

## OPIS BOLEZNI

**TOREK, 19.5.-ČETRTEK 19.5.2020**

**Pozdravljen/a!**

**Torek, sreda (3 šolske ure):**

**Besedilo 1 (DZ 2 str. 35)**

- 1. Pozorno preberi besedilo in reši naloge (2.-7.) na str. 35, 36. Naloga 7: nepravilne trditve pisno popravi.**

### **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 bolezn. 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.

## Besedilo 2 (DZ 2 str. 36, naloga 8)

### 2. Pozorno preberi besedilo in reši naloge (8-14) od str. 36 do str. 41.

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 bolezn. 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.

### 3. V zvezek napiši naslov: **OPIS BOLEZNI** in prepisi v zvezek besedilo v roza okvirčku pod nalogo 21 (str. 40).

### 4. Izberi eno od bolezni, ki si jih prebolel/-a. Na spletu poišči podatke zanj ter izdelaj miselni vzorec z vsemi ključnimi podatki. Ogrodje miselnega vzorca najdeš v nalogi 19 (str.39). Nato pripravi kviz za sošolce – reševali ga bomo na video konferenci v četrtek ob 10.00

**Četrtek, 21. 5. 2020:**

**Video konferenca ob 10.00: KVIZ**

**Petek, 22. 5. 2020:**

Oglej si posnetke na kanalu YouTube. Po zgledu besedilne vrste OPIS BOLEZNI izdelaj miselni vzorec s pomembnimi podatki o korona virusu. Si izvedel/-a kaj novega? Zakaj meniš, da je potrebno, da poznamo bolezni, ki nas obkrožajo?

[https://www.youtube.com/watch?v=3d83fDia\\_50](https://www.youtube.com/watch?v=3d83fDia_50)

<https://www.youtube.com/watch?v=hx7XsqxB1oM>

<https://www.youtube.com/watch?v=FoDuVuSFCGY>