

EGÉSZSÉGTIPPEK NYÁRI KÁNIKULAI NAPOKRA

Ha a hőmérő higanyszála napközben 30 fok feletti értéket mutat, igen magas hő-stressznek vagyunk kitéve. Ha ez az állapot napokon, vagy heteken keresztül is eltart, akkor ez komoly terhelést gyakorol szervezetünkre.

A tartós melegben szinte mindenki érzi a szokatlan fáradtságot, kimerültséget, a koncentráció csökkenését. A nagy melegben aludni sem könnyű, sokan küzdhetnek fáradtsággal, kialvatlansággal.

A tartós melegben erősödnek a gyulladási folyamatok, valamint a hő-sokk hatására csökken a vénákban a vér áramlása, ami pangást idéz elő, így jelentős kockázatot jelent a mélyvénás trombózis kialakulása szempontjából. Ilyenkor lappangó gyulladások is belobbanhatnak, pl. a sebek, garat, belső szervek stb. területén.

Az immunrendszerünk intenzívebb támadásnak van kitéve, hiszen a melegben a kórokozók is könnyebben szaporodnak, így gyakran tapasztaljuk, hogy megfázunk, pedig nagyon meleg van.

A kánikula megzavarja az idegrendszeri folyamatokat is, a depressziós betegek ilyenkor gyakran kerülnek letargiába.

Mit tegyünk a kánikulában?

Igyunk sokat!

Ha fejfájást, szédülést, hányingert, szájszárazságot érzünk, mindenféleképpen igyunk folyadékot, mert ezek tünetei lehetnek a kiszáradásnak. A kánikulai időszakban kerüljük a kávé és az alkohol tartalmú italok fogyasztását, de a szervezetünknek legalább napi 4 liter folyadékra van szüksége! Nem javasolt a cukros tömény italok fogyasztása, leginkább a csapvíz vagy a szénsavmentes ásványvíz felel meg folyadékpótlásra.

Táplálkozzunk helyesen!

Ilyen időben nem érdemes erős, csípős fűszereket használni ételleink ízesítésére, mert fokozzák a verejtékmirigyek működését.

Ügyeljünk arra, hogy a főttekzések ne maradjanak ki étrendünkéből, mert fáradtabbak, ingerlékenyebbek leszünk és teljesítőképességünk csökken.

A magas cukor- és sótartalmú ételek és finomságok folyadékot vonnak el szervezetünkéből, így mellőzzük fogyasztásukat

A vacsorát a kora esti órákra ütemezzük. Éjszaka sokkal jobban tudunk aludni, ha könnyű fogásokat fogyasztunk, például salátát, párolt vagy sült zöldségeket, zöldségből készített levest.

Íme egy jó recept kánikulai vacsorára, nálunk otthon nagyon bevált!

Turmixolj! – Gazpacho recept!

felkockázott paradicsom, kígyóborka, egy kevéske zöldpaprika, paradicsomlé, kenyér, fokhagyma, olívaolaj, citromlé, só, bors, hagyma apró kockákra vágva

Eredetileg paradicsomlé nem kell bele, de sokkal jobb ízű lesz vele, ezért nem érdemes kihagyni. A hagyma kivételével mindent alaposan leturmixolunk és behűtünk. Ha túl sűrű lenne, tehetünk bele kevés vizet. Tálalásnál megszórjuk a hagymakockákkal. Tehetünk a levesbe jégkockákat is!!

Fagyizáskor lehetőleg a gyümölcsből készültet válasszuk. Fanyar, savanykás ízük kellemesen hűsítő hatású, nem is szólva az egészségügyi előnyökről.

Korlátozzuk a szabadlevegőn való tartózkodást a kora reggeli (6-10 óráig) és a késő délutáni, vagy esti órákra (17-22 óráig). Napközben árnyékos helyen próbáljunk pihenni!
A hosszú hajjal rendelkezők fonják varkocsba a hajukat, vagy kreáljanak kontyot belőle, így nem fognak beizzadni és a hát is szellőzhet.

Öltözködjünk praktikusán és kényelmesen

Hordjunk könnyű, világos színű, bő szabású, pamut alapanyagú ruhákat forró napokon! A nagy melegben felejtjük el a szűk toppokat, pólókat, nadrágokat, szoknyákat. Hordjunk inkább laza, könnyű lenvászonból készült felsőrészeket, bőszárú vagy rövid nadrágokat, szellős blúzokat. Kerüljük a sötét színű, fekete ruhát. Mezítláb cipőben járni kényelmes, de a láb gyorsan megizzadhat. Akinek alkalmas a nyitott szandál viselése, hordja azt!

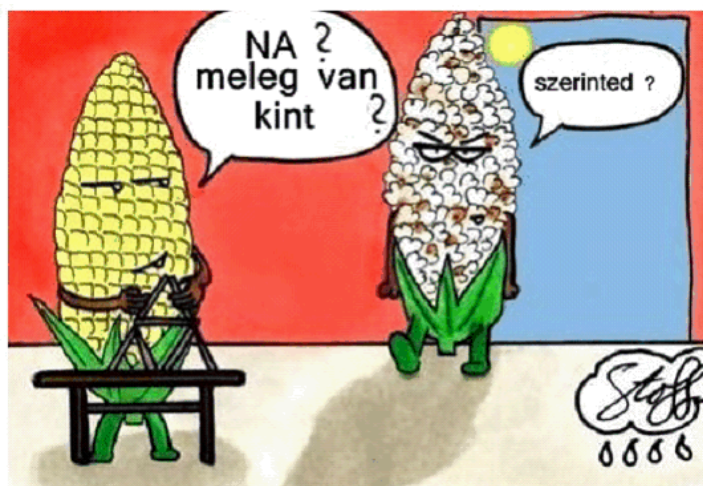
Védjük egészségünket!

Ajánlatos naponta többször hideg (nem jéghideg) vízzel zuhanyozni, de a lábak hideg vízben való áztatása is felfrissülést hozhat.

Ebben az időszakban lehetőleg kerüljük a nagyon zsíros testápolók és arckrémek használatát, mivel ezek nehezen szívódnak fel, megakadályozzák, hogy a bőr megfelelő mennyiségű oxigénhez jusson.

A lehetőségekhez mérten alakítsuk úgy napi programunkat, hogy a legkritikusabb időpontban, vagyis 11 és 16 óra között, minél kevesebb időt töltsünk a napon.

Nyári melegben a visszérbetegség is rosszabbodhat, ennek elkerülése érdekében, aki érzékeny, használjon fáslit vagy gumiharisnyát, és semmiképp se lógassa a lábát. Ülőmunkát végző, visszérbetegségre hajlamosak polcolják fel a lábukat. Hasznos lehet a gyakori séta az esti órákban, amikor a levegő már kissé lehűlt. Kellemes és hasznos is egyben a strandolás, vagy ha ez nem lehetséges, egy lavór hűvösebb víz is jó szolgálatot tehet. Ezek segítségével a trombózisveszély csökkenthető, ami ugyancsak fennáll a kánikulában.



Vámos Magdolna
egészségügyi auditor