

Vrućine-kako se boriti protiv njih

Subota, 01 Kolovoz 2009

Nije baš mudrost zaključiti da su nam stigle gotovo neizdržive vrućine. Teško je i zdravim ljudima, a zamislite kako je bolesnima koji moraju ići u grad obaviti neke poslove ili ljudima vezanim uz postelju koji se ne mogu dići ni obaviti osnovne higijenske potrebe. Teško je i ljudima koji su zbrinuti u bolnicama, jer većina naših bolnica uopće nemaju klimatizirane prostore. Dapače, ne postoje ni sjenila za prozore u velikom broju soba... Nije lako...No evo par savjeta i za zdrave koji moraju ići na posao ili iz bilo kojeg razloga napustiti svoj dom po ovim vrućinama...

Tijekom visokih vrućina naše tijelo izloženo je velikim naporima budući da mora ubaciti u 'petu brzinu' kako bi održavalo normalnu temperaturu. Visoke temperature stoga su velika prijetnja našem zdravlju jer tjeraju organizam da radi preko uobičajenih granica kako bi se zaštitio.

- Unosite puno tekućine čak i ako niste žedni i nikako nemojte piti alkoholna pića. Nije preporučljivo piti ni napitke na bazi kofeina (kava, cola, energetski napitci) jer poznato je da kofein ima diuretičko djelovanje. Pri visokim temperaturama nemojte piti jako rashlađena pića jer su upravo takve navike vrlo čest razlog pojave želudanih tegoba.

-Osobe starije životne dobi, djecu i bolesnike treba poticati na pojačan unos vode.

- Izbjegavajte boravak na suncu, a vanjske aktivnosti planirajte za ranojutarnje ili večernje sate.

-Izbjegavajte nagle promjene temperatura, pa stoga temperatura u prostorijama treba biti 5 do maksimalno 7 stupnjeva niža od vanjske.

- Obratite pažnju na odjeću koju nosite, ona mora biti lagana, prozračna, svijetlih boja i od prirodnih materijala. Glavu i lice zaštitite šeširima ili kapom, obavezno nosite sunčane naočale, a izloženu kožu zaštitite sredstvom za sunčanje.

- Izbjegavajte tešku, masnu i začinjenu hranu, a jedite laganu hranu, baziranu na voću i povrću. Osim što namirnice iz skupine voća i povrća čuvaju zdravlje, štite od viška radikala nakon izlaganja suncu i doprinose lakšem podnošenju ljetnih vrućina.

- Vrućine se lakše podnose i uz mliječne proizvode kao što su meki sir, kefir, jogurt ili acidofil koji su lako probavljivi i imaju visok postotak vode.

- Pojačano znojenje znači i opasnost od sniženja kalija. Pola litre znoja u prosjeku sadrži oko 100 miligrama kalija tako da fizički aktivne osobe za nekoliko sati mogu izgubiti oko 1.500 mg kalija što svakako treba nadoknaditi jer kalij sudjeluje u održavanju normalne ravnoteže vode u organizmu. Posebno je važno da na kalij pripaze osobe koje se jako znoje te one koje koriste tablete za sniženje krvnog tlaka.

Količina kalija u mg koja se nalazi u 100 g:

zeleni čaj 71

cvjetača 360

naranča 200

grožđice 860

sok od ananasa 140

sok od grejpa 160

sjemenke sezama 420

sjemenke bundeve 800

krumpir 570

Osim što biste boravak na suncu trebali izbjegavati u razdoblju od 10 do 16 sati, obavezno koristite i zaštitne faktore od 25 ili 30 nadalje ako ste svijetle puti, a ako ste tamne puti, faktore 15 do 30. Upotreba zaštitnih faktora manja od 15 ne preporučuje se nikome.

Prije sunca moramo se namazati pola sata ranije te svakih dva-tri sata ponovo, osobito odmah nakon kupanja, tuširanja ili brisanja, jer se zaštitni faktor skida s kože i time se gubi zaštita. Neizostavno je spomenuti da sunce prodire kroz staklo, tako da dok se primjerice vozimo u autu, nismo zaštićeni od njegova djelovanja.

Sunce prodire i kroz oblake i vodu pa je najbolje konstantno biti zaštićen, a prve dane odmora suncu bi se trebalo izlagati samo u kasnim popodnevним satima. Tijekom dana držite se vode i bezalkoholnih napitaka, naročito u vrijeme provedeno na plaži ili ako dulje boravite na otvorenom.

Dječja koža je jako osjetljiva stoga je trebate zaštititi visokim zaštitnim faktorom prilikom svakog boravka na otvorenom. No, tijekom prvih šest mjeseci dojenčeta se uopće ne smiju direktno izlagati suncu a ako boravi vani to

mora biti u sjeni i zaštiteno odjeuom i odjeuom;iriæem.

Buduæi da tanka djeèja koža upija zaštitne kreme, kod beba mlaðih od 6 mjeseci nije ih preporuèljivo previše koristiti. Za djecu stariju od tri godine preporuèaju se naoèale za zaštitu od sunca.

S djecom ne izlazite na sunce između 10-16 sati, a boravak na otvorenom, pa tako i na plaži preporuèa se ujutro do 10 sati i poslijepodne tek poslije 17 sati. Odjenite ih u laganu odjeu, glavicu im obavezno zaštitite odjeuom;iriæem i odjeuom;ireg oboda i dajte im da piju odjeuom;to više tekuæine, a u prehranu obavezno uvrstite odjeuom;to više voæa.

No, kad ništa od ovog ne pomogne, odnosno kad ipak pretjerate s boravkom na vruæini pojave se odreðeni simptomi na koje je potrebno reagirati:

Opæa slabost - zvonjenje u ušima, nejasan vid, znojenje, puls se slabo osjeæa, krvni tlak je obièno nizak, rjeðe dolazi do gubitka svijesti.

Pomoæ - osobu treba poloæi u horizontalni poloæaj, omoguæiti pristup zraka i nakon kratkog vremena ubrzava se puls pa osoba dolazi k svijesti.

Toplinski grèevi - grèevi voljnih mišica (ruke, noge) nakon veæeg fizièkog napora ako nam je vruæe, jako znojenje, temperatura je normalna, moæe biti prisutan niski tlak i ubrzani puls.

Pomoæ - nadoknaditi sol i tekuæinu.

Toplinska iscrpljenost - javlja se u starijih osoba, èeæ kod osoba koji uzimaju diuretike (lijekove za ispuštanje tekuæine iz tijela), moæe zatajiti kardiovaskularni sustav, osoba ima opæu slabost, vrtoglavicu, muèninu, nesvjesticu, moæe povraæati, javlja se iznenada, koža je obièno hladna, orošena znojem, krvni tlak je nizak, tjelesna temperatura je normalna ili sniæena.

Pomoæ - smjestiti osobu na hladnije mjesto, neka se odmara leæeæi, nadoknaditi tekuæinu. Ponekad je nuæna lijeènièka pomoæ infuzija.

Opekotine - dehidracija koæe, temperatura.

Pomoæ - mazanje hidratantnim kremama, a kod dubljih opekotina nuæna je lijeènièka pomoæ.

Toplinski udar - javlja se kod osoba koje su dulje izloæene fizièkom naporu i vruæini, starijih osoba i kroniènih bolesnika, te osoba koje uzimaju diuretike. Koža je obièno suha, prestaje znojenje, prisutna je prekomjerna tjelesna temperatura, èesto oko 41 Celzijev stupanj. Srce radi ubrzano i puls se teško opipava.

Pomoæ - nuæna je hitna pomoæ u bolnici jer ovo stanje moæe poremetiti zgrušavanje krvi, poremeæaj srèanog ritma i zatajenje rada bubrega.

Pogoršanje opæeg stanja kod kroniènih kardiovaskularnih bolesnika - oni koji su preæivjeli srèani ili moædani udar .

Pomoæ - hitna medicinska pomoæ, a po potrebi i smještaj u bolnici.