10 % posneto kislo mleko

95 g 10 % posnetega mleka	26 kalorij
5 g dekstroze	20 kalorij
limonin sok in saharin	
100 g	46 kalorij

	% riževim sluzom
9(	24,50 kalorij
5	20 kalorij
5	20 kalorij
10(	64,50 kalorij

	% riževim sluzom
9(	36,75 kalorij
5	20 kalorij
5	20 kalorij
100 g	76,75 kalorij

Prehladna obolenja

Dr. Marjan Jerše

Od činiteljev, ki sprožijo bolezen, jih je mnogo že znanih, veliko pa še neznanih. Da dobimo vsaj bežen pregled nad vso to množico činiteljev, se je udomačila delitev v — notranje in zunanje bolezenske činitelje. Med notranje štejemo na prvem mestu dispozicijo — dovzetnost, ki je pri vsakem posamezniku nekaj individualnega in ima svoje korenine v njegovi konstituciji. Dan na dan opažamo, da posamezni konstitucijski tipi obolevajo za določenimi obolenji, zato sklepamo, da enemu tipu manjkajo ena, drugemu druga »varovala«. Znano je, da so prehladu podvrženi najbolj ljudje limfatične konstitucije.

Zunanji bolezenski činitelji so vsi vplivi okolja na človeški organizem, torej fizikalni (mraz, toplota, vlaga...) in kemični faktorji ter paraziti in bakterije. Pri prehladu imajo seveda prvo besedo fizikalni vzroki.

Ni pa nujno, da človek vedno zboli, čeprav ga k določenemu obolenju vodi njegova konstitucija in okolje. Besedo ima še rezistenca, t. j. odpornost, ki jo za nekatere bolezni lahko podedujemo že od staršev, za druge bolezni pa jo pridobimo. Ta rezistenca spet je pogosto odvisna od okolja, ki jo lahko močno zniža.

Naj bo ta uvod namesto pojasnila, da je za izbruh bolezni potrebno vedno več faktorjev, ki se med seboj krepijo, vedno pa se gibljejo v krogu, ki ga tvorijo notranji in zunanji činitelji in pa rezistenca.

Beseda prehlad v medicinskem jeziku pomeni prav malo, veliko več pa vidijo v njem laiki. Prehlad jim je lažje samostojno obolenje, pa naj bo to v glavi, prsnem košu, trebuhu ali ekstremitetah, glavno je, da je bolezen sprožil

mraz. Kar neverjetno je, kako pomirjeni so ljudje, če jih medicinsko osebje »potolaži«: samo prehlajeni ste. Ker prihajamo prav sedaj v hladnejše in bolj vlažne mesece, ko se bo ta bolezen razcvetela in zajela mnogo ljudi, je prav, da spregovorimo nekaj več o njej, o njenih komplikacijah in zdravljenju, pa tudi o tem, kako se je najlaže ubranimo.

Naš patološki anatom prof. Hribar pravi, da je prehlad ali lokalna ali pa obča lažja in hitra shladitev telesa. Ta padec telesne temperature ni tolikšen, da bi neposredno oškodoval tkiva (n. pr. zmrznjenje), ampak se zaradi slabe prekrvljenosti ohlajenega dela telesa zniža odpornost prizadetega tkiva. Takim naglim ohladitvam je izpostavljena predvsem sluznica gornjih dihalnih poti, zato je prehlad medicinsko: rhino — pharyngo — laryngo — tracheo — bronchitis (rhinitis, pharyngitis, laryngitis, tracheitis, bronchitis). Obolenje je razmeroma benignega značaja, toda če upoštevamo, da so prav v nosu in žrelu vedno bakterije, ki jim je obolela sluznica izvrstno gnojišče, moramo tudi prehlad smatrati za resno obolenje.

Mnogi ljudje so za prehlad zelo občutljivi. Zadostuje jim, da so krajši čas izpostavljeni prepihu, da jih ob nalivu dež samo malo zmoči ali da razgreti popijejo kozarec mrzle pijače.

Naše razglabljanje bo slonelo torej samo na akutnem vnetju gornjih dihalnih poti, ker zdravniki samo to štejemo za — prehlad.

Nahod (rhinitis) je vsakomur dobro poznana bolezen, zato njene simptomatike ne bomo obnavljali. Poudariti je sicer treba, da je nahod, ki spremlja prehlad, po navadi kratkotrajen. Vendar se mu skoraj vedno pridruži virus, ki bolezen podaljša za kakih 5—7 dni, obenem pa dobi tudi kontagiozen značaj. Malokatero obolenje je tako nalezljivo in ima tako kratko inkubacijsko dobo kot ravno rhinitis. — Najnevarnejša, oziroma najpogostnejša komplikacija pri nahodu pa je gnojno vnetje obnosnih votlin — sinusitis. Zato naj bo vsak nahod, ki traja več ko teden dni in ga spremlja še glavobol ali celo temperatura, resen opomin, da je bolnika treba natančneje pregledati in ga ustrezno zdraviti.

Zdravljenje rinitisa je zgolj simptomatično. Največkrat predpisujemo $^1/_2$ — 1% raztopino efedrina v fiziološki raztopini ali pa nekatere specialitete, n. pr.: Privin, Privin-antistin (kombinacija z antihistaminikom). Vsi ti medikamenti delujejo na podoben način. Povzročajo namreč vazokonstrikcijo sluznice v nosu. Nabrekla, otekla sluznica za nekaj ur nekoliko upade, zmanjša se sekrecija, zato imajo bolniki subjektivno boljši občutek. Nekako pred dvema letoma pa je prišlo v navado predpisovanje PES kapljic. To je kombinacija efedrina, penicilina in streptomicina v fiziološki raztopini. Namen te kombinacije nam je jasen. Aplikacija teh kapljic z antibiotiki naj bi bila istočasen preventivni ukrep proti že omenjeni komplikaciji — proti sinusitisu. Vprašamo se le, če s takim zdravljenjem vedno koristimo. Znano je namreč, da lahko postane človeški organizem preko sluznic za določene medikamente preobčutljiv. To se lahko zgodi tudi z aplikacijo PES kapljic. Zato je prvotno navdušenje nad to kombinacijo kmalu popustilo. Današnje poznavanje alergičnih manifestacij pri osebah, ki so za antibiotike (predvsem za penicilin) preobčutljivi, nas opozarja, da moramo vselej resno premisliti, preden pri banalnem nahodu tvegamo senzibilizacijo.

Tudi tako upoštevani Privin ni brez nevarnosti. Dolgotrajnejša uporaba tega medikamenta lahko zapusti atrofijo sluznice, zato naj se brez zdravnikove kontrole ne uporablja več kot 7 dni.

Ker s tem sestavkom nimamo namena do nadrobnosti obdelati različne oblike rinitisa in redkejše komplikacije, naj zadostuje že omenjena ugotovitev, da tudi običajni nahod lahko privede do resnejše komplikacije in ga je zato treba pravočasno zdraviti.

Vnetje žrela (pharyngitis) ni tako redko obolenje, kot bi mislili. Nekateri ljudje — zlasti še, če so kadilci — se prav radi nagibljejo k tej bolezni. Subjektivne težave so predvsem v nekem splošnem neugodju in pekočih bolečinah v žrelu. Bolezen lahko poteka afebrilno, včasih pa registriramo subfebrilne temperature. Objektivno opazimo, da je sluznica v žrelu pordela, otekla, včasih tudi pokrita s svetlim izločkom. Kaj radi uvrščamo to obolenje v skupino influenc, čeprav jasne klinične meje, brez podpore sodobnega virološkega laboratorija ne moremo potegniti.

Faringitis sam, izoliran, običajno ne vodi do hujših komplikacij in se ozdravi v nekaj dneh. Grgranje z raztopino hipermangana ali 3% vodikovega prekisa nima večjega terapevtskega učinka. Nekaj več koristi tuširanje z 1% raztopino pioktatina ali gencianskega modrila. Še največ subjektivnih težav pa odstranimo z običajnimi antipiretiki, med katerimi bi Acysal — aspirin lahko uvrstili na vidnejše mesto. Morda uporabljamo danes že vse preveč različnih kombinacij, učinek pa je, kar bi lahko trdili predvsem pri faringitisu, vedno isti.

Vnetje grla (laryngitis) je lahko samostojno obolenje ali pa se pojavlja obenem z vnetjem žrela in sapnika. Hripavost, ki se lahko stopnjuje do popolne izgube glasu, je najvidnejši znak te bolezni. Zdravljenje z antiflogistiki in inhalacijami mora biti skrbno, da bolezen ne zadobi kroničnega značaja. Ker se v mnogih primerih pridruži bakterialni infekt, so opazili naglo zboljšanje po energični terapiji s penicilinom.

Vnetje sapnika (tracheitis) je v akutni obliki bolezen, ki bolnika hudo prizadene. V ospredju njegovih težav so močne pekoče bolečine pod prsnico. Kašelj je suh in votel, bolniki se ga prav bojijo, ker jim vedno znova oživi bolečino. Bolezen traja nekaj dni. Ko prično bolniki izkašljevati, bolečine popuste in nastopi krajša rekonvalescenca.

Tudi pri tej bolezni običajno ne pride do resnejše komplikacije, če se obolenje ne razširi na bronhe. Zelo pogosto pa sta ravno traheitis in bronhitis v tesni zvezi.

V terapiji traheitisa prepovemo bolniku bivanje v zadimljenem prostoru, če pa je sam kadilec, mora kajenje seveda opustiti. S tem, da smo ga spravili na sveži zrak, so večidel prenehali tudi dražljaji, ki so ga silili h kašlju. Staro in preizkušeno zdravilo pri vnetju sapnika je aplikacija toplote na prsni koš. Pri tem moramo biti previdni, da bolnika ne opečemo ali mu kako drugače ne škodujemo. Še posebno moramo biti pazljivi pri bolnikih, ki imajo hujše okvare srca. Najboljše pa je, da pri njih vobče ne poskušamo z aplikacijo toplote.

Od medikamentov uporabljamo analgetike, antipiretike, morda tudi antitusike (Toclase, Ticarda, codein, cedonen). Različni »sirupi« pa bistveno ne vplivajo na bolezensko dogajanje.

Omenili smo že, da ima bolnik spočetka boleč, suh kašelj. Da sluznico vsaj nekoliko ovlažimo, si pomagamo z inhalacijami, lahko tudi z običajnimi hlapi pitne vode. Vodo zavremo in bolnik v primerni razdalji vdihava že delno ohlajene hlape. Če mu taka inhalacija ne prija zaradi prerazdražene sluznice, mu je ne kaže vsiljevati. Zelo moderna je uporaba aerosolov, kjer bolnik po

inhalacijski poti dobi različna zdravila, ki delujejo lahko samo lokalno (če delci zdravila niso manjši od 10 mikronov) ali pa se tudi absorbirajo. Tako so poznani aerosoli z eteričnimi olji (ol. Eucalypti, ol. Pini pum.) ali z efedrinom, adrenalinom, prokainom itd. Pri bakterialnih komplikacijah pa so včasih zelo dobrodošli aerosoli z antibiotiki (vendar moramo računati z morebitno senzibilizacijo!).

Vnetje dušnikov (bronchitis) je lahko samostojno obolenje ali pa je v zvezi z že prej omenjenimi obolenji. Akutni bronhitis je po svoji sliki na prvi pogled precej podoben traheitisu. Že sama bolnikova anamneza pa nam pove, da je obolenje zajelo že nižje dihalne poti. V ospredju ni več lokalizirana bolečina pod prsnico, pač pa spočetka suh, dražeč kašelj, ki bolnika utrudi. Bolečina je razširjena na ves prsni koš, posebno na bazalni predel. Ta bolečina je topa, ne pa pekoča kot pri vnetju sapnika. Če jo bolnik projicira v lumbalno regijo ali na pljučne baze in se pri vdihu pojači, je to znak diafragmalgije. Pri takih bolnikih moramo biti posebno pazljivi pri pregledu, če se za običajnim bronhitisom ne skriva morda plevritis. Za grobo orientacijo nam služi analiza kašlja. Zamolkel, suh kašelj govori za bronhitis, nekako pokašljevanje ob istočasnih zbadajočih bolečinah, zlasti enostranskih, pa za plevritis.

Najpogostnejša komplikacija bronhitisa je pljučnica — pnevmonija. Zato nam je vsak bronhitis, pri katerem traja temperatura preko treh dni, sumljiv na pnevmonijo. Če pa bolnikov izmeček postaja krvavkast, imamo skoraj gotovo že opraviti z omenjeno komplikacijo.

Akutni bronhitis se ozdravi v dobrem tednu. Terapevtsko so nam na razpolago ista sredstva kot za zdravljenje pri vnetju sapnika. Aplikacija toplote na prsni koš seveda še zdaleč ne bo imela takega učinka, kot ga ima pri traheitisu. Bolniku moramo omogočiti izkašljevanje, kar dosežemo z nekaterimi ekspektoransi, ki jih vsebujejo že originalni »sirupi«. Ne smemo pa z antitusiki kašlja dobesedno udušiti.

Pri razpoznavanju naštetih obolenj, ki jih dajemo v skupni koš pod imenom prehlad, moramo vedno misliti, če gre res samo za običajni vnetni proces na sluznici gornjih dihalnih poti ali pa se je že pridružil infekt, ki vodi v komplikacijo. S tem opozorilom v zvezi je tudi vprašanje, kako je z aplikacijo antibiotikov pri prehladu. Danes se zavedamo, da so bili terapevti širom po svetu vse preširokosrčni, kar se tiče predpisovanja antibiotikov. Vendar še nismo prišli do tiste stopnje, da bi morali reči: po toči zvoniti je prepozno. Naloga zdravnikov je, da vsak primer posebej precenijo, ali potrebuje antibiotično zdravljenje ali ne, ali gre resnično za bolnika z bakterialnim infektom, ki bo reagiral na predpisani antibiotik ali pa bo ta terapija zgolj preventivnega značaja, morda celo samo poizkus. Pri mlajših ljudeh po navadi nikoli ničesar ne zamudimo, če počakamo kakšen dan, da se obolenje razvije, da je diagnoza točnejša in zato terapija tudi uspešnejša. Nekoliko bolj pa moramo biti popustljivi pri starčkih, posebno še, če so sicer slabotnega zdravja. Samo pri teh, pri diabetikih in včasih tudi pri kardialnih bolnikih ima preventivna aplikacija antibiotikov svojo osnovo. Starčki z emfizemom kaj radi zdrknejo iz običajnega bronhitisa v pnevmonijo, ki jim zaradi preobremenitve srca skrajša življenje. Sladkorno bolne infekt lahko privede v acidozo in komo, kardialnim bolnikom, zlasti onim, ki so preboleli endokarditis, pa lahko bolezen recidivira. Vidimo torej, da je preventivna uporaba penicilina, streptomicina, zlasti pa antibiotikov s

širokim spektrom (teramicina, avreomicina, aktomicina, geomicina, tetracina, kloromicetina itd.) upravičena v zelo neznatnem številu primerov. Še vedno velja pravilo: ordinirajmo antibiotik takrat, kadar imamo pred seboj infekt. takrat pa v zadostni količini in ne s homeopatskimi dozami!

Drugo zdravilo, ki ga menda le precenjujemo pri prehladu, je vitamin C. Dognano je, da vitamin C dviga odpornost organizma in da deluje antiflogistično (zmanjša propustnost kapilarnega ostenja). Vprašanje je le, če so potrebne tolikšne doze, kot jih nekateri predpisujejo. Ljudje z zdravo domačo mešano prehrano imajo tega vitamina dovolj. V bolezni se poraba resnično poveča, zato so v nekaterih primerih potrebne doze od 1000 do 1500 mg, to je 3 tablete dnevno. Bistvenega zboljšanja in skrajšanja bolezni pri dozah do 3000 mg nisem opazil. Če bi pri teh ljudeh preiskovali urin, bi gotovo našli, da se polovica zaužitega vitamina C izloči. Zato kaže pomisliti, če pri navadnem prehladu bolnik resnično potrebuje dodatek vitamina C, ki mu bo služil za zdravilo, ne pa samo za — limonado.

Preostalo nam je še vprašanje preventive pri prehladu. Že v začetku smo ugotovili, da je za izbruh bolezni velikega pomena predvsem okolje s fizikalnimi činitelji. V krajih, kjer je temperatura, zlasti pa nasičenost z vlago dokaj ustaljena — tropski in polarni predeli — prehlada skoraj ne poznajo. Zato je pametno, da se čimbolj izogibljemo naglih temperaturnih sprememb, da se oblačimo primerno temperaturi okolja, da skrbimo za svež zrak v delovnem prostoru in doma (ljudem, ki se nagibajo k prehladu, zabranimo tudi kajenje), da izsušimo vlažna stanovanja in da skrbimo za večjo odpornost že pred sezono prehladov, torej že poleti. Limfatični konstituciji prija morska klima, kjer naj se ob zmernem sončenju in telovadbi telo pripravi na muhaste jesenske in spomladanske mesece.

P

V okolici človeka na ... a tudi škodljive. Ko govorimo o glivah, ne sm ... je dokaj odvisno tudi od njih. Zato si oglejmo n ... itja z glivami.

Glive kvasovke so člo ... pripravo raznih važnih živil. Pivski kvas n. pr. ... čajo vzhajanje kruha, vinske kvasovke so neogi ... lečne kvasovke kisajo in sirijo mleko. Njihove v ... no pridejo v naše telo, oddajajo tod vrsto encin ... ljenje važne vitamine.

Glive plesnivke imajo ... ogo. V zemlji pomagajo bakterijam pri razgradnji organskih ostankov. Ker nam kvarijo hrano in predmete, potrebne za življenje, bi sodili, da so nam samo škodljive. A novejši čas je pokazal, da je ravno med glivami plesnivkami mnogo zelo koristnih. Z antibiotiki, ki jih proizvajajo, dandanes rešujemo življenje marsikomu, ki bi prejšnje čase, ko niso še poznali njihovih dragocenih sposobnosti, čeprav so jih tu pa tam že slutili, moral pač umreti. Penicilin je n. pr. izvleček čopičaste plesni Penicillium notatum. Zemeljske glive streptomicete dajejo vrsto različnih antibiotikov, med njimi streptomicin, kloromicetin, avreomicin, teramicin, eritromicin,