

# ZDRAVSTVENE NEPRIJETNOSTI NA POČITNICAH

*Čas počitnic nam omogoča, da potujemo v bližnje in daljne kraje, veliko časa lahko preživimo v naravi, intenzivneje se lahko ukvarjamo s športom, kar pa nam lahko prinese tudi kako zdravstveno neprijetnost. Pa pogledjmo, kako se lahko z malo previdnosti izognemo težavam z ušesi, nosom, žrelom in grlom.*

asist. mag. SABA BATTELINO, dr. med., specialistka otorinolaringologinja

## ZDRAVI NA POT!

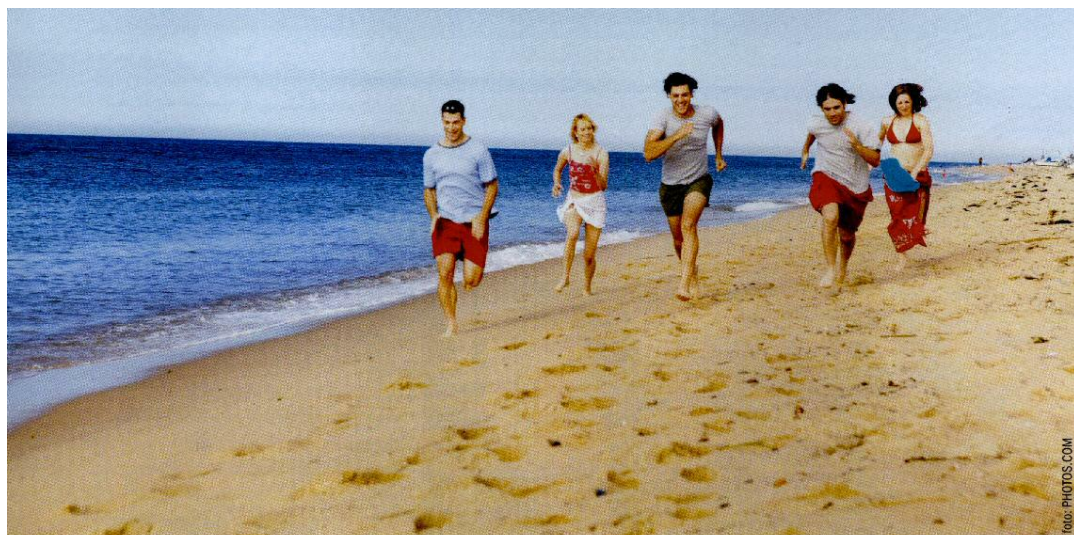
Najpomembneje je, da odpotujemo zdravi! Pred odhodom opravimo vse redne kontrolne zdravniške preglede in na dopust ne pojdimo s sluhovodi, zamašenimi z ušesnim maslom, z gnojnim izcedkom iz nosu in bolečinami v ušesih, v obnosnih votlinah, v žrelu ali težkim požiranjem. Potovanje namreč pomeni spremembo okolja, plavanje, hojo in podobne napore za telo, in večina že navzočih zdravstvenih težav se lahko močno poslabša. Tudi zdravniki so v večini primerov težje dostopni in ne poznajo našega splošnega zdravstvenega stanja.

Pripravimo si vsa zdravila, ki jih redno jemljemo, in tudi tista, ki jih uporabljamo pri znanih, ponavljajočih se težavah na otorinolaringološkem ali katerem drugem področju.

## TEŽAVE Z UŠESI

Koža uhljev in sluhovodov je občutljiva za pretirano izpostavljenost soncu, pesku in slani vodi. Če imamo namen spati v naravi, moramo pomisliti tudi na vstop insekta v sluhovod.

Kadar smo izpostavljeni soncu, ne pozabimo nanesti zaščitne kreme



Stran / Page: 40

Doseg / Reach: 51000

Država / Country: SLOVENIA

Površina prispevka / Size: 507 cm2

2 / 2

proti soncu na kožo uhljev. Opeklina uhljev so zelo boleče in neprijetne. V primeru, da do njih pride, ravnajmo podobno kot pri sončnih opeklinah drugih predelov kože. Sprva jih hladimo, nato pa namažemo s hladilnim ali kakim drugim mazilom, ki izboljša obnavljanje kože. Ob izpostavljenosti hudemu mrazu pa se takoj zaščitimo s toplim, mehkim pokrivalom.

Izogibajmo se tudi mehničnim poškodbam uhljev, odrgninam in opraskaninam uhljev, saj se celijo počasi in so boleče. Nastale poškodbe dobro očistimo z milom in čisto vodo, resnejše poškodbe pa naj obravnava zdravnik. Zato si pazljivo nameščajmo pritrilne pasove vodnih mask, čelad, svetilk in podobnega prek uhljev.

Če nam v sluhovod zaide pesek, insekt ali kak drug tujek, ~~ne~~ ognimo praskanju, čiščenju sluhovodov s predmeti, niti **naj nam pri** tem ne pomaga kdo drug. Sluhovod speremo s čisto mlačno vodo, če ga s tem ne moremo očistiti, se raje odločimo za obisk zdravnika. Morska voda in voda v bazenih lahko povzročijo vnetje sluhovodov, če smo nagnjeni k tem težavam – pomaga, da si pred odhodom v vodo kanemo v sluhovoda kapljico ali dve parafinskega olja (kupimo ga lahko v lekarni). V sluhovoda ne vstavljajmo vate, ne čistimo ju z vatiranimi palčkami. Če nam je zdravnik svetoval, naj preprečimo, da bi v sluhovoda prišla voda (zaradi obstoječega zdravstvenega stanja), poskrbimo, da imamo s seboj ustrezne čepke za sluhovode (take, ki zadržujejo vodo), posebne ušesne trakove ali tesno kopalno kapo.

Če imamo težave pri izenačevanju tlaka v srednjem ušesu, si kake pol ure pred poletom ali aktivnostmi, kjer je pričakovati hude spremembe tlaka, v očiščeni nosnici (glavo zvrnemo nazaj) kanimo animizirajoče

kapljice (kupimo jih v lekarni). Izogibajmo se močnim pljuskom vode (skoki v vodo z višine), glasni glasbi, pokom petard ... V primeru, da so se, po določeni aktivnosti ali brez znanega vzroka, pojavile bolečine v ušesih, slabši sluh ali težave z ravnotežjem, čim prej obiščimo zdravnika.

### POŠKODBE IN TEŽAVE Z NOSOM

Tudi koža nosu je zelo izpostavljena toplotnim in mehničnim poškodbam. Varujmo jo pred mrazom in soncem. Ob bivanju v suhem zraku (letala, klimatizirani prostori) poskrbimo, da bomo nosno sluznico dodatno vlažili. V nosnici si lahko vkapavamo fiziološko raztopino, zvečer pa namažemo vhod v nos s fiziološko raztopino v gelu. Manjše krvavitve iz nosu lahko ustavimo sami – s prsti si za približno 15 minut stisnemo mehke dele nosu (medtem nič ne gledamo, ali se je krvavitev že ustavila), glavo pri tem nagnemo naprej, na tilnik si položimo hladne obkladke. Ob močnejših krvavitvah iz nosu ali če se nam kri steka iz nosu nazaj v žrelo, se čim bolj mirni napotimo po zdravniško pomoč. Preprečimo tudi vstop umazane vode v nosnice. Če nam v nos zaide tujek in ga ne moremo izpihati, se izognimo uporabi »pripomočkov« za odstranjevanje in raje takoj obiščimo zdravnika, medtem pa dihajmo skozi usta.

### TEŽAVE Z GRLOM

Nenavadne podnebne razmere, dolgotrajna potovanja z letalom, avtom, kolesom, motorjem, vdihovanje onesnaženega zraka – vse to lahko povzroči tudi težave z grlom. Izogibajmo se neprimernim okoljem, pijmo dovolj tekočine in poskrbimo, da bomo čim bolj dihali