

POLJUB SMRTI

FARMACIJA, MEDICINA ali ZDRAVSTVO

Raziskovalna naloga

Avtorica: Arandjela HORVAT

Mentorica: Jana Jerenec

Somentorica: Sonja Lenarčič

OŠ Kidričevo, 2025



Poljub je trenutek,
ko besede niso potrebne;
je tiha obljuba in globok stik,
kjer se srca povežeta brez besed.

(Arandjela Horvat, 9. b)

Zahvala

Iz srca se zahvaljujem vsem, ki so prispevali k nastanku moje raziskovalne naloge.

Najprej se zahvaljujem svoji mentorici gospe Jani Jerenec in somentorici gospe Sonji Lenarčič za njuno strokovno vodstvo in neprecenljive nasvete, ki so mi pomagali izpopolniti in dokončati moje delo. Njuna podpora in znanje sta mi dali samozavest in motivacijo za raziskovanje.

Iskreno hvaležna sem tudi svojim staršem, ki so mi vedno stali ob strani in me spodbujali, naj sledim svojim sanjam. Njihova brezpogojna podpora mi je omogočila, da sem se osredotočila na raziskovanje.

Hvala tudi gospodu Klajdariču za angleški prevod povzetka, intervjuvanki ter vsem anketirancem, ki ste sodelovali in delili svoje mnenje ter izkušnje. Vaša pripravljenost za sodelovanje je bila ključna za uspešno izvedbo raziskave in je obogatila njeno vsebino.

Vaša pomoč in podpora so mi omogočili, da sem uspešno zaključila to nalogo, za kar sem vam zelo hvaležna.

KAZALO VSEBINE

POVZETEK	5
ABSTRACT	7
1 UVOD	8
1.1 Opredelitev področja in opis problema.....	8
1.2 Cilji naloge in namen.....	8
1.3 Raziskovalne hipoteze.....	9
1.4 Raziskovalne metode	9
2 TEORETIČNI DEL	10
2.1 Uvod v mononukleozo.....	11
2.1.1 Kaj je mononukleozo?	11
2.1.2 Zakaj jo imenujemo "poljub smrti"?.....	11
2.2 Virus Epstein-Barr (EBV).....	11
2.2.1 Splošne značilnosti EBV	11
2.2.2 Načini prenosa	12
2.2.3 Inkubacijska doba	12
2.3 Simptomi in potek bolezni	12
2.3.1 Značilni simptomi mononukleoze	12
2.3.2 Potek bolezni pri mladih.....	12
2.3.3 Zapleti in tveganja	13
2.4 Diagnoza mononukleoze.....	13
2.4.1 Klinični pregled in prepoznavanje simptomov.....	13
2.4.2 Laboratorijski testi.....	13
2.4.3 Diferencialna diagnoza	14
2.5 Vpliv mononukleoze na zdravje mladih	14
2.5.1 Kratkoročni vplivi na zdravje	14
2.5.2 Dolgotrajni vplivi	14

2.6	Zdravljenje in okrevanje	15
2.6.1	Specifična terapija za mononukleozo	15
2.6.2	Pomembnost počitka in hidracije.....	15
2.6.3	Podpora imunskemu sistemu	15
2.7	Preventiva in ozaveščanje	16
2.7.1	Kako preprečiti širjenje mononukleoze?	16
2.7.2	Ozaveščanje mladih o mononukleози	16
2.8	Povezava med EBV in dolgoročnimi boleznimi.....	16
2.8.1	Možna povezava med EBV in drugimi boleznimi.....	16
2.8.2	Vpliv na imunski sistem	16
3	RAZISKOVALNI DEL	18
3.1	Anketiranje.....	18
3.2	Intervju.....	25
3.3	Podkast.....	28
3.4	Delavnice	28
3.5	Plakat/letak.....	36
3.5.1	Plakat	36
3.5.2	Brošura.....	37
4	RAZPRAVA	38
5	ZAKLJUČEK	40
6	LITERATURA IN VIRI	41

KAZALO SLIK

Slika 1: Simptomi	20
Slika 2: Virus EBV	22
Slika 3: Poljub smrti.....	23
Slika 4: Delavnice	34
Slika 5: (a) in (b) Delavnice	34
Slika 6: (a) in (b) Plakat.....	35
Slika 7: Infekcijska mononukleozo.....	35

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Si že slišal/-a za mononukleozo (tudi kot "bolezen"poljubljanja)?	18
Graf 2: Ali veš, kako se mononukleozo prenaša med ljudmi?	19
Graf 3: Ali poznaš kakšnega vrstnika, ki je imel mononukleozo?	19
Graf 4: Ali bi lahko prepoznal/-a simptome mononukleoze?.....	20
Graf 5: Ali meniš, da si zaradi svojih socialnih aktivnosti (npr. druženja) izpostavljen/-a tveganju za okužbo z mononukleozo?.....	21
Graf 6: Koliko časa po tvojem mnenju traja okrevanje po mononukleozni?	21
Graf 7: Ali veš, da za mononukleozo ni posebnega zdravila, ampak se zdravijo le simptomi?.....	22
Graf 8: Kako ocenjuješ svojo ozaveščenost o načinih preprečevanja mononukleoze?	23
Graf 9: Kateri dejavniki po tvojem mnenju najbolj prispevajo k preprečevanju širjenja mononukleoze?	24
Graf 10: Bi želel/-a izvedeti več o mononukleozni, kako jo preprečiti?	24

POVZETEK

Raziskovalna naloga *Poljub smrti* obravnava virusno bolezen mononukleozo, znano tudi kot "bolezen poljubljanja", zlasti njen vpliv na zdravje mladih. Cilj naloge je bil raziskati, kako se mononukleozna prenaša, kakšni so njeni simptomi in posledice, ter osvetliti pomen preventive in pravočasne diagnoze.

V teoretičnem delu naloge sem predstavila osnovne značilnosti bolezni, povzročitelja (virus Epstein-Barr), načine prenosa ter vpliv na imunski sistem. Poseben poudarek je bil namenjen pogostosti pojava mononukleoze pri mladih, zaradi njihovega načina življenja, ki povečuje tveganje za okužbo. V empiričnem delu sem izvedla anketiranje med mladimi, da bi ugotovili njihovo poznavanje bolezni, in opravila intervju z zdravstveno strokovnjakinjo za vpogled v diagnostiko, zdravljenje ter dolgoročne posledice bolezni. Prav tako sem izvedla delavnice za učence od 7. do 9. razreda, kjer sem jih seznanila s prenosom bolezni, simptomi in posledicami ter posnela podcast z mladostnico, ki je sama zbolela za boleznijo.

Rezultati raziskave so pokazali, da je mononukleozna med mladimi pogosto spregledana, saj so njeni začetni simptomi podobni gripi, kar otežuje pravočasno diagnozo. Prav tako je raziskava izpostavila nizko stopnjo ozaveščenosti mladih o načinih prenosa bolezni in pomenu ustreznega počitka med okrevanjem. Zaključujem, da je nujno potrebno povečati osveščenost o mononukleozni, saj lahko dolgotrajne posledice, kot so oslabele imunskega sistema in povečano tveganje za druge bolezni, bistveno vplivajo na zdravje in kakovost življenja mladih.

Ključne besede: mononukleozna, virus Epstein-Barr, bolezen poljubljanja, mladostniki, prenos bolezni, simptomi, preventiva, okrevanje, zdravje mladih

ABSTRACT

The research paper *The Kiss of Death* examines the viral disease mononucleosis, also known as the "kissing disease," with a focus on its impact on the health of young people. The goal of the study was to explore how mononucleosis is transmitted, its symptoms and consequences, and to highlight the importance of prevention and early diagnosis.

The theoretical part of the paper outlines the key characteristics of the disease, its cause (the Epstein-Barr virus), modes of transmission, and effects on the immune system. Particular emphasis was placed on the prevalence of mononucleosis among young people due to lifestyle factors that increase the risk of infection. The empirical part involved a survey among young individuals to assess their awareness of the disease, an interview with a healthcare professional to gain insights into diagnosis, treatment, and long-term effects, as well as workshops for students in grades 7–9. These workshops educated participants on disease transmission, symptoms, and consequences, and included a podcast recording with a young person who had experienced the illness firsthand.

The research findings revealed that mononucleosis is often overlooked among young people because its initial symptoms resemble the flu, complicating timely diagnosis. The study also highlighted a low level of awareness among youth about transmission methods and the importance of adequate rest during recovery. The conclusion underscores the need to increase awareness of mononucleosis, as its long-term effects—such as weakened immune function and increased vulnerability to other illnesses—can significantly impact the health and quality of life of young people.

Keywords: mononucleosis, Epstein-Barr virus, kissing disease, adolescents, disease transmission, symptoms, prevention, recovery, youth health

1 UVOD

1.1 Opredelitev področja in opis problema

Mononukleoza, tiha senca, ki se prikrade v življenje mladih, je skrivnostna bolezen, ki jo nosi virus Epstein-Barr, pogosto prenašan preko sline – skozi preprost, a globok stik. Čeprav se zdi, da je ta virus povsod okoli nas, mnogi sploh ne opazijo njegovega prihoda, saj se pri večini ljudi pojavi le v blagih simptomih, ki minejo, ne da bi pustili sled. A med nekaterimi mladostniki in mladimi odraslimi se pojavi v svoji bolj očitni obliki, kot so dolgotrajna utrujenost, boleče grlo, vročina in otekle bezgavke, ki preplavijo vsakdan in spremenijo življenje.

Kljub temu da je bolezen pogosta, ostaja poznavanje te skrivnostne nevarnosti presenetljivo nizko. Mnogi se ne zavedajo njenih skritih plati, ko se pojavijo prvi simptomi, ki jih lahko zamenjamo za prehlad ali gripo. A če ostanejo neprepoznani, lahko puščajo dolgoročne sledi utrujenosti, ki je ne moremo enostavno pozdraviti, in oslabijo naš imunski sistem kot temen oblak, ki zakriva sonce.

Z raziskovalno nalogo želim osvetliti in razkriti skrivnosti bolezni in njen vpliv na zdravje mladih. Osredotočam se na globlje razumevanje simptomov, zdravljenja in posledic mononukleoze ter odpiram vrata k večji ozaveščenosti. S poudarkom na preventivo in pravočasnem ukrepanju želim z raziskovalno nalogo pomagati, da bi mladim odprla oči in pomagala svetu prepoznati to bolezen ter preprečiti njene dolgoročne posledice.

1.2 Cilji naloge in namen

Cilji naloge so:

- raziskati osnovne značilnosti mononukleoze, njenega povzročitelja (virus Epstein-Barr) in načine prenosa bolezni;
- ugotoviti pogostost pojavljanja mononukleoze med mladimi in njen vpliv na njihovo zdravje ter vsakdanje življenje;
- raziskati dolgoročne posledice mononukleoze, kot so kronična utrujenost in druge zdravstvene težave, ter njihov vpliv na kakovost življenja mladih;
- ugotoviti, kako se mononukleoza prenaša med mladimi, ter raziskati različne dejavnike, ki vplivajo na tveganje za okužbo;
- oceniti in povečati ozaveščenost med mladimi o mononukleozni, njenih vzrokih, prenosu ter možnostih preventive in zdravljenja;

- izpostaviti pomen pravočasne diagnoze in ustreznega okrevanja za preprečevanje zapletov.

Namen raziskovalne naloge je povečati razumevanje o tem, kaj je mononukleoza, kako se prenaša in kako vpliva na zdravje mladih, poudariti potrebo po izobraževanju mladih ter prispevati k večji informiranosti mladih. Tako sem si zastavila naslednje raziskovalno vprašanje: **Kako mononukleoza vpliva na zdravje mladostnikov, kako dobro poznajo to bolezen in kako lahko ozaveščanje prispeva k preprečevanju okužb?**

1.3 Raziskovalne hipoteze

Predpostavljam, da:

- **Hipoteza 1:** Mladostniki in mladi odrasli so zaradi svojega življenjskega sloga bolj izpostavljeni tveganju za okužbo z virusom Epstein-Barr, ki povzroča mononukleozo.
- **Hipoteza 2:** Večina mladih ne prepozna začetnih simptomov mononukleoze, ker jih zamenja za prehlad ali gripo.
- **Hipoteza 3:** Pravilno zdravljenje in zadosten počitek med okužbo z mononukleozo lahko zmanjšata tveganje za dolgotrajne zaplete, kot je kronična utrujenost.
- **Hipoteza 4:** Ozaveščenost mladih o načinih prenosa in preprečevanja mononukleoze je nizka, kar povečuje možnosti za širjenje bolezni.
- **Hipoteza 5:** Mononukleoza ima pri mladih izrazit negativni vpliv na šolsko in športno dejavnost zaradi dolgotrajne oslabelosti in utrujenosti.

1.4 Raziskovalne metode

Teoretični del je temeljil na pregledu strokovne literature, znanstvenih člankov in zdravstvenih virov, s katerimi sem raziskala osnovne značilnosti mononukleoze, njen prenos, simptome in posledice.

V okviru **empiričnega dela** sem izvedla anketiranje med učenci 7. do 9. razreda, da bi ocenila njihovo poznavanje o bolezni. Prav tako sem izvedla še intervju s strokovnjakinjo za zakonsko in družinsko terapijo, ki je podala odnosni vpogled v bolezen; podcast z mladostnico, ki je prebolela mononukleozo; delavnice ter izdelala plakat/brošuro za učence. Cilj je bil ozaveščanje o mononukleози, preventivnih ukrepih in pomenu pravočasne diagnoze.

2 TEORETIČNI DEL

Že dalj časa me zanima pojem »poljub smrti«, zato sem raziskala njegov pomen v različnih kontekstih. Ugotovila sem, da gre za večpomenski izraz, ki nosi večplastno simboliko (Merriam-Webster, 2025).

Besedna zveza se pogosto uporablja metaforično za nekaj, kar na videz deluje pozitivno, a ima lahko uničujoče posledice. V umetnosti in literaturi se pogosto pojavlja kot naslov del. Ena najbolj znanih upodobitev je katalonska skulptura *El Petó de la Mort* na pokopališču Poblenou v Barceloni. Prav tako obstaja več filmov, knjig in pesmi z naslovom *The Kiss of Death* ali *Poljub smrti*, med katerimi izstopata kriminalni film iz leta 1947 in njegov remake iz leta 1995 (Wikipedia, 2025).

V določenih kulturah "poljub smrti" simbolizira dokončno slovo ali izdajstvo, pri čemer je najbolj znan primer Judežev poljub Jezusu, ki je napovedal njegovo aretacijo in kasnejšo usmrnitev simboliko (Merriam-Webster, 2025).

Izraz pa se uporablja tudi v medicinskem kontekstu, čeprav ni uradni medicinski termin. Včasih opisuje smrtonosne okužbe ali bolezni, ki se lahko prenesejo s poljubom ali tesnim stikom. Med najpogostejšimi so:

- **meningokokna okužba** – Meningitis, ki ga povzroča bakterija *Neisseria meningitidis*, se lahko prenaša s slino in kapljično okužbo. Bolezen hitro napreduje in je lahko smrtonosna brez takojšnjega zdravljenja.
- **herpes simplex virus (HSV-1 in HSV-2)** – HSV-1 (oralni herpes) povzroča boleče mehurčke na ustnicah, v redkih primerih pa lahko privede do encefalitisa (vnetja možganov). HSV-2 (genitalni herpes) se lahko prenese tudi preko oralnega stika.
- **Epstein-Barr virus (EBV) – Mononukleoza ("bolezen poljubljanja")** – Povzroča dolgotrajno utrujenost, vnetje grla, povišano telesno temperaturo in lahko vodi do zapletov, kot so težave z jetri in vranico.
- **difterija** – Redka, a nevarna bakterijska okužba, ki se prenaša s tesnim stikom in lahko povzroči zadušitev zaradi debele membrane v grlu.
- **tuberkuloza (TB)** – Čeprav ni neposredno povezana s poljubi, se TB prenaša s kapljičnim stikom in lahko prizadene pljuča ter druge organe (Better Health, b. d.).

Posebej podrobno sem se posvetila **mononukleoz**i, ki jo povzroča *Epstein-Barr virus (EBV)* in je znana tudi kot »bolezen poljubljanja«. Gre za virusno okužbo, ki se prenaša predvsem s slino,

zato so poljubi, skupna uporaba kozarcev in jedilnega pribora pogosti načini prenosa. Simptomi vključujejo hudo utrujenost, vneto grlo, zvišano telesno temperaturo, otekle bezgavke in povečano vranico ali jetra. Čeprav bolezen običajno ni življenjsko nevarna, lahko povzroči dolgotrajno izčrpanost in različne zaplete, zlasti pri ljudeh z oslabljenim imunskim sistemom (Better Health, b. d.).

Izraz "poljub smrti" tako nosi močno simboliko v različnih področjih – od umetnosti in zgodovine do medicine, kjer opozarja na skrite nevarnosti za zdravje.

2.1 Uvod v mononukleozo

2.1.1 Kaj je mononukleoz?

Mononukleoz je virusna bolezen, ki jo povzroča Epstein-Barr virus oziroma EBV. Ta bolezen se pogosto prenaša s slino. Po navadi prizadene mladostnike in mlade odrasle, vendar lahko zbolijo tudi starejši. Med najpogostejšimi simptomi so vročina, utrujenost, boleče grlo in otekle žleze. Virus EBV je zelo pogost, ostane v telesu, a po navadi ne povzroča težav. Mononukleoz se prenaša z neposrednim stikom s slino, kot so poljubljanje, deljenje hrane ali pijače ter uporaba skupnih pripomočkov. Bolezen se običajno zdravi s počitkom in podporno terapijo, zapleti pa so redki in običajno blagi (Zdravje.si, b. d.).

2.1.2 Zakaj jo imenujemo "poljub smrti"?

Mononukleozo pogosto imenujemo "poljub smrti", vendar to ime ni čisto pravilno, saj bolezen običajno ni smrtno nevarna. Ta izraz izvira iz tega, da se virus Epstein-Barr, ki povzroča mononukleozo, največkrat prenaša s slino, kar povezujemo s poljubljanjem. Ime "poljub smrti" je tudi nekoliko dramatično in napačno, saj mononukleoz redko povzroči resne zaplete ali smrt. Kljub temu lahko bolezen povzroči resno utrujenost, dolgotrajno okrevanje in občasne zaplete, kot so vnetje jeter ali vnetje srčne mišice, kar je pripeljalo do uporabe tega pretiranega izraza (Zdravje.si, b. d.).

2.2 Virus Epstein-Barr (EBV)

2.2.1 Splošne značilnosti EBV

Virus EBV je virus, ki spada v družino herpes virusov in je eden najbolj pogostih virusov pri ljudeh. Ta virus povzroča mononukleozo, lahko pa je povezan tudi z nekaterimi vrstami raka, kot sta Burkittov limfom in rak nosne votline. Ko enkrat zbolimo zaradi EBV, virus ostane v našem telesu v mirujoči obliki in se lahko spet aktivira, še posebej, če imamo oslabljen imunski

sistem. EBV se prenaša predvsem preko sline, vendar lahko tudi druge telesne tekočine, kot so kri in seme, vsebujejo virus. Okužba z EBV je pogosto asimptomatska, vendar lahko povzroči simptome, kot so vročina, utrujenost, otekle bezgavke in vnetje žlez slinavk, kar je značilno za mononukleozom (CDC, About).

2.2.2 Načini prenosa

Virus, ki povzroča mononukleozo, se običajno prenaša s slino okužene osebe, na primer pri poljubljanju. Lahko pa se prenese tudi, če delimo hrano, pijačo ali osebne stvari, kot so zobne ščetke in brisače. Prenos je mogoč tudi preko drugih telesnih tekočin, kot so kri in seme, vendar so ti načini manj pogosti. EBV se lahko prenaša tudi od matere na otroka med porodom ali dojenjem, če je mati okužena. Kljub temu da je glavni način prenosa slina, je okužba lahko prisotna tudi pri drugih kontaktih z okuženimi osebami, še posebej v tesnih skupinah, kot so družine in šole (WebMD, 2023).

2.2.3 Inkubacijska doba

Inkubacijska doba mononukleoze običajno traja od 4 do 6 tednov po okužbi. Inkubacijska doba je čas, ko virus vstopi v telo in začne okuževati celice, še preden se pojavijo prvi simptomi. V tem času lahko oseba še vedno prenese virus, tudi če nima nobenih simptomov. Ko inkubacijska doba mine, se običajno začnejo pojavljati simptomi mononukleoze, kot so vročina, utrujenost, vneto grlo in otekle bezgavke. Pri nekaterih posameznikih pa so lahko simptomi blagi ali se sploh ne pojavijo, kljub temu da so nosilci virusa (CDC, Clinical).

2.3 Simptomi in potek bolezni

2.3.1 Značilni simptomi mononukleoze

Simptomi mononukleoze so vročina, utrujenost, boleče grlo, povečane bezgavke in povečane žleze slinavke. Ljudje, ki so okuženi, se pogosto počutijo zelo utrujeni, kar lahko traja več tednov. Grlo je lahko zelo boleče, včasih so na mandljih tudi bele obloge. Bezgavke so lahko povečane na vratu, pod pazduhami in v dimljah. Nekateri ljudje imajo tudi glavobol, bolečine v mišicah, slabost, izpuščaje ali bolečine v trebuhu (WebMD, 2024).

2.3.2 Potek bolezni pri mladih

Pri večini mladih se bolezen pojavi v blagih oblikah, vendar lahko povzroči dolgotrajno utrujenost, ki traja več tednov. Bolezen se običajno začne s povišano temperaturo, z bolečim grlom in oteklimi bezgavkami. Na začetku so simptomi podobni prehladu ali gripi, vendar se

lahko hitro poslabšajo. Mnogi mladostniki čutijo zelo močno utrujenost, ki vpliva na njihovo vsakdanje življenje. Čeprav se simptomi običajno izboljšajo po nekaj tednih, lahko utrujenost traja dlje. Mononukleozna se v večini primerov pozdravi s počitkom in z obvladovanjem simptomov, vendar lahko v redkih primerih povzroči zaplete, kot so vnetje jeter, vnetje srca ali težave z dihanjem (Cedars Sinai, 2024).

2.3.3 Zapleti in tveganja

Čeprav mononukleozna običajno ne povzroči resnih zapletov, se v redkih lahko primerih pojavijo zapleti, kot je vnetje jeter, ki lahko povzroči povišane jetrne encime in zlatenico. Prav tako lahko pride do povečanja vranice, kar lahko vodi do njenega pretrganja, kar je zelo nevarno. Drugi zapleti so lahko še vnetje srca (miokarditis), težave z dihanjem ali krvne motnje, kot so anemija in zmanjšano število trombocitov. Zaradi teh tveganj je zelo pomembno, da bolniki, še posebej mladi, med boleznijo veliko počivajo in sledijo zdravnikovim navodilom, da bi se izognili zapletom (Cedars Sinai, 2024).

2.4 Diagnoza mononukleoze

2.4.1 Klinični pregled in prepoznavanje simptomov

Diagnoza mononukleoze se običajno začne s kliničnim pregledom, kjer zdravnik oceni simptome in zgodovino bolnikove bolezni. Zdravnik bo preveril prisotnost tipičnih simptomov, kot so vročina, utrujenost, boleče grlo, povečane bezgavke in povečanje žlez slinavk. Poleg tega bo opravil palpacijo, da preveri velikost in občutljivost bezgavk ter vranice. Včasih zdravnik zazna rdečico in bele obloge na mandljih, kar je značilno za mononukleozo. Na podlagi teh kliničnih znakov lahko zdravnik postavi sum na mononukleozo, vendar za potrditev diagnoze pogosto potrebujejo dodatne laboratorijske teste, kot so krvni testi za odkrivanje specifičnih protiteles proti Epstein-Barr virusu (MedicalNewsToday, 2024).

2.4.2 Laboratorijski testi

Za potrditev diagnoze mononukleoze se običajno opravijo laboratorijski testi, ki vključujejo krvne preiskave. Prvi test, ki ga zdravniki običajno naredijo, je test heterofilnih protiteles, ki išče protitelesa, ki se pojavijo, ko telo reagira na okužbo z EBV. Poleg tega lahko naredijo tudi test, ki pokaže, ali so ravni belih krvnih celic, predvsem limfocitov, povišane, kar je značilno za mononukleozo. Zdravnik lahko opravi tudi test za prisotnost protiteles IgM in IgG, da ugotovi, ali je okužba sveža in ali je oseba že imela EBV v preteklosti. Ti testi omogočajo

zdravnikom, da natančno ugotovijo, ali je okužba povzročena z EBV (MedicalNewsToday, 2024).

2.4.3 Diferencialna diagnoza

Preden zdravnik postavi diagnozo, mora izključiti druge bolezni, ki imajo podobne simptome. Nekatere bolezni s podobnimi simptomi so gripa ali prehlad, saj povzročata vročino, boleče grlo in utrujenost. Tudi druge okužbe zgornjih dihal, kot so bakterijske angine, lahko povzročijo vnetje grla in povečane bezgavke. Poleg tega lahko simptomi spominjajo na bolezni, kot je limfom, ki prizadene limfni sistem, ali hepatitis, ki vpliva na jetra. Zato je pomembno, da zdravniki opravijo dodatne preiskave in krvne teste, da natančno ugotovijo, ali gre za mononukleozo ali kakšno drugo bolezen (Cohen, 2020).

2.5 Vpliv mononukleoze na zdravje mladih

2.5.1 Kratkoročni vplivi na zdravje

Kratkoročni vplivi virusa na zdravje mladih so lahko precej moteči za vsakdanje življenje. V prvih tednih bolezni so najpogostejši simptomi vročina, utrujenost, bolečine v grlu, otekle bezgavke in včasih glavobol. Zaradi teh težav mladostniki pogosto ne morejo hoditi v šolo, se ukvarjati s športom ali se družiti s prijatelji. Zelo napore se jim lahko zdijo tudi običajne naloge, kot so učenje ali pomoč pri hišnih opravilih. Po navadi se počutje izboljša s počitkom in z lajšanjem simptomov, vendar lahko simptomi trajajo tudi več tednov (Cohen, 2020).

2.5.2 Dolgotrajni vplivi

Dolgotrajna posledica bolezni med mladimi je lahko trajna utrujenost. Kronična utrujenost pa lahko vpliva na vsakdanje življenje, kot so šola, treningi, druženje s prijatelji in splošno počutje. Poleg tega pa nekateri mladostniki lahko razvijejo težave s porušenim imunskim sistemom, saj lahko v določenih primerih virus ostane v telesu. S tem se nato poveča tveganje za druge okužbe ali bolezni. V redkih primerih pa lahko mononukleozna povzroči kronično vnetje v organih, kot so jetra, vranica ali srce. Če simptomi trajajo, je pomembno, da se mladi posvetujejo z zdravnikom (Cleveland Clinic, 2024).

2.6 Zdravljenje in okrevanje

2.6.1 Specifična terapija za mononukleozo

Za zdravljenje mononukleoze ni posebnega zdravila, ki bi uničilo virus Epstein-Barr (EBV). Zato se zdravljenje osredotoča na lajšanje simptomov. Priporočen je počitek, ker telo potrebuje čas, da se pozdravi. Za zniževanje vročine se uporabljajo zdravila, kot sta ibuprofen ali paracetamol, za lajšanje bolečin v grlu in mišicah pa se uporabljajo zdravila proti bolečinam. Če se pojavijo resnejši zapleti, kot so težave z jetri ali vranico, je potrebna dodatna medicinska pomoč. Včasih se predpišejo tudi kortikosteroidi, če pride do hudega otekanja žlez slinavk ali dihalnih poti. Okrevanje običajno traja od nekaj tednov do več mesecev, odvisno od resnosti bolezni (Mayo Clinic, 2019).

2.6.2 Pomembnost počitka in hidracije

Počitek in hidracija sta ključna za hitro okrevanje pri mononukleozni. Telo potrebuje dovolj časa, da se spopade z virusom, zato je priporočljivo, da bolniki počivajo in se izogibajo napornim aktivnostim, dokler se simptomi ne umirijo. Prekomerno telesno naprežanje lahko podaljša okrevanje in poveča tveganje za zaplete, kot je poškodba povečane vranice. Hidracija je prav tako zelo pomembna, saj vročina in bolečine v grlu lahko vodijo do dehidracije. Pitje zadostne količine tekočin, kot so voda, juhe in nesladkani napitki, pomaga vzdrževati ravnovesje telesnih funkcij in omogoča učinkovito delovanje imunskega sistema. Skupaj počitek in hidracija pripomoreta k hitrejšemu okrevanju in zmanjšanju tveganja za dolgotrajne posledice bolezni (CDC, 2018).

2.6.3 Podpora imunskemu sistemu

Za zdravljenje mononukleoze je zelo pomembno, da podpiramo imunski sistem, ker telo potrebuje močan imunski odziv, da se bori proti okužbi z virusom Epstein-Barr (EBV). Zato je pomembno jesti uravnoteženo prehrano, ki vsebuje vitamine in minerale, kot so vitamin C, vitamin D, cink in selen, saj ti pomagajo krepiti imunski sistem. Redna hidracija in počitek prav tako omogočata imunskemu sistemu, da se osredotoči na boj proti okužbi. Poleg tega je priporočljivo zmanjšati stres, saj dolgotrajni stres oslabi imunost. Včasih se, čeprav ni specifičnega zdravila za mononukleozo, predpišejo dodatki, kot so probiotiki ali zeliščni pripravki, ki podpirajo imunski sistem, vendar je treba vedno upoštevati nasvet zdravnika. Dobro zdravje imunskega sistema pripomore k hitrejšemu okrevanju in zmanjšanju tveganja za zaplete (Mayo Clinic, 2019).

2.7 Preventiva in ozaveščanje

2.7.1 Kako preprečiti širjenje mononukleoze?

Pri preprečevanju širjenja mononukleoze moramo paziti, da se ne srečujemo preveč z ljudmi, ki so okuženi, saj se bolezen prenaša s slino. To pomeni, da se ne smemo poljubljati ali deliti stvari, kot so steklenice, kozarci ali zobne ščetke. Pomembno je tudi, da si pogosto umivamo roke, še posebej, če smo bili v stiku z nekom, ki je bolan, ali pred jedjo. Če je nekdo že bolan, naj ostane doma, dokler ni bolje, da ne bi okužil drugih. Tudi ko kašljamo ali kihamo, moramo pokriti usta in nos, da preprečimo širjenje bolezni. S temi preprostimi koraki lahko pomagamo, da bolezen ne bi prešla na druge (MedlinePlus, 2021).

2.7.2 Ozaveščanje mladih o mononukleози

Mononukleozna je bolezen, ki se pogosto prenaša s slino. To pomeni, da se lahko prenese, če se poljubljamo ali delimo pijačo, hrano ali druge stvari, kot so zobne ščetke. Ko imaš mononukleozo, lahko dobiš vročino, utrujenost, vneto grlo in otekle bezgavke. Če opaziš te znake, je dobro, da ostaneš doma in počivaš. Pomembno je, da veš, kako se prenaša in kaj narediti, da ne zbolimo. Šole in učitelji nas lahko naučijo, kako preprečiti, da bi se bolezen širila. Ko bomo vedeli več, bomo lahko vsi bolj odgovorni in se izognili bolezni (John Hopkins University, 2020).

2.8 Povezava med EBV in dolgoročnimi boleznimi

2.8.1 Možna povezava med EBV in drugimi boleznimi

Epstein-Barr virus (EBV) je povezan z več različnimi boleznimi, ker lahko po okužbi ostane v telesu v latentni obliki. To pomeni, da se lahko virus aktivira kasneje in poveča tveganje za dolgotrajne zdravstvene težave. EBV je znan kot povzročitelj nekaterih vrst raka. Poleg tega se virus pogosto povezuje z avtoimunskimi boleznimi, kot sta multipla skleroza in lupus, kjer EBV lahko sproži ali poslabša vnetne procese. Nekateri raziskave tudi nakazujejo, da EBV lahko igra vlogo pri razvoju kronične utrujenostne bolezni, saj lahko imunski sistem postane preveč občutljiv na latentno prisotnost virusa. Kljub temu so potrebne dodatne raziskave, da bi natančneje razumeli mehanizme teh povezav (Balfour, 2017; Klein, 2016).

2.8.2 Vpliv na imunski sistem

Epstein-Barr virus (EBV) ima pomemben vpliv na imunski sistem, saj okuži in vpliva na številne vrste celic, vključno z B-limfociti, ki so ključne za imunološki odziv. Ko EBV vstopi

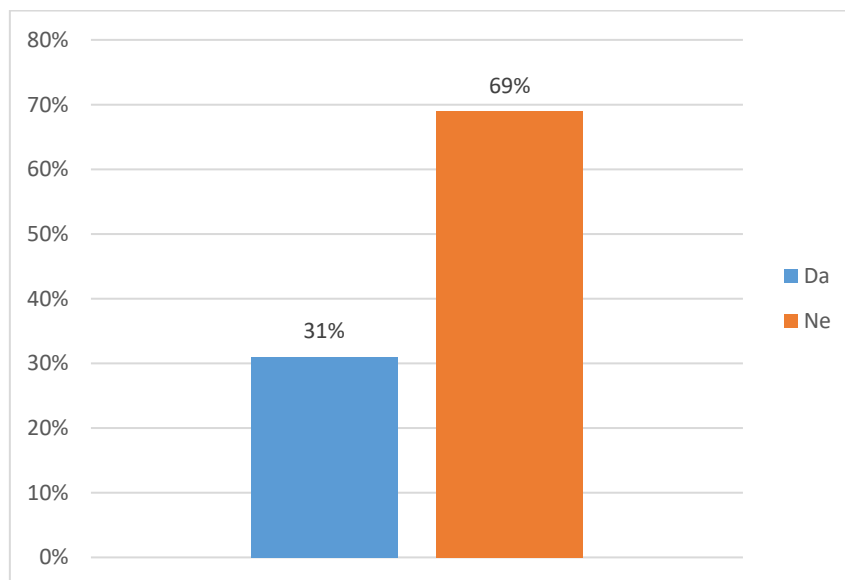
3 RAZISKOVALNI DEL

V okviru empiričnega dela sem izvedla **anketiranje** med učenci od 7. do 9. razreda, da bi ocenila njihovo poznavanje bolezni. Prav tako sem izvedla še **intervju** s strokovnjakinjo za zakonsko in družinsko terapijo, ki je podala odnosni vidik v bolezen; **podkast** z mladostnico, ki je prebolela mononukleozo; **delavnice** za učence od 7. do 9. razreda, kjer sem se osredotočila na ozaveščanje o mononukleози ter **plakat/brošuro** za učence - cilj je bil ozaveščanje o mononukleози, preventivnih ukrepih in pomenu pravočasne diagnoze.

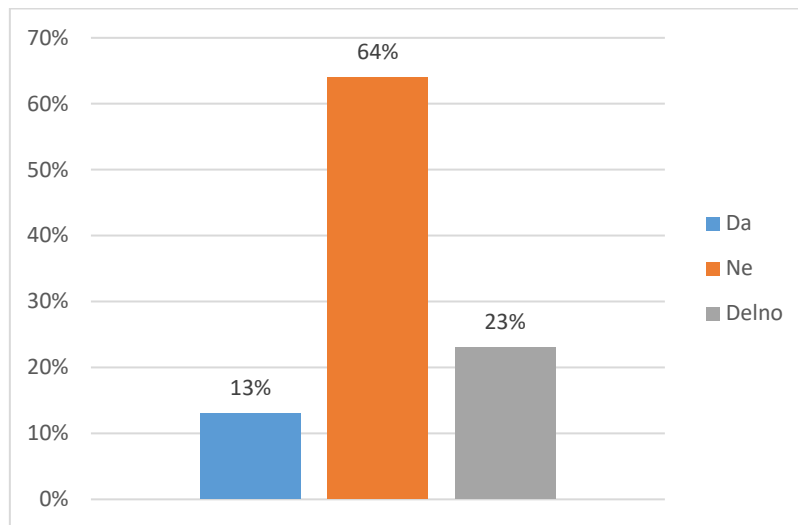
3.1 Anketiranje

V okviru raziskovalne naloge sem izvedla anketiranje med učenci 7. do 9. razreda, na katerega je odgovorilo 115 učencev. Namen anketiranja je bil oceniti poznavanje mononukleoze med mladostniki, njihovo ozaveščenost o simptomih, načinih prenosa in možnosti preprečevanja bolezni. Cilj anketiranja je bil pridobiti vpogled v stopnjo informiranosti mladih o tej bolezni ter preučiti morebitne vrzeli v znanju, kar bi lahko pripomoglo k večji ozaveščenosti in preprečevanju širjenja mononukleoze.

Graf 1: Si že slišal/-a za mononukleozo (tudi kot "bolezen" poljubljanja)?

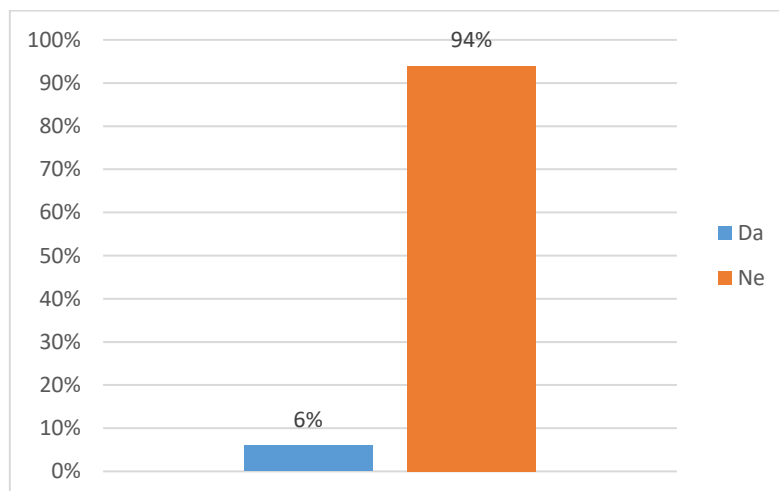


Iz odgovorov anketirancev je razvidno, da je 31 % učencev že slišalo za mononukleozo, medtem ko jih 69 % ni. To pomeni, da je večina mladih še vedno premalo ozaveščena o tej bolezni, kar lahko vodi v zamudo pri prepoznavanju simptomov in posledično tudi pri zdravljenju.

Graf 2: Ali veš, kako se mononukleozna prenaša med ljudmi?

Iz odgovorov anketirancev je razvidno, da le 13 % ve, kako se mononukleozna prenaša med ljudmi, medtem ko 64 % ne ve, 23 % pa ima pomanjkljivo znanje o tem. To kaže na pomanjkanje osnovnega znanja o načinih prenosa bolezni, kar je zaskrbljujoče, saj lahko to poveča tveganje za širjenje bolezni, še posebej med mladostniki, ki so pogosto v stiku z drugimi osebami.

Mononukleozna se prenaša predvsem s slino, kar pomeni, da lahko okuženi posameznik prenaša virus z direktnim stikom, kot je poljub, deljenje steklenic, kozarcev ali drugih osebnih predmetov. Prav tako se lahko prenaša preko drugih telesnih tekočin, kot so kri in seme. Zato je pomembno ozaveščanje o teh načinih prenosa, da bi preprečili širjenje bolezni, zlasti med mladimi, ki so pogosto v socialnih stikih.

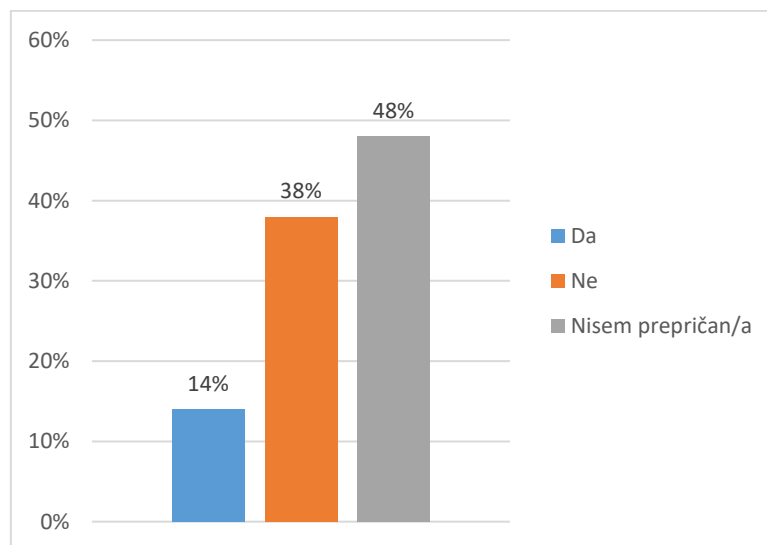
Graf 3: Ali poznaš kakšnega vrstnika, ki je imel mononukleozo?

Iz odgovorov anketirancev je razvidno, da le 6 % pozna vrstnika, ki je imel mononukleozo, medtem ko 94 % ne pozna nikogar, ki bi zbolel za to boleznijo. To kaže, da je mononukleozna

med mladostniki manj pogosta ali pa prepoznavnost bolezni ni zelo visoka. Vendar pa je treba upoštevati, da kljub temu, da bolezen morda ni pogosto diagnosticirana ali prepoznana, lahko še vedno vpliva na številne posameznike, saj so simptomi včasih podobni drugim boleznim, kot sta prehlad ali gripa.

To dodatno poudarja potrebo po večji ozaveščenosti med mladimi o mononukleози, da bi lahko lažje prepoznali simptome in poiskali pravočasno zdravljenje.

Graf 4: Ali bi lahko prepoznal/-a simptome mononukleoze?



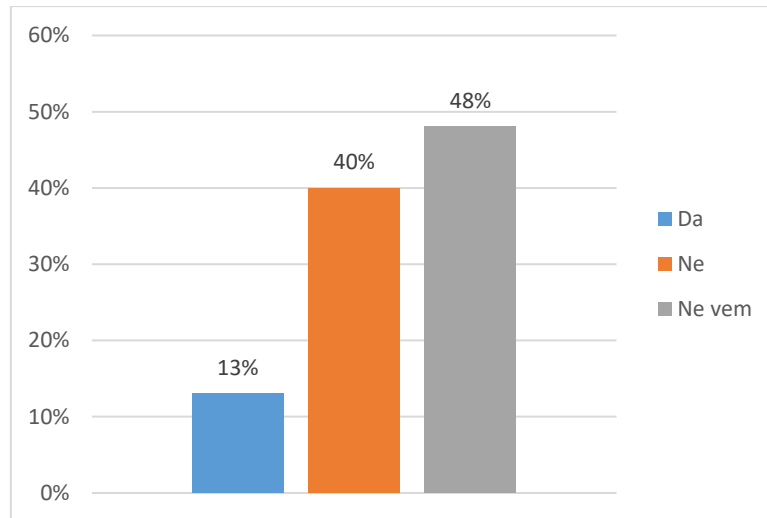
Iz odgovorov je razvidno, da le 14 % anketirancev meni, da bi lahko prepoznali simptome mononukleoze, kot so utrujenost, vneto grlo in povišana temperatura. Kar 38 % jih pravi, da ne bi prepoznali teh simptomov, medtem ko 48 % ni prepričan/a.

To kaže na nizko stopnjo prepoznavnosti simptomov bolezni med mladimi, kar je lahko zaskrbljujoče, saj se začetni simptomi mononukleoze pogosto zamenjajo s simptomi prehlada ali gripe. Pomembno je, da se mladostnikom predstavi značilne simptome mononukleoze, saj lahko pravočasno prepoznavanje bolezni pripomore k hitrejši diagnozi in ustreznemu zdravljenju, kar zmanjša tveganje za dolgoročne zaplete, kot je kronična utrujenost.



Slika 1: Simptomi. (Advance ER, 2024)

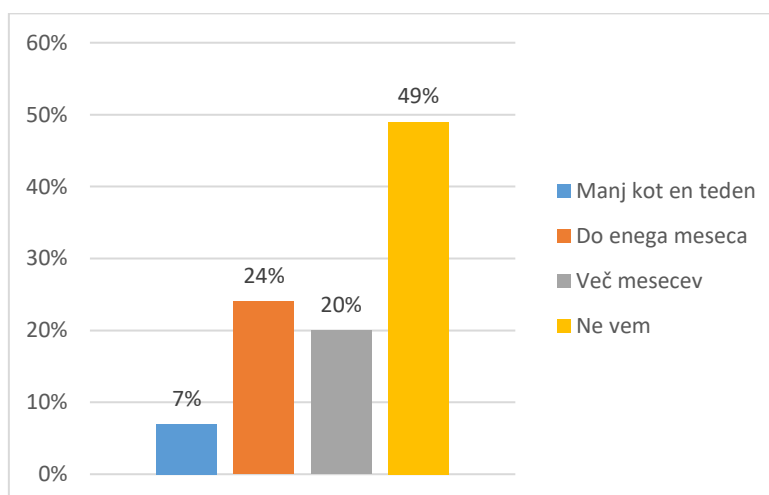
Graf 5: Ali meniš, da si zaradi svojih socialnih aktivnosti (npr. druženja) izpostavljen/-a tveganju za okužbo z mononukleozo?



Iz odgovorov je razvidno, da le 13 % anketirancev meni, da so zaradi svojih socialnih aktivnosti (kot je druženje) izpostavljeni tveganju za okužbo z mononukleozo. Kar 40 % jih meni, da niso izpostavljeni temu tveganju, medtem ko 48 % ne ve, ali so ali niso.

To kaže na pomanjkanje ozaveščenosti o prenosu mononukleoze, saj je glavni način prenosa bolezni prav preko sline, ki se pogosto prenaša ob druženju, poljubljanju ali skupnem uživanju hrane in pijače. Pomanjkanje zavedanja o tem lahko povečuje tveganje za širjenje okužbe, še posebej med mladimi, ki so bolj socialno aktivni. Zato je pomembno, da se mladi bolj seznanijo z dejavniki tveganja za okužbo in preventivnimi ukrepi.

Graf 6: Koliko časa po tvojem mnenju traja okrevanje po mononukleози?



Iz odgovorov je razvidno, da večina anketirancev oz. 49 % ne ve, koliko časa traja okrevanje po mononukleози, kar kaže na pomanjkanje ozaveščenosti o dolgotrajnih posledicah bolezni.

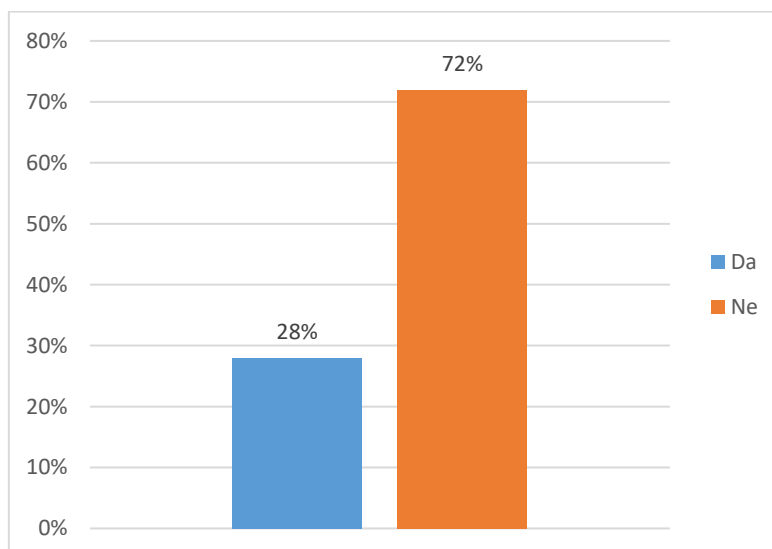
Kar 24 % meni, da okrevanje traja do enega meseca, medtem ko v 20 % menijo, da lahko traja več mesecev. Le 7 % jih meni, da okrevanje traja manj kot en teden.

Tako dolgotrajno okrevanje kot tudi počasno povrnitev energije (zaradi utrujenosti, ki je pogost simptom mononukleoze) lahko trajata več tednov ali celo mesecev. Pomembno je, da se mladi zavedajo, da pravilno zdravljenje, počitek in poznavanje trajanja okrevanja lahko preprečijo nadaljnje zdravstvene težave, kot so kronična utrujenost ali oslavljen imunski sistem. Povečanje ozaveščenosti o tem bi lahko pripomoglo k boljšemu razumevanju bolezni in njenega vpliva na vsakdanje življenje (WebMD, 2024).



Slika 2: Virus EBV. (Vizita.si, 2023)

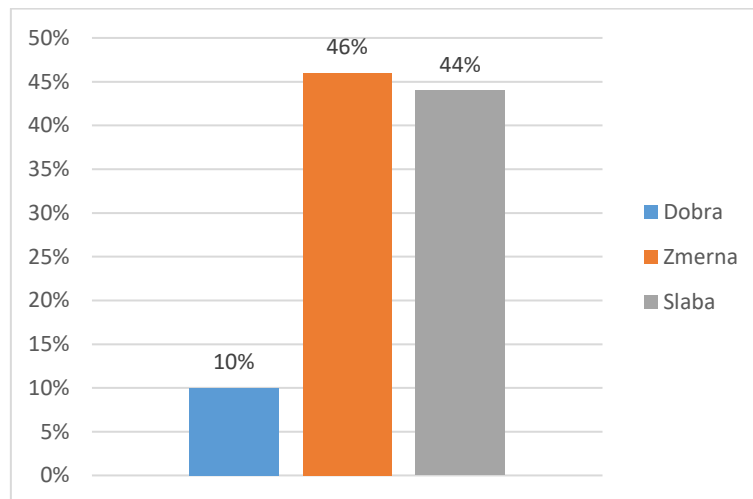
Graf 7: Ali veš, da za mononukleozo ni posebnega zdravila, ampak se zdravijo le simptomi?



Iz odgovorov je razvidno, da velika večina anketirancev (72 %) ni vedela, da za mononukleozo ni posebnega zdravila, temveč se zdravijo le simptomi. Le 28 % je bilo seznanjenih s tem dejstvom.

To nakazuje na potrebo po večjem izobraževanju o naravi bolezni in njenem zdravljenju. Mononukleozna se običajno zdravi s počitkom, hidracijo in z obvladovanjem simptomov, kot so bolečine in vročina. Pomembno je, da so mladi seznanjeni s tem, da ni specifične terapije, vendar lahko pravočasno obvladovanje simptomov pripomore k hitrejšemu okrevanju in zmanjšanju tveganja za dolgotrajne posledice bolezni.

Graf 8: Kako ocenjuješ svojo ozaveščenost o načinih preprečevanja mononukleoze?



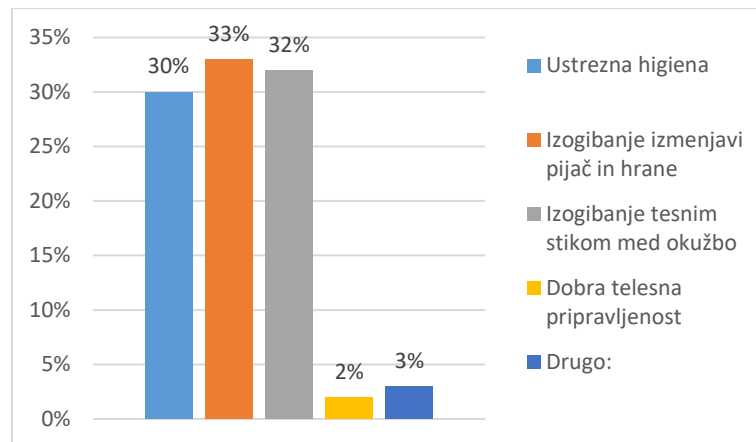
Iz odgovorov je razvidno, da je ozaveščenost o načinih preprečevanja mononukleoze pri večini anketirancev (44 %) ocenjena kot slaba, medtem ko jih 46 % ocenjuje svojo ozaveščenost kot zmerno, le 10 % pa meni, da je njihova ozaveščenost dobra.

To kaže na pomembno potrebo po izobraževanju o preventivnih ukrepih, kot so higiena (umivanje rok), izogibanje deljenju osebnih predmetov, kot so steklenice, in upoštevanje osnovnih preventivnih smernic, ki lahko zmanjšajo tveganje za okužbo. Večje ozaveščanje bi lahko pripomoglo k zmanjšanju širjenja bolezni med mladimi in izboljšanju njihovega razumevanja o tem, kako se zaščititi pred mononukleozo.



Slika 3: Poljub smrti. (Thompson, 2016)

Graf 9: Kateri dejavniki po tvojem mnenju najbolj prispevajo k preprečevanju širjenja mononukleoze?

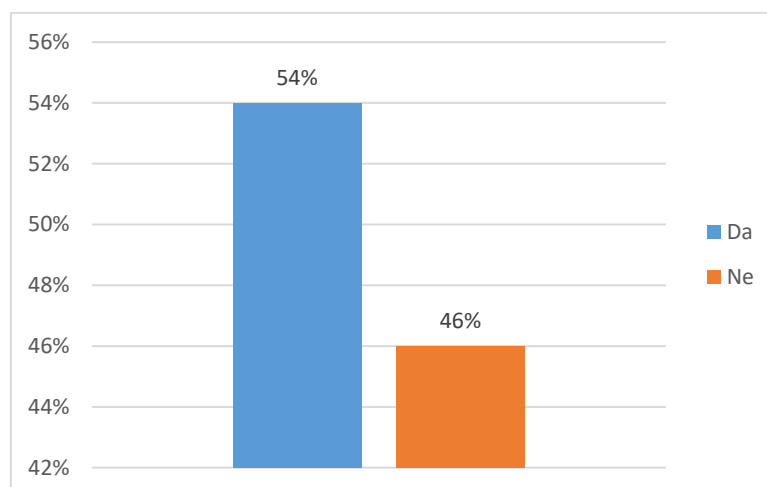


Iz odgovorov je razvidno, da so najpogostejši dejavniki, ki jih anketiranci povezujejo s preprečevanjem širjenja mononukleoze ustrezna higiena - umivanje rok (30 %), izogibanje izmenjavi pijač in hrane (33 %), izogibanje tesnim stikom med okužbo (32 %).

Zanimivo je, da je dobra telesna pripravljenost omenjena le z 2 %, kar kaže, da ta dejavnik ni prepoznan kot ključni za preprečevanje širjenja bolezni. Približno 3 % anketirancev je izbralo tudi možnost "Drugo", kar nakazuje, da so morda tudi drugi dejavniki, ki jih niso neposredno zajeli v anketi, pomembni za preprečevanje.

To ponazarja, da so mladi v glavnem ozaveščeni o osnovnih preventivnih ukrepih, kot so higiena, izogibanje skupnim predmetom (pijačam, hrani) in tesnim stikom, vendar je potrebna nadaljnja izobraževalna kampanja, da bi poudarili vse ključne preventivne strategije.

Graf 10: Bi želel/-a izvedeti več o mononuklezi, kako jo preprečiti?



Rezultati kažejo, da več kot polovica anketirancev (54 %) izkazuje interes za več informacij o mononuklezi in načinih, kako jo preprečiti. To je pozitiven pokazatelj, da so mladi pripravljeni

pridobiti dodatno znanje o tej bolezni in preventivnih ukrepih, kar nakazuje potrebo po večji ozaveščenosti in izobraževalnih aktivnostih na tem področju.

Po drugi strani pa je 46 % odgovorilo, da ne želijo izvedeti več, kar pomeni, da je treba dodatno raziskati, ali gre za pomanjkanje interesa ali preprosto za nezadostno razumevanje pomena te bolezni. To je tudi signal, da bi bilo potrebno ciljati na različne načine obveščanja, da bi pritegnili širše občinstvo.

3.2 Intervju

Intervjuvala sem Tino Dovečar, strokovnjakinjo za zakonsko in družinsko terapijo, zaposleno na Društvu za razvoj in izvajanje programov pomoči, kjer je vključena v Program Mostovi, ki se osredotoča na preventivne dejavnosti. V intervjuju smo se osredotočili na pridobivanje odnosnega vidika bolezni mononukleoze ter raziskovanje vpliva bolezni na družinske in partnerske odnose, pri čemer smo upoštevali pomen preventivnih ukrepov in podpore v terapevtskih procesih.

• **Kako pogosto se v praksi srečujete z mladostniki, ki imajo mononukleozo?**

V praksi se redko srečujemo z mladostniki, ki imajo mononukleozo, saj ta bolezen običajno ne vpliva neposredno na družinske odnose ali partnerske dinamike. Vendar pa lahko pri mladostnikih, ki se soočajo s težavami zaradi dolgotrajne utrujenosti ali drugih simptomov mononukleoze, opazimo izzive pri vzdrževanju socialnih stikov ali včasih tudi napetosti v družinskih odnosih. Pomembno je, da mladi prejmejo podporo v obliki razumevanja, potrpežljivosti in usklajevanja z njihovimi potrebami v času bolezni.

• **Ali menite, da so mladostniki zaradi svojega družabnega življenja bolj izpostavljeni tveganju za okužbo?**

Da, mislim, da so mladostniki zaradi svojega družabnega življenja bolj izpostavljeni tveganju za okužbo z mononukleozo. Ker njihova odgovornost do svojega zdravja še ni popolnoma razvita, se pogosto družijo in niso vedno pozorni na higieno ali previdnostne ukrepe. Pogosti stiki med seboj, izmenjava hrane in pijače ter tesni stiki povečujejo tveganje za prenos bolezni, kot je mononukleozo. V tem obdobju so mladostniki bolj dovzetni za takšne okužbe, ker pogosto niso zavedni vseh tveganj, ki jih prinaša njihovo družabno življenje.

• **Mislite, da to vpliva na širjenje bolezni?**

Da, mislim, da to definitivno vpliva na širjenje bolezni. Mladostniki pogosto ne upoštevajo preventivnih ukrepov, kot so izogibanje tesnim stikom, izmenjava hrane in pijače ter umivanje rok, kar povečuje verjetnost prenosa virusa. Zaradi njihovega družabnega življenja, kjer so stiki

pogosti in intenzivni, lahko hitro pride do širjenja bolezni, še posebej, ker mononukleozna pogosto nima takojšnjih, očitnih simptomov, kar pomeni, da okuženi posamezniki morda niso takoj zavedni, da so nosilci virusa. To povečuje tveganje za širjenje bolezni znotraj skupin mladih ljudi.

• **Kako mislite, da pomanjkanje znanja o mononukleozni vpliva na mladostnike, da premalo vedo o tem?**

Da, točno tako. Pomanjkanje znanja zelo vpliva na mladostnike, saj pogosto niso seznanjeni z načinom prenosa bolezni, s tveganji, ki jih prinaša, in možnimi dolgoročnimi posledicami. Če ne vedo, kako lahko preprečijo okužbo ali pa ne prepoznajo simptomov pravočasno, se tveganje za širjenje bolezni povečuje. Pomembno je, da se mladi izobražujejo o mononukleozni in njenih posledicah, da lahko sprejmejo odgovornejše odločitve glede svojega zdravja in zdravja drugih.

• **Mislite, da je pomembna vloga staršev in učiteljev pri ozaveščanju?**

Da, vloga staršev in učiteljev je zelo pomembna pri ozaveščanju mladostnikov o mononukleozni. Starši so pogosto prvi, ki otrokom posredujejo osnovne informacije o zdravju in preventivi, učitelji pa imajo priložnost, da v šolskem okolju poučijo otroke o različnih boleznih, vključno z mononukleozo, ter jih spodbudijo k zdravim navadam. Skupaj lahko pomembno prispevajo k večji ozaveščenosti in preprečevanju širjenja bolezni.

• **Kako bi opisali odsev šol in športnih ustanov? Potrebo po prilagoditvah za mladostnike, ki trpijo za to boleznijo?**

Odsev šol in športnih ustanov v zvezi z mononukleozo kaže na pomembnost zagotavljanja primerne oskrbe in prilagoditev za mladostnike, ki trpijo za to boleznijo. Podobno kot pri drugih pomembnih temah, kot sta spolnost in varna spolnost, bi bilo koristno, da šole in športne ustanove ponudijo izobraževalne vsebine o zdravju, vključno z ozaveščanjem o mononukleozni. S tem bi lahko zmanjšali tveganje za širjenje bolezni ter zagotovili podporo mladostnikom v času okrevanja, saj bi bila prilagoditev šolskega in športnega načina dela ključnega pomena za njihovo dobrobit.

• **Kako mislite, da lahko skupnost in zdravstveni sistem bolj podpirata mladostnike, ki se spopadajo s spolnimi boleznimi?**

Skupnost in zdravstveni sistem lahko bolj podpirata mladostnike, ki se spopadajo s spolnimi boleznimi tako, da izkoristita socialna omrežja kot orodje za ozaveščanje. S tem bi lahko zmanjšali stigmatizacijo, povezano s temi boleznimi, in mladostnikom omogočili, da bolezen sprejmejo kot nekaj, kar je prisotno, vendar ni sramotno. Pomembno je, da se o teh temah začne

odprto govoriti, saj se premalo zavedamo, kako pomembna sta izobraževanje in odprava predsodkov, da bi mladostnikom omogočili pravočasno iskanje pomoči in podporo.

• **Ali obstajajo kakšni posebni izzivi pri komunikaciji za mladostnike glede resnosti bolezni in potrebnega počitka?**

Pri komunikaciji z mladostniki glede resnosti bolezni in potrebnega počitka se pogosto pojavljajo izzivi, saj so mladostniki zaradi hormonskih sprememb in impulzivnosti v tem obdobju težje osredotočeni na dolgotrajne posledice bolezni. Pogosto reagirajo impulzivno, kar oteži razumevanje pomembnosti počitka in upoštevanja zdravniških navodil. Zato je potrebnega veliko več kontinuiranega dela in osveščanja, da se doseže pravi učinek.

• **Kako pa bi ocenili učinkovitost trenutnih preventivnih ukrepov in ozaveščanja o bolezni med mladimi?**

Učinkovitost trenutnih preventivnih ukrepov in ozaveščanja o mononukleozni med mladimi bi lahko ocenili kot teoretično dobro, saj so v osnovi seznanjeni s prisotnostjo bolezni. Vendar pa se v praksi izkaže, da mladostniki pogosto podcenjujejo resnost bolezni in ne prepoznajo njenega dejanskega vpliva. To vodi v večjo stigmatizacijo in pomanjkanje zavesti o tem, kako resno je treba jemati preventivne ukrepe.

• **Mislite, da bi bila večja vključenost mladostnikov v programe ozaveščanja učinkovita pri zmanjševanju širjenja bolezni?**

Da, večja vključenost mladostnikov v programe ozaveščanja bi bila učinkovita pri zmanjševanju širjenja bolezni. Pomembno pa je, da so ti programi zasnovani na način, ki je mladim zanimiv in privlačen, saj bodo le tako prepoznali korist in pozitivne rezultate, kar bo povečalo njihovo angažiranost. Preveč formalni ali zakonodajni pristopi ne bi imeli enakega učinka.

• **Kako pomembno se vam zdi vključevanje vrstniških podpornih skupin za mladostnike po preboleli bolezni?**

Vključevanje vrstniških podpornih skupin za mladostnike, ki so preboleli bolezen, je zelo pomembno. Osebe, ki so same prešle skozi izkušnjo, imajo večji vpliv na druge, saj lahko ponudijo osebno izkušnjo in podporo, kar pogosto bolj vpliva na mladostnike kot teoretične informacije. Takšna podpora jim pomaga lažje sprejeti svojo situacijo in obvladati izzive, s katerimi se soočajo po bolezni.

• **Kako naj bi se mladi srečevali z napačnimi prepričanji?**

Mladostniki se naj bi srečevali z napačnimi prepričanji predvsem z odprtostjo in brez predsodkov. Pomembno je, da si vzamejo čas za razumevanje in raziskovanje tem, da ne čakajo zgolj na informacije, ampak jih aktivno iščejo. Biti bi morali bolj analitični in kritični do informacij, ki jih prejmejo, kar bi bilo koristno za zmanjšanje napačnih prepričanj. Zaradi tega bi bila vključitev vsebin na socialnih omrežjih dobra možnost za informiranje mladih, saj večino svojega časa preživijo tam. To bi omogočilo, da se informacije o mononukleози in drugih temah lažje širijo med mladimi.

• **Mislite, da imajo socialna omrežja pa mediji velik vpliv?**

Socialna omrežja in mediji imajo velik vpliv, še posebej zaradi regulacije vsebin, ki se tam pojavljajo. Če bi se več govorilo o prilagoditvah in pomenu ozaveščanja o bolezni, bi bilo to zelo koristno. Pomembno je, da se začne bolj poglobljeno ukvarjati s tem, kaj se deli na teh platformah, in da se sankcionira širjenje napačnih informacij. Pri mladostnikih so lahko laiki in vplivne osebe, ki nezavedno širijo napačne vsebine, zelo vplivni, saj pogosto ne razumejo odgovornosti, ki jo nosijo pri oblikovanju mnenj drugih.

3.3 Podkast

Izvedla sem tudi podkast, ki sem ga posnela s sestrično M. S., ki je prebolela mononukleozo. Namen podkasta je bil pridobiti osebni pogled na izkušnjo bolezni in njene posledice. Cilj podkasta je, da poslušalcem približamo vedenje, kako mononukleოza vpliva na vsakdanje življenje, kakšni so simptomi, kako dolgotrajno okrevanje lahko vpliva na življenje ter zakaj je pomembno ozaveščanje o tej bolezni. Podkast je tudi priložnost za deljenje nasvetov o pomenu zdravljenja, počitka in preventive ter spodbujanje boljše informiranosti in razumevanja med mladimi.

Povezava do posnetka:

<https://video.arnes.si/watch/dwq4lvmb8gr2>

3.4 Delavnice

Izvedla sem delavnico za učence 7. do 9. razreda, kjer sem se osredotočila na ozaveščanje o mononukleози. Učenci so spoznali simptome, prenos in preventivne ukrepe proti širjenju bolezni. Aktivnosti so vključevale kviz, simulacijo prenosa bolezni, delavnico o preprečevanju in diskusijo o osebnih izkušnjah. Cilj delavnice je bil povečati zavedanje o bolezni, zmanjšati stigmo in spodbuditi odgovorno vedenje pri mladostnikih.

Aktivnost:	Delavnica: " Mononukleozna – Spoznaj in prepreči! "
Predmet:	Oddelčna skupnost
Razred:	7. do 9. razred
Datum:	februar
Cilji:	<ul style="list-style-type: none"> • Povečati ozaveščenost učencev o mononukleozni, njenih simptomih, prenosu in posledicah. • Pomagati učencem razumeti, kako lahko preprečijo okužbo z mononukleozo. • Poudariti pomen odgovornega socialnega vedenja in higiene v preprečevanju bolezni. • Spodbuditi k odprtosti in zmanjšati stigmo, povezano z mononukleozo. • Povečati zanimanje učencev za zdravje in osebno odgovornost v zvezi s preprečevanjem bolezni.
Potek delavnice:	<p>UVOD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Predstavim mononukleozo, kako se prenaša, kaj jo povzroča in kakšni so simptomi. • Z uporabo PowerPoint predstavitve razložim: <ul style="list-style-type: none"> o Kaj je mononukleozna (virus Epstein-Barr, način prenosa, pogostost pri mladih)? o Simptome (utrujenost, vročina, boleče grlo, povečane bezgavke). o Pomen počitka in dolgotrajne posledice. o Poudarek na zanimivih dejstvih (npr. "večina ljudi se okuži vsaj enkrat v življenju"). <p>KVIZ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Učenci se razdelijo v manjše skupine in odgovarjajo na vprašanja z uporabo aplikacije Kahoot.

- Vprašanja, kot so: "Kako se prenaša mononukleozo?", "Kaj so simptomi?", "Kateri dejavniki povečajo tveganje za okužbo?"
- Zmagovalna skupina prejme simbolično nagrado.

SIMULACIJA PRENAŠANJA BOLEZNI

- Učenci se razdelijo v tri skupine:
 - **Prva skupina:** Pripravijo kratek prizor, kjer eden igra zdravnika, drugi pa bolnika z mononukleozo (prepoznava simptomov).
 - **Druga skupina:** Prikaže pogovor med prijatelji, kjer eden razloži pomen preventive (izogibanje skupnim kozarcem, zdravo življenje).
 - **Tretja skupina:** Predstavi "nasvet zdravnika" za okrevanje.
 - Vsaka skupina predstavi svoj prizor - jih pohvalim in dodam komentarje.

Učenci si izberejo vlogo (npr. eden je okužen z mononukleozo, drugi pa so njegovi prijatelji) in skozi igro simulirajo vsakodnevne interakcije, kot so deljenje hrane in pijače ali bližnji stiki. Na koncu si ogledajo, kako hitro se lahko širijo bolezni, če ni upošteevane higijene.

- Po končani igri sledi pogovor o tem, kako je bilo enostavno prenesti bolezen in kaj bi lahko storili, da bi to preprečili.

DELAVNICA O PREPREČEVANJU BOLEZNI

- Učence razdelim v majhne skupine in jim dam nalogo, da pripravijo seznam preventivnih ukrepov proti širjenju mononukleoze. Pomagam jim prepoznati pomembne stvari, kot so:
 - pomembnost higijene (umivanje rok, ne deljenje hrane in pijače),
 - izogibanje tesnim stikom med okužbo,
 - spoštovanje počitka in ustrezne terapije

	<ul style="list-style-type: none"> • Na koncu vsaka skupina predstavi svoje ugotovitve in predloge o preprečevanju okužbe. <p>KREATIVNI PLAKATI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Učenci izdelajo plakate ali letake, kjer upodabljajo, kako preprečiti širjenje mononukleoze. • Pokažem povezave na spletne strani in vsebine, kjer lahko učenci nadalje raziskujejo to temo. <p>DISKUSIJA IN OSEBNA REFLEKSIJA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Predvajam del podkasta, ki sem ga izvedla z Marinelo Stefanović, ki je prebolela mononukleozo. Nato vprašam učence, kaj so si zapomnili iz njene izkušnje. <ul style="list-style-type: none"> ○ Kako bi se počutili, če bi morali dlje časa počivati zaradi bolezni? ○ Kako lahko podpiramo prijatelje, ki prebolevajo mononukleozo? <p>ZAKLJUČEK IN REFLEKSIJA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vsak učenec napiše eno stvar, ki jo je izvedel v delavnici in jo bo uporabil v svojem življenju. <ul style="list-style-type: none"> ○ Delite nekaj misli o tem, kako se lahko ozaveščanje o mononukleози izboljša v šolah. ○ Zaključek z motivacijskim sporočilom o odgovornosti za zdravje in preprečevanju bolezni.
Opombe:	<p>Delavnica je bila zelo interaktivna, saj so učenci sodelovali v različnih aktivnostih, kot so kvizi in simulacije, kar je pripomoglo k boljšemu razumevanju mononukleoze. Učenci so bili zelo zainteresirani in aktivni, kar je pokazalo njihovo pripravljenost za sprejemanje informacij o zdravju in bolezni. Vendar pa so nekateri učenci imeli težave pri prepoznavanju simptomov mononukleoze in načina prenosa bolezni, kar kaže na potrebo po nadaljnjem ozaveščanju.</p>

	<p>Simulacija prenosa bolezni je bila še posebej dobro sprejeta, saj je omogočila učencem konkretno predstavo o tem, kako lahko pride do okužbe. Diskusija o preventivnih ukrepih je spodbudila dodatno zanimanje učencev. Za prihodnje delavnice bi bilo koristno vključiti več praktičnih primerov in primerjav z vsakodnevnimi situacijami, da bi učenci lažje razumeli pomembnost preventivnih ukrepov, poleg tega pa bi bilo smiselno uporabiti več multimedijskih orodij. Na koncu delavnice je bilo opaziti večjo ozaveščenost učencev o mononukleozni in njenem širjenju, kar potrjuje pomen tovrstnih aktivnosti v šolskem okolju.</p>
Ugotovitve:	<p>Ugotovitve po izvedeni delavnici so naslednje:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Učenci so bili zelo zainteresirani za interaktivne aktivnosti, kot so kvizi in simulacije, ki so jim pomagale bolje razumeti mononukleozo in njene posledice. • Ob izvedbi delavnice je bilo opaziti, da mnogi učenci nimajo dovolj osnovnih informacij o mononukleozni, kot so prepoznavanje simptomov in način prenosa bolezni, kar kaže na potrebo po večjem ozaveščanju. • Učenci so bili aktivni udeleženci, postavljali so vprašanja in izrazili željo po več informacijah, kar je potrjevalo njihovo zanimanje za to temo. • Učenci so se najbolj odzvali na simulacije, ki so jim pomagale konkretnije razumeti, kako se bolezen prenaša in kako se lahko zaščitijo. • Ugotovljeno je bilo, da bi bila uporaba multimedijskih orodij (kot so videoposnetki ali animacije) v prihodnjih delavnicah še bolj učinkovita pri prenosu informacij. • Po zaključku delavnice so učenci izkazali večjo ozaveščenost o preventivnih ukrepih, kar potrjuje, da so takšne aktivnosti ključne za izboljšanje znanja o zdravju.
Priporočila:	<p>Za izboljšanje ozaveščenosti o mononukleozni in njeni preprečevanju med učenci priporočam naslednje korake:</p>

	<ul style="list-style-type: none">• V prihodnjih delavnicah bi bilo priporočljivo vključiti več interaktivnih vsebin, kot so igre, kvizi in simulacije, ki učencem omogočajo aktivno sodelovanje in lažje pomnjenje ključnih informacij.• Za boljše razumevanje in prenos informacij bi bilo koristno uporabiti videoposnetke, animacije in druge vizualne pripomočke, saj ti pomagajo ohraniti pozornost učencev in olajšajo razumevanje kompleksnih tem.• Učenci so se najbolj odzvali na primere iz vsakdanjega življenja, zato bi bilo smiselno vključiti še več konkretnih primerov, kako se mononukleza prenaša in kako se zaščititi.• Da bi znanje o bolezni ostalo trajno, bi bilo priporočljivo izvesti več delavnic v različnih razredih in na različnih stopnjah izobraževanja s ponavljanjem osnovnih informacij o bolezni in preventivi.• Zaradi napačnih prepričanj, ki so jih učenci izrazili, bi bilo koristno vključiti več vsebin, ki odpravljajo predstave o bolezni in natančno razložijo dejstva ter tveganja, povezana z mononukleozo.• Za širšo ozaveščenost o bolezni je smiselno vključiti starše in učitelje v informacijske programe, ki bi jim pomagali bolje razumeti simptome in posledice bolezni ter jih usmerjali v pravilno obravnavo mladostnikov, ki jo prebolevajo.
--	---



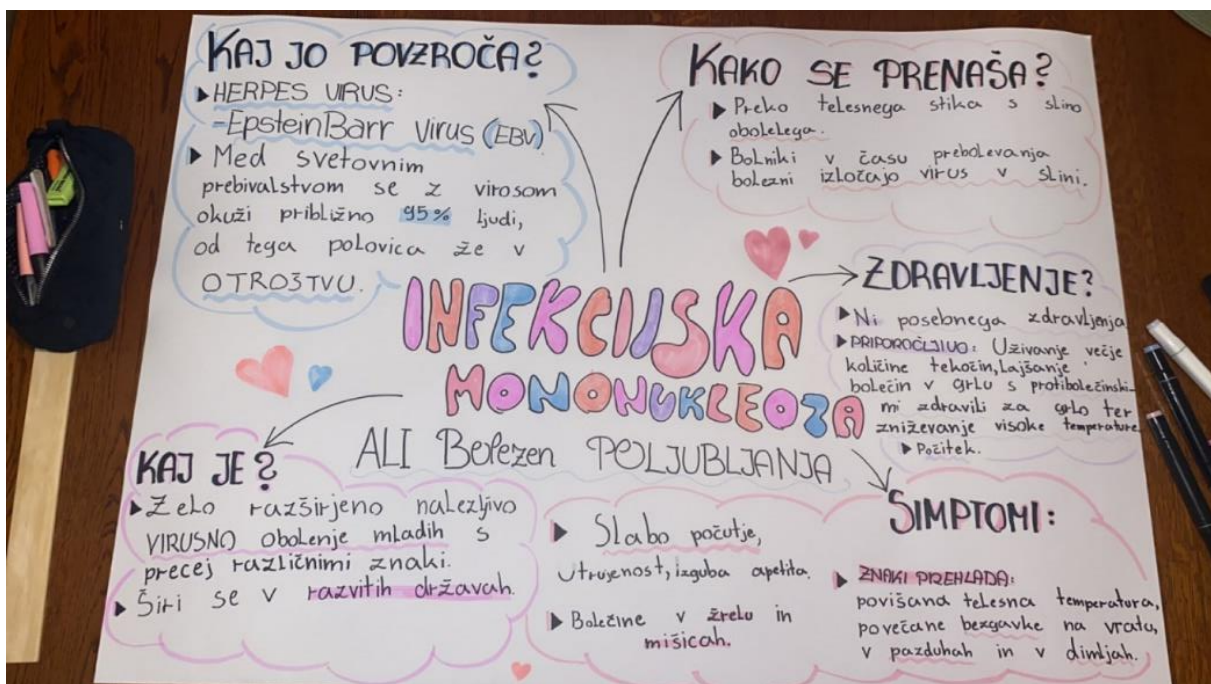
Slika 4: Delavnice. (Jerenc, 2025)



Slika 5: (a) in (b) Delavnice. (Jerenc, 2025)



Slika 6: (a) in (b) Plakat. (Horvat, 2025)



Slika 7: Infekcijska mononukleoz. (Horvat, 2025)

3.5 Plakat/letak

Plakat oziroma brošuro sem ustvarila z namenom ozaveščanja učencev o mononuklezi – kako se bolezen prenaša, kakšni so njeni simptomi ter kako se ji lahko izognemo. Ugotovila sem, da med mladostniki pogosto primanjkuje informacij o tej bolezni, zato sem želela na preprost in vizualno privlačen način predstaviti ključne informacije. Cilj plakata oziroma brošure je učence spodbuditi k odgovornemu ravnanju, boljšemu razumevanju bolezni ter sprejemanju preventivnih ukrepov, s katerimi lahko zmanjšajo tveganje za okužbo.

3.5.1 Plakat

**Pet pravil
POLJUBA**

Vse to pripomore k temu,
da je poljub prijeten in pozitiven trenutek za obe osebi.

- SOGLASJE IN UDOBJE:**

Najpomembnejši temelj je, da sta obe osebi pripravljene na poljub in se počutita udobno. Soglasje je vedno ključnega pomena, ne samo za poljub, ampak tudi za vsak drug fizični stik.
- POVEZANOST IN SPOŠTOVANJE:**

Poljub je lahko izraz čustvene povezave, zato je pomembno, da sta osebi v medsebojnem spoštovanju in da sta v harmoniji.
- OSEBNA IZBIRA:**

Poljubi so tudi osebna izbira, zato je pomembno, da si vsak posameznik dovoli biti v svojem tempu in ne počne ničesar, kar ni v skladu z njihovimi občutki ali željami.
- HIGIENA:**

Osebna higiena je prav tako pomemben temelj. Čista usta, svež dah in ustrezna nega osebne higiene bodo pripomogli k prijetnemu in spoštljivemu poljubu.
- KOMUNIKACIJA:**

Pred poljubom je dobro razumeti želje in meje druge osebe. Nepripravljenost je treba spoštovati. Z iskanjem znakov, kot so nasmehi, stik z očmi in telesna govorica, lahko bolj jasno ugotovimo, ali je trenutek pravi.

ARANDJELA HORVAT, 9.B, OŠ KIDIČEVO

3.5.2 Brošura

SPOZNAJ, KAJ JE INFEKCIJSKA MONONUKLEOZA

ALI BOLEZEN POLJUBLJANJA

Infekcijska mononukleozna je zelo razširjeno nalezljivo virusno obolenje, ki se lahko pokaže s precej različnimi znaki in je predvsem bolezen mladostnikov v razvitih državah.



Kaj jo povzročča?

Povzročča jo eden izmed herpes virusov - **Epstein-Barr virus (EBV)**. Delež oseb, ki so okužene s tem virusom, je zelo visok. Med svetovnim prebivalstvom se okuži približno 95 odstotkov ljudi, od tega polovica že v **otročtvu**.



Kako se prenaša?

Bolezen ni zelo kužna, za prenos pa je potreben tesen stik s slino obolelega. Okužbo preboli veliko otrok, ostali pa se pogosto okužijo kasneje pri poljubljanju s kužno osebo.

Bolniki v času prebolevanja boleznijo izločajo virus v slini.



Pojav boleznijo in simptomi

Pri pojavu boleznijo lahko zasledimo **dve starostni obdobji**. Prvo traja do starosti 5 let (brez težav), druga skupina pa so mladostniki in osebe od 14 do 20 let. Okužba v puberteti in v odrasli dobi poteka s simptomi, kot so: **-slabo počutje, utrujenost, izguba apetita,**

- bolečine v žrelu, mišicah,
- znaki prehlada (povišana telesna temperatura ...) - povečane bezgavke na vratu, v pazduhah in v dimljah,

Zdravljenje

Posebno zdravljenje praviloma ni potrebno. Svetuje se uživanje večje količine tekočin, lajšanje bolečin v grlu s protibolečinskimi zdravili za grlo ter zniževanje visoke temperature. V času boleznijo in tudi po preboleli boleznijo se priporoča počitek in izogibanje večjim fizičnim naporom.



**"POLJUB, KI GA NIKOLI
NE OKUSIŠ, JE ZA
VEDNO ZAPRAVLJEN."**
- BILLIE HOLIDAY



Arandjela Horvat, 9. b, OŠ
Kidričevo

4 RAZPRAVA

Mononukleozna je virusna bolezen, ki jo povzroča virus Epstein-Barr in se najpogosteje prenaša s slino. Bolezen je med mladostniki pogosto napačno prepoznana, saj njeni simptomi, kot so utrujenost, povišana telesna temperatura in vneto grlo, spominjajo na druge virusne okužbe. Zaradi dolgega okrevanja lahko mononukleozna vpliva na šolske obveznosti, športne aktivnosti in splošno kakovost življenja mladostnikov. Pomembno je, da se mladim zagotovi ustrezne informacije o bolezni, njenem prenosu in načinih preprečevanja. Vloga staršev, učiteljev in zdravstvenih delavcev je ključna pri ozaveščanju, saj lahko pravočasno prepoznavanje simptomov pomaga preprečiti morebitne zaplete. Poleg tega imajo lahko socialna omrežja pomembno vlogo pri širjenju preverjenih informacij in zmanjševanju napačnih prepričanj o bolezni.

Zato sem si zastavila pet hipotez, ki jih bom v nadaljevanju potrdila oz. ovrgla.

- √ **Hipoteza 1:** Mladostniki in mladi odrasli so zaradi svojega življenjskega sloga bolj izpostavljeni tveganju za okužbo z virusom Epstein-Barr, ki povzroča mononukleozo.

Rezultati raziskave potrjujejo, da so mladostniki in mladi odrasli zaradi svojega življenjskega sloga bolj izpostavljeni okužbi z virusom Epstein-Barr (EBV), ki povzroča mononukleozo. Tesni stiki, izmenjava pijač in pogosta druženja prispevajo k širjenju virusa.

Anketa je pokazala, da mnogi mladostniki ne poznajo načinov prenosa bolezni, kar povečuje tveganje za okužbo. Zaradi pomanjkanja znanja pogosto ne sprejmejo ustreznih preventivnih ukrepov.

Zato je pomembno okrepiti ozaveščanje v šolah in družinskem okolju. Poučne delavnice in informativni plakati bi lahko pripomogli k zmanjšanju širjenja okužbe.

- √ **Hipoteza 2:** Večina mladih ne prepozna začetnih simptomov mononukleoze, ker jih zamenja za prehlad ali gripo.

Raziskava potrjuje, da večina mladih ne prepozna začetnih simptomov mononukleoze, saj jih pogosto zamenjajo za prehlad ali gripo. Simptomi, kot so utrujenost, vneto grlo in povišana temperatura, so napačno interpretirani, kar vodi v zamudo pri diagnozi in podaljša čas, ko okuženi posameznik ne sprejme ustreznega počitka. Pomanjkanje ozaveščenosti povzroči tudi pozno posvetovanje z zdravnikom, kar povečuje tveganje za širjenje bolezni. Zato je pomembno, da se mladostniki bolje poučijo o simptomih, da pravočasno prepoznajo bolezen in sprejmejo preventivne ukrepe.

- √ **Hipoteza 3:** Pravilno zdravljenje in zadosten počitek med okužbo z mononukleozo lahko zmanjšata tveganje za dolgotrajne zaplete, kot je kronična utrujenost.

Raziskava potrjuje, da pravilno zdravljenje in zadosten počitek med okužbo z mononukleozo zmanjšata tveganje za dolgotrajne zaplete, kot je kronična utrujenost. Mladostniki, ki so upoštevali počitek in zdravljenje, so hitreje okrevali, medtem ko so tisti, ki so ignorirali počitek, pogosteje trpeli zaradi utrujenosti in zapletov. Pomembno je, da mladim in njihovim staršem jasno predstavimo pomen počitka in zdravniških navodil ter vključimo izobraževalne programe v šolah za boljše razumevanje teh preventivnih ukrepov.

- √ **Hipoteza 4:** Ozaveščenost mladih o načinih prenosa in preprečevanja mononukleoze je nizka, kar povečuje možnosti za širjenje bolezni.

Raziskava potrjuje, da je ozaveščenost mladih o načinih prenosa in preprečevanja mononukleoze nizka, kar povečuje tveganje za širjenje bolezni. Mnogi mladostniki niso seznanjeni, da se virus Epstein-Barr prenaša preko sline in da lahko ostane v telesu po bolezni. Pomanjkljivi preventivni ukrepi, kot je izogibanje izmenjavi pijač, še povečujejo tveganje za okužbo. Potrebno je več izobraževanja mladih, predvsem v šolah, preko delavnic, plakatov in vsebin v zdravstveni vzgoji, da se zmanjša širjenje bolezni.

- ½ **Hipoteza 5:** Mononukleaza ima pri mladih izrazit negativni vpliv na šolsko in športno dejavnost zaradi dolgotrajne oslabeledosti in utrujenosti.

Raziskava kaže, da mononukleaza pri mladih vpliva na šolsko in športno dejavnost, predvsem zaradi dolgotrajne utrujenosti. Nekateri sicer hitro okrevajo, drugi pa še vedno občutijo utrujenost. Ta delno potrjena hipoteza kaže, da je potrebna prilagoditev v šolskem in športnem okolju, vključno s postopnim povečevanjem obremenitev in zagotavljanjem primerne počitka za mladostnike, ki se spopadajo z dolgoročnimi posledicami bolezni.

5 ZAKLJUČEK

Mononukleoza je bolezen, ki jo povzroča virus Epstein-Barr, in običajno prizadene mladostnike in mlade odrasle. Čeprav ni življenjsko nevarna, povzroči dolgotrajno utrujenost, bolečine v grlu, otekle bezgavke in vročino, kar vpliva na vsakdanje življenje. Okrevanje traja več tednov ali mesecev, kar vpliva na šolske obveznosti in socialno življenje.

Mnogi mladi nimajo dovolj informacij o tem, kako se bolezen prenaša, kot so deljenje pijač ali tesni stiki. To povečuje tveganje za širjenje virusa. Prav tako obstaja veliko napačnih prepričanj o bolezni in njenem zdravljenju.

Zato je zelo pomembno, da mladi dobijo prave informacije o bolezni. Šole, starši in zdravstveni delavci bi morali pomagati ozaveščati mlade o tem, kako preprečiti širjenje mononukleoze in kako jo zdraviti. Zdravstvene institucije bi lahko organizirale kampanje, ki bi mladim pojasnile, kaj je mononukleoza in kako se z njo spopasti.

Poleg tega strokovnjaki opozarjajo na potrebo po raziskavah dolgoročnih posledic okužbe z EBV, saj virus ostane v telesu in lahko povzroči kronične bolezni. Boljše razumevanje tega bi pomagalo pri spremljanju in podpori oseb, ki so že prebolele mononukleozo.

Za boljše obvladovanje bolezni bi morali razviti programe ozaveščanja in uporabljati socialna omrežja, da bi mladim pomagali pridobiti preverjene informacije. Prav tako bi bilo dobro, če bi imeli podporne skupine, kjer bi mladi lahko izmenjavali izkušnje.

Mononukleoza je bolezen, ki se pogosto podcenjuje, vendar lahko zelo vpliva na življenje mladih. Z večjo ozaveščenostjo in preventivnimi ukrepi bi lahko bolje obvladovali to bolezen.

Zdrava prihodnost je naša prihodnost – prihodnost odraščajočih generacij!

6 LITERATURA IN VIRI

- Advance ER. (30. april 2024). *Understanding Mono and Strep Throat*. Pridobljeno 19. februarja 2025 s <https://www.advanceer.com/resources/blog/2024/april/mono-vs-strep-throat/>.
- Balfour, H. H., et al. (2017). "The Role of Epstein-Barr Virus in the Pathogenesis of Autoimmune Diseases." *Journal of Autoimmunity*, vol. 83, 82-91.
- Better Health Channel. (b. d.). *Kissing and your health*. Pridobljeno 4. marca 2025 s <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/kissing-and-your-health>.
- CDC. (10. april 2024). *Clinical Overview of Epstein-Barr Virus (EBV)*. Pridobljeno 3. oktobra 2024 s <https://www.cdc.gov/epstein-barr/hcp/clinical-overview/index.html>
- CDC. (22. januar 2018). *Epstein-Barr Virus and Infectious Mononucleosis*. Pridobljeno 17. oktobra 2024 s <https://www.cdc.gov/epstein-barr/about-mono.html>.
- CDC. (9. maj 2024). *About Epstein-Barr Virus (EBV)*. Pridobljeno 3. oktobra 2024 s <https://www.cdc.gov/epstein-barr/about/index.html>.
- Cedars Sinai. (2024). *Infectious Mononucleosis (Mono) in Teens and Young Adults*. Pridobljeno 3. oktobra 2024 s <https://www.cedars-sinai.org/health-library/diseases-and-conditions---pediatrics/i/infectious-mononucleosi>
- Cleveland Clinic. (2024). *Epstein-Barr Virus*. Pridobljeno 10. oktobra 2024 s <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/23469-epstein-barr-virus>.
- Cohen, J. I. (2000). "Epstein-Barr Virus Infection." *New England Journal of Medicine*, 343(7), 481-492.
- Johns Hopkins University. (2020). *Infectious Mononucleosis*. Pridobljeno 17. oktobra 2024 s <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/infectious-mononucleosis>.
- Kelley, K. W., et al. (2013). "The Relationship Between Epstein-Barr Virus and Autoimmune Disease: A Review." *Clinical Reviews in Allergy & Immunology*, 44(3), 305-313.
- Klein, G., et al. (2016). "The Role of Epstein-Barr Virus in the Pathogenesis of Human Malignancies." *Nature Reviews Cancer*, 16(12), 812-826.
- Mayo Clinic. (13. november 2019). *Mononucleosis (Mono)*. Pridobljeno 17. oktobra 2024 <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mononucleosis/symptoms-causes/syc-20350328>.
- MedicalNewsToday. (2024). *Epstein-Barr virus: Symptoms and treatment*. Pridobljeno 10. oktobra 2024 s <https://www.medicalnewstoday.com/articles/epstein-barr-virus>.
- MedlinePlus. (24. april 2021). *Mononucleosis*. Pridobljeno 17. oktobra 2024 s <https://medlineplus.gov/mononucleosis.html>.
- Merriam-Webster. (8. februar 2025). *Kiss of Death*. Pridobljeno 3. marca 2025 s <https://www.merriam-webster.com/dictionary/kiss%20of%20death#examples>.
s-mono-in-teens-and-young-adults.html.
- Thompson, Z. (17. junij 2016). *5 Diseases And Infections You Can Get From Kissing*. [Fotografija s spleta]. Pridobljeno 15. oktobra 2024 s <https://www.self.com/story/diseases-and-infections-you-can-get-from-kissing>.
- Vizita.si. (24. marec 2023). *Vse, kar morate vedeti o mononukleozni*. [Fotografija s spleta]. Pridobljeno 19. februarja 2025 s <https://vizita.si/leksikon/mononukleozna.html>.

- WebMD. (1. december 2023). *Epstein-Barr Virus (EBV) Infection: Symptoms, Diagnosis, and Treatment*. Pridobljeno 3. oktobra 2024 s <https://www.webmd.com/a-to-z-guides/epstein-barr-virus>.
- WebMD. (30. april 2024). *Mononucleosis (Kissing Disease): Symptoms and Treatment*. Pridobljeno 3. oktobra 2024 s <https://www.webmd.com/a-to-z-guides/understanding-mononucleosis-causes>.
- Wikipedia. (10. februar 2025). *Kiss of Death*. Pridobljeno 3. marca 2025 s [https://en.wikipedia.org/wiki/Kiss_of_Death_\(1947_film\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Kiss_of_Death_(1947_film)).
- Zdravje.si. (b. d.). *Infekcijska mononukleoza – poljub, ki si ga ne želite*. Pridobljeno 27. septembra 2024 s <https://www.zdravje.si/infekcijska-mononukleoza>.