

## ZDRAVSTVENA VZGOJA 1. letnik 1. konferenca

1. **ZDRAVJE** je stanje popolne telesne, duševne in družbene blaginje in ne samo stanje brez bolezni in poškodb.

World Health Organization ali Svetovna zdravstvena organizacija- 7.4.1948 v Ženevi

Duševno zdravje se kaže v skladno razviti duševnosti, brez duševnih motenj.

2. **DRUŽBENA BLAGINJA** omogoča pravico do šolanja, dela, službe, zdravstvenega varstva, socialnega varstva ne glede na raso, spol, vero, spolno usmerjenost, politično prepričanje,...

3. **NA NAŠE ZDRAVJE VPLIVA:**

- Način življenja ali lastna aktivnost
- Okolje
- Dednost
- Načini prehranjevanja
- Stresne situacije
- ...

4. **VRSTE ZDRAVSTVENEGA ZAVAROVANJA**

Pravico do obveznega zdravstvenega zavarovanja imajo dijaki, študentje, uslužbenci in upokojenci. Brezposelni z doplačilom.

Dodatno zdravstveno zavarovanje za trajne poškodbe-s tem se dobi odškodnino.

5. **ZGRADBA KOŽE IN OSEBNA HIGIENA**

ZNOJ SMRDI: Ker ga bakterije razgrajujejo.

KOŽA JE NAJVEČJI TELESNI ORGAN (1.8-2.0m<sup>2</sup>)

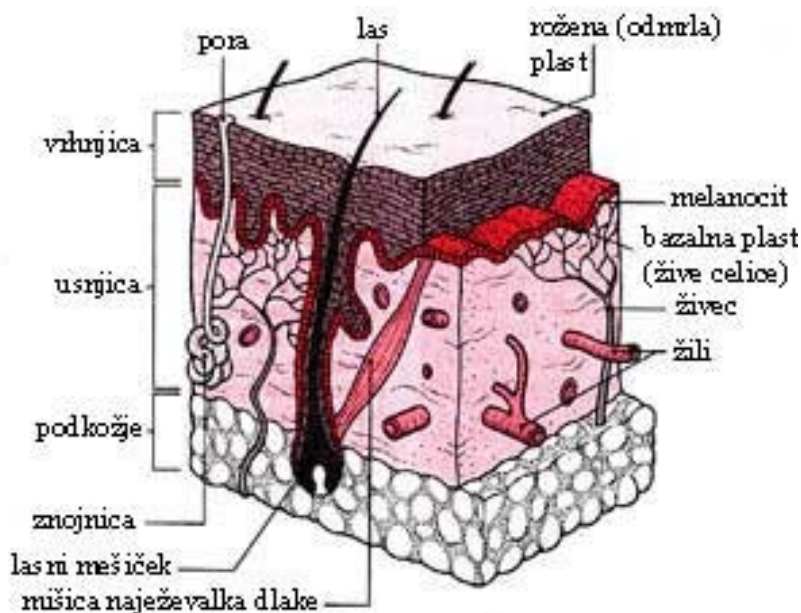
6. **NALOGE KOŽE:**

- Zaščitna: ledvice, sončnimi žarki, pred okužbami, pred izgubo vode, topote
- Izločalna: izloča loj in znoj
- Čutilna: čutilo za dotik-tip, toploto, bolečino
- Termoregulacijska: žleze znojnice in krvne žile

ZNOJ ZA IZPAREVANJE UPORABLJA TELESNO TEMPERATURO.

Če nam je vroče se krvne žile razširijo, kri počasi teče in odda toploto in se potem vrne v telo malo ohlajeno. Če nam je mrzlo se skrčijo. S pomočjo znojenja se hladimo.

7. Na sliki označi: *povrhnjico, usnjico, podkožje, žlezo znojnico, žlezo lojnico, las (kocino), lasni mešiček, lasno čebulico, krvne žile, zarodno (živo) plast, roževinasto (mrtvo) plast, maščobno tkivo, mišico naježevalko, pigmentne celice*



## 8. ZGRADBA KOŽE

- POVRHNJICA
- USTNICA
- PODKOŽJE

### 9. POVRHNJICA (krovno tkivo) je sestavljena iz dveh plasti:

Zgornja plast povrhnjice je iz mrtvih celic: roževinasta plast.

V spodnji plasti povrhnjice so celice žive: zarodna plast. (celice se delijo in se postopoma zaroženevajo)

V zarodni plasti so pigmentne celice (melanocit), ki tvorijo pigment (melanin). Pigment daje koži barvo.

Pod vplivi UV-žarkov pigmentne celice proizvajajo pigment, zato koža potemni. Je zaščita pred UV-žarki.

Albini so organizmi, ki nimajo pigmenta, za izgradnjo pigmenta in so zato beli. Pod vplivom UV-žarkov nastaja pod kožo D-vitamin. Za čvrste kosti ga mešajo s kalcijem to je D-vitamin+kalcij.

### 10. USNJICA je sestavljena iz vezivnega tkiva.

Lasni mešiček, lasna čebulica so celice žive, celice v lasni čebulici se delijo ter jih je vedno več obenem zaroženevajo.

Žleza znojnica vedno leži ob dlaki, lasu...

Mišica naježevalka je vedno ob lasni čebulici. Usnjica je iz vezivnega tkiva.

V USNJICI LEŽIJO: lojnica, krvne žile in lasni mešiček.

### 11. PODKOŽJE

Podkožje sestavljajo celice vezivnega in maščobnega tkiva.

Od česa sta odvisni količina in razporeditev maščobnega tkiva v podkožju? Od hrane, gibanja, metabolizma (od žleze ščitnice, starosti, telesne aktivnosti, genov)

### 12. BOLEZNI IN POŠKODBE KOŽE

OPEKLINE povzročijo plamen, žareč predmet, vroča tekočina ali pa vroča para

- V 1. stopnji koža le pordeči,
- V 2. stopnji se pojavijo mehurji
- V 3. in 4. stopnji se zaradi visoke temperature koža sežge, oziroma zoogleni.

Ker so opekline tako huda poškodba, je posebno pomembna prva pomoč, saj je od nje pogosto odvisno življenje poškodovanca, treba je poskrbeti za čimhitrejši prevoz do bolnice oziroma poklicati zdravnika. Ne dajemo nič na opekline.

OZEBLINE povzročijo hud mraz. Zaradi mraza ozebe koža in tkivo pod njo.

1. Stopnja se kaže kot rdečina
2. Stopnja se pojavijo mehurji
3. Stopnja pa koža in tkivo pod njo odmre in zato odpada.

Najpogosteje ozebejo štrleči dela telesa: roke, uhlji, nos, brada,...

13. MELANOM je rak kože. Je rak pigmentnih celic melanocitov, ki tvorijo kožni pigment.

Ponavadi se razvije iz maternih znamenj. Po krvi in limfi pošilja zasevke (metastaze) v druge notranje organe.

Pozorni moramo biti na spremembe velikosti, oblike in barve kožnega znamenja. Ravno tako če, se začne rositi, krvaveti... na vsako spremembo smo pozorni.

14. AKNE včasih začnejo žleze lojnice močneje izločati loj, odprtina lasnega mešička se zamaši, v zaprtem prostoru se začnejo čezmerno

razmnoževati bakterije. Mešiček in lojnica se vnameta, nastanejo akne (puberteta).

15. **LUSKAVICA** je kožna bolezen, ki se kaže kot rdeča lisa, ki jih pokrivajo luske. Celice zaroženevajo hitreje, kot običajno (luske). Nekatere oblike so dedne.

16. **BRADAVICE** povzročijo nekateri virusi, ki povzročijo, da se celice povrhnjice nenormalno delijo in rastejo. Tako nastane izrastek-bradavica.

### 17. **NALEZLJIVE BOLEZNI**

So bolezni, ki se prenašajo s človeka na človeka in živali na človeka.

<b>NALEZLJIVE BOLEZNI</b>	<b>NENALEZLJIVE BOLEZNI</b>
prehlad	astma
EBOLA	DIABETIS(sladkorna)
HIV, AIDS	dermatitis
steklina	rak
norice	
kuga	

18. **INFEKTOLOGIJA** je veda o nastanku, zdravljenju in preprečevanju infekcijskih bolezni.

19. **DEJAVNIKI**, ki so v zgodovini človeštva, pripomogli k odkrivanju, zdravljenju in preprečevanju nalezljivih bolezni:

- Odkritje mikroskopa
- Odkritje povzročiteljev
- Osebna higiena in higiena prostorov
- Urejena kanalizacija
- Odkritje antibiotikov
- Cepljenje
- Določena protivirusna zdravila

20. **Glede na razširjenost ločimo:**

- **EPIDEMIJA** je izbruh nalezljive bolezni na določenem kraju z večjim številom obolelih. Ima začetek in konec.
- **PANDEMIJA** je nalezljiva bolezen prisotna na vseh celinah. Je krajevno in časovno omejena.
- **ENDEMIJA** je pojavljanje bolezni na nekem območju.
- **SPORADIČEN** ali osamljen pojav nalezljive bolezni je takrat ko za nalezljivo boleznijo zboli posameznik.

21. **Značilnosti nalezljivih bolezni:**

- So prenosljive
- Povzročajo jih bolezenske klice ali
- Da poteče določen čas od trenutka okužbe do pojava prvih bolezenskih znakov. To je INKUBACIJSKA DOBA.
- Da se po ozdravitvi krepí odpornost ali imunost proti bolezni, ki smo jo preboleli.

## 22. Povzročitelji nalezljivih bolezni so:

- Bakterije
- Virusi
- Glive
- Praživali

## 23. Bakterijska obolenja zdravimo z antibiotiki, antimikotiki.

ANALGETIK je sredstvo proti bolečinam.

ANTIPIRETIK je sredstvo proti povišani telesni temperaturi.

VIRUSNIM BOLEZNIM samo lajšamo bolezenske znake s tem, da pijemo čaj in počivamo.

GLIVIČNA OBOLENJA zdravimo z antimikotiki: to so kreme, tablete...

Vsi mikrobi niso sposobni povzročiti bolezni. Take mikrobe, ki povzročajo bolezni imenujemo PATOGENI MIKROBI.