iznenade kada im lekar postavi dijagnozu šuge i preotavaju film u glavi kada su se mogli zaraziti. Za traženja izvora zaraze uglavnom treba odgovoriti na

pitanje: sa kim ste bili u kontaktu kože sa kožom od najmanje 15 minuta u poslednjih mesec dana, uključujući i kontakte u domaćinstvu ili gde ste prespavali van kuće u tom periodu.

● Čime se hrani?

- Parazit se hrani tako što kopa kanale u površinskom delu kože, što čovek oseća kao jak svrab. Ceo razvojni put parazita se odigrava upravo tu, u orožalom delu kože. U kanalčićima ženka ostavlja jaja, iz kojih se posle tri-četiri sedmice izlegnu larve, koje kroz prethodno iskopane kanale izlaze na površinu kože i za dve nedelje

**Odrasli šugu često dobijaju od svoje dece unutar porodice, a nije neuobičajeno da se šuga prenosi tokom seksualnog odnosa**

sazrevaju u odraslog parazita. Od momenta zaražavanja do prvih simptoma uglavnom proteknu tri nedelje mada se period inkubacije može produžiti i do šest nedelja. Međutim, ako se osoba ponovo zarazi nekad kasnije, onda taj period iznosi od jednog do tri dana jer već postoji alergijska senzibilizacija. Taj pojam senzibilizacije na parazitu je ovde važan jer mnoge promene koje vidamo na koži nisu posledica pukog prisustva parazita na koži, nego upravo senzibilizacije ljudske kože na njega.

● Na koji način prepoznamo da smo zaraženi?

- Vodeći simptom je svrab, koji je najizraženiji kada se obolela osoba utoplji ili kada se kupi ili tušira toplom vodom. Uglavnom oboleli navode da je svrab jači noću. Promene na koži

su manje ili više vidljive, a najčešće su u vidu malih čvorčića i tragova česanja na stomaku, prednjim prstima, između prstiju na šakama, ručnim zglobovima, laktovima, zadnjici, butinama, oko bradavica dojki i u genitalnoj regiji. Lice je pošteđeno jer kod odraslih osoba prisustvo lojnih žlezda ne odgovara parazitu. Veći čvorčići na koži mogu da ostanu nedeljama i mesecima posle terapije i nisu više zarazni. Kod osoba sa oslabljenim imunitetom zbog drugih bolesti promene su izražene, tako da je zahvaćena gotovo čitava koža. Česta komplikacija šuge je sekundarna bakterijska infekcija.

● Kako se postavlja dijagnoza?

- Dijagnoza se postavlja pregledom kože i podacima dobijenim od pacijenta. Iako se parazit može videti mikroskopiranjem, ova dijagnostička metoda nije neophodna ako je klinička slika jasna i postoje podaci o svrabu kod partnera ili kod drugih članova porodice. Najvažnije je da se osoba javi lekaru radi pregleda. Pravilo u dermatologiji nalaže da prvo treba isključiti šugu kada se pacijent javlja zbog svraba.

● Da li je terapija uvek uspešna?

- Terapija je uspešna ako se oboleli pridržava određenih uputstava, a to znači da preparate za lečenje koristi baš onako kako je objasnio lekar. Svaki od preparata ima svoje karakteristike

koliko dugo treba da oстане na koži, ali kod svih važi pravilo da se nanose u tankom sloju od vrata pa nadole. Posle svake upotrebe preparata treba oprati odeću, veš i posteljninu u mašini na temperaturi od najmanje 60 stepeni, a zatim ih ispeglati. Odeću koja se neće prati treba držati u plastičnoj vreći deset dana. Danas se za lečenje šuge najčešće koriste permetrin, benzil-benzoat, sumporna mast i ivermektin. Pošto neki od preparata deluju iritirajuće, osećaj svraba u određenoj meri može da ostane još neko vreme, sve dok se koža potpuno ne oporavi i obnovi. Zato su posle terapije šuge korisne hidratantne kreme za telo. Deca koja se kod kuće leče od šuge posle tri dana uredno sprovedene terapije mogu da odu u kolektiv jer tada više nisu zarazna. **NAJŠALAZOVIĆ**

## UKOŠTAC SA KOMARACIMA



Kiša, pa sunce, visoka vlažnost, kao i visoke temperature idealni su uslovi za invaziju komaraca. Zbog toga je ovih dana gotovo nemoguće odbraniti se od ovih krvopijaa iako nadležne službe uveliko sprovode zaprašivanje sa zemlje. Dobar predlog za vas je da preduzmete određene mere zaštite koje uključuju odeću, mreže, ventilator, a pre svega, repelente.

**IZBEGNITE IH**

Ako je moguće, izbegavajte da budete na otvorenom tokom najveće aktivnosti komaraca, obično rano ujutro i u kasnim popodnevnm časovima.

Na delovima kože koji su otvoreni za napad nanesite prirodne repelente koji su potpuno neškodljivi za zdravlje, a mogu da budu delotvorni jednako kao i oni komercijalni. Ulje eukaliptusa je poznato po insektivnim svojstvima. Možete ga koristiti razblaženo u baznom ulju kao što je bademovo i naneti ga na kožu da biste odbili komarce. Na sličan način deluje ulje limunskog eukaliptusa, koje sadrži jedinjenje citronela, koji odbija ove insekte. Takođe ga možete razblažiti u baznom ulju i naneti na kožu.

**CITRONELA I LAVANDA**

Citronela je biljka sa jakim mirisom koji takođe odbija komarce. Kao repelent možete koristiti razblaženo esencijalno ulje ili koristiti sveće ili ulja da osvežite svoj prostor ovim mirisom.

Lavanda pak ima prijatan miris za ljude, ali je odbijajući za komarce. Nema potrebe da ga razblažujete kada želite da ga nanesete na kožu (njime možete namazati i bebe), a tu su i mirisne sveće i ulja za enterijer.

Nim ulje je takođe biljni ekstrakt koji se tradicionalno koristi kao insekticid. Može se koristiti kao sprej ili razblažen u baznom ulju i naneti na kožu. Vodite računa o tome da individualna osetljivost na repelente može da varira, pa je važno testirati proizvod na maloj površini kože pre obimne primene.

## Spas posle ujeda

- Tufer umočite u jabukovo sirće i stavite na mesto gde vas je ujeo komarac
- Ulje lavande i čajevca provereno smanjuje svrab, ali i otok posle uboda komarca
- Namažite gel na bazi aloje, mada je najefikasnije list prave biljke utrljati na mesto uboda
- Na mesto ujeda može se natrljati kora limuna ili da se stavi koja kap soka, ali ta mesta potom ne smeju da se izlažu suncu
- Rastvorena soda bikarbona smanjuje upalu i ublažava svrab, ali je treba staviti odmah, ne sme se staviti na kožu koja je iritirana češanjem