

Travanj 2007.
Broj 158

| [NOVI BROJ](#) | [SADRŽAJ](#) | [IMPRESSUM](#) | [PRETPLATA](#) | [ARHIVA](#) | [🏠](#)



- ZDRAVLJE INFO
- PSIHO INFO
- LJEPOTA INFO
- FITNESS INFO
- HRANA INFO
- DJECA INFO
- HOROSKOP
- TESTOVI

Vitin dežurni liječnik

U sljedećem broju na vaša pitanja odgovaraju dermatolog, nutricionist i neurolog
Pitanja možete poslati poštom na adresu Vita (Za dežurnog liječnika), Koranska 2, 10000 Zagreb, mailom: vita@revije.eph.hr

Kalkulator kalorija

Žene Muškarci

Starost godine

Visina cm

Težina kg

Odaberi aktivnost



Higijena

Svrbi me glava! Možda su uši?

Što bismo trebali znati o ušima, tim sitnim, ali dosadnim životinjicama

Dok je nekad pojava ušiju na koži vlasišta bila pripisivana nedostatnoj higijeni, danas je poznato da uši nisu izbirljivi nametnici, bez razlike nastanjuju čistu i prljavu kosu, svijetlu i tamnu, dugu i kratku. Iako ne biraju vlasište koje će nastaniti, uši su najčešće na glavama djece od 4. do 12. godine života. Razmnožavaju se i šire vrlo brzo, hrane se krvlju iz kože vlasišta, a njihov ugriz uzrokuje jak svrbež. Ako opazite da se dijete neprestano češe, razdražljivo je i lako zaplače, možda je riječ o ušima. Njihova sićušna jajašca bijele su boje, zalijepljena su za vlas, treba im 4-14 dana da postanu nimfe, koje su vrlo slične odrasloj uši i koje nakon tri dana postaju sposobne za razmnožavanje. Želite li temeljito odstraniti uši, znatno je lakše uništiti ih dok su u obliku jajašca ili nimfe i nepokretne, jer odrasla uš prilično je brza i spretno se skriva.

Uništavanje uši

Na tržištu je više proizvoda koji uspješno uništavaju uši, no samo ako se ispravno koriste. Naime, šamponi, losioni ili posipi djeluju na uš, ali su manje djelotvorni kad su u pitanju jajašca kojima je potrebno otprilike sedam dana da se pretvore u gnijede. Stoga, nanošenje sredstva za uništavanje ušiju potrebno je ponoviti nakon otprilike sedam dana i tako spriječiti njihovo razmnožavanje. Gusti češalj, specijalni losioni, posipi i šamponi srećom su zamijenili drastične mjere koje su za zaštitu i uništavanje ušiju koristile naše bake. No, osim specijalnim sredstvima, uši je moguće odstraniti i spriječiti njihovo širenje i malim trikovima.

- Namažite kosu biljnim uljem (maslinovim ili suncokretovim) i omotajte plastičnom folijom ili jednostavno navucite kapu za kupanje. Pričekajte jedan ili dva sata, potom kosu operite specijalnim šamponom obogaćenim regeneratom koji olakšava češljanje nakon pranja. Na taj način najprije ćete ušima oduzeti zrak, neophodan za preživljavanje, a potom spriječiti da se prihvate za vlas i kožu.
- Mlakim octom istrijajte vlasište djeteta. Ocat djeluje poput otapala koje rastvara prirodno ljepilo kojim se jajašce, odnosno uš, prihvaća za vlas.
- Svaki dan, zapravo više puta dnevno, počesljajte dijete češljem s gustim zupcima. Na taj ćete način odstraniti dio jajašaca, a dio ćete uništiti i tako prekinuti biološki tijek razvoja tog parazita. Ako dnevno uništite 3-7 jajašaca, spriječili ste da se za deset dana iz njih razvije jedna odrasla uš, sposobna za oplodnju, dakle razmnožavanje.
- Djevojčice rado razmjenjuju marame, kape, trake i gumice za kosu, a njihova duga kosa idealna je za prihvaćanje ušiju. Skupite kosu djevojčice u rep kako bi teže došla u fizički kontakt s kosom prijateljica.

Cink nakon 1. godine

Britanski su znanstvenici otkrili da svakodnevno uzimanje cinka između prve i četvrte godine života umanjuje rizik od smrti za 18 posto. Cink je, nakon željeza, po zdravlje najvažniji element u tragovima, no u dobi do 11 mjeseci nije uočeno njegovo pozitivno djelovanje na zdravlje.



I oni su pod stresom

I posve mala djeca mogu patiti od stresa. Primjerice, nemogućnost roditelja ili skrbnika da primjereno odgovori na njegove potrebe izaziva stres u dvogodišnjaka, dok je kod djece predškolskog uzrasta krivac strah od razdvajanja od roditelja.



Pazi, sunce!

Udruga suncobran u suradnji sa ZZJZ grada Zagreba pokrenula je pilot projekt Pazi, sunce! s ciljem edukacije o odgovornom ponašanju tijekom izlaganja suncu. Kroz projekt će se educirati odgojitelji i učitelji, koji će svoje znanje prenijeti na one čijem je zdravlju sunce najveća prijetnja - djeci predškolske i školske dobi.



Rodilišta-prijatelji djece

Na inicijativu UNICEF-a i Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi naša bi rodilišta uskoro trebala početi provoditi program kojem je cilj bolji odnos prema majci i djetetu. Temeljni zadaci rodilišta bit će osiguravanje uvjeta da se djeca ne odvajaju od majki te podrška dojenju kroz edukaciju majki.

