

Hasznos tanácsok a kánikula idejére a hőség megelőzése és kezelése érdekében

Az utóbbi években többször figyelhető meg rendkívüli, gyakran hosszantartó meleg időjárás hazánkban.

A kánikula bárkinek okozhat egészségi panaszokat (fejfájás, szédülés), vagy kellemetlen tüneteket, rosszullétet, de vannak különösen veszélyeztetett csoportok. Ilyenek például a csecsemők és a kisgyermek, a 65 évnél idősebbek, vagy a szívbetegségben és magas vérnyomás betegségben szenvedők. Nagyon fontos, hogy ők – panaszaikkal azonnal forduljanak orvoshoz.

Kánikulai napokon - ha csak tehetjük – a különösen meleg dél körüli, kora délutáni órákat töltsük otthon, besötétített szobában, viszonylag hűvösben.

Nagy melegben ajánlatos zuhanyozni langyos vagy hideg vízzel naponta akár többször is!

A nap égető erejétől széles karimájú kalappal, napszemüveggel és napkrémmel védje magát. Fényvédő krémmel naponta többször is kenje be a bőrét.

Forró nyári napokon az idősebbek ne a legmelegebb órákban végezzék a piaci bevásárlást.

Könnyű, világos színű, bő szabású, pamut alapanyagú ruhát hordjunk forró napokon! Idősebbek se viseljenek ilyenkor sötét színű, fekete ruhát, fejkendőt!

Lehetőleg éjjel szellőztessen. Akinek van elektromos ventilátora, használja a nagy melegben!

Sose hagyjunk gyermekeket, állatokat (kutyát) zárt, szellőzés nélküli parkoló autóban, még árnyékban sem!

Ne sétáltassuk a napon és ne öltöztessük túl a őségekben a fiatal csecsemőt sem. Kisgyermeket árnyékban levegőztessünk, a játszótéren fa alatti válasszuk.

A fiatal csecsemők különösen sok folyadékot igényelnek, a szoptatáson kívül is mindig kínáljuk meg őket tiszta vízzel, vagy citromos teával a szoptatás után.

Ha mindenképpen szabadban kell tartózkodnia a kánikula idején:

- Korlátozza a szabadlevegőn való tartózkodást a kora reggeli (6-10 óráig) és esti órákra (18-22 óráig).
- Napközben árnyékos helyen próbáljon pihenni.
- Ha túl sokáig tartózkodik szabadban, akkor próbáljon legalább 1-2 órát légkondicionált környezetben eltölteni, míg szervezete lehül és ezt követően ismét visszatérhet a kánikulába.
- Csökkentse a fizikai munkavégzést. Ne ilyenkor végezze a nagytakarítást, ablakmosást! Csak az esti órákban kezdje el a befőzést, azt is állandó szellőztetés mellett!

Mit és mennyit igyunk? – Mit ne igyunk?

Nagy melegben ajánlott napi 4 liter folyadékot inni. Fontos a sópótlás is!!

Fogyasszon: vizet, ásványvizet, teát, szénsavmentes üdítőket, paradicsomlevet, aludttejet, kefir, joghurtot, leveseket.

Kerülje a kávé, alkohol tartalmú italokat, magas koffein és cukor tartalmú szénsavas üdítőket.

Hőségben sokkal több folyadékot kell fogyasztani! A meleg és a fizikai munkavégzés fokozza az izzadást, a folyadékvesztést. Ne várjon addig, amíg szomjas lesz! Tudatosan igyon többet ilyenkor a szokásosnál! Ne fogyasszon olyan innivalót, amely sok cukrot, koffeint, vagy alkoholt tartalmaz – ezek fokozzák a szomjúságérzetet, még több folyadékot vonnak el a szervezettől.

Azok, akik szívgyógyszert szednek, a vízajtás mellett is fogyasszanak elegendő mennyiségű folyadékot a forró napokon, azaz a szokásosnál egy literrel többet.