

Kůže po úrazu

I při sebevětší pečlivosti a opatrnosti se nám může stát, že se poraníme, a nevzhledná jizva pak představuje velký kosmetický problém.

Kůže patří mezi velmi důležité orgány. Skládá se ze tří základních vrstev: pokožky, škráry a podkožního vaziva. U mladého člověka se buňky pokožky obměňují každé tři týdny. Starším lidem se druhá a třetí vrstva podstatně ztenčují, což činí kůži mnohem zranitelnější. V dnešní době samozřejmě existuje mnoho možností, jak si nechat jizvy vyhladit, ale nejjednodušší je ta, jak jizvu po úrazu ošetřit. Rozšířenému způsobu dezinfekce, **peroxidu vodíku** se raději vyhněte, protože je velmi agresivní a v okolí rány ničí i zdravou tkáň. To může prodloužit proces hojení a zvýšit pravděpodobnost vzniku nežádoucí jizvy.

Sluneční paprsky zpomalují hojení a mohou způsobit změnu barvy případné jizvy, kte-

rá se pak stává mnohem výraznější. Pokud se nemůžete zcela vyhnout slunci, použijte krém s minimálním ochranným faktorem 20.

Suché hojení, při kterém se rána vysuší a poté vznikne strup, se už nepoužívá. Citlivější je **mokrý hojení** pomocí nejrůznějších gelů, umožňujících ráně časnější zacelení. Buňky se rychleji dělí a pohybují, zajištěno je ideální prostředí pro celý hojivý proces a rána je chráněna před případnou infekcí. Jizvení lze předejít **masírováním a tlakem**. Na zahojenou ránu tlačte prstem asi půl minuty. Tímto způsobem promasírujte celou délku poraněného místa, nikdy však po něm nepřejíždějte ze strany na stranu. Dokonce si můžete pořídit speciální destičky



Poranění je vhodné ošetřit speciálními prostředky.

či tlakové obvazy, které masírují a tlačí za vás.

Hojení u seniorů

Seniorům se zranění hojí obtížněji, protože dochází ke změnám ve tvorbě i struktuře kolagenu (bílkovina, která se významným způsobem účastní hojivých procesů), a ty brání rychlému uzavření rány.

Špatné bývají i funkce mazových a potních žlázek a krevní zásobení poškozeného místa. Cévky v kůži starších lidí ztrácejí původní uspořádání a kolabují. Postižena pak může být třeba i celá končetina. Vždy je tedy lepší ani tu nejmenší ranku na kůži, která má „svá léta“, nepodceňovat!

(Zdroj: www.hojeni-ran.cz)

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-------------------------------------|--------|---------------------------------|----------------------------------|---------|----------------|----------------|--------|-------------------------------------|-------------------|-----------|---------------------|---------|
| pomůcka: Apo, Oi | kujný nerost | zbytek | solmizační slabika | citoslovce ohrazení | plemeno | baletní postoj | tv plus | Finsko | třebaže | rusky „svět“ | opuchlina | zdobit tělo obrázky | pobídka |
| semilský podnik | | | | | | | osamělost | | | | | | |
| omakat | 7 | | | | | | kantor | | | | | | |
| | | | | | | | telefonovat | 2 | | | | | |
| iniciály dirigenta Talicha | | | obilí k setí německy „Karel“ | | | | | | vojenská jednotka svazek chraští | | | | |
| tv plus | pokud (sloven.) filipínská sopka | | | italsky „atom“ zn. cizích aut | | | | | SPZ Kolína možná | | 1 | původní název Tokia | |
| útok | | | | | | | | | | uvnitř | | | |
| | | | | | | | | | | Sabinovy iniciály | | | |
| časový úsek | | | | | | | | | jednotka jezdeckého pluku | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| ošálit | | | | | | | | | český divadelní režisér | | | | |

Vysoušeč vlasů



Je libo vykouzlit účes plný nadýcháných vln? Nebo snad ten z rovných vlasů? Pak si vezměte tužku, začněte luštit křížovku a tajenku nám zašlete. Pokud se právě vy stanete šťastnou výherkyní nebo výhercem vysoušeče vlasů, můžete si pogratulovat.

| | | | |
|----------------------------|---------------|------|--------------------|
| citoslovce drncivého zvuku | japonská řeka | nuže | starofirmský peníz |
|----------------------------|---------------|------|--------------------|

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|

Tajenku pošlete jako SMS na číslo **900 15 08**, cena 1 SMS = 8 Kč. Zadejte tvar **TVP KR 4 text tajenky**. Soutěžit můžete i písemně na korespondenčním lístku nebo e-mailem (tvplus@bauermedia.cz). Podrobnosti na str. 38.