



- Priročnik za izvajanje ZV vsebine

# Osebna higiena

za učence 2. razreda osnovne šole

Delovno gradivo

December 2011

**Delovno gradivo pripravili:**

Bojana Heindler

Ria Jagodic

Tjaša Jerman

Mateja Kranjc

Mojca Matjažič

Lea Peternel

Kati Rupnik

Rok Zaletel

**Recenzija:**

mag. Tomaž Čakš

Nives Letnar Žbogar

# Vsebina

**Izhodišča**

**Cilji**

**Kazalniki**

**NABOR VSEBIN**

**UVOD**

**Osnove razmnoževanja mikroorganizmov**

**Umivanje rok**

**Higiena kašlja in kihanja ter brisanje nosu**

**Nega celega telesa**

Tuširanje oz. kopanje

Nega telesnih gub in nog

Higiena nohtov

Higiena ušes

Nega obraza

Ličila, pirsingi ...

**Higiena spolovil (dečki, deklice)**

**Nega lasišča**

Umivanje in česanje las

Naglavne uši

**Osebni predmeti**

**Higiena obleke in obutve**

**Higiena prostora**

**Živali v bivalnem okolju**

Hišni ljubljenci

Tuje živali

**Pravilna drža**

**Viri**

# Izhodišča

**Higiena** je veda, ki **preučuje** vplive iz okolja, ki se pojavijo ob različnih človekovih aktivnostih in stanjih in njihov vpliv na zdravje ter **predlaga** ukrepe za zmanjševanje teh škodljivosti **s ciljem** doseči bolj zdravo in bolj kvalitetno življenje v najširšem smislu besede.

**Osebna higiena** predstavlja eno od glavnih področij higiene, in se ukvarja zlasti s higieno telesa, oblačenja, prehrane, spanja in počitka, športa in rekreacije.

»Standard« osebne higiene ni nekaj absolutnega, temveč je odvisen tako od »časa«, kot od »prostora«. Danes namreč veljajo za primeren nivo osebne higiene precej drugačne norme kot pred tridesetimi leti, prav tako pa ne moremo enačiti norm za osebno higieno v osrednji Evropi in Afriki. Geografsko pogojene norme so odvisne od: klimatskih razmer (vroče, vlažno podnebje – večja potreba po pogostejšem umivanju), naravnih danosti (pomanjkanje vode, onesnažena voda ...) idr.

Osebna higiena v najožjem smislu preprečuje okužbe in širjenje bolezni, širše pa pripomore tudi k boljši samopodobi in s tem k večji samozavesti, ki pa v veliki meri vplivata tudi na uspešnost vključevanja posameznika v družbo.

Tematika, ki jo obravnava osebna higiena ni pogojena s starostjo posameznika. primerne vsebine lahko najdemo tako za predšolske otroke, kot osnovnošolce, dijake, študente, pa tudi za odrasle. Pomembno je le, da starosti primerno omejimo obseg in prilagodimo način podajanja. K odločitvi, da o osebni higieni spregovorimo z otroki 2. razreda devetletke (starost 7 let) se nagibamo zato, ker predstavlja spoštovanje načel osebne higiene in njihovo dosledno izvajanje najcenejši in zelo učinkovit ukrep za omejevanje okužb – vemo pa, da »kar se Janezek nauči, to Janez zna«. Hkrati gre za obdobje, ko še ne izbija potreba pa obravnava drugih z razvojem (telesnim in duševnim) otroka pogojenih tem, kot sta npr. odraščanje ali vzgoja za zdravo spolnost.

Ob oblikovanju posameznih tem za otroke bomo opredelili tudi vsebine, za katere menimo, da bi bilo dobro, da jih slišijo oz. poznajo starši oz. učitelji.

Z usmerjenimi vsebinami iz osebne higiene bi bilo smiselno dopolnjevati tudi druge »vodilne« zdravstveno-vzgojne tematike kot npr. prehrano, gibanje, odraščanje, spolnost idr., katerih izvedbo načrtujemo v drugih starostnih skupinah.

# Cilji

Cilje smo postavili in razvrstili v tri skupine - vezano na učence, učitelje in okolje.

## Učenci:

- Spoznati pomen osebne higiene (OH) v skrbi za lastno zdravje.
- Spoznati načine, kako z ustrezno OH in dobrimi higienskimi navadami preprečevati bolezni.
- Spoznati oz. dopolniti znanja o osnovnih pripomočkih za vzdrževanje OH.
- Pridobiti znanja in veščine za ustrezno higieno.
- Oblikovati pravilna stališča do OH.

## Učitelji

- Vzpostaviti kontinuirani stik z njimi in jih pritegniti k aktivnemu sodelovanju.

## Okolje:

- Omejiti prenos nalezljivih bolezni v šoli.

# Kazalniki

- Evalvacija pedagoškega dela;
- Pokritost populacije z zdravstveno vzgojno vsebino;
- Evalvacija preko didaktičnih pripomočkov;

# NABOR VSEBIN

- **Osnove razmnoževanja mikroorganizmov**
- **Umivanje rok**
- **Higiena kašlja in kihanja in brisanje nosu**
- **Nega celega telesa**
- **Higiena spolovil (dečki, deklice)**
- **Nega lasišča**
- (Umivanje zob in nega ustne votline)
- **Osebni predmeti**
- **Higiena obleke in obutve**
- **Higiena prostora**
- **Živali v bivalnem okolju**
- **Pravilna drža**

## UVOD

**Osebna higiena** obsega:

- nego telesa
- higieno spanja in počitka
- higieno prehrane in gibanja

### **Pomen osebne higiene**

Osebna higiena vpliva na:

- krepitev zdravja
- preprečevanje nalezljivih bolezni
- preprečevanje degenerativnih bolezni (okvare gibal, visok pritisk, debelost, sladkorna bolezen)
- estetiko in počutje (odstranjevanje umazanije in smradu – človek je zato bolj samozavesten in sproščen)
- gospodarstvo - zdravi ljudje lažje opravljajo delo, ni bolniških izostankov

### **Koža in njene naloge**

Koža je - glede na površino - človekov največji organ. Njena površina znaša približno 1,6 m<sup>2</sup>. Sestavljena je iz več plasti:

- vrhnjica (plast brez žil in veziva), poroženevajoče celice, melanociti
- usnjica – v njej so vlakna, razne celice, medceličnina, žilje in živčevje, tipalna telesa, žleze lojnice, znojnice
- podkožje – sestavljeno je iz vezivnega tkiva in maščevja

### **Naloge kože**

- varuje telo pred zunanjimi škodljivimi vplivi (zaradi znoja je površina kože rahlo kislja)
- zdrava in nepoškodovana koža preprečuje vdor klic v telo
- koža uravnava telesno temperaturo
- uravnava količino vode v telesu
- loj varuje kožo in lase pred izsušitvijo
- koža je čutilo

### **Zakaj moramo kožo umivati?**

- da odstranimo organsko umazanijo (lahko je hrana za mikrobo) in fizikalne ostanke (lahko so za telo strupeni, agresivni, alergogeni ...)
- da odstranimo soli, kisline in strupe, ki se izločajo z znojem
- da ohranimo izvodila žlez znojnic in lojnic prosta
- da ohranimo odpornost kože

### **Higiena telesa obsega:**

- jutranje umivanje
- umivanje pred spanjem
- umivanje nog, rok, spolovil
- nega ustne votline, lasišča, nohtov
- kopanje in preoblačenje

Pomembna pa je tudi

- telesna aktivnost
- higiena oblačil, obutve, posteljnine
- čiščenje in zračenje prostorov ter
- počitek in spanje



# 1

## Osnove razmnoževanja mikroorganizmov

- pogoji za rast
- hitrost razmnoževanja

**Mikroorganizmi - mikrobi** so s prostim očesom nevidni organizmi. Prisotni so povsod - v vodi, zraku, zemlji, hrani, pijačah, na ljudeh, živalih ...

Nekateri so za človeka **koristni** (jogurt, kislo zelje, mikrobi v črevesju ...), drugi pa **škodljivi** (povzročajo obolenja, kvarjenje hrane ...)

### Povzročitelji obolenj pri človeku

- bakterije
- virusi
- zajedavci
- praživali
- kvasovke
- plesni

### Pogoji za rast mikrobov

Zakaj je dobro da jih poznamo?

Ker: če vemo, kaj mikrobi potrebujejo, potem bomo znali ustvariti tudi pogoje, ki zanje niso ugodni (jih »ne marajo«) in jih bomo tako lahko omejili.

### Pogoji za rast mikrobov so:

**Hrana:** živila, telesni izločki, umazanija, zemlja

**Vlaga:** je nujno potrebna za razmnoževanje, če je ni, nekateri mikrobi tvorijo spore

#### **Temperatura / čas:**

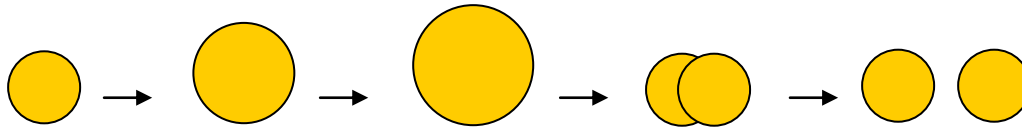
ob primerni temperaturi, vlagi in v prisotnosti hranil se mikrobi izredno hitro množijo: iz 1 bakterije v pol ure nastaneta 2, v desetih urah pa več milijonov

**Zrak:** nekateri mikrobi potrebujejo za življenje kisik, drugi rastejo hitreje ob prisotnosti CO<sub>2</sub>, nekateri pa le tam, kjer ni kisika

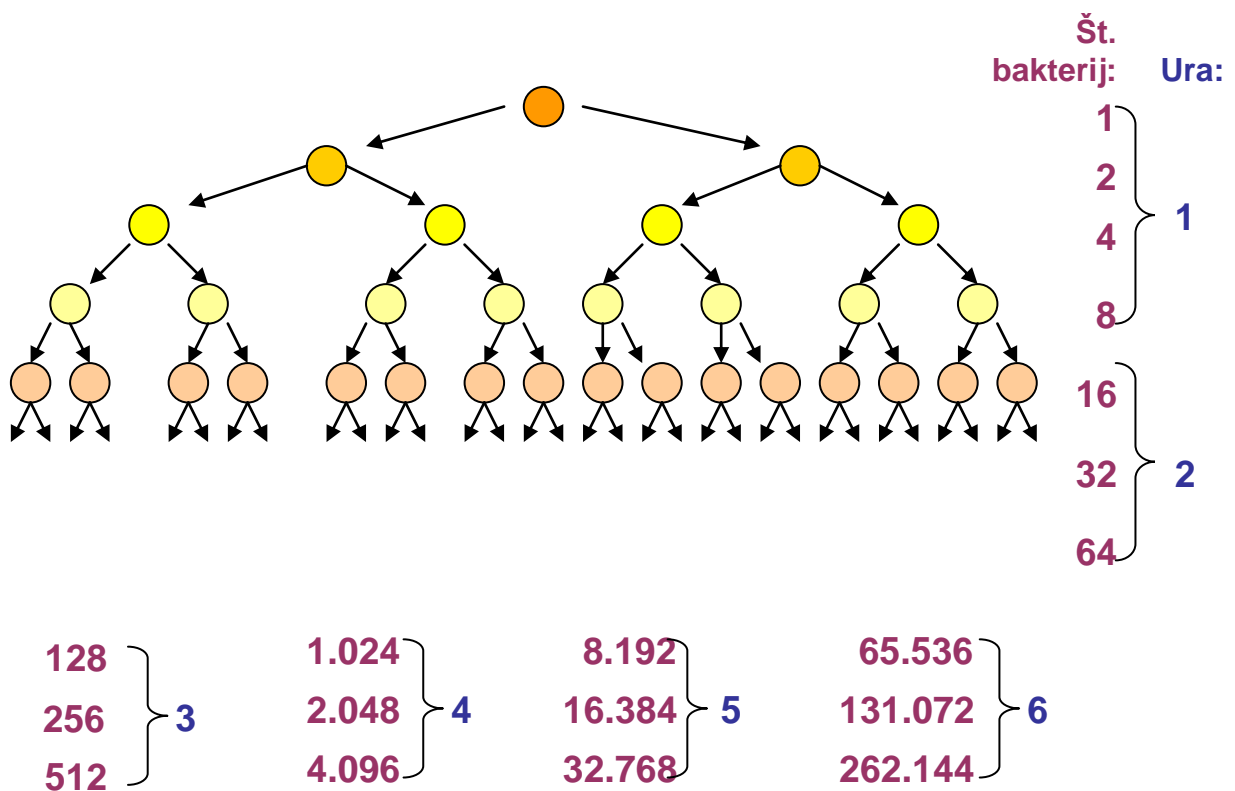
**pH:** v zelo kislem ali v zelo alkalnem okolju se mikrobi ne morejo razmnoževati

## Razmnoževanje bakterij

Bakterije se razmnožujejo nespolno oziroma z delitvijo.



Do delitve pride, ko bakterija doseže določeno velikost. Iz **ene** bakterije tako nastaneta **dve**, iz dveh **štiri**, iz štirih **osem** ... V ugodnih pogojih lahko iz 1 bakterije v 12 urah nastane 70 milijard bakterij.



Ljudje so eden najpomembnejših dejavnikov okužbe.



## Umivanje rok

Čiste roke – zakaj, kdaj, kaj, kako?

Razkuževanje – da ali ne?

### Roke

- Na rokah se nahaja **veliko mikrobov**: nekateri so na koži stalno, drugi pridejo na kožo iz okolice.
- Z rokami lahko mikrobove prenesemo na hrano, na delovno površino, v usta (lastna in tuja) ter tako okužimo sebe in druge.
- Roke predstavljajo **največji dejavnik tveganja za okužbe**.
- Umivanje rok zmanjšuje število mikroorganizmov, vendar jih nikoli povsem ne odstrani.
- V umazaniji za nohti se nahaja veliko mikrobov, lahko tudi jajčeca parazitov, zato moramo imeti nohte čiste.

### KDAJ si moramo umiti roke?

Roke umivamo, da bi s kože odstranili prašne delce, mikroorganizme, izločke žlez, kemikalije in umazanijo. Da preprečimo okužbe in zastrupitve je zlasti pomembno, da so roke čiste kadar se z njimi posredno ali neposredno dotikamo sluznic (npr. ob prehranjevanju, žvižganju na prste, brisanju oči) ali poškodovane kože. Posplošeno pa lahko rečemo da moramo roke umiti: **Pred vsakim čistim in po vsakem umazanem delu** (ali nizu umazanih del, ki si sledijo eno za drugim).

To konkretnije pomeni:

- pred jedjo
- po uporabi stranišča
- če kašljamo, kihamo, se useknemo
- pred nego telesa
- kadar so vidno umazane
- po stiku z živaljo
- po igrah na prostem (če prihajamo v stik z zemljo, peskom ...)
- pred in po obisku bolnika
- pred pestovanjem in nego dojenčka
- pred in po obisku v bolnišnici
- po prihodu domov  
(zaradi dotikanja držal, kljuk ipd. - npr. v avtobusu, trgovini ...)
- po dotikanju/prenašanju copat, čevljev ...

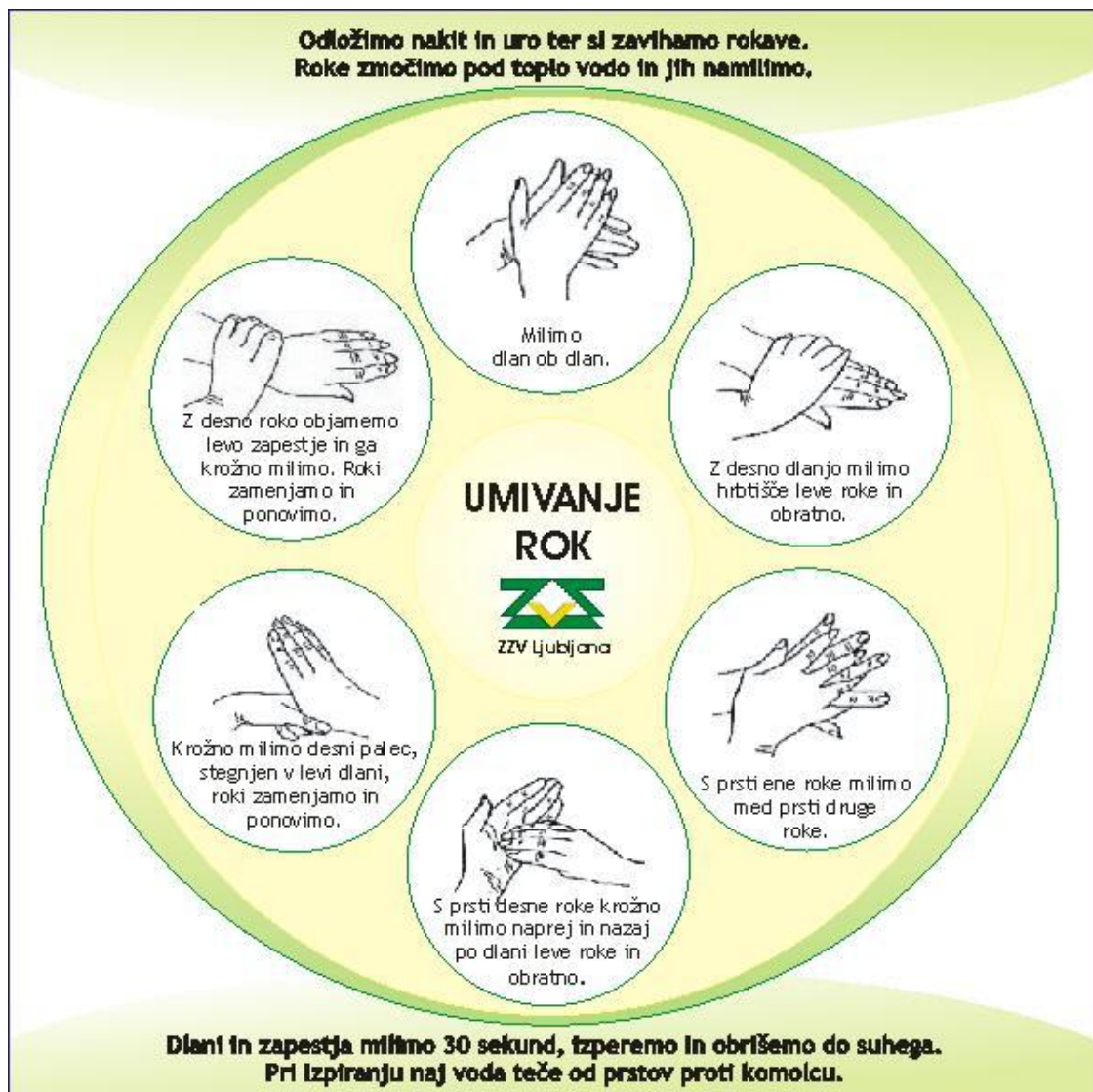
### KAJ potrebujemo za temeljito umivanje rok?

- vodo (toplo, tekočo)
- milo: najbolje tekoče (zaradi odsotnosti mikrobov)

- brisače (čiste suhe ali papirnate)
- kremo za nego rok – po potrebi

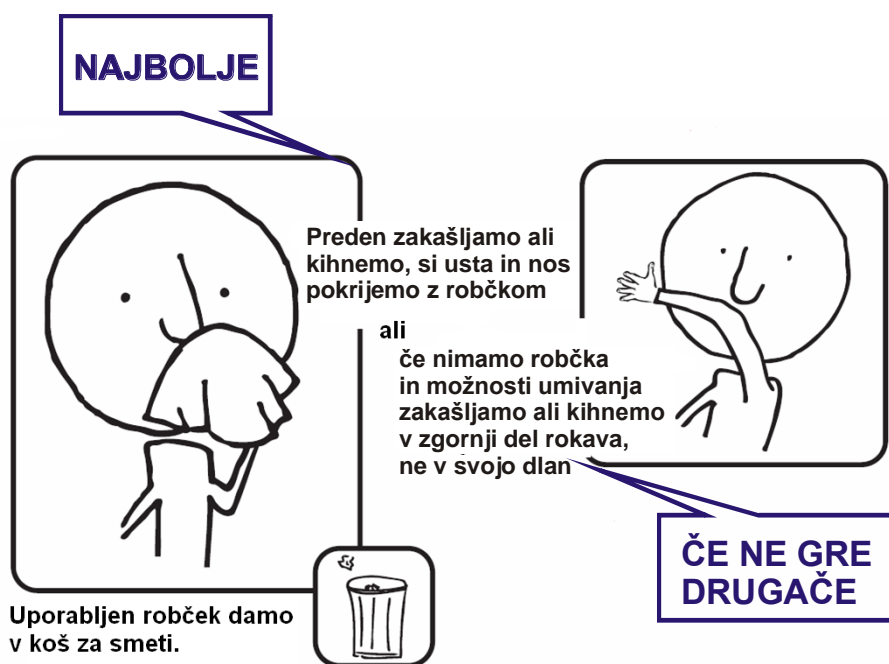
### **KAKO** si pravilno umivamo roke?

- zavijamo rokave nad komolce
- roke zmočimo pod toplo tekočo vodo in jih namilimo
- vodo zapremo
- natančno in temeljito namilimo vse dele roke (demonstracija)
- nato roke splaknemo in
- obrišemo do suhega (ne drgnemo - pivnemo) s suho tekstilno brisačo (doma) oz. z brisačo za enkratno uporabo (v šoli in drugih javnih ustanovah)
- pipo zapremo s komolcem ali brisačo za enkratno uporabo



**Razkuževanje** – roke si razkužujemo le izjemoma (ob epidemiološki indikaciji).

- Pri kihanju ali kašljanju si z robcem za enkratno uporabo zaslonimo usta; ta zadrži aerosole (v njih so lahko povzročitelji bolezni), ki bi se sicer ob tem burno širili v okolico;
- Uporabljenih robcev ne shranjujemo za ponovno uporabo, temveč jih takoj odvržemo v koš za odpadke;
- Umivanje rok priporočamo tudi po uporabi robca;
- Če robca nimamo, imamo pa možnost umivanja rok, kihnemo oz. kašljamo v dlan ter si takoj nato umijemo roke;
- Če nimamo niti robca, niti možnosti za umivanje, kihamo in kašljamo v pregib roke ob komolcu;
- Zlasti v obdobju prehladnih obolenj je zelo pomembno redno prezračevanje prostorov, saj s tem zmanjšamo koncentracijo mikroorganizmov v zraku in s tem zmanjšamo tudi možnost prenosa okužbe (eden od členov Vogralikove verige je število in vrsta klic).



## I

### Nega celega telesa

- tuširanje oz. kopanje
- nega telesnih gub  
(za ušesi, vrat, pazduha, dimlje, za komolci in koleni, popek)
- nega nog
- higiena nohtov
- higiena ušes
- nega obraza

Poznamo več vrst nege telesa: kopanje in tuširanje ter umivanje posameznih delov telesa (umivanje obraza, umivanje las, umivanje rok, umivanje nog, umivanje spolovil).

Nega celega telesa je za naše telo zelo pomembna. Z umivanjem s kože odstranimo prašne delce, mikroorganizme, izločke žlez, kemikalije in umazanijo. Čista koža lahko diha, diši, je prijetna na dotik in nudi ugodno počutje.

Ugodno pa vpliva tudi na našo samopodobo. Če poskrbimo za osebno higieno smo čisti, prijetnega vonja, smo samozavestnejši, lažje navezujemo stike ... Pozitivna samopodoba je za otrokov razvoj nujna, zato moramo za njen razvoj v šoli in v doma zagotoviti ustrezne pogoje.

### Tuširanje oz. kopanje

- Tako tuširanje, kot kopal imata posamezne prednosti:
  - tuširanje je v primerjavi s kopanjem bolj higiensko, saj s tekočo vodo sproti izpiramo umazanijo,
  - porabimo tudi manj vode – ekološki faktor,
  - pri kopeli lahko umazanijo in odmrle kožne celice temeljiteje odstranimo, saj kožo med kopanjem temeljito »odmočimo«,
  - pomemben pa je tudi sprostivni dejavnik kopeli.
- V vsakodnevni negi telesa priporočamo tuširanje, kopanje pa občasno.
- S kopaljo ali tuširanjem odstranimo umazanijo in pri tem uporabljamo milo (ne vsak dan).
- Telo umivamo z tekočo, prijetno toplo vodo (37°C).
- Kožo po kopeli dobro obrišemo.

## Tuširanje (prhanje)

**Pogostost:** Priporočamo tuširanje 1x / dan.

**Priprava pripomočkov:** čisto perilo, brisača, milo;

**Osebna priprava:** slečemo perilo, sveže pripomočke pripravimo na doseg rok

**Postopek:**

- odpremo mešalno baterijo (pipo) in previdno preverimo temperaturo vode. Z vodo oplaknemo celo telo (noge, spolovila, trebuh, prsni koš, hrbet, roke, obraz, če se odločimo za pranje las pa še lasišče).
- pričnemo s temeljitim umivanjem telesa:
  - **vsakodnevno namilimo** le nekatere dele telesa: vrat, gube za ušesi, dlani, hrbtišča dlani in zapestja, pazduhe, noge od gležnjev navzdol s posebnim poudarkom na medprstnih prostorih ter spolovila.
  - **Ostale dele telesa** namilimo **po potrebi**, sicer pa jih le izperemo s toplo vodo. Obraza in ušes ne milimo. Pri umivanju **hrbta** nam lahko pomagajo starši.
  - **Umivanje spolovil:**
    - deklince** – milimo in umivamo zunanje dele spolovil in notranjo stran stegen (izločki iz spolovil umažejo okolico). Velike sramne ustne umijemo tako, da s potegi od spolovila proti zadnjični odprtini. z roko namilimo gubo, ki jo tvorita ustni. V kožnih gubah se namreč zadržujejo izločki, v smeri zadnjične odprtine pa umivamo, da zmanjšamo možnost prenosa izločkov iz zadnjične odprtine proti spolovilu.
    - Fantje** – z namiljeno roko primemo penis in kožico potegnemo nazaj (pod kožico so bakterije in umazanija), umijemo vrh penisa, kožico nato potegnemo v prejšnji položaj. Nato namilimo celotno površino penisa in področje pod njim – umijemo modnik (med kožnimi gubami se zadržuje umazanija). Prav tako namilimo tudi zadnjico v smeri od spolovil proti zadnjični odprtini.
- Zopet odpremo vodo, nastavimo prijetno temperaturo in vse dele telesa dobro oplaknemo. Posebej pozorno izperemo telesne gube in spolovila.
- Z brisačo osušimo celo telo, posebej temeljito telesne gube in medprstne prostore na nogah.

## Kopanje

Kopanje je namenjeno čiščenju in osvežitvi telesa.

**POMNI:**

- Ne kopamo se takoj po obroku.
- Paziti moramo, da nam na mokrih površinah ne spodrsne in ne pademo.
- Med polnjenjem in praznjenjem kadi ter kadar je ta polna v kopalnici ne uporabljamo električnih aparatov.

**Pogostost:** Ob vsakodnevnem tuširanju priporočamo kopanje na 7 dni ali redkeje.

**Priprava pripomočkov:** čisto perilo, brisača, milo;

**Osebna priprava:** slečemo perilo, sveže pripomočke pripravimo na dosego rok

**Postopek:**

- Previdno (da ne pademo) stopimo v kad. Odpremo mešalno baterijo in previdno preverimo temperaturo vode. Oplaknemo celo telo. Ko voda od »uvodnega« izplakovanja odteče, začepimo kad in jo napolnimo s toplo vodo. Nekaj minut ležimo v vodi in s tem odmočimo telo ter se sprostimo. Nato celotno telo umijemo (namilimo in izperemo) po postopku opisanem pri tuširanju. Med končnim izplakovanjem s tekočo vodo (tuš) lahko kad odčepimo. Ko je prazna, jo za seboj počistimo.
- Ker je frekvenca kopanja manjša od frekvence tuširanja, lahko ob kopanju namilimo celotno telo. Ker gre za podobno frekvenco, je v postopek kopanja smiselno vključiti tudi pranje las.

## Nega telesnih gub in nog

### Nega telesnih gub

Med kožnimi gubami se zadržuje umazanija, kar povečuje pomen nege teh predelov. Zato bomo postopke umivanja teh predelov še enkrat natančneje opisali, čeprav so vključeni tudi v kopanje in prhanje.

Vse telesne gube, razen popka umivamo vsak dan, popek pa po potrebi.

- **za ušesi** – umivamo gubo za ušesom, uhelj in zunanji del sluhovoda; ušesne palčke odsvetujemo
- **vrat in pazduhe** (znoj) – namilimo, umijemo in temeljito obrišemo gubo na vratu)
- **dimlje** – z namiljeno roko umivamo s potegi od sprednjega dela spolovil proti zadnjici)
- **komolce, kolena in popek** umivamo krožno.

### Nega nog

Noge obremenjujemo preko celega dne. Omogočajo nam hojo in stanje, zato zaslužijo ustrezno nego. Zato tudi umivanje nog ponovno natančneje opisujemo.

Noge zmočimo z vodo, namilimo podplate, gležnje, nart prste in medprstne prostore. Milo izperemo in umijemo še zgornji del noge in koleno (krožno). Na koncu noge temeljito speremo ter do suhega obrišemo, zlasti dobro obrišemo stopala in medprstne predele.



## Higiena nohtov

Nohti ščitijo prste in omogočajo tipanje.

Pazimo, da vedno odstranimo vso umazanijo ob, pod in za nohti.

Otrokom naj nohte postrijejo starši in po potrebi oblikujejo s pilico.

Nohte na rokah strižemo polkrožno, na nogah pa ravno. Nohtnih kotov na nogah ne pilimo.

## Higiena ušes

Glej postopek opisan pri negi telesnih gub.

## Nega obraza

Izvajamo jutranje in večerno umivanje obraza s toplo tekočo vodo. Mila ne uporabljamo. Po umivanju obraz do suhega obrišemo in po potrebi namažemo z blago kremo. Pri otrocih naj potrebo pa uporabi kreme ocenijo starši.



## Higiena spolovil (dečki, deklice)

- frekvenca izločanja urina in blata,
- način brisanja izločal – deklice,
- opazovanje urinskega curka - dečki

## Lastnosti ter frekvenca izločanja urina in blata

### Urin

**Opis:** bistra tekočina, blede rumene barve in specifičnega vonja

### Frekvenca izločanja:

- 4 - 6 x / dan (odvisno od popite tekočine, telesne aktivnosti, temperature okolice ...),
- uriniranje manj kot 4x/dan → kaže na dehidracijo,
- če je frekvenca uriniranja več kot 6 x → potreben je trening mehurja.
- vedno si za opravljanje potrebe vzamemo dovolj časa

### Blato

**Opis:** temno rjave barve in mehke konzistence, lahko tudi bolj tekoče

### **Pogostost izločanja:**

- Pogostost izločanja blata je zelo individualna. Tako velja za normalno pogostost vse od 3x / dan pa do 1x / 3dni.

### **Pomembno:**

- ko čutimo, da nas tišči na blato, se odzovemo takoj oz. čimprej, sicer lahko občutek zadušimo, kar ni v prid rednemu izločanju blata
- priporočljivo je odvajati blato vsak dan ob istem času
- vedno si za opravljanje potrebe vzamemo dovolj časa

## **Način brisanja izločal – DEKLICE**

Od spolovila proti ritki (potegi v smeri proti zadnjični odprtini in nikoli nazaj).

## **Opazovanje urinskega curka – DEČKI**

Gre za hoteno izločanje urina brez bolečin v normalnem curku.



### **Nega lasišča**

- umivanje, česanje
- naglavne uši

Glavna funkcija las je varovalna → lasišče ščitijo pred poškodbami in sončnimi žarki, obrvi in trepalnice pa ščitijo oči pred tujki. Pogostost umivanja las je odvisna od človekovih navad in stanja las.

### **Umivanje in česanje las**

- Daljše lase češemo vsaj enkrat dnevno. da odstranimo odmrle lase. Priporočljivo je tudi krtačenje, ki med drugim pospeši tudi prekrvavitev lasišča.
- Lase peremo po potrebi → ko se zamastijo, dobijo neprijeten vonj ali pa so onesnaženi z drugimi snovmi (med, mivka, tempera barve ...).
- Pred pranjem las zapremo okna in vrata kopalnice, da preprečimo prepih.
- Za umivanje las uporabljamo toplo vodo. Na omočene lase nanesimo blag šampon. S prsti obeh rok ga vtiramo v lase po celotni površini lasišča. Lasišče masiramo z blazinicami prstov. Sledi temeljito splakovanje s tekočo vodo, tako, da v celoti odstranimo šampon. Lase obrišemo s čisto brisačo in jih po potrebi osušimo s sušilnikom.
- Zelo pogosto umivanje las in uporaba sušilnika ali navijalk lase suši in povzroča njihovo lomljivost.

## Naglavne uši

Ušivost je razširjena po vsem svetu. Edini naravni gostitelj uši je človek. Epidemije se najpogosteje pojavljajo v otroških kolektivih: šolskih, predšolskih, v zavodih.

V Sloveniji v glavnem opažamo naglavne uši, ki živijo na lasišču, lahko pa jih opazimo tudi na obrveh in trepalnicah. Naglavne uši lahko povzročajo mnoge neprijetnosti: srbečico lasišča, krastavost, sekundarne okužbe z bakterijami.

Najpogostejši način prenosa uši je neposreden stik z glave na glavo, redkeje prek glavnikov, pokrival ali posteljnine.

Naglavne uši ne prenašajo bolezni, povzročajo pa neprijetno srbenje, zato se otroci neprestano praskajo. Kot posledica nastajajo na koži opraskanine, ki se lahko zagnojijo. Srbenje se ne začne takoj po naselitvi uši na lasišče, temveč šele po imunskem odzivu kože na snovi, ki jih uši izločajo s slino.

Dovzetnost za ušivost ni odvisna od starosti, spola in socialno-ekonomskega statusa, pogosteje pa se pojavlja pri šolarjih, predvsem zaradi tesnejših medsebojnih stikov, ki ušem omogočajo prehajanje z glave na glavo. Tesni življenjski bivalni pogoji predstavljajo pomembno možnost za širjenje ušivosti, ušivost pa ni pokazatelj pomanjkanja higiene.

### Uši in njihov razvoj

Odrasla uš je dolga od 3 do 4 mm. Njeno telo je prosojno, zato jo težko opazimo. Po hranjenju s krvjo se obarva rjavo rdeče. Uši najdemo na lasišču predvsem za ušesi, na zatilnem in na čelnem delu. Uši ležejo jajčeca (gnide) in običajno vsako posamezno jajčece pritrdijo na posamezen las. Jajčece je ovalne oblike in ima top konec. Veliko je 1mm. Žive gnide so svetleče, rjavkaste barve. Če jih stisnemo med dvema nohtoma, počijo. Mrtve gnide so motno bele barve. Ko jih stisnemo, ne počijo. Gnide, ki jih najdemo na lasu več kot 10 do 15 mm od kože, niso več žive.

Odrasle uši in ličinke se prehranjujejo s sesanjem krvi na gostiteljevi glavi, brez prehranjevanja ne preživijo več kot dan ali dva.

Za preživetje odraslih uši in jajčec sta pomembni tudi zunanja temperatura, ki mora biti med 25 in 30 stopinj Celzija, in vlažno okolje. Zato imajo uši za preživetje zunaj lasišča malo možnosti, pa še to le za kratek čas. Razvojni cikel uši ima 3 oblike: jajčece, ličinko (nimfo) in odraslo žival. Ušji zarodek se v jajčecu razvije v majhno ličinko, ki je popolno razvita po šestih dneh. Ličinka je v bistvu pomanjšana odrasla žival in od prvega dne sesa kri svojega gostitelja. Približno po enem mesecu spolno dozori. Odrasla uš živi še kake tri tedne in v tem času samica lahko odloži do 300 jajčec, od osem do dvanajst dnevno.

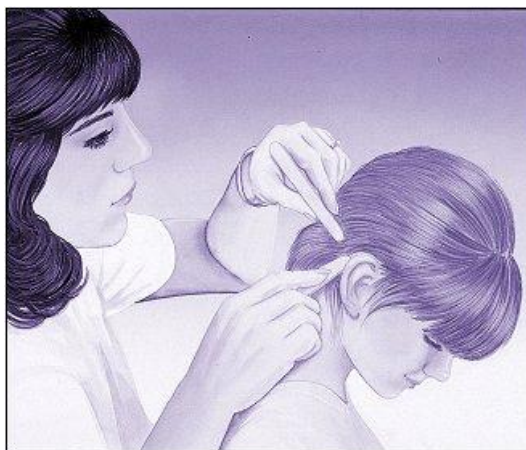


## Ukrepi za preprečevanje ušivosti

- Pomembno je tako zmanjševanje možnosti, da se uši nalezemo, kot tudi zgodnje odkrivanje in uničevanje jajčec in odraslih živali.
- Potrebno se je izogibati neposrednega stika z infestirano osebo. Otroke poučimo, da osebnih predmetov, kot so kapa, glavnik in različni pripomočki za spenjanje las, ne smejo deliti z drugimi.

## Kako uši odkrijemo?

Velikega pomena za preprečevanje ušivosti je redno pregledovanje in prečesavanje lasišča na odrasle uši ali gnide. Lasišče pregledamo vsaj enkrat tedensko, posebej pri otrocih, ki obiskujejo vrtec ali šolo. V primerih, da pri družinskem članu najdemo uši ali pa dobimo obvestilo, da so se uši pojavile v šoli ali vrtcu, lasišče pregledamo vsak dan..



## Postopek pregledovanja lasišča:

1. ramena ogrnemo z belo brisačo ali papirjem, na katerem bodo uši ali gnide bolj vidne;
2. natančno pregledamo celotno lasišče, posebej na zatilju, za ušesi in ob čelu;
3. pregledujemo po pramenih od narastišča proti lasnim konicam;

Prečesavanje je boljša in hitrejša rešitev, kot pregledovanje brez glavnika. Lasišče prečesavamo z gostim glavnikom (razmak med zobmi naj bo od 0,2 do 0,3 mm). Prečesavamo lahko suhe lase, še boljše pa je, da so lasje prej oprani z navadnim šamponom.

- Ob pojavu uši obvestimo vrtec/šolo in vse, ki so bili v zadnjih 14 dneh v tesnem stiku z osebo, ki ima uši.
- Ob pojavu ušivosti pri otroku je potrebno preiskati tudi družinske člane in tesne kontakte ter pri okuženih (infestiranih) izvesti razuševanje.

## Odstranjevanje uši

Izrednega pomena je, da pri vseh osebah, ki imajo uši izvedemo razuševanje hkrati (na isti dan). Pri uporabi sredstva za odstranjevanje uši upoštevamo navodila proizvajalca. (glej tudi stran IVZ

<http://www.ivz.si/?ni=149&pi=5& 5 Filename=1766.pdf& 5 Mediald=1766& 5 Auto Resize=false&pl=149-5.3.>).

## Priporočena sredstva za razuševanje

(Pripravili: doc dr. Mateja Dolenc-Voljč, dr.med in prim. Vlasta Dragoš, dr.med, Dermatovenerološka klinika, UKC Ljubljana.)

Uspešnost pri odpravljanju ušivosti je odvisna tudi od izbire učinkovitega preparata. Težava pri izbiri sredstev pri nas je v tem, da nimamo na razpolago veliko učinkovitih preparatov. Pri izbiri sredstev moramo poleg učinkovitosti upoštevati tudi neželene

učinke, razvoj odpornosti proti preparatu in primernost preparata za različne skupine ljudi (majhni otroci, šolarji, nosečnice).

Glede na trenutno dostopnost preparatov v Sloveniji kot sredstvo izbora priporočamo:

- Preparat iz skupine insekticidov s permetrinom v obliki šampona, ki vsebuje 1% permetrin v 20% izopropanolu. Ni primeren za otroke, mlajše od dveh mesecev. Potrebna sta dva postopka razuševanja v razmaku 7 do 10 dni.
- Za dojenčke, zelo majhne otroke in otroke, pri katerih ne smemo uporabljati permetrina, priporočamo uporabo belega vazelina, s katerim lasišče premažemo, ga zavijemo v plenico ali pokrijemo s kopalno kapo in pustimo pokritega čez noč. Postopek izpiranja navadnega vazelina iz lasišča traja več dni.
- 3. 5% benzyl alkoholni losjon je primeren za otroke, starejše od šestih mesecev. Uporabljajo ga v ZDA in ga je odobrila FDA. Potrebna sta dva postopka razuševanja v razmaku 7 dni.
- Samo razčesavanje ni učinkovita metoda razuševanja.
- Razuševanja ne izvajamo preventivno, torej ne, kadar uši ali živih gnid ni.
- Po končanem postopku razuševanja glavnike in krtače operemo in za deset minut namočimo v vroči vodi (s temperaturo več kot 60°C), perilo (oblačila, brisače, posteljnino), pa operemo v pralnem stroju pri najmanj 60°C. Predmete, ki jih ne moremo oprati, vstavimo v plastično vrečko, ki jo tesno zatismo in pustimo za 10 do 14 dni na sobni temperaturi ali pa za 24 ur odložimo v zamrzovalnik. Oblazinjeno pohištvo in tla očistimo s sesalcem.

Natančna navodila o preprečevanju in zdravljenju ušivosti so dostopna na spletni strani IVZ:

[http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=156&pi=5& 5\\_id=1066& 5\\_PageIndex=0& 5\\_groupId=289& 5\\_newsCategory=& 5\\_action=ShowNewsFull&pl=156-5.0](http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=156&pi=5& 5_id=1066& 5_PageIndex=0& 5_groupId=289& 5_newsCategory=& 5_action=ShowNewsFull&pl=156-5.0)

## (Umivanje zob in nega ustne votline)

Brez dvoma tudi umivanje zob in nega ustne votline sodita med vsebine osebne higiene. Kljub temu pa smo se odločili, da jih na tem mestu ne bomo obravnavali, saj je tej tematiki v celoti posvečena zobozdravstvena vzgoja, ki se izvaja vzporedno s splošno zdravstveno vzgojo.

## V

### Osebni predmeti

Nekatere predmete lahko imenujemo »osebni predmeti«. Takšne predmete naj vedno uporablja le ena oseba in jih nikoli ne menjamo z drugimi - niti med igro. Z menjavanjem teh predmetov namreč lahko pride do prenosa povzročiteljev bolezni ali zajedavcev, npr. uši. Če zahteva »po nemenjavanju« povsem samoumevna pri spodnjem perilu, je pri čevljih tolerantnost posameznikov lahko že bistveno različna.

Med osebne predmete uvrščamo tudi glavnike in pokrivala, da o »že uporabljenih« lizikah ali žvečilnih gumijih niti ne govorimo.

## Higiena obleke in obutve

- primerno letnemu času, aktivnostim in občutkom (toplo, hladno, mokro),
- dnevno preoblačenje in preobuvanje (glede na dejavnost, priložnost, letni čas),
- odlaganje umazanih oblačil in obutve,
- samostojnost

## Oblačila

ščitijo ljudi pred zunanjimi vplivi in pomagajo vzdrževati ustrezno telesno temperaturo. Imajo higienski, zdravstveni in estetski pomen.

- Oblačila naj bodo udobna, lahka.
- Izbira oblačil naj bo primerna letnemu času, aktivnostim in občutku (toplo, hladno, mokro - primerni materiali).
- Omare za shranjevanje oblek, morajo biti higiensko vzdrževane; med čistim perilom naj ne bo umazanega in preznojenega perila in obleke.
- Spodnje perilo in nogavice, ki so v stiku s kožo, je potrebno dnevno menjati s svežimi, ostala oblačila pa po potrebi.
- Skrbimo za redno dnevno menjavanje nogavic in žabic, če se noge močneje potijo pa tudi večkrat - po potrebi.
- Umazana oblačila je potrebno odlagati na mesto, namenjenem umazanemu perilu. Preden damo oblačila v pranje, iz žepov odstranimo morebitne predmete (robčke, bonbone ...). Nogavice poravnamo, da niso sprijete v kepo.

## Obutev

- Obutev mora biti udobna, primerna letnemu času in aktivnostim.
- Obutev je potrebno po nošenju osušiti, očistiti in hraniti na ločenem namenskem mestu.
- Imeti moramo več parov obuval, da lahko preznojene čevlje zamenjamo z drugimi, da se lahko temeljito osušijo. Odsotnost vlage namreč onemogoča razvoj mikrobov.
- Za bivanje v vlažnem/mokrem okolju je primerna neprepustne obutev.



## Higiena prostora

- delovnega, bivalnega, šolskega
- prezračevane

Večino časa preživimo v zaprtih prostorih - v šoli ali službi, ali pa doma ob slabem vremenu in ponoči, ko spimo.

Pomembno je, da bivalne in delovne prostore večkrat prezračimo - vseh letnih časih, še zlasti pa v obdobjih množičnega pojavljanja prehladnih obolenj. Tako zmanjšamo koncentracijo mikroorganizmov v zraku in s tem zmanjšamo tudi možnost prenosa okužbe (eden od členov Voglarikove verige je število in vrsta klic). Najbolje je za krajši čas na stežaj odpreti okna - med tem prostor zapustimo.

Prostor ne sme biti opazno vlažen, zrak v prostoru pa tudi ne preveč suh.

Potrebno je redno čistiti vidno umazanijo, prah in predvsem ostanke hrane.

Pomembno je tudi redno pospravljanje ter dosledno ločevanje čistih in umazanih stvari.



## Živali v bivalnem okolju

- čistoča domačih živali, kužne bolezni (zoonoze)

### Hišni ljubljenci

so lahko naše veliko veselje, lahko pa predstavljajo tudi vir okužb. Okužbe, ki se prenašajo z živali na človeka imenujemo zoonoze. Da zoonoze preprečimo so potrebni nekateri splošni ukrepi:

- Po vsakem stiku z živaljo, njenimi iztrebki ali bivališčem si umijemo roke.
- Redno čistimo kletke, terarije, akvarije. Teh ne čistimo v kuhinjskem koritu.
- Iztrebke živali odstranimo še preden se zasušijo. Če imamo poškodbe na koži rok in prstov, pri delu z živalskimi izločki uporabimo zaščitne rokavice.
- Živali ne poljubljam.
- Živali ne jemljemo v posteljo (ne spimo z njimi).
- Bolne živali odpeljemo k veterinarju.
- Poskrbimo za redno cepljenje psov proti steklini.

## Tuje živali

Tujih živali (mačke, psi,...) se ne dotikamo. Pri božanju mačke ali psa se lahko okužimo z mačjo boleznijo (mikrosporijo), pri kateri je prizadeta koža in izpadejo dlake (lasje). Okužena mačka pa ni videti bolna. Od živali se lahko nalezemo tudi drugih boleznih ali zajedalcev (trakulja...).

Če se dotikamo tujih živali, se lahko zgodi tudi, da žival ugrizne – pa čeprav je bila prej videti prijazna. To velja tudi za divje živali.

Otroci oz. njihovi starši morajo glede tujih ali divjih živali vedeti naslednje:

- Če nas žival ugrizne, moramo to takoj povedati odrasli osebi (starši, učitelj), tudi če je rana majhna. Živali lahko prenašajo zelo nevarno bolezen stekline. S steklino se človek okuži, če ga okužena žival ugrizne ali polžiže po poškodovani koži. Bolezen preprečimo tako, da človeka po ugrizu cepimo. Če pa človek zboli s steklino, vedno umre.
- Kadar gremo mimo psa, ki je privezan pred trgovino, gremo tako daleč, da nas ne more doseči.
- Če nas ugrizne divja žival, ki jo lahko zadržimo (npr. miška, ki se je ujela v sod, polh v hiši...), take živali ne izpustimo na prosto, ampak jo zadržimo, da jo bo lahko veterinar opazoval.
- Če nas je ugriznil pes in je zraven lastnik, pridobimo osebne podatke lastnika (ime, priimek, naslov) zaradi veterinarskega opazovanja psa v izogib cepljenju. Psa, ki je ugriznil človeka, lastnik ne sme pokončati, ampak mora biti 10 dni pod veterinarskim nadzorom.
- Ne dotikamo se mrtvih živali. Ne dotikamo se živalskih iztrebkov.
- Da bi lisice cepili proti steklini, jim nastavijo vabe, v katerih je cepivo. Lisica vabo skupaj s cepivom poje. To cepivo pa je za človeka lahko nevarno, zato se vabe ne smemo dotikati! Vaba je rjavkasta ploščica (podobna večji jušni kocki), ponavadi neprijetnega vonja. V njej je kapsula s cepivom (obvezno pokažite sliko!).

Če najdemo takšno vabo, se je ne dotikamo, obvestimo pa o tem odraslo osebo (učitelj, starši ...). Če je vaba na vrtu ali dvorišču, jo bo odrasla oseba odstranila s plastično vrečko in vrgla v smeti ali v grm (blizu gozda). Če je kdo od otrok (npr. mlajši bratec...) vabo že prijel, moramo to takoj povedati odrasli osebi. Stik z vsebino vabe obravnavamo enako kot stik s steklo živaljo.





## Pravilna drža

Pravilna drža v odraščanju močno vpliva na zdravje in dobro počutje posameznika v odrasli dobi. Na pravilno držo pa vplivajo številni dejavniki.

### Gibanje

Redno pravilno in vodeno gibanje vpliva na razvoj pravilne drže. Ljudje s slabo držo se hitreje utrudijo in imajo manjšo delovno zmogljivost. Gibanja naj bo dovolj - predvsem na svežem zraku in v vseh letnih časih. Za otroke to pomeni vsaj eno uro gibanja na dan. Pri tem moramo vzdrževati aktivno držo, kar pomeni imeti glavo pokonci, rameni poravnani, trebušne mišice, mišice medeničnega dna in nog pa napete. Pomembno je ohraniti vzravnanost držo v različnih položajih.

### Sedenje

V današnjem svetu ljudje veliko časa preživimo sede in sedenje je za človeško telo nenaravna drža. Zato moramo biti, ko sedimo, pozorni, da to počnemo na pravilen način. Hrbet moramo imeti zravnani, med brado in vratom naj bo pravi kot, ramena naj bodo sproščena in noge na tleh. Zelo primerni za sedenje so stoli, ki spodbujajo pravilno sedenje in pravilno podpirajo hrbet in ledveni del. Dobra alternativa so napihljive žoge in klečalniki, ki spodbujajo aktivno sedenje. Med sedenjem lahko opravimo tudi aktivne razgibalne vaje.

### Ležanje

Pomembno pri ležanju je, da izberemo pravilno ležišče, ki bo omogočalo, da bomo imeli hrbtenico vzporedno z ležiščem. Pozornost moramo nameniti tudi primerni podpori za glavo, saj vrat med ležanjem ne sme biti zviti.

### Nošenje šolske torbe:

Otroci med poukom ter na poti v in iz šole precej časa preživijo s šolsko torbico. Ob nepravilni nošnji torbice, lahko ta škoduje naši hrbtenici ter na njej povzroči spremembe oz. deformacije. V izogib temu moramo biti pozorni, da tehta polna šolska torba največ 15% otrokove teže, prazna pa največ 1 kg. Šolska torba naj ne sega čez otrokovo zadnjico, naj ne bo previsoko nameščena (otrok mora brez težav premikati glavo desno in levo ter iztegniti roke naprej in v stran), naj ne bo širša od telesa. Naramnici torbic naj bosta enakomerno razdeljeni na obeh ramah. Odsvetuje se uporaba torbe na kolesčkih, saj se hrbtenica, ob transportu, nepravilno zvija. Prav tako pa je potrebno torbo pri prehodu s pločnika na cesto (in obratno) in na stopnicah prenašati v rokah.

### Dvigovanje bremen

Kadar dvigujemo težja bremena moramo biti pozorni, da tudi takrat skrbimo za pravilno držo. Težišče bremena moramo približati čim bližje telesu. K tlam se spustimo s kolki in koleno, hrbet pa mora biti zravnani. Breme nato dvignemo z nogami in ga z zravnanim hrbtom tudi prenašamo. Če se želimo z bremenom obrniti, to počnemo z nogami in ne v pasu. Pri težkih bremenih naj nam, če je le možno, pomaga še kdo drug. Kadar nosimo več torb ali vreč (recimo iz trgovine), poskrbimo, da enakomerno obremenimo obe strani telesa.

## Viri

- Ivanuša, Antonija, Železnik, Danica. 2008. Standardi aktivnosti zdravstvene nege. Maribor: Fakulteta za zdravstvene vede.
- Pernat, Silva. 2006. Zdravstvena nega 1. Maribor: Pivec.
- Šumak, Irena. 2006. Zdravstvena nega infekcijskega bolnika. Maribor: Pivec.
- Železnik, Danica. 2002. Standardi aktivnosti zdravstvene nege. Maribor: Visoka zdravstvena šola.
- Gubina Marija, Dolinšek Mojca in Škerl Marjeta. 2002. Bolnišnična higiena - ponatis. Ljubljana. Medicinska fakulteta.
- Eržen, Ivan. 2000. Izbrana poglavja iz higiene in epidemiologije. Ljubljana: Založba ZSTI Slovenije
- Klinični center Ljubljana, Komisija za preprečevanje bolnišničnih okužb. 2000. Higiena rok (interno gradivo).
- Klinični center Ljubljana, Služba zdravstvene nege. Nega telesa uvod (interno gradivo).
- Klinični center Ljubljana, Služba zdravstvene nege. Anogenitalna nega (interno gradivo).
- Klinični center Ljubljana, Služba zdravstvene nege. Umivanje rok - higiensko (interno gradivo).

### Spletni viri:

- Inštitut za varovanje zdravja RS. 2010. Preprečevanje stekline. Objavljeno na spletni strani:  
[http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=153&pi=5&\\_5\\_Filename=2965.pdf&\\_5\\_MediaId=2965&\\_5\\_AutoResize=false&pl=153-5.3](http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=153&pi=5&_5_Filename=2965.pdf&_5_MediaId=2965&_5_AutoResize=false&pl=153-5.3).
- Inštitut za varovanje zdravja RS v sodelovanju z območnimi Zavodi za zdravstveno varstvo. 2010. Naglavne uši. Objavljeno na spletni strani:  
[http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=156&pi=5&\\_5\\_id=1066&\\_5\\_PageIndex=0&\\_5\\_groupId=289&\\_5\\_newsCategory=&\\_5\\_action=ShowNewsFull&pl=156-5.0](http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=156&pi=5&_5_id=1066&_5_PageIndex=0&_5_groupId=289&_5_newsCategory=&_5_action=ShowNewsFull&pl=156-5.0).
- Inštitut za varovanje zdravja RS in območni zavodi za zdravstveno varstvo. 2010. Navodila za ravnanje ob pojavu naglavnih uši. Objavljeno na spletni strani:  
[http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=156&pi=5&\\_5\\_id=1066&\\_5\\_PageIndex=0&\\_5\\_groupId=289&\\_5\\_newsCategory=&\\_5\\_action=ShowNewsFull&pl=156-5.0](http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=156&pi=5&_5_id=1066&_5_PageIndex=0&_5_groupId=289&_5_newsCategory=&_5_action=ShowNewsFull&pl=156-5.0).
- Kako odkrijemo uši (plakat). Objavljeno na spletni strani:  
[http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=156&pi=5&\\_5\\_id=1066&\\_5\\_PageIndex=0&\\_5\\_groupId=289&\\_5\\_newsCategory=&\\_5\\_action=ShowNewsFull&pl=156-5.0](http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=156&pi=5&_5_id=1066&_5_PageIndex=0&_5_groupId=289&_5_newsCategory=&_5_action=ShowNewsFull&pl=156-5.0).
- Kako odstranimo uši (plakat). Objavljeno na spletni strani:  
[http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=156&pi=5&\\_5\\_id=1066&\\_5\\_PageIndex=0&\\_5\\_groupId=289&\\_5\\_newsCategory=&\\_5\\_action=ShowNewsFull&pl=156-5.0](http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=156&pi=5&_5_id=1066&_5_PageIndex=0&_5_groupId=289&_5_newsCategory=&_5_action=ShowNewsFull&pl=156-5.0).
- Dolenc-Voljč Mateja, Vlasta Dragoš. Priporočena sredstva za razuševanje. Objavljeno na spletni strani:  
[http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=156&pi=5&\\_5\\_id=1066&\\_5\\_PageIndex=0&\\_5\\_groupId=289&\\_5\\_newsCategory=&\\_5\\_action=ShowNewsFull&pl=156-5.0](http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=156&pi=5&_5_id=1066&_5_PageIndex=0&_5_groupId=289&_5_newsCategory=&_5_action=ShowNewsFull&pl=156-5.0).

- <http://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22048880CofAnze.pdf>
- Šolska torba - kakšna? pravilno nošenje?  
[http://otrocarije.net/meniji/otrok/Solska\\_torba\\_pravilno\\_nosenje\\_izbira.html](http://otrocarije.net/meniji/otrok/Solska_torba_pravilno_nosenje_izbira.html)
- Za zdravo in lepo držo: <http://www.zzv-kp.si/wp-content/uploads/PTAZG-KNJI%C5%BDICA1.pdf>
- Higiena kašlja in kihanja: <http://www.cdc.gov/flu/protect/covercough.htm> in  
<http://www.vrtec-ravne.si/dok/zzv/HIGIENA%20KASLJA.pdf>
- Uši:  
[http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=78&pi=6&\\_6\\_id=1066&\\_6\\_PageIndex=0&\\_6\\_groupId=-2&\\_6\\_newsCategory=IVZ+kategorija&\\_6\\_action=ShowNewsFull&pl=78-6.0](http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=78&pi=6&_6_id=1066&_6_PageIndex=0&_6_groupId=-2&_6_newsCategory=IVZ+kategorija&_6_action=ShowNewsFull&pl=78-6.0).
- Živali v bivalnem okolju: [http://www.zzv-lj.si/nimages/static/zzv\\_static/495/files/Zivali%20v%20vrtcih.pdf](http://www.zzv-lj.si/nimages/static/zzv_static/495/files/Zivali%20v%20vrtcih.pdf)

## Dodatek

V dodatku podajamo nekaj tem s področja osebne higiene, ki so za mladino precej aktualne, strokovna stališča zanje pa nekoliko težje dosegljiva; spregovorili bomo o pirsingih, tatujih, umetnih nohtih ter ličilih in ličenju. Čeprav navedene vsebine niso namenjene zdravstveni vzgoji otrok drugega razreda osnovne šole, jih dodajamo z namenom poenotenja stališč do problematike in v oporo izvajalkam zdravstvene vzgoje pri nekoliko starejših otrocih oz. mladini.

### PIRSINGI

#### **Kaj je pising?**

Je prebod oz. okrasitev telesa z uhanom, ki se vstavi v prebodeno mesto na telesu. Najpogosteje se z nakitom okrasijo ušesa, nos, septum (hrustančni del med obema nosnicama), ustnice, jezik, obrvi in popek, lahko pa se prebodejo tudi prsne bradavičke, klitoris, penis ali mošnja.

#### **Ali so piercingi škodljivi?**

Pirsingi so nemenjeni izključno spremembi videza. Sami po sebi niso škodljivi, če pri prebadanju ne pride do večjih težav, kot so npr. prebodene žile, živci, okužbe, brazgotinjenje ali atrofija okolnega tkiva. Jih pa strokovnjaki načeloma odsvetujejo, ker lahko povzročajo alergije, oteženo je izvajanje osebne higiene, v ustih pa lahko pride tudi do reakcije z drugimi materiali, npr. zalivkami.

#### **Pred prebadanjem smo pozorni!**

Zavedati se moramo, da je pirsing takorekoč manjši kirurški poseg – v kožo se namreč naredi globoka luknja. Pri prebadanju se lahko okužimo s hepatitisom B ali C, virusom HIV, TBC ali drugimi boleznimi, ki so lahko tudi smrtno nevarne. Prav tako moramo biti pozorni glede materiala nakita, saj lahko povzroča kožne alergije. Če se za poseg kljub temu odločimo, o tem dobro premislimo in poiščimo profesionalni pirsing studio.

Pozorni moramo biti na splošno čistočo prostora, izkušnje, profesionalnost pirsing mojstra ter primernost in sterilnost njegove opreme. Pravi strokovnjak mora imeti opremo za enkratno uporabo (igle, rokavice ...) ostalo orodje pa sterilizirano. Priporočljivo se je s strokovnjakom predhodno posvetovati; pri tem naj nam opiše postopek, opozori na nevarnosti, ki se lahko zgodijo in nam ponudi možnost izbire ali morebitne opustitve prebadanja telesa.

Priporočljivo je, da smo na dan prebadanja popolnoma zdravi, vsaka bolezen namreč podaljšuje čas celjenja ran. Ne smemo biti pod vplivom kakršnihkoli psihoaktivnih substanc, prav tako je priporočljivo, da smo naspani ter spočiti (lahko pride do nervoze in povečanega občutka za bolečino).

#### **Ali boli?**

Prebadanje kože prav gotovo povzroči določeno bolečino, ki je seveda odvisna od mesta kamor želimo vstaviti nakit ter posameznikove občutljivosti na bolečino.

### **Splošni problemi pirsinga!**

Rdečica ali rahla oteklina okrog novega pirsinga je normalen pojav, ki običajno izgine po 2 –3 dneh, če pa se pojavijo še drugi znaki (infekcijo ponavadi spremlja tudi pekoč občutek ali srbečica) je potrebno obiskati izbranega zdravnika. Občasno kratkotrajno krvavenje je pri svežih pirsingih normalno in običajno preneha po 2 – 3 min, če ne, je prav tako potrebno poiskati zdravniško pomoč.

### **Težave in nevarnosti prebadanja telesa;**

- infekcija ust (problemi z govorjenjem, žvečenjem in požiranjem, oteklina povzroči težave z dihanjem);
- infekcija bradavice (težave pri dojenju);
- vnetje (lahko prizadene celotno telo in povzroči sepso);
- možnost raztrganine (ostane brazgotina ali celo poškodovana mišično in živčno tkivo);
- alergije (pozorno pri izbiri materiala);
- težave pri izbiri oblačil in športnih aktivnostih, ki zahtevajo več fizičnega stika (nakit v popku in prsnih bradavicah);
- poškodbe genitalnih predelov (nakit na območju genitalij lahko moti tudi funkcijo teh predelov);
- poškodbe žil, živcev
- brazgotine (na mestu odstranjenega pirsinga);

### **Kako negovati pirsing po posegu?**

Vsak pirsing, ne glede na to kje se nahaja, je potrebno negovati. Čas celjenja je odvisen od prebodega mesta, koža za svoje obnavljanje potrebuje vsaj 3 tedne, da se zacelijo rane pa je potrebno kar 2 meseca ali celo več. Prebodeno mesto čistimo s fiziološko raztopino, v vsakdanji negi pa uporabljamo milo ter vodo, pred tem si vedno umijemo roke.

Pirsing je priporočljivo splakniti vsaj 2x na dan. Ne smemo ga vleči, ne prevečkrat prijemat (vsaj ne na začetku) saj se največ neprijetnosti zgodi prav zaradi lastne neprevidnosti. Nekaj časa po posegu se ni priporočljivo kopati v javnih kopališčih, jesti vroče hrane (pri pirsingu v ustih), si menjavati pirsing kmalu po prebadanju oz. ga menjavati prepogosto, sploh pa ga ne smemo izmenjavati s prijatelji.

## TETOVIRANJE

**Tetoviranje** je permanentna poslikava telesa, izdelek, ki nastane se imenuje tatu. Gre za nanašanje barve (črnila) z vbodi igle v globlje kožne plasti ali pod njo.

### Odločitev za tetoviranje

Pri odločitvi za postopek se je pomembno zavedati, da je tatu trajna oznaka. Trenutno druge metode za njegovo odstranitev, razen kirurškega posega, po katerem pa je mesto odstranjenega tatuja še vedno vidno, ne obstajajo.

### Kako negovati kožo in tatu?

Tatu je takoj po posegu svež, koža je razdražena, pordela in občutljiva na dotik. Folijo s katero je prekrit tatu je potrebno imeti na koži vsaj 3-6 ur. Ko pa jo odstranimo, površino tatuja rahlo umijemo (očistimo kožo ostankov barve in sluzi) z mlačno vodo in nevtralnimi milom. Tatu je potrebno vsaj 10 do 14 dni umivati 2 do 4x dnevno z mlačno vodo in nevtralnimi milom, ter približno 3 – 5x dnevno mazati s primernim mazilom.

### Česa ne smemo oz. moramo početi v prvih tednih?

- Vsaj 10 - 14 dni ni priporočljivo kopanje v javnih kopališčih;
- Izogibati se moramo vročim prostorom, kot so savne, telovadnice in fitness klubi;
- Dokler se rana povsem ne zaceli, ne izpostavljammo tatuja neposrednemu soncu;
- Pazimo, da tatuja ne izpostavljammo prahu, umazaniji, udarcem in smo pazljivi pri dotikanju;
- Tetoviranega mesta ne povijamo, saj si bo tako koža prej in bolje opomogla;
- Ne nosimo pretesnih oblačil, izogibamo se sintetičnim in plastificiranim materialom;

Na pobudo Evropske komisije poteka v državah članicah EU medijska kampanja, ki opozarja na nevarnosti zaradi tetoviranja s črno kano: na Inštitutu za varovanje zdravja RS so v sodelovanju z Uradom RS za kemikalije - skladno s predlogom Evropske komisije - pripravili gradivo

([http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=78&pi=6& 6\\_id=283& 6\\_PageIndex=0& 6\\_groupId=-2& 6\\_newsCategory=IVZ+kategorija& 6\\_action>ShowNewsFull&pl=78-6.0.](http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=78&pi=6& 6_id=283& 6_PageIndex=0& 6_groupId=-2& 6_newsCategory=IVZ+kategorija& 6_action>ShowNewsFull&pl=78-6.0.) ).

### Kaj je tetoviranje s črno kano?

Pri tetoviranju s črno kano nastane tako imenovan **začasni tatu**, ki je pravzaprav slika na koži in obledi v nekaj tednih. Da bi bila črna barva močnejša in obstojnost tatuja večja, so kani dodana barvila v visokih koncentracijah;

### Zakaj je tetoviranje s črno kano nevarno?

Barvila dodana kani so povzročitelji resnih alergijskih reakcij. Simptomi se pojavijo po nekaj dneh (3 do 12). Reakcije se kažejo kot srbenje, rdečina in madeži na koži, lahko pa tudi kot nastanek mehurjev, trajno razbarvanje kože in brazgotinjenje.

Nekateri ljudje postanejo permanentno preobčutljivi na te dodane snovi in dobijo alergijski kontaktni dermatitis. Vse te snovi se nahajajo v vsakdanjih stvareh; gumah, oblačilih, čevljih, barvah za lase in ob stiku povzročijo alergijsko reakcijo.

### **Kje so ponudniki tetoviranja s črno kano?**

V poletnih mesecih potujoči umetniki, ki izdelujejo poslikave s črno kano, ponujajo svoje storitve na sejnih, festivalih, tržnicah, plažah - posebej na območjih, ki jih obiskuje veliko turistov in izletnikov.

### **Kako se lahko izognemo škodljivim učinkom tetoviranja s črno kano?**

Najbolje je, da se ne tetoviramo. Če pa se že odločimo za tetoviranje, je dobro slediti naslednjim priporočilom:

- Naravna kana je zeleno rjave do rjave barve. Pripravek je v obliki paste. Če je barva paste temnejša (črna), so ji bila najverjetneje dodane barvila, ki so potencialno nevarni dodatki.
- Povprašajte po izvoru in sestavi kane (seznam snovi). Če izvajalec ne more dati ustreznih informacij, se ne poslikajte.
- Če vam rečejo, da lahko pasto odstranite samo eno uro po nanosu, gre gotovo za črno kano s potencialno nevarnimi dodatki, saj mora naravna kana, da nastane dobra slika temno rdeče do kostanjeve barve, ostati v stiku s kožo čim dlje.

### **Posledice senzibilizacije na barvila v tatujih s črno kano!**

Pomembno je, da veste, da je preobčutljivost nepovraten proces in traja vse življenje. Zaskrbljujoče je tudi, da v glavnem prizadene otroke ali adolescente in tako vpliva na njihovo vsakodnevno življenje ali poklicno izbiro.

### **Primeri posledic tetoviranja s črno kano:**



## UMETNI NOHTI

**Noht** je roževinasta tvorba, ki nudi trdno zaščito mehki in občutljivi konici prsta.

### Motnje in obolenja nohtov:

- cepljenje
- lomljenje
- glivične, bakterijske okužbe
- vraščanje
- mehanske poškodbe (uporaba agresivnih kozmetičnih preparatov, čistilnih sredstev);
- spremembe v obliki nohtov in njihovi barvi
- otekanje kože okoli nohtov
- bolečina
- bele ali črne lise na nohtu
- odstopanje nohtov od nohtne posteljice

Za zdrave nohte je pomembna redna in pravilna nega, prav tako je pomembna prehrana z dovolj vitaminov, mineralov in beljakovin.

### Nega nohtov

Pazimo, da vedno odstranimo vso umazanijo ob, pod in za nohtom.

Nohte na roki strižemo polkrožno, po potrebi oblikujemo s pilico. Nohte na nogi strižemo ravno in ravno tako oblikujemo s pilico (nohtnih kotov ne pilimo).

### Umetni nohti

Lepotna industrija nudi različne modele umetnih nohtov. Poznamo dva načina oblikovanja umetnih nohtov:

- nohti, ki jih lahko sami nalepimo (umetne nohte lahko kupimo in nalepimo, zdržijo le nekaj dni, ni pa priporočljivo, da jih imamo nalepljene več kot 48 h)
- daljšanje nohtov z umetnimi smolami, geli ali steklenimi vlakni.

Umetnih nohtov ne uporabljamo na polomljenih ali razbrazdanih nohtih.

### Nevšečnosti z umetnimi nohti

- zlomljeni nohti (polomijo se, ker so predolgi);
- odstopljeni nohti (nastane, če se z nohtom kam zatakne, zadenemo);
- ob robovih dvigajoči se nohti (naraven noht ni dovolj očiščen);
- porumeneli nohti;
- vnetje kože ob nohtih (nestrokovnost).

### Kako nevarni so umetni nohti?

Dekleta, ki se odločijo za umetno podaljševanje nohtov si lahko naraven noht močno poškodujejo. Med najpogostejšimi so poškodbe ali celo popolno uničenje nohtne plošče in celo poškodbe živčnih končičev v prstu.



Umeten poseg v naraven noht strokovnjaki odsvetujejo predvsem mladoletnim osebam, tistim, ki so občutljivi na sestavine umetnih nohtov in tistim, ki že imajo kakšno vnetno bolezen kože.

Umetno podaljševanje nohtov oz. oblikovanje nohtov je zahtevno delo, običajno ta postopek naredi kozmetičarka v salonu.

Najbolj znano je podaljševanje nohtov z materiali na bazi tekočih in praškastih mešanic akrilatov (vrsta materiala iz katerega je narejen umeten noht).

Glavni **stranski učinki akrilatov** in odstranjevalcev umetnih nohtov so:

- direktna kemična poškodba nohtne plošče
- alergija na akrilate
- poškodba živčnih končičev v prstu
- okužbe
- popolno uničenje nohtne plošče

## LIČILA IN ČIŠČENJE KOŽE

### Ličila

Ličila so pripomočki, ki jih uporabljamo zato, da z njimi poudarjamo, korigiramo ali popravimo videz obraza, vratu in rok, včasih tudi kože celega telesa.

Delimo jih na:

- pudre (pudri v prahu, kompaktni, kamuflažni, tekoči, kremni, tonirane kreme);
- senčila za ličnice (kremna, kompaktna);
- ličila za oči (črtala, senčila in maskare);
- ličila za ustnice (klasične šminke, lip-gloss).

Za vse izdelke je značilno, da vsebujejo veliko barvil in pigmentov. Zato je zelo pomembno, da so vse sestavine ličil varne, saj prihajajo v stik z sluznico (oči, usta – veliko šminke pojemo) in ne smejo dražiti kože in oči.

### Alergije na ličila

Ličila moramo izbirati tudi glede na tip kože, saj lahko povzročajo kožne alergije.

Najpogostejši znaki na koži so:

- rdečica
- srbečica
- vročica
- razdraženost kože
- otekline
- mehurčki
- kraste

Ob uporabi ličil se lahko pojavi alergija. Če se nam dozdeva, da določeno reakcijo kože povzroča ličilo, je priporočljivo, da obiščemo dermatologa.

Kljub napredni kozmetični in farmacevtski industriji so reakcije na kozmetične preparate pogoste. Pri tem je potrebno razlikovati med iritacijami in alergijami.

Iritacija se pojavi takoj, ko kozmetični preparat prvič nanese na kožo, alergija pa šele čez nekaj časa, ko se koža senzibilizira ne nek alergen v izdelku.

### Osnovna priporočila za izvedbo pravilnega odstranjevanja ličil

1. Izberite primerno čistilo (mleko, olje, krema), ki ne sme vsebovati alkohola, mil, grobih detergentov in ostalih iritantov.
2. Čistilo nanesite na suh obraz in s prsti vmasirate v kožo. Odstranite ga z vato.
3. Obraz namočite s toplo vodo (tudi, če ste pred tem uporabili čistilno mleko).
4. Čistilo (najbolje gel za umivanje) nanesite na moker obraz in s prsti krožite po obrazu približno 20-25 sekund.
5. S toplo vodo temeljito odstranite čistilo.
6. Obraz posušite s čisto in toplo brisačo, vendar kože v nobenem primeru ne drgnite! Z brisačo nežno tapkajte po obrazu, a ne do suhega. Pustite rahlo vlažnega.
7. Na čist in navlažen obraz nanesite vlažilno kremo.

## Viri - dodatek

- Hagman, Ann. 1998. Kozmetika: teorija, nega in ličenje. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.
- Regoršek, Marta – Heidi. 2007. Nohti ali kremplji? Diva. Dostopno prek: <http://www.diva.si/clanki/lepota/nohti-ali-kremplji> (4.april2011).
- Dr. Admič, Metka v Trček, Eva. 2010. Kako nevarni so umetni nohti? Dostopno prek: <http://vizita.si/clanek/zdravozivljenje/voj-kako-me-bolijo-nohti.html> (4. april 2011).
- ? Katarina. 2007. Piercing pod drobnogledom. Smrkija. Dostopno na: <http://www.smrkija.si/hot/aktualno/120> (4. aprila 2011).
- J.P. 2009. Previdno pri prebadanju genitalij! Dostopno prek: <http://vizita.si/clanek/zdravozivljenje/previdno-pri-prebadanju-genitalij.html> (4. april 2011).
- Vikol, Eva. 2010. Umetnost tetoviranja. Dostopno prek: <http://www.diva.si/clanki/lifestyle/umetnost-tetoviranja> (5. april 2011).
- B.B.2005. Čiščenje kože. Dostopno na: <http://www.diva.si/clanki/lepota/ciscenje-koze> (5. april 2011).
- IVZ. 2007. Opozorilo: tetoviranje s črno kano je lahko nevarno. Dostopno prek: [http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=78&pi=6&\\_6\\_id=283&\\_6\\_PageIndex=0&\\_6\\_groupId=-2&\\_6\\_newsCategory=IVZ+kategorija&\\_6\\_action>ShowNewsFull&pl=78-6.0](http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=78&pi=6&_6_id=283&_6_PageIndex=0&_6_groupId=-2&_6_newsCategory=IVZ+kategorija&_6_action>ShowNewsFull&pl=78-6.0). (5. april 2011).