

MAJ - JUNIJ 2009, leto izhajanja 3, številka 22

# GORENJSKI



## BILTEN JAVNEGA ZDRAVJA

UŠIVOST JE BOLEZEN IN NE SRAMOTA

POGLAD FARMACEVTA NA PROBLEM  
UŠIVOSTI

ZAČETEK KOPALNE SEZONE 2009

Gorenjski bilten javnega  
zdravja izdaja  
**ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO  
VARSTVO KRANJ.**

Glavna in odgovorna urednica:  
dr. Irena Grmek Košnik

**Uredniški odbor:**

Alenka Hafner, mag. Marjetka  
Hovnik Keršmanc, Simona Kiphut,  
Andreja Krt Lah, Majda Pohar,  
Helena Ribič in Tanja Torkar

Lektoriranje: Alenka Brovč

Oblikovanje: Primož Brovč

**Za dodatne informacije smo  
dosegljivi na telefon:**

04/20 17 110.

Pišete nam lahko na naslov Zavod  
za zdravstveno varstvo Kranj,  
Oddelek za SM, Gosposvetska 12,  
4000 Kranj ali po elektronski  
pošti: [pisarna.zzvkr@zzyv-kr.si](mailto:pisarna.zzvkr@zzyv-kr.si).

Prispevki niso honorirani.

Uredništvo sprejema prispevke  
za naslednji mesec  
do zadnjega dne v mesecu.

510 izvodov smo natisnili v Tiskarni  
Čuk, d. o. o.

V elektronski obliki je bilten dosegljiv  
na [www.zzyv-kr.si](http://www.zzyv-kr.si).

**ISSN 1854-9772**



**ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO VARSTVO  
KRANJ**

# VSEBINA

## UVODNIK

stran 3

## AKTUALNO

Uši

stran 4

Pojavljanje uši med otroki v vrtcih in šolah na Gorenjskem

stran 5

Kako ukrepamo ob pojavu uši v vrtcu?

stran 7

Standardna obravnava primera uši v vrtcu in šoli

stran 9

Pogled farmacevta na problem ušivosti

stran 11

## NE PREZRITE

Hrastov prevodni prelek

stran 15

Začetek kopalne sezone 2009

stran 17

Mikrosporija

stran 19

Varno s soncem

stran 21

## UŠIVOST JE BOLEZEN IN NE SRAMOTA

*Ušivost je nadloga, s katero se vzgojitelji in učitelji srečujejo v vrtcih in šolah, mame ter očetje pa doma - v vlogi že tako prezapostlenih staršev. Je namreč tipičen primer bolezni, ki se jo zdravi v domačem okolju in zahteva angažiranje vseh staršev neke skupine, razreda. In ravno tu se pojavijo problemi. V primeru, da eden od staršev svojemu otroku ne odpravi uši, se le te ponovijo tudi pri otrocih, ki so se te nadloge že rešili.*



*V pričujoči številki Gorenjskega biltena javnega zdravja bi vam radi celovito predstavili razumevanje problema ušivosti in nakazali poti rešitve. Predstavljene smernice, katere smo povzeli po primerih dobrih praks v tujini, delno pa jih dopolnili z izvirnimi rešitvami, je potrdila tudi skupina epidemiologov na nacionalni ravni. Vsekakor upamo, da vam bo pričujoča številka Biltena v pomoč pri reševanju te nadloge.*

**dr. Irena Grmek Košnik**

## UŠI

dr. Irena Grmek Košnik

Kakšne občutke imamo, ko odkrijemo uši pri sebi ali svojem otroku? Grozne. Dokazano je, da uši pri sodobnem človeku povzročajo nelagodje, predvsem zaradi podzavestnega odpora, strahu do žuželk. Po izkušnjah iz preteklosti (iz zgodovine) pa se uši povezuje tudi s slabimi higienskimi razmerami in prenašanjem bolezni.

### Kaj so uši?

Uši so zunanji zajedavci, spadajo med žuželke, ki so največji razred živalskega sveta. Poleg bolh so uši edine žuželke, ki so v celoti zajedavci. Noben od razvojnih stadijev namreč ni prostoživeči. Uši zajedajo vse sesalce, razen netopirjev in kljunastih ježkov. Ljudje smo posebnost med gostitelji uši. Zajedata nas kar dve različni vrsti:

- bela uš (*Pediculus humanus*) in
- sramna uš (*Pthirus pubis*).

Bela uš ima še dve podvrsti, ki sta specializirani za različne dele telesa. Tako ločimo naglavno uš (*Pediculus humanus capitis*) in klasično belo uš (*Pediculus humanus humanus*). Uši so za svoje gostitelje vrstno specifične, kar preprosto pomeni, da mačje ali pasje uši ne napadajo človeka.

### Kako pogosta je ušivost?

Pogostost okužbe z naglavno ušjo pri otrocih, ki so stari med 4 in 13 let, se po podatkih iz različnih držav giblje med 15 in 20 odstotki. Pogostost okužbe s sramno ušjo pa je v deželah v razvoju tudi do 50-odstotna. V Sloveniji podatkov o pogostosti ušivosti nimamo.

### Kaj uši povzročajo?

Uši so krvososi in povzročajo drobne ranice na koži. Te ranice se zaradi praskanja pogosto vnamejo. Posledici sta lahko brazgotinjenje in izguba las. Poleg hudega srbenja lahko uši povzročajo tudi slabost, utrujenost in brezvoljnost. V preteklosti je uš prenašala endemično pegavico, volinsko mrzlico in povratni tifus.



### Kako prepoznamo ušivost?

Ušivost je preprosto prepoznati. Glavni znak

je srbenje. Odraslo uš teže opazimo v temnih laseh, gnide (jajčeca) pa v svetlih. Odrasla žival se najraje zadržuje na temenu in za ušesi. Veliko lažje je pregledovati mokro kot suho lasišče. Pri pregledu lasišča uporabljamo glavnik, ki ima zobce zelo na gosto. Priporočena razdalja je manj kot 0,3 mm. Priporočljivo je, da po umivanju uporabimo balzam ali kis, ki omogočata lažje izčesavanje gnid.

### **Katere so telesne značilnosti naglavne uši?**

Uši so belosive barve, majhne velikosti (0,5 do 8 mm), imajo kratek rilček, s katerim večkrat na dan sesajo kri, so brez kril, telo imajo sploščeno, oči zakrnele, tipalnice so kratke, imajo tri pare kratkih in krepkih nožic. Živijo približno mesec dni. Brez hrane zdržijo nekaj dni, do 24 ur pa lahko preživijo tudi v vodi.

### **Kakšen je življenjski cikel uši?**

Samica v svojem življenju izleže 100 do 300 jajčec, t. i. gnid. Vsako noč izleže osem do deset gnid, ki jih zalepi na lase. Jajčeca so ovalna s poklopcem, sivorumenkasta in dolga približno en mm. Po enem tednu se izležejo ličinke, ki se začnejo prehranjevati z gostiteljem. Preden odrastejo se navadno trikrat levijo. Ličinke odrastejo v odraslo uš v približno dveh tednih. Odrasle uši preživijo vse življenje na gostitelju ali v njegovi bližini.

### **Kako se nalezemo uši?**

Uši ne letijo, ne skačejo, se pa dokaj hitro gibljejo po trdni podlagi. Najpogosteje se uši nalezemo ob tesnih kontaktih: pri stikanju glav, ob uporabi skupnih blazin za telovadbo ali počitek, ob uporabi skupnih pokrival, kar se dogaja v vrtcu in šoli. Včasih pa je dovolj že to, da naslonimo glavo na naslonjalo v avtobusu ali vlaku ali obesimo oblačilo na obešalnik, na katerem visi oblačilo okužene osebe. Skratka, če so okoli nas okužene osebe, se okužbi skoraj ne moremo izogniti. In prav zato je ušivost res nadloga.

## *Pojavljanje uši med otroki v vrtcih in šolah na Gorenjskem*

---

Nadja Bertoneclj

Januarja 2009 smo na Gorenjskem izvedli anketo o pogostosti pojavljanja uši med otroki v vrtcih ter v osnovnih in srednjih šolah. Skupno je bilo poslanih 134 vprašalnikov. Vrnjenih smo dobili 71 vprašalnikov, kar predstavlja 54-odstotno odzivnost.

## SPLOŠNA ODZIVNOST

*Na srednje šole je bilo poslanih 14 vprašalnikov, vrnjenih je bilo 5. Odzivnost na srednjih šolah je najnižja. Glede na analizo tu problema ušivosti ne zaznavajo. Na osnovne šole je bilo poslanih 38 vprašalnikov, vrnjenih je bilo 28, kar predstavlja kar 74-odstotno odzivnost. Visoka odzivnost je povezana s pogostim pojavljanjem uši na osnovnih šolah. V vrtce je bilo poslanih 71 vprašalnikov, vrnjenih je bilo 33, kar predstavlja 46-odstotno odzivnost.*

## VRTCI

*Odzivnost vrtcev je bila 46-odstotna. Uši so se v letošnjem šolskem letu pojavile v 21 vrtcih (64 odstotkov vrtcev). Uši se pojavljajo večinoma v oddelkih drugega starostnega obdobja (nad tri leta). V jasličnih oddelkih (prvo starostno obdobje) so se uši pojavile samo v dveh posamičnih primerih. Manjša pogostost pojavljanja uši med mlajšimi otroki je verjetno povezana tudi s tem, da vsi vrtci nimajo jasličnih oddelkov.*

## OSNOVNE ŠOLE

*Na osnovnih šolah je bila odzivnost na anketo najvišja, ker je tudi problem ušivosti tu največji. Od 28 šol so se uši v letošnjem letu pojavile kar na 26 šolah (93 odstotkov). Uši se večinoma pojavljajo na nižji stopnji, od prvega do petega razreda. V tej starostni skupini je zajetih kar 84 odstotkov razredov, kjer so se uši pojavile. Na višji stopnji se uši pojavijo le izjemoma in v posamičnih primerih.*

## REŠEVANJE PROBLEMA UŠIVOSTI V VRTCIH IN ŠOLAH

*Problem ušivosti v vrtcih in šolah rešujejo na naslednje načine:*

- z obveščanjem staršev,
- z dajanjem navodil za ukrepanje,
- s pregledovanjem lasišč.

## PROBLEMI, S KATERIMI SE SREČUJEJO PRI ODPRAVLJANJU UŠI

*Glavni problemi, s katerimi se srečujejo pri odpravljanju uši v vrtcih in šolah, so:*

- nedoslednost oz. neukrepanje staršev – ponavljanje ušivosti pri istih otrocih,
- neodstranjevanje gnid – odstranijo samo uši,
- prehitel prihod otroka nazaj v kolektiv.

## KJE BI V VRTCIH IN ŠOLAH POTREBOVALI POMOČ PRI ODPRAVLJANJU UŠI?

*Pomoč pri odpravljanju uši bi potrebovali predvsem na naslednjih področjih:*

- pri organizaciji predavanj za starše;
- pri posredovanju natančnih navodil za razuševanje in dajanju direktiv staršem, da morajo odstraniti uši in gnide;
- pri dajanju direktiv, da ušiv otrok ne sme v kolektiv, dokler niso odstranjene vse uši in gnide.

*Anketa pokaže, da se s problematiko ušivosti srečujejo po skoraj vsej Gorenjski. Ušivost se pojavlja predvsem pri mlajši populaciji, tj. med starejšimi otroki v vrtcu in mlajšimi v osnovni šoli. Največji razpon pojava ušivosti je v starosti 3–11 let. V srednjih šolah problema ušivosti zaenkrat ne zaznavajo. Določenega področja, kjer bi se uši pojavljale v večjem obsegu, ni, gre za enakomerno pojavljanje po vsej Gorenjski.*



### *Kako ukrepamo ob pojavu uši v vrtcu?*

*Barbara Dežman, VVO Jesenice*

Če je bila ušivost včasih spremljevalka nesreče in revščine, danes ne izbira več. Pojavlja se brez pravila, tudi v državah z najvišjim standardom. Sam pojav ušivosti ni toliko povezan s slabimi higienskimi razmerami, temveč v veliki meri s preobljudenim okoljem. Najbolj je razširjen med otroki, in sicer predvsem pri skupnem bivanju v vrtcih in šolah ter pri skupnih igrah.

#### **Ukrepanje vzgojiteljice v primeru opažanja uši pri otroku v vrtcu in obveščanje staršev**

*Otroka, pri katerem je vzgojiteljica opazila prisotnost uši, naj zaradi njegove izpostavljenosti fizično ne ločuje od ostalih otrok, temveč obvesti njegove starše ter*

apelira, naj otrok ostane doma na zdravljenju. Skozi igro naj se z otroki pogovarja o ušivosti, njenem nastanku, poteku ter pomembnosti zdravljenja. Pomemben je izbor dejavnosti, saj mora paziti, da otroci pri igrah nimajo tesnejših stikov.

Na oglasno desko vrtca in oglasno desko skupine, v kateri so uši, naj se izobesi obvestilo o pojavu uši. Ko pridejo starši po otroke, naj jih vzgojiteljice posamezno opozarjajo na preventivno pregledovanje lasišča otrok. Izročijo naj jim zgibanko s podrobnejšimi navodili, kaj je ušivost, kako se ukrepa v vrtcu in kakšne so dolžnosti staršev do vrtca.

### Poostren higieniški režim v prostorih vrtca

V prostorih vrtca se ob pojavu uši poostri režim čiščenja. Iz igralnic naj se odstranijo preproge, vse plišaste igrače, frizerski kotički, klobuki, ki jih otroci uporabljajo za igro ... Odstraniti je treba vse, kjer bi se lahko zadrževale uši. Prostore naj se temeljito očisti in presesa. Redno naj se čisti ležalnike in pere posteljnino, kjer počivajo otroci.

### Ponoven pojav uši oziroma neučinkovito zdravljenje ušivosti pri otrocih v vrtcu

Navadno so uši v posamezni skupini prisotne dlje časa, oziroma se pojavljajo periodično. V tem primeru naj se skliče sestanek s starši, kjer naj dobijo podrobnejša navodila o širjenju in zdravljenju ušivosti. Opozoriti jih je treba, da Zakon o nalezljivih boleznih navaja, da je razuševanje (depidekulacija) ušivih oseb obvezno in da so v primeru, če se to ne izvaja, predvidene denarne sankcije.

Običajno se s starši pride do zaključka, da so pozabili očistiti nekatere stvari, kot so avtomobilski sedeži, trakovi oz. rutice, ki jih otroci ne nosijo vsakodnevno, igrače za spanje in podobne stvari, od katerih se otroci težko ločijo. Na to jih je treba opozoriti.



### Napotki staršem pred pričetkom novega šolskega leta

Vzgojiteljica naj staršem na uvodnem sestanku poda navodila, kakšen je postopek obveščanja vrtca v primeru pojava uši pri otroku, saj je zdravljenje ušivosti pomembno ne samo za posameznika, temveč za celotno skupino. Ob vpisu otroka v vrtec se priporoča pridobitev soglasja staršev o pregledovanju lasišča otrok v vrtcu, saj se s pregledovanjem posega v



otrokovo osebnost in je pridobitev takega soglasja nujna.

Uši in gnide so zelo nadležne in trpežne, zato bomo pri njihovem zatiranju uspešni le z dobrim sodelovanjem staršev in vrtca.

## *Standardna obravnava primera ušivosti v vrtcu in šoli*

Andreja Krt Lah

Uši so v našem okolju stalno prisotne, vendar natančnih epidemioloških podatkov v Sloveniji nimamo. Po podatkih študij v drugih državah (Velika Britanija, Belgija, Avstralija, Izrael) pa domnevamo, da so prisotne pri štirih do 25 odstotkih predšolske in šolske populacije, najbolj pogoste pa so v starosti 3-11 let. Pogostejše so pri deklicah kot pri dečkih, bolj pri tistih z dolgimi lasmi.

Starši imajo ključno vlogo pri razuševanju. Te vloge ne moreta nadomestiti ne vrtec ne šola in ne zdravstvena služba. Odgovornost pa lahko starši prevzamejo le, če jih dobro podučimo in jim pri tem nudimo strokovno pomoč. Za uspešno razuševanje pa poleg dobre informiranosti potrebujejo tudi veliko časa, vztrajnosti in doslednosti.

Primarno  
odgovornost za  
odkrivanje, nadzor  
in zdravljenje  
ušivosti nosijo starši.

Ušivost ni problem posameznega vrtca ali šole. Uši so stalno prisotne zlasti v populaciji stari tri do 11 let. O problemu ušivosti vrtec ali šola starše seznaniti na rednih sestankih ob začetku leta in jim razdeli pisno gradivo z navodili za redno pregledovanje lasišča pri vsakem pranju. Na uvodnih sestankih lahko vrtec ali šola pridobita soglasje staršev, da lahko vzgojitelji, učitelji ali drugi šolski delavci po potrebi otroku pregledajo lasišče.

Redno  
pregledovanje  
lasišča predšolskih in  
šolskih otrok  
priporočamo vsem  
staršem po vsakem  
umivanju las.

V primeru pojava ušivosti v skupini ali razredu se skliče sestanek vseh staršev. Ponovno se jim predstavi problem ušivosti in razdeli pisno gradivo. Ključno za uspešno odpravljanje uši je dogovor vseh za istočasno pregledovanje lasišča in morebitno razuševanje. V praksi to pomeni, da določijo en večer v tednu (najbolje prek vikenda), ko vsi starši otrokom pregledajo lasišča in izvedejo, če najdejo znake ušivosti (»žive gnide«, ki so rjavkaste barve in na

*pritisek med nohti počijo, ali uši, ki se jih najde pri prečesavanju mokrih las z glavnikom), izvedejo razuševanje.*

*Po literaturi je najuspešnejši postopek za pregled lasišča na uši mokro prečesavanje las z gostim glavnikom. Lasišče operemo z navadnim šamponom in potem razčesemo lase z navadnim glavnikom. Lahko uporabimo tudi balzam za lase. Ko so lasje razčesani, uporabimo specialni ploščati glavnik, ki ima zobe narazen manj kot 0,3 mm. Lasišče je treba dobro osvetliti, glavnik pa nastaviti tako, da so zobje glavnika čisto pri koreninah las. Glavnik vlečemo do konic las, nato pa pogledamo, kaj se nahaja na glavniku. Lasišče lahko pregledamo še s prostim očesom in poiščemo morebitne gnide, zlasti na zatilju ali za ušesi.*

**Istočasno razuševanje je najboljši preventivni ukrep pred nadaljnjim širjenjem ušivosti v skupini.**

*Ob pojavu ušivosti pri eni osebi v družini je treba pregledati lasišča še pri vseh drugih družinskih članih in tistih, s katerimi je bil oboleli v tesnih kontaktih. Pri vseh tistih, kjer se najde znake ušivosti, je za odpravo le te treba uporabiti preparate, ki se dobijo v prosti prodaji v lekarni. Natančno je treba upoštevati navodila, ki so priložena vsakemu preparatu. Pred razuševanjem je treba balzam dobro izprati ali ponovno oprati lase. Balzam namreč zmanjšuje učinkovitost kemičnih preparatov. Otroci, stari manj kot eno leto, alergiki, astmatiki, nosečnice in doječe ženske naj se pred uporabo preparatov posvetujejo z lečečim zdravnikom.*

**Preparatov za razuševanje se nikoli ne sme uporabiti v preventivne namene, ampak le ob dokazani ušivosti.**

*Pranje las s preparati proti ušem uniči le žive uši, vse gnide pa je treba z ustreznim glavnikom ali rokami mehansko odstraniti z lasišča. Vodi za izpiranje las lahko dodamo kis, ker na ta način lažje odstranimo gnide. Postopek pregledovanja lasišča ponovimo po 3–5 dneh in po 10–12 dneh. V primeru, da še najdemo uši ali gnide, je treba po 7–10 dneh ponovno oprati lase s preparati proti ušem.*



*Ker uši brez hrane izven gostitelja lahko živijo 7–10 dni, je treba očistiti in posesati tudi vse tekstilne površine, s katerimi je bila okužena oseba v stiku (sedeži v avtu, kavči, preproge ...). Pribor za osebno higieno, pokrivala, šale, perilo, vzglavnike, posteljnino ter igrače iz blaga je treba oprati pri temperaturi vsaj 60 °C.*

*Predmete, ki se jih ne more oprati, se da za 24 ur v zamrzovalnik ali se jih za 14 dni zapre v neprodušno zaprto vrečo. Uspeh razuševanja v skupini bo boljši, če se bodo starši dogovorili za preverjanje uspešnosti razuševanja. To se lahko opravi 14 dni po razuševanju. Starši in učitelji se lahko dogovorijo kdo, kdaj in kje bo to opravil.*

**Za uspešno razuševanje je nujno tudi odstraniti in uničiti uši v okolju.**

*Starše, ki ne pridejo na sestanek, razrednik, šolski svetovalni delavec ali ravnatelj še enkrat povabi na individualni razgovor, kjer se jim ponovno razloži problem ušivosti in postopek razuševanja. Od staršev, ki nočejo ali ne morejo sodelovati, se zahteva zdravniško potrdilo, da otrok nima uši.*

*V primeru neuspešnih poskusov odpravljanja ušivosti se svetuje, da se posamezniki obrnejo na svojega lečečega pediatra, šolskega ali družinskega zdravnika, ki bo nudil strokovno pomoč staršem pri odpravljanju ušivosti in izključil še druge diferencialno diagnostične možnosti srbenja oz. psihogeno srbenje. Če starši ne dovolijo pregleda lasišča (ne dajo soglasja), mora lasišče otroka pregledati zdravnik. Starše, ki ne bodo izvedli postopka razuševanja, bodo obravnavali zdravstveni inšpektorji v skladu z zakonskimi določili.*

## *Pogled farmacevta na problem ušivosti*

*Barbara Koder, Gorenjske*

**Ob besedi ušivost pogosto pomislimo na težavo preteklih generacij, vendar pa je ta problematika tudi danes še kako aktualna. S problemom se najpogosteje srečujemo v večjih skupinah ljudi, kot so vrtci, šole in drugi zavodi.**

*Prvi znak, da imamo naglavne uši, je nenaden pojav močnega srbenja lasišča in rdečine po lasišču. Močno srbenje nastane zaradi gibanja in hranjenja uši. Te se prehranjujejo s človeško krvjo, pri čemer nastanejo drobne ranice, ki so lahko potencialni vir nadaljnje okužbe.*

*S človeka na človeka se uši prenašajo ob neposrednem stiku glave z glavo. Prenos pa je možen tudi z obleko, posteljnino in drugimi skupnimi predmeti (kape, glavniki, brisače, plišaste igrače ...). Okužba je možna tudi v bazenih, saj uši odlično plavajo. Brez človeškega gostitelja lahko zajedavci preživijo nekaj dni.*

## Kaj storiti, ko se pojavijo uši?

*Ko se uši pojavijo, je zelo pomembno, da pregledamo vse osebe, ki so bile v stiku z okuženo osebo. Okužene takoj zdravimo s primernimi izdelki proti ušem, ki so na voljo v lekarnah. Uši in gnide uničimo s pravilno uporabo sintetičnih in rastlinskih sredstev v obliki kremnih šamponov, losjonov, gelov ...*

## Kaj je pomembno vedeti?

- Noben izdelek ni 100-odstotno zanesljiv (izdelki proti ušem, pedikulocidi, običajno uničijo le žive uši, ne pa tudi gnid, iz katerih se v sedmih dneh razvijejo nove uši), zato moramo postopek razsuševanja po sedmih dneh ponoviti.
- Priporočljivo je vsakodnevno razčesavanje in mehansko odstranjevanje morebitnih gnid (pri tem si lahko pomagamo z elektronskim glavnikom, ki ga prodajajo v lekarnah).
- Priporočljivo je hkratno zdravljenje vseh okuženih oseb.
- Izdelkov proti ušem ne uporabljamo v preventivne namene (pojav odpornosti).

## Splošen postopek odstranjevanja naglavnih uši

- Najprej lase umijemo z navadnim šamponom. Nato enakomerno naneseemo izdelek proti ušem po mokrem lasišču in pri tem pazimo, da prekrijemo celotno lasišče (še posebej za ušesi in na tilniku).
- Izdelek pustimo učinkovati toliko časa, kolikor je predpisano.
- Izdelek proti ušem nato temeljito speremo in prečešemo lase z gostim glavnikom, da odstranimo ostanke gnid in uši.

## Higienski ukrepi med okužbo

*Za uspešen boj z ušivostjo je poleg uporabe pripravkov za razsuševanje pomembno tudi upoštevanje določenih higienskih ukrepov:*

- Posteljnino, vzglavnike, brisače, pokrivala je treba nujno oprati pri temperaturi najmanj 60 °C (priporočljivo je prekuhati, če je le mogoče).
- Osebne predmete okužene osebe (glavniki, krtače, igrače) je treba oprati v vroči vodi (vsaj 55 °C). Če to ni možno, jih lahko nepropustno zapremo v plastično vrečo in zamrznemo.
- Prostore je treba pogosto presesavati, ne smemo pozabiti na oblazinjeno pohištvo, preproge, odeje, avtomobilske sedeže, kjer bi se lahko nahajale uši.
- Izogibamo se tesnih stikov z okuženo osebo; otroke opozorimo, naj ne uporabljajo skupnih glavnikov, brisač, pokrival ...

Kateri izdelki proti ušem so na voljo in kako jih pravilno uporabimo?

## 1. PRIPRAVKI SINTETIČNEGA IZVORA

Ti pripravki vsebujejo sintetične zdravilne učinkovine in so na tržišču že dlje časa. Registrirani so kot zdravila. Problem teh pripravkov je pojav odpornosti.

### Permetrin (Nix®) zdravilni šampon v kremi 10mg/g

Učinkovina v zdravilnem šamponu deluje tako, da prehaja prek vrhnjice žuželk in povzroča motnje na celičnih membranah, kar vodi do slabe koordinacije gibov in izčrpanosti žuželke. Študije so pokazale, da permetrin ne predstavlja tveganja za poškodbe pri človeku, ker v telo prehaja v nizkih ali celo nemerljivih količinah. Le pri redkih posameznikih so opazili eritem (rdečino), izpuščaje in draženje lasišča.

#### Uporaba:

- Uporablja se na laseh, ki so predhodno umiti z navadnim šamponom.
- Šampon mora prepojit celotno lasišče (posebno za ušesi in na tilniku). Na laseh naj deluje 10 minut, nato naj se ga temeljito spere z lasišča.
- Uporaba šampona se priporoča največ enkrat na teden in največ osem tednov.

#### Opozorila:

- Zdravilni šampon je namenjen le za zunanjo uporabo in ga je treba shranjevati nedosegljivo otrokom.
- Šampon ni primeren za otroke, mlajše od šestih mesecev.
- O uporabi med nosečnostjo in dojenjem ni zadosti podatkov, zato se uporaba ne priporoča.
- Če šampon zaide v oči, ga je treba nemudoma sprati z veliko vode.

### Krotamiton (Eurax®) 100mg/g dermalna emulzija

Poleg antipruritičnega delovanja (zmanjšuje srbenje) in akaricidnega delovanja (pri zdravljenju garij) krotamiton učinkovito uničuje tudi naglavne uši. Deluje tako, da



uniči gibalni sistem zajedavcev. Na splošno se ga dobro prenaša, občasno pa se lahko pojavi draženje kože ali kontaktne alergije. V takih primerih se preneha z zdravljenjem.

### **Uporaba:**

- Zdravilo v obliki emulzije nanese na lasišče ter pustimo delovati 24 ur.
- Po uporabi lase umijemo in razčesamo, da odstranimo mrtve uši in gnide.
- Po osmih dneh pregledamo lasišče in po potrebi postopek ponovimo.

### **Opozorila:**

- Zdravila ne smemo nanašati na predele okrog oči, na vlažne rane ali ekceme.
- Pri majhnih otrocih ni priporočljivo nanašati zdravila na večje površine.
- V nosečnosti zdravila ne smemo uporabljati.
- Zdravilo shranjujemo nedosegljivo otrokom (da ne bi prišlo do zaužitja zdravila).

## 2. PRIPRAVKI NARAVNEGA IZVORA

Vsebujejo naravne učinkovine (kokosovo olje) in delujejo mehansko.

### **Parasidose losjon®**, **Aesculo gel®**

Parasidose losjon® je medicinski pripomoček, ki vsebuje rastlinska olja (prevladuje kokosovo olje). Na uši deluje mehansko, tako da jih obda s filmskim ovojem. Uši se tako zadušijo in poginejo. Pri gnidah, ki so pritrjene na lase, losjon raztopi vezivo, s katerim so pritrjene. Take gnide nato propadejo. Ob pravilni uporabi praktično ni stranskih učinkov. Losjon je primeren za otroke nad tremi meseci, nosečnice in doječe matere. Obstaja tudi manjša verjetnost pojava odpornosti.

### **Uporaba:**

- Losjon nanese na suhe lase (5–25 ml) in z njim popolnoma prekrijemo lase in lasišče. Dobro ga vtremo, da nastane pena. Delovati pustimo 45 minut.
- Nato dvakrat umijemo lase s toplo vodo in običajnim šamponom.
- Mokre lase skrbno prečešemo z glavnikom, da odstranimo mrtve uši in gnide; postopek vedno ponovimo 3–5 dni po prvi uporabi.



*Uši se da uspešno odpraviti, zelo pomembno pa je, da ukrepamo dovolj hitro, razsodno in natančno. Odveč je zgražanje ali sramovanje; znano je namreč, da se uši najbolje počutijo ravno na čistem lasišču.*

*Problem ušivosti bomo najlaže rešili s pravilno uporabo ustreznih izdelkov proti ušem ter z doslednim upoštevanjem ustreznih higienskih ukrepov.*

## *Hrastov sprevodni prelec*

*Majda Pohar*

**Hrastov sprevodni prelec je izrazit škodljivec hrasta. Opazimo ga v začetku maja, ko se iz jajčec, ki so prezimila, izvalijo gosenice. Tudi v letošnjem letu so se na hrastovih drevesih v Kranju že pojavile gosenice tega škodljivca.**

*Ponoči gosenice živijo v krošnjah dreves, kjer se hranijo z listi in popki, čez dan pa se zadržujejo v gnezdih, zapredkih na deblu in rogovilah vej. Zapredki so spleteni iz tankih srebrnkastih niti. V zgodnjih jutranjih urah se gosenice vračajo iz krošenj v gnezda. Po drevesu in po tleh se premikajo v strnjeni koloni kot procesija. V sredini julija se gosenice zabubijo in po treh tednih se izležejo metulji.*

*Hrastov sprevodni prelec je razširjen po vsej Evropi, v Sloveniji pa ga najdemo v Prekmurju, na Gorenjskem in tudi že v okolici Ljubljane.*

### **Kaj hrastov sprevodni prelec povzroča?**

*Gosenice imajo na hrbtne strani temno rdeče pege, iz katerih izraščajo trde dlačice. Če pridejo dlačice v stik s kožo, povzročajo pri ljudeh srbenje in vnetje. Še posebej občutljivi so otroci in starejši ljudje. Vnetje se kaže s srbenjem in izpuščaji, ki so rdečkasti, privzdignjeni ali celo mehurčasti. Povzroča tudi vnetje očesnih veznic, žrela, redko*



*je opaziti tudi težave z dihanjem. Težave zdravimo simptomatsko in trajajo nekaj dni. Pogosto je potrebna zdravniška pomoč.*

## **Kakšna naj bo prva pomoč?**

*1. Oblačila, na katerih predvidevamo, da so dlačice gosenic, najprej presesamo s sesalnikom in jih nato previdno slečemo, da čim manj dlačic pride v stik s kožo.*

*2. Prizadeto kožo na srbečih mestih prelepimo s samolepilnim trakom, ki ga nato odlepimo, da dlačice odstranimo.*

*3. Kožo umijemo z milom in speremo z vodo. Razdraženo kožo nato brez dotikanja posušimo na zraku ali s sušilnikom za lase.*

*4. Srbeče mesto hladimo z ledom.*

*5. Po potrebi obiščemo zdravnika.*

## **Kako se zaščitimo?**

*Dlačicam smo izpostavljeni v gozdu, zlasti ob robovih gozda, pa tudi v mestnih parkih. Dlačice lahko ostanejo na površini zemlje tudi eno leto. Pogosto se prenašajo aerogeno, tj. z vetrom po zraku. V vetrovnem vremenu zato odsvetujemo zadrževanje v bližini gozda. Šole in vrtci naj do nadaljnjega ne vodijo otrok v hrastove gozdove.*



*Izogibati se moramo vsakršnemu stiku z gosenicami in njihovimi zapredki.*



*Pobiranje in uničevanje gosenic in njihovih zapredkov brez pravilne zaščite je nevarno. Če se zadržujemo v bližini dreves, napadenih z gosenicami, si zaščitimo kožo, dihala in oči. Preprečiti moramo kontakt med dlačicami in kožo ter sluznicami človeka.*

**Kako zatirati hrastovega sprevodnega prelca?**



*Zatiralne ukrepe lahko izvajajo le usposobljeni delavci z ustrezno zaščitno opremo. Zaenkrat je najbolj učinkovito mehansko odstranjevanje in zažiganje gnezd. Na Zavodu za zdravstveno varstvo Kranj ukrepov odstranjevanja in zatiranja ne izvajamo.*

## *Začetek kopalne sezone 2009*

*Sabina Kребelj*

Higienske zahteve za kakovost kopalne vode so predpisane z določili Pravilnika o minimalnih higienskih in drugih zahtevah za kopalne vode (Ur. l. RS, št. 73/2003 in 96/2006). Pravilnik predpisuje, da se v času kopalne sezone vzorčenje kopalnih voda naravnih kopališč in kopalnih voda na območjih kopalnih voda opravlja na 14 dni. Prvič se vzorči približno 14 dni pred začetkom kopalne sezone. Kopalna sezona na celinskih vodah se začne 15. junija in konča 31. avgusta.

*Zavod za zdravstveno varstvo Kranj v kopalni sezoni 2009 opravlja vzorčenje površinskih kopalnih voda in izvaja terenske meritve ter senzorične analize parametrov v kopalni vodi, ki so pomembni za oceno njene skladnosti oz. primernosti v naravnih kopališčih z upravljavcem (Šobčev bajer, Grajsko kopališče Bled, kopališče pri Grand hotelu Toplice na Bledu in kopališče pod Vilo Bled).*

*Na vzorčnih mestih pod Gostiščem Kramar in Avtokampom Zlatorog v Ukancu izvajamo državni monitoring kvalitete kopalne vode Bohinjskega jezera. Na vzorčnih mestih Mala Zaka in Velika Zaka pa se spremlja kvaliteta kopalne vode Blejskega jezera. Nosilec državnega monitoringa je Agencija Republike Slovenije za okolje, izvajalci pa smo mi.*

*Prve vzorce, ki so bili odvzeti pred začetkom kopalne sezone, smo na zgoraj navedenih lokacijah odvzeli konec meseca maja, naslednje*



vzorčenje pa bo okrog 15. junija. Za vsa ostala kopališča in lokacije, kjer se ljudje tradicionalno kopajo, tj. ob bregovih jezer, rek in bajerjev, ni zakonsko določenega spremljanja higienske kakovosti kopalne vode. Zato so naročila za analize teh voda, kjer se kopa večje število ljudi le dobra volja in okoljska ter zdravstvena ozaveščenost posameznih lokalnih skupnosti.

V letošnji sezoni sta enkratno odvzem kopalne vode naročili:

- Mestna občina Kranj

za lokacije: Sava pri Supernovi, Kokra pri Kosorepu in Čukov bajer;

- Občina Škofja Loka

za lokacije: Sora v Retečah, Poljanska Sora v kopališču Puštal, Selška Sora v Podlubniku.

Vzorčenje na lokacijah Sava pri Supernovi, Kokra pri Kosorepu in Čukov bajer je bilo izvedeno konec meseca maja, na lokacijah Sora v Retečah, Poljanska Sora v kopališču Puštal in Selška Sora v Podlubniku pa v začetku meseca junija.



Rezultate oz. povezave do rezultatov bomo objavljali na naši spletni strani:

[http://www.zzv-kr.si/Content.aspx?page\\_id=45](http://www.zzv-kr.si/Content.aspx?page_id=45)

**Za konec pa še nasvet:**

Kopalna voda, kjer rezultati preizkušanj kažejo na neprimernost, lahko zaradi vrste izoliranih mikroorganizmov ogroža zdravje ljudi. Pitje oz. zaužitje mikrobiološko neskladne vode lahko povzroči različne okužbe s povzročitelji črevesnih nalezljivih obolenj, ki se pri kopalcih lahko manifestirajo s povišano telesno temperaturo, bruhanjem, bolečinami v predelu trebuha in drisko. Posebej ogrožena skupina kopalcev pri kopanju v vodah z mikrobiološko neskladnimi vzorci so otroci, ki nenamerno popijejo več vode, in starejši (predvsem tisti, ki imajo oslabljen imunski sistem).

V kolikor bi se kljub temu kopali, posebej poudarjamo, naj kopalci vode med kopanjem ne zaužijejo. Po kopanju pa svetujemo, da se čim prej oprhajo s čisto pitno vodo.

## Mikrosporija

Andreja Krt Lah

Helena Ribič

Mikrosporija je nalezljivo glivično obolenje, ki se odraža z bolezenskimi spremembami na koži. Okužba je omejena na vrhnje rožene plasti. Obolenje ni nevarno, je pa moteče in zahteva dolgotrajno zdravljenje.

*Mikrosporija je razširjena je na celotnem območju Slovenije. Po podatkih Inštituta za varovanje zdravja RS je bilo v letih 2003–2007 letno prijavljenih povprečno 2700 primerov, na Gorenjskem pa smo v enakem obdobju letno zabeležili povprečno 1126 prijav. Obolenje se najbolj pogosto pojavlja od julija do oktobra.*

*Obolenje se širi predvsem med klateškimi mačkami (imenujemo ga tudi mačja bolezen) in psi. Od teh se okužijo domače živali, najpogosteje mačke in psi. Okužene živali so lahko brez znakov bolezni, lahko pa se jim dlaka lomi in izpada. Pri mladičih se bolezenske spremembe pojavljajo okrog oči, po smrčku in po tačkah. Človek se nato okuži od okužene živali (lahko tudi od na videz povsem zdrave živali). Okužba se najpogosteje prenese pri neposrednem stiku z obolelo živaljo, tj. pri božanju, hranjenju ali negi. Možen je tudi posreden način prenosa, z dlakami in predmeti iz okolja, kjer se okužena žival zadržuje. Najbolj dovzetni za okužbo so otroci. Mikrosporija je zelo nalezljiva in se lahko prek tesnih kontaktov prenaša tudi med ljudmi, zelo redko pa s souporabo brisač, glavnikov in krtač za lase.*

*Bolezni znaki se običajno pojavijo od sedem do deset dni po okužbi, redkeje tudi po treh tednih. Na koži, predvsem na odkritih delih telesa (roke, noge, obraz, vrat in trup), se pojavijo kot kovanec velika pordela žarišča, ki se ob robu drobno luščijo in povzročajo rahlo srbenje. Žarišča so ostro omejena od zdrave kože. Pojavijo se lahko tudi na lasišču, najpogosteje pri majhnih otrocih. Na okuženih mestih lasišča je koža prekrita z drobnimi luskami, lasje pa so odlomljeni tik nad površino kože. Bolezen se v naslednjih tednih lahko razširi po celem telesu in med*



vsemi, ki so v stiku z okuženo osebo. Redko se razvije globoka oblika z močnim vnetjem in oteklino, iz katere se izceja gnoj.

Pomembno je, da takoj, ko opazimo sunljive znake, žarišča pokrijemo s suho gazo in čimprej obiščemo zdravnika v rednem delovnem času. Žarišč pred obiskom zdravnika ne mažemo. Osebni zdravnik se bo odločil glede nadaljnje diagnostike in vas po potrebi napotil k specialistu dermatovenerologu. Prvi korak v diagnostiki mikrosporije je pregled žarišč pod Woodovo svetilko, pod katero se v temi bolezenska žarišča zasvetijo zelenkasto. Zanesljivost pregleda je le 50-odstotna, zato je za potrditev diagnoze potrebna še laboratorijska preiskava postržka lusk. Le to z napotnico zdravnika ali samoplačniško izvajamo tudi v Laboratoriju za medicinsko mikrobiologijo Zavoda za zdravstveno varstvo Kranj.

Po postavitvi diagnoze mikrosporijo zdravimo z zdravili, ki zavirajo rast gliv (antimikotiki). Predpiše jih zdravnik. Običajno je to mazilo, s katerim mažemo obolela mesta 2- do 3-krat na dan. V primeru, da je žarišč veliko in da so spremembe v lasišču, je potrebno poleg mazila še zdravljenje s tabletami. Med zdravljenjem obolele predele pokrijemo z gazo ali obližem. Zdravljenje je uspešno, lahko pa je dolgotrajno in traja več mesecev. Pri zdravljenju moramo biti potrpežljivi in dosledni, saj so na navidez zdravi koži lahko še vedno prisotne spore povzročitelja. Če z zdravljenjem prenehamo prezgodaj, se bolezen lahko ponovi. Ozdravitev potrdimo z kontrolnim laboratorijskim testiranjem. Najmanj dva dni prej obolelih mest ne smemo mazati, po pregledu pa z zdravljenjem nadaljujemo, dokler ni rezultat testiranja negativen.



Kdaj lahko bolnik obiskuje šolo, vrtec ali hodi v službo, odloči zdravnik. Ker bolnik sicer ni prizadet in je zdravljenje lahko dolgotrajno, oboleli pod naslednjimi pogoji lahko sodelujejo pri pouku ali hodijo v službo:

- dele telesa, kjer so žarišča, imajo zaščitena,
- ne prihajajo v tesne stike z drugimi člani kolektiva.

Po dotikanju obolelih delov kože in kužnih predmetov si je potrebno dosledno umivati oz. razkuževati roke.

Pri preprečevanju bolezni je najbolj pomembno, da se zavedamo načina širjenja bolezni. Ne dotikajmo se neznanih živali, predvsem mačk, ki se pogosto sprehajajo brez nadzora.

Če pride do obolenja pri ljudeh, je potreben veterinarski pregled vseh domačih živalih. V primeru, da odkrijejo obolenje živali, je potrebno ustrezno ukrepati (zdravljenje, evtanazija). Z zmanjšanjem števila klateških mačk in psov bomo zmanjšali nevarnost okužbe domačih živali in posredno tudi ljudi.

Informacije v zvezi z mikrosporijo so vam na voljo tudi na spletni strani našega zavoda: <http://www.zzv-kr.si/> («Storitve»; »Laboratorij za medicinsko mikrobiologijo«).

## *Varno s soncem*

---

Miša Ješe

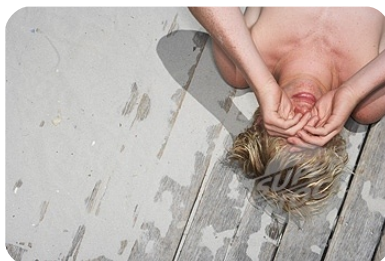
Sonce je vir svetlobe, toplote, življenja in energije. Lahko zelo ugodno vpliva na telo in naše počutje, žal pa ima lahko tudi zelo nevarne učinke. Sončno sevanje vsebuje ultravijolično (UV) sevanje, ki je škodljivo in ga naša čutila ne zaznavajo. Zaradi poškodovane ozonske plasti okoli Zemlje in sprememb v ozračju je UV-sevanje še intenzivnejše in se lahko zaradi odboja žarkov od vode, snega, skal ali betona še okrepi. UV-sevanje je najmočnejše poleti, v sončnih, jasnih dnevih in v opoldanskih urah.

Pred nami je čas poletja, dopustov in počitnic, ko preživimo več prostega časa v naravi, bodisi doma, ob morju ali pa v hribih. Ob večini aktivnostih na prostem smo pogosto izpostavljeni sončnemu sevanju. Modni trendi narekujejo potrebo po lepem zagorelem videzu, ki ga ljudje večinoma dosežejo s prekomernim sončenjem v naravi ali solariju. Žal pa ob svojih aktivnostih v naravi ali v želji po lepi zagorelosti pogosto pozabijo na nevarnosti in posledice, ki jih povzroča UV-sevanje. Strokovnjaki s področja zdravstva nas opozarjajo:

### **1. VARNEGA SONČENJA NI**

### **2. ZAGORELOST JE MODNI TREND, KI OGROŽA ZDRAVJE NAŠE KOŽE**

Zgodnje posledice sončenja se kažejo v obliki rdečine kože, sončnih opeklin ali pa alergijskih dermatitisov. Pozne posledice sončenja pa nam prinašajo gube, suho kožo, vidne žilice in pege. Najhujša posledica prekomernega sončenja je pojav kožnega raka. Predstopnja tega se razvije zaradi kancerogenega delovanja UV-žarkov. Iz te se velikokrat razvije kožni rak, kot najhujša



poznata posledica sončenja. Kar 90 odstotkov raka na koži nastane zaradi škodljivega delovanja sončnih žarkov. V Sloveniji je druga najpogostejša vrsta raka pri ženskah in moških ravno kožni rak.

Ob tej priliki zato opozarjamo, da moramo z razvijanjem zdravega življenjskega sloga sami poskrbeti za ohranjanje in krepitev zdravja. Poskrbimo za zdravo prehrano, zadosti tekočine, telesno dejavnost in zaščito pred soncem.

### **Priporočila za zaščito pred škodljivimi učinki sončne svetlobe:**

- Omejimo izpostavljanje soncu med 10. in 16. uro.
- Dojenčkov in malih otrok, ki se še ne gibljejo samostojno, ne izpostavljajmo soncu.
- Odpovejmo se uporabi solarija in namernemu sončenju.
- Uporabimo naravno zaščito:
  - senco, ki je lahko naravna ali umetna,
  - gosto tkano in neprosojno obleko z dolgimi hlačnicami in rokavi,
  - pokrivala s širokimi kraji ali čepice s ščitniki v legionarskem kroju, s podaljškom za zaščito uhljev in vratu,
  - očala, ki imajo 99- ali 100-odstotno zaščito proti UVA- in UVB-sevanju.

- Uporabimo dodatno zaščito v obliki kemičnih varovalnih pripravkov.

Pripravek (krema, olje) za zaščito kože pred soncem, ki ga uporabimo za zaščito izpostavljenih delov telesa, naj ščiti pred UVA- in UVB-žarki ter ima označen sončni zaščitni faktor (SZF) 15 ali več. Za zaščito otrok uporabljamo posebej označene izdelke, ki vsebujejo več fizikalnih in manj kemičnih UV-filtrov, ker so prvi manj dražeči za kožo. Nanesemo jih v debeli plasti. Nanos ponavljamo vsaj vsaki dve uri izpostavljanja soncu, vselej pa po plavanju ali intenzivnem znojenju. Posebej zaščitimo nos, uhlje, ustnice in veke.



**UPORABA KEMIČNIH PRIPRAVKOV ZA ZAŠČITO PRED SONCEM NI NAMENJENA NADOMEŠČANJU NARAVNE ZAŠČITE IN PODALJŠEVANJU IZPOSTAVLJANJA NEPOSREDNEMU SONCU, zato se zaščitimo z obleko in pokrivalom takoj, ko je to mogoče.**

### **Pomnimo!**

**Zagorelost kože ni znak zdravja in lepote, temveč napoveduje zgodnejše staranje in poveča možnost razvoja kožnega raka v kasnejših letih.**

**Uživajmo v naravi in upoštevajmo priporočila! Varno s soncem!**



GORENJSKA JE ZELO OGROŽENO OBMOČJE ZA OKUŽBO S KLOPNIM MENINGOENCEFALITISOM (KME).

CEPLJENJE JE EDINO UČINKOVITO PREVENTIVNO SREDSTVO PROTI TEJ BOLEZNI. CEPIMO SE LAHKO PREK CELEGA LETA. PRIPOROČAMO GA VSEM, KI ŽIVIJO IN SE GIBLJEJO NA OBMOČJU GORENJSKE, TUDI OTROKOM OD ENEGA LETA DALJE.

ZA CEPLJENJE NA ZAVODU ZA ZDRAVSTVENO VARSTVO KRANJ SE LAHKO NAROČITE VSAK DELOVNI DAN, V DOPOLDANSKEM ČASU, IN SICER NA ŠTEVILKI: 04/20 17 100.