

DARUJEMO

Kako biste sačuvali zdrave i bijele zube, pazite na oralnu higijenu. Plidenta i Lisa za vas su pripremili čak 10 paketa proizvoda za zubnu higijenu. U svakom od njih nalaze se po 3 Plidentine paste i četkice za zube. Želite li ovaj dar, svoje podatke šaljite do 20. prosinca na lisa@driamedia.hr.



1

Sve na bazi propolisa

Propolisno-biljne kapi, kapsule s propolisom i propolis za desni i usnu šupljinu dio su novog assortimenta iz Farmacije. Proizvodi su odlučni čuvari zdravlja, osobito u ovom zimskom dijelu godine kad je imunitet na kušnji. Farmacia



2

Za povratak energije

Imusan je kombinacija vitamina, minerala, amionikeline i probiotika koja vraća energiju i poviđe otpornost organizma. Preporučuje se osobama koje se osjećaju umorno i slabo, kao i za oporavak nakon bolesti. Medical Intertrade



3

Koktel zdravlja

Sadrži cijeli niz esencijalnih vitamina i minerala koji sudjeluju u jačanju imuniteta - vitamin C i E, selen i cink, dok su glavni sastojci beta-glukan i arabinogalaktan koji snažno i brzo povećavaju aktivnost imunološke kaskade. Twinlab



Za snažan imunosni sustav



POVIŠENA TEMPERATURA NIJE UVIEK *loš znak*

Mnogi ljudi griješe kad lijekovima ili na neki drugi način odmah počnu snižavati povиšenu temperaturu. Otkrijte zašto...

Zima je doba prehlada, koje su često popraćene povиšenom temperaturom. Treba li povиšenu temperaturu uvijek smatrati lošim znakom ili ona može biti nagovještaj ozdravljenja? Kada ju je potrebno početi snižavati? Odgovaramo vam na najvažnija pitanja.

■ Je li povиšena temperatura štetna ili pridonosi ozdravljenju?

Povišena je temperatura u prvom redu dobar znak. Ona pokazuje da se tijelo aktivno boriti protiv infekcije. Uz pomoć povиšene temperature ubrzavaju se procesi izmjene tvari. Imunosni sustav u takvim uvjetima radi brže nego kada temperatura nije povиšena.

Osim toga uzročnici bolesti

na vrućini se ne osjećaju osobito dobro i ne mogu se dalje razmnožavati. Povišena temperatura, dakle, ima dvostruko pozitivno djelovanje.

■ Treba li povиšenu temperaturu odmah snižavati?

Malo ili srednje povиšenu temperaturu (do 38,5 stupnjeva) ne treba snižavati, nego čak i poticati. Kada nam je temperatura povиšena, znojimo se i gubimo tekućinu. Kako bismo je nadoknadi, potrebno je uzimati dovoljno tekućine, najbolje 2-3 litre biljnog čaj dnevno. Kao znak dehidracije javlja se glavobolja.

■ Što učiniti kad temperatura naraste iznad 38,5 stupnjeva?

Ako temperatura naraste iznad 38,5 stupnjeva, treba je pokušati sniziti jednostavnim metodama kao što su oblozi na listovima. Od pomoći može biti i hladna kupka za stopala. Osobe s povиšenom temperaturom osjećat će se ugodnije

stave li im se hladni oblozi na čelo.

■ Koliko visoka smije biti temperatura?

U slučaju infekcije temperatura ne bi trebala prijeći 39 stupnjeva i ne bi smjela trajati dulje od dva dana. Temperatuvi viši od 39,5 stupnjeva svakako treba sniziti (osobito ako je riječ o djetetu).

■ Koji je najbolji način snižavanja temperature?

Antipiretike poput paracetamola trebalo bi uzimati tek ako temperatura naraste na 39,5 stupnjeva. Upotreba antipiretika ne bi smjela trajati dulje od tri dana. Kod blage povиšene temperature od pomoći mogu biti i odgovarajući homeopatski pripravci.

■ Što treba znati o mjerjenju?

Temperaturu bi trebalo mjeriti triput dnevno i zapisivati rezultate kako biste ih mogli pokazati liječniku, ako mu se budete morali obratiti. Za mjerjenje je najbolje upotrijebiti digitalni termometar. Mjerjenje ispod ruke traje dulje, čak i do osam minuta. Ako se odlučite za mjerjenje ispod jezika, 30 minuta prije toga ne biste smjeli ništa jesti i pititi. Kod djece je temperaturu najlakše izmjeriti u uhu – termometri za mjerjenje u uhu temperaturu utvrđuju uz pomoć infracrvenih senzora. Temperatura može varirati ovisno o tome na kojem se dijelu tijela mjeri. Stoga bi liječnika trebalo obavijestiti o tome.

■ Dok nam je temperatura povиšena često nemamo apetit. Trebamo li jesti?

Najvažnije je uzimati dovoljno tekućine. Tijekom liječenja idealni su zobraćeni sluzi te male porcije povrća ili povrte juhe.

SAVJETI STRUČNJAKA PORTALA



Prof. dr. sc.
Ivica Klapan,
otorinolaringolog -
kirurg glave i vrata
u Poliklinici Klapan
Medical Group

Imate problem, a ne znate kako ga rješiti?
Kliknite na www.zdravakrava.hr i pitajte
stručnjake iz raznih grana medicine

ZADAH I UPALA SINUSA

Imam problem sa zadahom otkad znam za sebe. Zubi su mi u redu, obavio sam i sve pretrage kod gastroenterologa koji je zaključio da želudac nije u pitanju. Zadnje što sam napravio jest tonzilektomija. Imao sam problema s mandulama, ali ne bih ih vadio da nisam mislio (zajedno s liječnikom) da je u njima uzrok. Problem se, međutim, nije riješio. Inače, imam problema sa sinusima i teže dišem na nos (često mi je slijeva sekret), pa me zanima može li to biti uzrok problema sa zadahom.

Uzrok zadaha mogu biti gastrointestinalne tegobe, nesanirani kariozni zubi, upala zdrijela, strano tijelo u nosu (najčešće kod

Uzrok zadaha mogu biti gastrointestinalne tegobe, nesanirani kariozni zubi, upala zdrijela, strano tijelo u nosu...

dana, akutni oblik promjena sluznice prelazi u subkronični, a potom, nakon 4-6 tjedana, dolazi do kroničnih upalnih promjena sluznice paranasalnih sinusa. Osnovne tegobe koje se javljaju u ovom stanju, kao što je i kod vas slučaj, jesu uporno cijeđenje sekreta, koje se javlja ponajviše iza nosa u ždrijelo, neodređenim bolnostima manjeg intenziteta u projekciji sinusa. Osnove razumijevanja terapije u ovim stanjima predstavlja mogućnost nanovo ostvarene drenaže paranasalnih sinusa, kao i cjelovitog odstranjena bakterijskih kolonija iz sluznice, što će u konačnici pružiti priliku za osiguravanje provedbe imuno-biokemijskih procesa u sluznici kao i njezinu regeneraciju. Tijekom akutne upale primjenjujemo antibiotike, sukladno mikrobiološkom nalazu, kao i odstranjevanje patološkog sekreta punkcijom sinusa i ispiranjem čeljusnih sinusa fiziološkom otopinom, te primjenom dekongestivnih sredstava. Primjena antibiotika u kroničnom stadiju upale ima smisla samo ako se mikrobiološkim brisom utvrdi postojanje bakterije. Uvjetovani faktori koji potiču ova opisana upalna stanja, zaključno s kroničnim promjenama, jesu primarno anatomske anomalije nosnog septuma, kao i područja ušća sinusa koji trajno ometaju njihovu drenažu. Stoga je svakako preporučen detaljan specijalistički ORL pregled, korištenjem različitih oblika slikovnih zapisa/pretraga, prije češće RTG, a danas MSCT slike. Treba imati na umu