

(Pisava TNR 12, robovi 2,5 cm, GN 1 cm, prepisi besedilo)

ezdravje

(Arial Black, 24, Krepko)

Pot do zdravega življenja!

BOLEČINA Glavobol (ustrezno oblikuj spodnji odstavek, puščica pomeni 1 cm)

Blag do zmeren glavobol lahko lajšamo sami z zdravili s proti bolečinskim delovanjem. ↔

↔ Zavedati pa se moramo, da glavobol lahko opozarja na hujše zdravstvene težave, zlasti kadar se stanje kljub zdravljenju ne izboljša ali se celo poslabša.



Migrena (v besedilu oblikuj ozaljšano začetnico)

Migrena je ponavljajoči se glavobol, ki bolnika navadno popolnoma onespособi za opravljanje vsakodnevnih opravil ali dejavnosti. Pojavlja se pri 10 do 20 % odraslih; pri ženskih je kar trikrat pogostejši kot pri moških. Pred nastopom migrene približno 60 % bolnikov občuti tako imenovane svarilne simptome, kot so občutek strahu, depresije, evforija, razdražljivost, utrujenost, zaspanost, pretirano močenje, driska, zaprtje, otrdel vrat, zehanje, žeja in želja po hrani.

Zobobol (oblikuj 2 stolpca, razmik 3 cm, ostalo ugotovi sam)

Bakterije v ustni votlini izločajo lepljivo snov, s pomočjo katere se prilepijo na površino zoba. Iz sladkorja in škroba v hrani tvorijo

kisline, ki razjedajo zobno sklenino. Posledica poškodovane zobne sklenine je občutljivost zoba za sladko, mrzlo in vroče.

Bolečina v križu (širina prvega stolpca 6 cm, razmik 1 cm, turkizna barva, ozaljšana začetnica, ločna črta)

Bolečine v križu se občasno pojavljajo kar pri 25 % ljudi, starih od 30 do 50 let, njihovo pojavljanje pa s starostjo še narašča. Posebej pogoste so pri delavcih s težkim telesnim delom, povzročajo pa visoko odsotnost z dela. Vzrokov za bolečino v križu je veliko. Kratkotrajne bolečine, ki trajajo do največ šest tednov, so navadno posledica mehanskih

vplivov. Nastanejo pri nategu obhrbteničnih mišic in vezi, pri slabi drži in nefiziološkem položaju na delovnem mestu ter pri čezmernih športnih obremenitvah. Nadalje so lahko vzrok poškodbe, pri katerih pride do zdrsa medvretenčne ploščice, ki pritisne na okoliški živec. Pogosto spremljajo bolečine tudi prekomerno telesno težo in nosečnost. Kronične bolečine v križu pa se pojavijo pri vnetnih revmatskih obolenjih hrbtenice in izrabi medvretenčne ploščice. Vzrok je lahko tudi zlom hrbteničnega vretenca kot posledica osteoporoze ali pa bolezni trebušnih organov, novotvorbe in okužbe.

OKUŽBE-KLOPI(poišči sliko klopa, nastavi velikost 1 * 1 cm, tesno oblivanje)

Klopi spadajo med največje pri nas imenujemo navadni klop, je pri nas imenujemo navadni klop, je v Evropi. Do nadmorske višine 600 m je klopov veliko, v višjih legah jih je manj. Zgornja meja, kjer jih še najdemo, je 1600 m. Klopi so zelo prilagojeni na določene geografske in druge razmere. Razširjeni so na zaraščenih, slabo kultiviranih površinah.

