Pozdravljen,

upam, da ti glagol ne povzroča težav – bomo še utrjevali, ne skrbi. Danes bomo začeli z novim poglavjem – Bolezen na obisku – na žalost je aktualna tema, kajne?

Razmisli, kaj pomeni pregovor Zdravje je naše največje bogastvo? Katere bolezni si že prebolel?

NAVODILO ZA DELO

1. Preberi uvod pod naslovom Zdravja ne odtehtajo vsi zakladi sveta, da boš laže spremljal besedilo.
2. **Poslušaj besedilo** <https://www.ucimte.com/?q=youtube/489/0> - je na spletni strani (posnetek)

V primeru, da nimaš povezave, spodaj prilagam besedilo.

1. Reši naloge v DZ od 2. do 13.

Želim ti uspešno reševanje in ostani zdrav.

Barbara Goršič

**Besedilo DZ STR. 35**

POTOVALNA BOLEZEN

Potovalna bolezen je pogosta, saj podatki kažejo, da jo je imelo že vsaj 80 % ljudi. Najpogosteje se pojavlja pri otrocih, s starostjo pa je vse redkejša. Zelo redka je pri dojenčkih in otrocih do drugega leta starosti. Strokovnjaki jo imenujejo tudi potovalna slabost ali morska bolezen, nekateri od njih pa menijo, da gre bolj za motnjo in ne pravo bolezen, ki je večkrat tudi posledica psiholoških dejavnikov.

Potovalna bolezen nastane, ker možgani dobivajo nasprotujoče si informacije iz čutil: oči gibanja ne zaznajo na enak način kot ravnotežni organ v notranjem ušesu. Osrednje živčevje se na to stresno situacijo odzove tako, da spodbudi središča za slabost v možganih. Prvi znak je slabo počutje s slabostjo in z glavobolom. Pogosti sta tudi omotica in utrujenost. Če se vožnja kljub začetnim simptomom nadaljuje, se stanje poslabša, pridružijo pa se jim še drugi znaki. Značilna je bledica, prizadeti se močneje poti, njegovo dihanje pa je hitro in zelo globoko. Pojavi se tudi bruhanje.

To bolezen najzanesljiveje ozdravimo, če prekinemo gibanje, ki nam povzroča težave. To pa vedno ni izvedljivo. Zato je pametneje, da pred vsakim potovanjem načrtujemo, kako bomo potovalno bolezen preprečili ali prestali težave. Zdravniki priporočajo zdravila, ki so v prosti prodaji, t. i. antiemetike. Slabost umirijo tako, da zmanjšajo občutljivost živcev v notranjem ušesu, ki zaznavajo gibanje. Če vemo, da bomo potovali več dni, je na voljo tudi poseben obliž. Ta za dalj časa zmanjša mišične krče, ki sprožijo bruhanje.

Obstaja tudi več alternativnih načinov preprečevanja potovalne bolezni. Najljubše zdravilo naravnih zdravilcev je ingver. Ne povzroča stranskih učinkov, lahko pa ga pijemo kot čaj, jemo kandiranega ali jemljemo v obliki kapsul. Pomaga tudi akupresura.

Občutljivost za potovalno bolezen lahko zmanjšamo z mnogimi ukrepi. V avtu imamo odprto okno, na ladji se odločimo za sprehod do palube, v letalu pa si nastavimo prezračevanje. Ko sedimo, moramo glavo držati čim bolj pri miru. Med vožnjo se ne obračamo, sedimo pa tam, kjer se gibanje najmanj čuti: v avtu spredaj, na ladji v sredini in na letalu nad krili. Med vožnjo ne beremo in ne jemo. Tudi pred potovanjem se je pametno odločiti le za lažje obroke z malo maščobe. Priporočajo, da med vožnjo ob prvem pojavu slabosti grizljamo oljke ali rezine limone.

Potovalna bolezen nastane, ker možgani dobivajo nasprotujoče si informacije iz čutil: oči gibanja ne zaznajo na enak način kot ravnotežni organ v notranjem ušesu. Osrednje živčevje se na to stresno situacijo odzove tako, da spodbudi središča za slabost v možganih. Prvi znak je slabo počutje s slabostjo in z glavobolom. Pogosti sta tudi omotica in utrujenost. Če se vožnja kljub začetnim simptomom nadaljuje, se stanje poslabša, pridružijo pa se jim še drugi znaki. Značilna je bledica, prizadeti se močneje poti, njegovo dihanje pa je hitro in zelo globoko. Pojavi se tudi bruhanje.

To bolezen najzanesljiveje ozdravimo, če prekinemo gibanje, ki nam povzroča težave. To pa vedno ni izvedljivo. Zato je pametneje, da pred vsakim potovanjem načrtujemo, kako bomo potovalno bolezen preprečili ali prestali težave. Zdravniki priporočajo zdravila, ki so v prosti prodaji, t. i. antiemetike. Slabost umirijo tako, da zmanjšajo občutljivost živcev v notranjem ušesu, ki zaznavajo gibanje. Če vemo, da bomo potovali več dni, je na voljo tudi poseben obliž. Ta za dalj časa zmanjša mišične krče, ki sprožijo bruhanje.

Obstaja tudi več alternativnih načinov preprečevanja potovalne bolezni. Najljubše zdravilo naravnih zdravilcev je ingver. Ne povzroča stranskih učinkov, lahko pa ga pijemo kot čaj, jemo kandiranega ali jemljemo v obliki kapsul. Pomaga tudi akupresura.