

FONTOS TANÁCSOK HŐSÉG IDEJÉRE

- A nagy melegben sok folyadék fogyasztása ajánlott a kiszáradás megelőzése érdekében, azonban az alkohol, valamint a koffeintartalmú italok fogyasztása kerülendő. Krónikus vesebetegségek és szív- érrendszerei megbetegedés esetén a folyadékbevitel mértékét mindig egyeztetni kell a kezelőorvossal!
- 11.00-15.00 óra között semmiképpen nem ajánlott a tűző napon tartózkodni. A leégés elleni védelem megfelelő öltözködéssel és napvédő készítmények alkalmazásával érhető el. A legmelegebb órákban javasolt árnyékban tartózkodni. A szabadban végzett sportolást is korlátozzuk a reggeli vagy kora esti órákra! A kánikulában jelentős izommunkát végzők testhőmérséklete akár 39°C-ra is emelkedhet, ami jócskán a láz tartományába esik.
- Ne hagyjunk kisgyermeket, állatot bezárt, vagy alig szellőző gépkocsiban!
- A szobahőmérsékleten tartható gyógyszerek fénytől védett helyen tárolandók. A nagy melegben célszerű a gyógyszereket hűtőben tárolni akkor is, ha ez nincs ráírva a dobozra. A hőség ideje alatt jelentkező tünetek esetén javasoljuk, hogy haladéktalanul keressék fel orvosukat, a rendszeresen gyógyszereket szedő betegek kérjék ez ügyben kezelőorvosuk tanácsát.
- Napközben a magas hőmérséklet miatt az ablakok zárva tartandóak. Függöny vagy egyéb sötétítő használata csökkenti a lakás belső helyiségeinek túlzott felmelegedését. Lehetőleg éjszaka szellőztessen. Kapcsolja ki a nem fontos elektromos készülékeket (még a világítást is).
- Ha van légkondicionáló berendezése, ennek működtetése idején tartsa csukva az ajtót és az ablakot. Hőhullámok idején, amikor a külső hőmérséklet 35-39°C közötti, az ideális belső hőmérséklet 28°C körüli – nem javasolt a túlzott légkondicionálás. A ventilátor szárítja a levegőt, ezért használata csak rövid ideig javasolható. Felhívjuk a figyelmet a légkondicionálók használata során az alacsony hőmérséklet és ventilátor nagy fokozatra való beállításának veszélyeire is. Több órán keresztül a hideg léghuzatban való tartózkodás légúti, fülészeti tüneteket, fejfájást, egyéb szervek megbetegedését okozhatják.

A kánikulai meleg, a tartósan magas hőmérséklet károsan befolyásolja az egészségi állapotot, kedvezőtlenül hat mindenkire, de elsősorban az idősek körében okozhat szív-, érrendszeri

panaszokat, tüneteket. Ha a szervezet nagyon felmelegszik, a test minden lehetséges módon megpróbál hőt leadni a környezetének. Hőségben a bőr erei az egész testfelületen kitágulnak, s hogy legyen elegendő vér, ami ki is tölti ezt a hatalmas értérfogatot, a szív fokozza teljesítményét, megnövekszik a perctérfogat. Az izzadságmirigyek gondoskodnak a bőr nedvesen tartásáról, a nedvesség elpárolgása pedig hatékony hűtést biztosít. Így aztán naponta legalább fél liter folyadékot veszítünk, extrém forróságban akár 3-5 liter izzadságot is el tud párologtatni az ember. A kánikula idején mindenkinek ügyelnie kell a fokozott folyadékbevitelre, akár a szokásos folyadékmennyiség többszörösére is szükség lehet. A folyadékpótlás mellett a sópótlás is szükséges. A szomjúság legfőbb ingere és kiváltója a testfolyadékoknak a kelleténél nagyobb sótartalma, és nem a folyadékhiány, így könnyen elmulasztjuk elfogyasztani a még hiányzó vízmennyiséget és az ezzel arányos só szükségletet. Nagyon fontos tehát, hogy egy kiadós izzadás után az ásványi sókat is pótoljuk, különben lassabban hagyja alább a kínzó szomjúság. Ezért oltja jobban a szomjat az enyhén sós ital, leves, mint a literszám megivott csapvíz.

A nagy hőség fokozottan terheli meg az idősebb, szívbeteg emberek szervezetét. Ilyenkor a gyógyszer bevitelének elmulasztása súlyos, akár életveszélyes következményekkel járhat. Nagyobb ilyenkor a környezet felelőssége is. Nem árt, ha a hőség idején kicsit jobban odafigyelünk a családtagjainkra, ne restelljünk rákérdezni, hogy bevette-e a szokásos gyógyszereit. A nagy melegben a fokozott verítékezéssel a szokottnál sokkal több só veszít szervezetünk. A vízhajtók egy része a vizelettel együtt nagy mennyiségű káliumot is kihajt a szervezetből. A megfelelő sóbevitel elmulasztása többek között izomgörcsöket, a szívben ingervezetési zavarokat, szívritmuszavart idézhet elő. Az előírt gyógyszeradagokon a kezelőorvos külön utasítása nélkül azonban ne változtassanak, inkább keresse fel a beteg kérdéseivel a kezelőorvosát! Zuhanyozzanak naponta többször is langyos vízzel, nagyon fontos a szervezet túlmelegedésének megelőzése. Megfelelő viselkedéssel, öltözködéssel, táplálkozással csökkenthetők a rosszullétek!