

Impressum

Nakladnik

Medical Intertrade d. o. o.
Dr. Franje Tuđmana 3
10431 Sveta Nedelja
Republika Hrvatska
tel: 01 3374 202, faks: 01 3374 002
www.medical-intertrade.hr

Za nakladnika

Jasenska Joukhadar, dr. med. dent.
spec. oralne kirurgije

Uredništvo

Glavna urednica: Vera Defrančeski

telefon/faks: 01 3374 024

e – mail: zdrav.zivot@medical-intertrade.hr

Stručni kolegij

Diana Percač, mr. pharm.
Anita Brakus Vučković, mr. pharm.
Dubravka Dabčević, mr. pharm.
Kristina Šoljak, mr. pharm.
mr. sc. Ivana Emedi, mr. pharm.
Kristijan Gabrić, mr. pharm.
Biserka Pavić, mr. pharm.
Ivona Goričnik, dr. med. dent.
Tamara Jakoš, dr. med. vet.
Jasna Vujica, mr. pharm.

Priprema

Tisak: PRINTERA GRUPA d.o.o.
Prijelom: Jana Čipin Pfaff, dipl. diz.
Aleksandar Kovač, dipl. diz.
Lektura: Suzana Ivković

Zdrav život

Časopis izlazi jedanput mjesečno
ISSN: 1333 – 8919

Sadržaj

- 4 **Zlatni indeks 2011.**
Ljubica Uvodić Vranić, prof. psihologije
- 9 **Kultura i slobodno vrijeme mladih**
mr. sc. Petar Smontara, pedagog
- 15 **Javnozdravstveni kutak:**
Tjelesna aktivnost – sastavnica svakodnevnog života
Marija Škes, prof. rehabilitacije
- 19 **Tireoiditis Hashimoto i prekomjerna težina**
Slađana Divković, dr. med.
- 23 **Magija debljanja – zašto se i kako deblja**
Udruga za prevenciju prekomjerne težine
- 26 **Aromaterapija za ljetnu njegu kože**
Tajana Varićak, fitoaromaterapeutkinja
- 32 **Prevenција melanoma i drugih zloćudnih tumora kože**
Ana Puljak, dr. med.
- 35 **Promjene na koži i kožne bolesti u trudnoći**
Gordana Horvat, dr. med.
- 40 **Trovanja u djece**
Martina Šunić, dr. med.
- 45 **Sport i oralno zdravlje**
dr. sc. Marin Vodanović, dr. med. dent.
- 50 **Multipla skleroza – bolest tisuću lica**
prof. dr. sc. Marija Bošnjak Pašić, dr. med.
- 56 **Zoonoze glodavaca i gmazova**
Irina Kovačević, dr. med. vet.



Sport i oralno zdravlje



Piše: dr. sc. Marin Vodanović, specijalist dentalne patologije i endodoncije, viši znanstveni suradnik, Sveučilište u Zagrebu, Stomatološki fakultet, Zavod za dentalnu antropologiju

Profesionalno ili rekreativno bavljenje sportom obično se doživljava kao doprinos očuvanju zdravlja pojedinca. Iako je taj stav u načelu točan i razumljiv, jer bavljenje sportom ima višestruko pozitivne utjecaje na naš organizam i zdravlje, sportske aktivnosti, pogotovo one profesionalne, nerijetko su povezane s brojnim ozljedama. Osim toga, sportaši kako bi postigli što bolje rezultate često modificiraju obrasce prehrane, što također može imati i kratkoročne i dugoročne zdravstvene učinke.

Bavljenje sportom može imati utjecaja i na oralno zdravlje. Iako, barem statistički gledano, sport ima znatno više pozitivnih nego negativnih učinaka na opće zdravlje. Kada se govori izolirano, samo o oralnom zdravlju, ti su učinci uglavnom štetne prirode jer se najčešće govori o sportom uzrokovanim ozljedama stomatognatog sustava te promjenama na oralnim tkivima koje su izazvane specifičnim obrascima prehrane. Ipak, brojne se ozljede i štetna djelovanja mogu na odgovarajući način spriječiti i/ili umanjiti. Dio stomatologije koji se bavi proučavanjem i sprečavanjem štetnih utjecaja sporta na oralno zdravlje naziva se **sportska stomatologija**. Važnost sportske stomatologije u očuvanju oralnoga zdravlja raste sukladno porastu popularnosti sporta u određenom društvu.

Kod kojih sportova postoji najveća opasnost od ozljeda usne šupljine?

Najveći broj sportskih ozljeda stomatognatog sustava događa se u individualnim ili grupnim sportovima gdje postoji bliski fizički kontakt s protivničkim igračem i/ili objektom koji se koristi u igri (hokejski štap, pak, lopta i dr.) uz pojavu sile nekontrolirane jačine i promjenjivog smjera. S obzirom na to, kao najopasniji sportovi spominju se hokej (na ledu i travi), nogomet, boks i dr. Kod sportova poput rolanja, brdskog biciklizma ili voženje skateboarda postoji velika opasnost od ozljeđivanja orofacijalnih struktura prilikom padova i udaraca o tlo.

Svjetska stomatološka organizacija (FDI) je 1990. sportove klasificirala s obzirom na učestalost i ozbiljnost orofacijalnih ozljeda.

Sportovi s visokim rizikom od orofacijalnog ozljeđivanja su: boks, nogomet, američki nogomet, hokej (na ledu i na travi), borilački sportovi, ragbi, klizanje na ledu i paraglajderstvo.

Sportovi sa srednjim rizikom od orofacijalnog ozljeđivanja su: košarka, skokovi u vodu, gimnastika, jahanje, skvoš, vaterpolo, rukomet, kriket, bejzbol i padobranstvo. Rizik od ozljeđivanja prilikom bavljenja sportom, a posebice onoga rekreativne naravi raste kod netreniranih osoba loše fizičke kondicije. Sportske ozljede usne šupljine su dosta česte kod djece i mladih, s tim da su nešto češće kod dječaka nego kod djevojčica. Učestalost sportom izazvanih ozljeda usne šupljine razlikuje se između muškaraca i žena. Istraživanje Cohence i suradnika je pokazalo da je u skupini timskih sportova kod muškaraca učestalost oralnih ozljeda u košarci 10,6 posto, u nogometu 2,0 posto te u bejzbolu 0,5 posto.

Kod žena se ozljede pojavljuju u košarci u 5,0 posto slučajeva, u odbojci 0,7 posto i vaterpolu 0,3 posto.

Sportom uzrokovane ozljede stomatognatog sustava

Sportske ozljede usne šupljine i stomatognatog sustava zahvaćaju meka i tvrda oralna tkiva. Kada se govori o **ozljedama mekih tkiva**, najčešće se misli na ozljede usnica, obraza i jezika. Ta tkiva stradavaju jer se nalaze na putu djelovanja sile prekrivajući **tvrdra oralna tkiva** – zube i čeljusne kosti koje silu zaustavljaju i djelomično apsorbiraju. Stradavanja zuba i čeljusnih kostiju odnosno kostiju lica mogu se okarakterizirati kao traume, prijelomi i izbijanja zuba.

Traume zuba podrazumijevaju jednostavne prijelome krune zuba (nema otvaranja pulpne komorice), potrese zuba, složene prijelome krune zuba (pulpna komorica je otvorena), sublukzacije zuba, prijelome krune i korijena zuba, prijelome korijena zuba, luksacije zuba i izbijanje kompletnog zuba iz zubnog ležišta.

Traume kosti čeljusti i lica podrazumijevaju prije svega nagnječenja kosti te prijelome čeljusti i čeljusnog zgloba i kostiju lica (sponičnog luka, donjeg ruba orbite i dr.)

Najčešća sportska ozljeda usne šupljine je **prijelom krune zuba**, koja čini 79 posto svih ozljeda zuba ili 14 posto svih oralnih trauma izazvanih sportom. Najsloženija ozljeda je **izbijanje zuba iz zubnog ležišta** ili avulzija zuba. Avulzija zuba čini 21 posto svih ozljeda zuba ili 10 posto svih oralnih trauma izazvanih sportom.

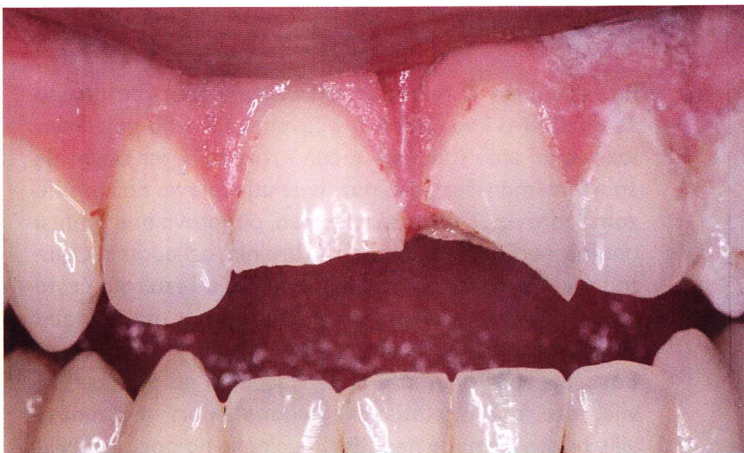
Sportska prehrana i oralno zdravlje

Da bi postigli što bolje rezultate i omogućili si optimalno bavljenje sportom, sportaši nerijetko mijenjaju svoju prehranu. Sportska prehrana je postala nužna u suvremenom sportu jer pomaže povećanju mišićne mase te nadomješta hranjive tvari čuvajući i poboljšavajući zdravlje. Svaka sportska aktivnost iscrpljuje tijelo koje onda treba dodatne količine i vrste proteina, vitamina, minerala, aminokiselina, kreatina, ugljikohidrata i dr. Sportska prehrana i dodaci prehrani postoje u različitim oblicima: prahu, tabletama, kapsulama i tekućini.

Utjecaj sportske prehrane na oralno zdravlje može se manifestirati dvojako: kao povećana učestalost zubnog karijesa i/ili kao povećana učestalost erozija zuba. Npr. pojačanim unosom ugljikohidrata, pogotovo onih rafiniranih koji se lako lijepe za zube i teško s njih odstranjuju (energetske pločice), povećava se opasnost od pojave zubnog karijesa. Pojedini sportski dodaci prehrani mogu

dovesti do smanjenog izlučivanja sline, čime se smanjuje mogućnost mehaničkog ispiranja usne šupljine i uklanjanja bakterija i ostataka hrane, što stvara neizravnu predispoziciju za pojavu karijesa.

Brojni sportski napici, koji su najčešće kiseli i imaju niske pH vrijednosti, dugotrajnom i učestalom konzumacijom mogu dovesti do pojačanog trošenja tvrdih zubnih tkiva odnosno do erozije zuba. Na takvim zubima caklina postaje iznimno tanka, brzo se troši. Zbog gubitka cakline i izloženosti dentina, zubi mogu postati vrlo osjetljivi na toplinske i kemijske podražaje. Osim od konzumacije napitaka, opasnost od zubne erozije postoji i kod profesionalnih plivača koji učestalo plivaju u bazenima u kojima se nalazi klor.



Traume zuba podrazumijevaju jednostavne prijelome krune zuba (nema otvaranja pulpne komorice), potrese zuba, složene prijelome krune zuba (pulpna komorica je otvorena), sublukzacije zuba, prijelome krune i korijena zuba, prijelome korijena zuba, luksacije zuba i izbijanje kompletnog zuba iz zubnog ležišta.

Sredinom 20. stoljeća upotreba oralnih štitnika postaje obvezna kod svih kontaktnih sportova u SAD-u. Prije primjene štitnika učestalost ozljeda usta i lica bila je 50 posto, da bi nakon uvođenja štitnika bila samo 1,5 posto.



Ozljeda se dogodila, što učiniti?

Kada se dogodi ozljeda usne šupljine, potrebno je reagirati sabrano i bez panike. Pravilnim i pravodobnim postupanjem moguće je spriječiti brojne štetne posljedice. Najbolje je da svaku ozljedu čim prije obradi liječnik odnosno stomatolog.

Izbijanje zuba iz ležišta je najdramatičnija i najsloženija oralna ozljeda, koja se smatra hitnim stomatološkim stanjem i potrebno je što prije posjetiti stomatologa.

Osim toga, sanacija izbijenog zuba može biti vrlo dugotrajna, skupa i s neizvjesnim konačnim rezultatom, pa joj treba pristupiti krajnje ozbiljno. Prema Emerichu i suradnicima, postoji šest jednostavnih pravila koja treba primijeniti u slučaju izbijanja zuba:

1. pronaći izbijeni zub što je moguće prije;
2. izbijeni zubi držati samo za njegovu krunu (bijeli dio zuba);
3. vratiti zub što prije u njegovu ležište u ustima, pri čemu susjedni zubi mogu poslužiti kao orijentacijske točke (prije toga ga se ne smije niti slučajno strugati ni čistiti, eventualno ga se može nježno isprati mlijekom, fiziološkom otopinom ili slinom);
4. učvrstiti sve rasklimane zube (npr. aluminijskom folijom);
5. ako se zub ne može vratiti u ležište, odmah ga treba cijeloga uroniti u neki vlažni medij (posudicu s mlijekom, fiziološkom otopinom ili slinom) ili umotati u navlaženu maramicu; ako stanje dopušta, izbijeni zub se može do posjeta stomatologu staviti i u usta i držati između donjih kutnjaka i obraza, pri čemu naravno treba paziti da ga se ne proguta ili udahne;
6. posjetiti stomatologa što prije.

Kako spriječiti sportske ozljede usne šupljine

Protrudirani gornji sjekutići i njihova nedovoljna prekrivenost usnicama mogu biti predispozicija za traumu zuba izazvanu sportom. Utvrđeno je da su sportom izazvane ozljede zuba češće u djece sa sjekutićnim preklopom većim od 7 milimetara, što je posebno naglašeno ako postoji i nedovoljna prekrivenost zuba usnicama koje inače štite zube od izravnog djelovanja sile.

Stoga se rana ortodonska terapija u djece s protrudiranim sjekutićima smatra učinkovitim načinom sprečavanja sportskih zubnih trauma.

Zubi i usna šupljina se od sportskih ozljeda mogu učinkovito zaštititi primjenom posebno izrađenih oralnih štitnika, koji znatno umanjuju učestalost i jačinu oralnih ozljeda posebice kod kontaktnih sportova. Sredinom 20. stoljeća upotreba oralnih štitnika postaje obvezna kod svih kontaktnih sportova u SAD-u. Prije primjene štitnika učestalost ozljeda usta i lica bila je 50 posto, da bi nakon uvođenja štitnika bila samo 1,5 posto.

Sportski štitnici mogu biti ekstraoralni i intraoralni, ovisno o kojem je sportu riječ. U skupini intraoralnih štitnika postoje gotovi (komercijalni) štitnici, koji se mogu naći u trgovinama sportskom opremom, te (polu)individualni štitnici, koji se izrađuju u stomatološkoj ordinaciji u skladu sa stanjem i položajem zuba u usnoj šupljini. Iako su komercijalni prihvatljiviji cijenom, oni lošije štite od ozljeda od (polu)individualnih.

Zaključak

Suvremena stomatologija se ne smije baviti samo sprečavanjem i liječenjem zubnog karijesa i njegovih posljedica, parodontnim bolestima i oralnim karcinomima, nego se



Inovativni HARTMANN proizvodi za zaštitu i liječenje rana – sinonim za kvalitetu.

Nježno. Učinkovito. Bezbolno.

Kvalitetni HARTMANN proizvodi za zaštitu i liječenje rana:

- pogodni su za najrazličitije tipove rana – od manjih ozljeda do kroničnih i akutnih rana,
- osiguravaju vrhunsku zaštitu i brzo zacjeljivanje rana,
- ugodni su za kožu i iznimno dobro prijanjaju na ranu,
- prilagođavaju se konturama tijela i ne oštećuju tkivo, a njihovo uklanjanje je bezbolno,
- dermatološki su testirani.

Vrhunska znanja, stručnost i inovativnost koje HARTMANN tradicionalno njeguje već dva stoljeća na području liječenja rana dostupni su vam svakodnevno.

Više informacija o vrhunskim HARTMANN proizvodima za zaštitu i liječenje rana potražite kod vašeg ljekarnika ili na internetskoj stranici hr.hartmann.info.



pomaže liječiti.

Brojni sportski napici, koji su najčešće kiseli i imaju niske pH vrijednosti, dugotrajnom i učestalom konzumacijom mogu dovesti do pojačanog trošenja tvrdih zubnih tkiva odnosno do erozije zuba. Na takvim zubima caklina postaje iznimno tanka, brzo se troši.

treba posvetiti i prevenciji ozljeda usne šupljine. Takav preventivni pristup podrazumijeva odgovarajuću izobrazbu, ortodontsko liječenje djece s predispozicijom za oralno ozljeđivanje te primjenu zaštitnih sredstava u kontaktnim sportovima. Sama izobrazba treba se usmjeriti na sprečavanje ozljeda, te na pravilno i pravodobno djelovanje u slučaju ozljeđivanja. U izobrazbu treba uključiti sportaše, mlade osobe, djecu i njihove roditelje, učitelje i odgajatelje, sportske trenere, liječnike, medicinske sestre i naravno same stomatologe. ■

Literatura

1. Bodel T, Jerolimov V, Pandurić J, Perenčević K. *Uloga i način izradbe individualnog štitnika za zube u prevenciji sportskih ozljeda*. Acta Stomatol Croat. 2004;38(2):197-207.
2. Bodel T, Jerolimov V, Pandurić J. *Dentalna/orofacijalna trauma u kontaktnim sportovima i vrste intraoralnih štitnika za zube*. Kinesiology. 2007;39(1):97-105.
3. Brkić H i suradnici. *Dentalna erozija*. Zagreb: Školska knjiga; 2011.
4. Cohenca N, Roges RA, Roges R. *The incidence and severity of dental trauma in intercollegiate athletes*. J Am Dent Assoc. 2007 Aug;138(8):1121-6.
5. Crowley PJ, Condon KC. *Analysis of hurling and camogie injuries*. Br J Sports Med. 1989 Sep;23(3):183-5.
6. Emerich K, Kaczmarek J. *First aid for dental trauma caused by sports activities: state of knowledge, treatment and prevention*. Sports Med. 2010 May 1;40(5):361-6.
7. Gay-Escoda C, Vieira-Duarte-Pereira DM, Ardèvol J, Pruna R, Fernandez J, Valmaseda-Castellón E. *Study of the effect of oral health on physical condition of professional soccer players of the Football Club Barcelona*. Med Oral Patol Oral Cir Bucal. 2011 May 1;16(3):e436-9.
8. Illeš D. *Sportski štitnici za usta*. Sonda. 2012, 13(23):88-90.
9. Jerolimov V. *Temporomandibularne ozljede i poremećaji u sportu*. PLIVAMED.net. 2008.
10. Levin L, Samorodnitsky GR, Schwartz-Arad D, Geiger SB. *Dental and oral trauma during childhood and adolescence in Israel: occurrence, causes, and outcomes*. Dent Traumatol. 2007 Dec;23(6):356-9.
11. Milosevic A, Bardsley PF, Taylor S. *Epidemiological studies of tooth wear and dental erosion in 14-year old children in North West England. Part 2: The association of diet and habits*. Br Dent J. 2004 Oct 23;197(8):479-83.
12. Milosevic A. *Sports drinks hazard to teeth*. Br J Sports Med. 1997 Mar;31(1):28-30.
13. Muhtarogullari M, Demiralp B, Ertan A. *Non-surgical treatment of sports-related temporomandibular joint disorders in basketball players*. Dent Traumatol. 2004 Dec;20(6):338-43.
14. Škrinjarić I. *Orofacijalne ozljede u sportu i štitnici za usta: vrste štitnika, tehnika izradbe i zaštitno djelovanje*. U: Pečina M, Heimer S, ur. *Sportska medicina*. Zagreb: Naprijed, 1995.
15. Vodanović M. *Avulzija ili traumatsko izbijanje zuba*. Zdrav život. 2008;6(55):62-5.
16. Trivedy C. *Oral health through sport*. Br Dent J. 2011 Feb 26;210(4):150.
17. Yang XJ, Schamach P, Dai JP, Zhen XZ, Yi B, Liu H, Hu M, Clough T, Li Y, Ma CM. *Dental service in 2008 Summer Olympic Games*. Br J Sports Med. 2011 Apr;45(4):270-4.