

# VPRAŠANJA HIGIENA

Za izpit 5. 2. 2014

## 1. Zakaj si umivamo roke?

Umivanje rok je pomembno za preprečevanje širjenja povzročitelja nalezljivih bolezni.

Prek rok se zlasti pogosto prenašajo povzročitelji črevesnih nalezljivih bolezni, okužb in zastrupitev s hrano. Ob umivanju z rok odstranimo umazanijo in prehodne mikroorganizme. S pravilnim umivanjem rok pomembno zmanjšamo tveganje za prenos povzročiteljev, ki ogrožajo naše zdravje in zdravje drugih ljudi.

## 2. Kdaj si umivamo roke?

- vedno, ko so umazane,
- po uporabi stranišča,
- pred pričetkom dela z živili,
- pred delom z gotovimi živili, čistimi živili, higiensko občutljivimi živili (gotove jedi, delikatesna živila, oprana zelenjava, slaščice...),
- med delom z živili, kadarkoli se roke umažejo:
  - po rokovanju s surovimi, neobdelanimi živili (surovo meso, surova neočiščena zelenjava in sadje),
  - po rokovanju z odpadki in embalažo,
  - po kihanju, kašljanju, brisanju nosa, po dotikanju kože obraza in lasišča, popravljanju las,
- pred jedjo, pred hranjenjem otroka, pred in po hranjenju bolka,
- po dotikanju živali (pes, mačka...),
- itd....

## 3. Kaj potrebujemo za umivanje rok?

Milo, tekočo toplo pitno vodo in papirnato brisačo.

## 4. Kako si umivamo roke?

- Pomembno je, da se držimo pravilnega zaporedja in roke pod toplo tekočo vodo najprej dobro splaknemo.
- Na tako navlažene roke naneseemo milo, ki ga vtiramo 10-15 sekund po vsej površini dlani, hrbtišč, med prsti obeh rok, ne pozabimo palcev ali predelov pod nohti.
- Sledi dobro spiranje mila s toplo tekočo vodo, roke nato dobro osušimo.
- Najbolje, da jih obrišemo do suhega s papirnato brisačo, če smo kje zunaj, doma pa seveda s svojo brisačo za roke.
- Pipo zapremo s komolcem ali papirjem, ne z umito golo roko, še posebej če nismo doma.
  - Čas higienskega umivanja naj traja 30-60s, kar je dovolj za odstranitev prehodne flore s čistih rok.

## 5. Členi Vogralikove verige (v knjigi)!

Členi:

- 1) Izvor infekcije: vir okužbe je lahko človek, lahko pa se okužimo tudi iz okolja in od živali
- 2) Pot prenosa širjenja:

- Neposredni ali direktni prenos od bolnika na drugega bolnika zaradi telesnega stika
  - posredni ali indirektni prenos; nek vmesni člen, ki posreduje bolezen (vnos mikroorganizmov)
- 3) Poti vstopanja mikroorganizmov:
- Skozi prebavila (Npr. bolezen Tifus: je črevesna nalezljiva bolezen; povzročajo bakterije iz vrst Salmonella typhi)
  - Skozi dihalno pot (respiratorna obolenja)
  - Skozi ranjeno kožo in sluznico (streptokok)
  - Skozi zdravo sluznico (gonoreja)
- 4) Količina in virulenca mikroorganizmov (kako pogosti so mikroorganizmi v telesu)
- 5) Nagnjenost gostitelja/Dovzetnost organizma (človeka): čim manjša je odpornost, tem večja je dovzetnost za določeno obolenje.

## 6. Napišite 5 načel varne in zdrave prehrane!

1) Hrana mora dnevno vsebovati vse hranilne sestavine:

- Beljakovine
- Ogljikove hidrate
- Vitamine (A, D, E, C, B1-B12) in minerale (Mg, Jod, Na, Cl...)
- Maščobe (živalske in rastlinske maščobe)
- Vodo (vsaj 2l dnevno)

2) Hrana mora dnevno vsebovati 5 obrokov:

- Zajtrk (do 30% hranilnih snovi)
- Dop. malica
- Kosilo
- Pop. malica
- Večerja

3) Uživamo raznovrstno hrano.

4) Hrana mora vsebovati balastne snovi (vlaknine).

5) Hrana mora biti estetsko pripravljena (telo se pripravlja na presnovo).

## 7. Kateri vitamini se topijo v maščobi in kateri v vodi?

A, D, E v maščobi, C pa v vodi.

## 8. Povej vse, kar veš o vitaminu C!

Vitaminu C se drugače reče še askorbinska kislina. Topi se v vodi, pomaga pri izkoriščanju železa v krvi. Vitamin C pomaga pri celjenju ran, je pomemben pri sintetiziranju kolagena, ki je pomemben za rast in obnovo celic v telesnih tkivih, zobeh, dlesnih, žilah in kosteh, in povečuje učinkovitosti zdravil, ki se uporabljajo za zdravljenje vnetja sečil. Pomaga nam pri zniževanju visokega krvnega tlaka, zmanjšuje tveganje za nastanek krvnih strdkov, pomaga pri preprečevanju virusnih in bakterijskih okužb in na splošno krepi imunski sistem v telesu. Pomaga zmanjševati tudi količino holesterola v krvi. Je močan antioksidant. Največ ga najdemo ga v zeleni papriki in nasploh v zeleni in listnati zelenjavi, agrumih, paradižniku, dinji, cvetači, krompirju. Dnevno ga potrebujemo 75mg. Pri pomanjkanju (če ga pojemo manj kot 20mg na dan) se čez nekaj časa pojavi bolezen skorbut.

## 9. Naštej 3 klasične socialne bolezni!

1) Alkoholizem

- 2) Karies
- 3) Tuberkuloza

### 10. Kaj so nevarne snovi? Naštej jih 5!

Nevarne snovi so snovi, ki imajo najmanj eno od lastnosti nevarnih snovi, opredeljenih v zakonu. To so npr.:

- ~ Eksplozivnost
- ~ Vnetljivost
- ~ Rakotvornost
- ~ Strupenost
- ~ Nevarnost za okolje

### 11. Opiši HIV in hepatitisa B in C!

**HEPATITIS C** (hepar=jetra, hepatitis=vnetje jeter)

<http://www.zveza-dlbs.si/za-dobro-ledvic/preventivno-cepljenje-in-kronicna-ledvicna-bolezen.pdf>

Je bolezen jeter, ki jo povzroči virus hepatitisa C. Hepatitis vodi k **odpovedi delovanja jeter** (le-te opravljajo nad 500 življenjsko pomembnih funkcij), kar vodi v raka jeter in jetrno cirozo; vnetje jeter pa povzročajo tudi drugi dejavniki. Danes je okuženih okoli 170 milijonov ljudi.

S cepljenjem preprečimo le okužbe z hepatitisom A in B.

### HEPATITIS B

Hepatitis B je bolezen jeter, ki jo povzroča virus hepatitisa B (HBV).

#### Obolenje

Čas od okužbe pa do izbruha bolezni je od 4 do 28 tednov. Večina oseb okužbo preboli brez znakov (brez akutnega vnetja). Pri nekaterih lahko poteka okužba brez zdravstvenih težav vse življenje, pri drugih pa se čez leta lahko razvije v akutni ali kronični hepatitis, cirozo in rak jeter. To so lahko vzroki za smrt.

#### Način

#### prenos

Virus se pri okuženi osebi v visokih koncentracijah nahaja v krvi, slini, spermi, vaginalnem izločku, v majhnih količinah pa tudi v urinu, blatu, znoju, solzah in mleku doječe matere. Iz tega sledijo tudi možni načini okužbe.

- Najpogostejši način okužbe je nezaščiten spolni odnos z okuženo osebo.
- Pogost je prenos med narkomani zaradi souporabe okuženih igel. Na isti način se ta virus širi tudi pri tetoviranju, prebadanju ušes, akupunkturi, obrezovanju,.,
- Pri nenamernih poškodbah z iglami ali drugimi ostrimi predmeti, če so onesnaženi s krvjo okužene osebe (zdravstveno osebje; stik z odvrženimi iglami osebe, ki uporabljajo skupne britvice, zobne ščetke,...).
- Prenos s krvjo in krvnimi pripravki, ki je bil včasih pogost, je danes zaradi obveznega testiranja krvi krvodajalcev zelo redek.
- Okužena mati lahko prenese VHB na otroka pred, med porodom ali po njem.

#### Zdravljenje

Specifičnega zdravila za zdravljenje hepatitisa B ni. Imamo nekaj protivirusnih zdravil s katerimi lahko zdravimo hepatitis B. Niso primerna za zdravljenje v nosečnosti. O možnosti zdravljenja se je potrebno pogovoriti z zdravnikom specialistom - infektologom. Priporočamo počitek. Uživanje alkohola dodatno poškoduje jetra.

**HIV** (<http://www.stop-aids.si/sl/kaj-je-hiv-aids/kaj-je-hiv-kaj-aids>)

Aids je ime za hudo obolenje, sindrom pridobljene imunske pomanjkljivosti (v angleščini Acquired Immune Deficiency Syndrome). Bolezen povzroči **HIV**, virus človeške imunske pomanjkljivosti (v angleščini Human Immunodeficiency Virus), ki napade in uniči določene bele krvničke, ki so pomembne za odpornost proti nalezljivim boleznim in nekaterim rakavim obolenjem.

## Kaj je AIDS?

AIDS ali sindrom pridobljene imunske pomanjkljivosti je končna stopnja okužbe s HIV. To so različne bolezni, ki nastanejo zaradi **okvare imunskega sistema**. Tudi **bolezenski znaki** so različni:

- **Splošni:** utrujenost, glavobol, hujšanje, povišana telesna temperatura, nočno znojenje, povečane podkožne bezgavke, bolečine v mišicah in sklepih, bolečine v podplatih
- **Koža in sluznice:** afte, vnetja dlesni, ponavljajoča se virusna in glivična obolenja kože, drobne krvavitve v koži
- **Prebavni sistem:** slabost, dolgotrajne driske, krči v trebuhu
- **Živčni sistem:** pozabljivost, slabša koncentracija, spremenjen način obnašanja, tresenje
- **Pozni simptomi:** Kaposijev sarkom, ne Hodgkin limfom, tumorji danke, tumorji ust

**ZNAKI HIV-a:** Najpogosteje imajo bolniki povišano temperaturo, se potijo, bolijo jih mišice, povečajo se jim bezgavke, navajajo slabost, lahko imajo tudi drisko, pogosto se pojavijo rdečkasti izpuščaji in ranice na koži, v ustih ali zadnjiku. V 2 do 4 tednih večina težav mine, utrujenost pa lahko traja še mesece.

Aids se razvije približno 10 let po okužbi z HIV.

Dejstvo je, da je AIDS praviloma smrtna bolezen in da **cepiva proti virusu HIV ni**. Ko se enkrat okužite, okužbe ni več mogoče pozdraviti in vas spremlja vse življenje.

## 12. S katerimi higienskimi ukrepi se lahko borimo proti okužbam virusa HIV in hepatitisov?

### Ukrepi proti virusu HIV:

- Testiranje je priporočljivo, če imate pogosto rizične spolne odnose, številne partnerje in po seksu pod vplivom alkohola in drog.
- Uporaba kondomov pri spolnem odnosu (NE TABLETK!)
- Uporaba novih igel pri tatujih

### Ukrepi proti hepatitisom:

Večina okuženih se ne zaveda, da so nosilci in s tem možni prenašalci virusa na druge. Za preprečevanje okužbe sHBV je pomembno samozaščitno obnašanje.

- Upoštevanje načel varne spolnosti (stalni partner, zaupanja vreden partner, pravilna zaščita s kondomi,).
- Izogibanje stiku s telesnimi tekočinami drugih ljudi.
- Uporaba sterilnih igel, brizg in drugih ostrih predmetov (akupunktura, piercing, tetovaže, medicinski poseg, igle za vbrizganje drog,..).
- Uporaba lastnega pribora za telesno higieno (britvice, zobne ščetke,...).
- Obolela oseba se mora zdraviti; s tem preprečimo komplikacije in širjenje bolezni.
- Testiranje po tveganim vedenju.

## 13. Na kakšen način se prenaša HIV?

Virus HIV se prenaša z okuženo krvjo in okuženimi telesnimi tekočinami (sperma, likvor-možganska tekočina, vaginalni izločki, slina-če je krvava). Na isti način se prenaša tudi virus hepatitisa C!

## 14. Kaj pomeni kratica AIDS?

Skupek znakov imunske kakovosti.

**15. Napišite pogoje, ki morajo biti prisotni, da se pri človeku razvije nalezljiva bolezen.**

- Slaba odpornost
- Oslabljen imunski sistem
- Slaba higiena
- Členi Vogralikove verige -> edini pogoj!

**16. Katero hrano bi vi priporočili za novorojenčke in zakaj?**

Materino mleko, ker ima največ hranilnih snovi, ki jih novorojenček potrebuje, in je ravno pravšnje temperature. Med otrokom in materjo se vzpostavi čustvena vez. Je sterilno.

**17. Razlika med čiščenjem in razkuževanjem?**

S čiščenjem (milo+voda) uničimo samo umazanijo, z razkuževanjem pa uničimo poleg umazanije še mikrobe.

**18. Kaj dosežemo s postopkom sterilizacije?**

Odstranimo vse mikroorganizme in njihove spore.