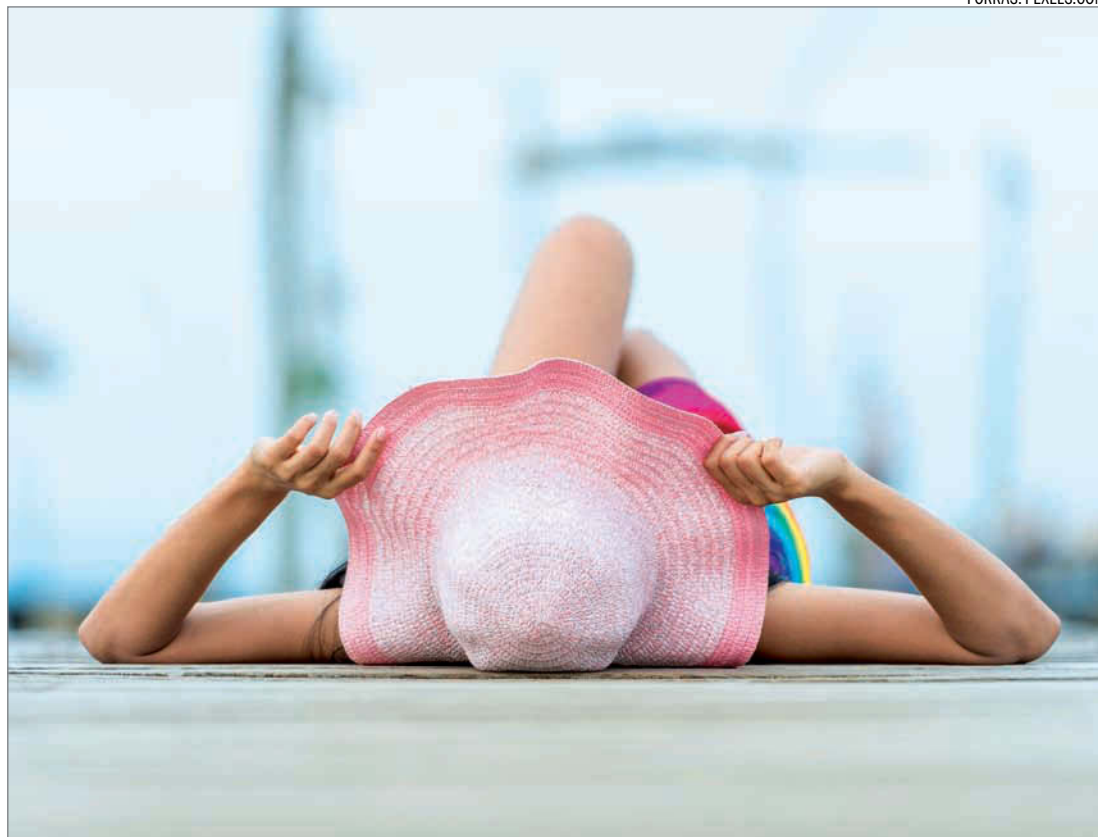


Hőségre felkészülni!

Bár idén is megtapasztalhattuk a 30 foknál melegebb nyarat, valódi hőségre csak ezentúl számíthatunk. Kánikulában a napi 2 liter folyadék sem elég egy felnőtt szervezete számára, de a napozást is jobb, ha mellőzzük.

FORRÁS: PEXELS.COM



A nagy kánikulában kerüljük a napozást. A napfürdőzést inkább a kora délelőtti és a késő délutáni órákra hagyjuk.

Vajas Tímea kolozsvári háziorvos adott tanácsokat lapunk olvasóinak a nyár könnyebb elviselésére. Egy felnőttnek általában napi 2-3 liter folyadékra van szüksége, de nagy melegben ennél többet kell fogyasztunk. A szénsavas italok azonban forróságban nem oltják hosszú ideig a szomjat, inkább csapvizet, szénsavmentes ásványvizet, teát igyunk. A legjobb, ha szobahőmérsékletű italt fogyasztunk, mert a jéghegy és a forró italok megterhelhetik a szervezetet. Az orvosnő felhívta a figyelmet arra is, hogy a gyerekekre különösen veszélyes lehet a hőség miatti kiszáradás: mindig legyen a szülőknél víz, rendszeresen itassák a gyerekeket. Az idős embereknek is jobban oda kell figyelniük: mivel hajlamosabbak a kiszáradásra, időskorban akkor is fokozatosan kell inni, ha nem szomjas az ember. Senki ne tegye próbára magát a napon: kánikulában igyekezzünk reggel és este, esetleg késő délután elvégezni a bevásárlást, egyéb teendőket, napközben maradjunk hűvös, zárt helyiségben. Kora reggeli szellőztetés után zárjuk be az ablakot és sötétítsük le a szobát, kerüljük a tömegközlekedést vagy a hosszas sorban állást a hőségben.

Vegyük komolyan a figyelmeztetéseket

Súlyos esetben a napszúrás halált is okozhat, ezért ne tartózkodjunk sokat tűző napon, és olyankor viseljünk kalapot, kendőt. A hóguta a szervezet hőmérsékletének emel-

kedése mellett a hőleadás zavarra miatt következik be: a testünk ilyenkor nem képes leadni a felesleges hőt, ezért túlmelegszik. Ha úgy érezzük, túlhevülünk, a hideg vizes borogatás mellett az is segít, ha langyos vízbe tesszük a lábunk. Egyéb belső szerveink mellett kezelés nélkül súlyosan károsodhat az agyunk, így a legjobb módszer a megelőzés, de hógutagyanús személy esetén azonnal hívjunk mentőt, és közben hűtsük le az illető testét. Napszúrás esetén a fejfájás, hányinger, kábultság mellett a beteg kerül a napfényt, súlyos esetben a testhőmérséklet 39-40 fokra is felugorhat, csecsemők esetében a jellegzetesen visító sírás, a kutacs feszülése és elődomborodása észlelhető. A legfontosabb teendő, hogy árnyékos helyre, célszerűen hűvös helyiségbe jussunk a beteg, tegyük a tarkójára hideg vizes borogatást, feküdjön megemelt felsőtesttel 30 fokos szögben, és apró kortyokban fogyasszon hűvös folyadékot, lehetőleg vizet és sohasem alkohol- vagy koffeintartalmú italt, ugyanis ezek gyorsítják a folyadékvesztést. Enyhe esetben otthoni, két-három napos ágynyugalom javasolt hűvös, fénytől védett, esetleg sötét szobában, de ha a tünetek nem javulnak vagy rosszabbodnak, mindenképpen kórházi kezelés szükséges.

A hideg zuhany nem megoldás

Napjainkban az elvékonyodott ózonréteg már nem tudja kellően megszűrni a káros UV-sugarakat. Az UV-B sugarak főleg az eritémák

kialakulásáért, míg az UV-A sugárzás a bőr korai öregedéséért, ráncosodásáért és maradandó foltosodásáért felelős. Az UV-B-re elengedhetetlenül szüksége van szervezetünknek, e nélkül nem képződne megfelelő mennyiségű D-vitamin, ugyanakkor az ellenőrizetlen mennyiségben érkező sugarak súlyosan roncsoznak a DNS-t, ami bőrrákhoz vezethet. Ha ragaszkodunk a napfürdőzéshez, a késő délutáni vagy kora reggeli órákat válasszuk magas faktorszámú védőkrém használata mellett. A hőséget nehezen viselők vásárolhatnak mentolos összetételű, leégés utáni testpermetet, amelyet a hátra, mellkasra, nyakra és csuklóra spriccelve kellemesen lehűthetik magukat. Zuhanyozzunk patak-langyosságú vízben, kánikulában naponta akár többször is. A hideg zuhany nem megoldás: bár az első pillanatokban lehűt, de élénkíti a vérkeringést, ezáltal újra megnő a testhőmérséklet. Viseljünk világos színű, pamutból, lenből készült lezser ruhaneműt, ha pedig ki kell mennünk a hűvösbe, mindig legyen nálunk egy palack jeges vagy fagyott víz, amelyet a tarkónkra és a csuklónkra téve megelőzhetjük a hógutát. Víz helyett megtölthetünk egy pamutoknit rizzsel és azt is lefagyaszthatjuk, a rizs ugyanis sokáig megőrzi a hűvösségét. Akár hideg, akár meleg, a krizantémtea közismert testhőmérséklet-csökkentő hatásáról, borogatásként pedig a melegkiütésekre is kiváló gyógyír.

KÁDÁR HANGA

REKLÁM

ABA-NOVÁK
Vilmos,
NAGY
Imre
és művészbarátaik

CSÍKI SZÉKELY MÚZEUM
2018. 05. 17. – 08. 31.

FŐTÁMOGATÓK

otpbank *Perla Harghutei.*

MÉDIAPARTNER

Székelyhon

cewe
BEST IN PRINT

NAGY NYÁRI FOTÓAKCIÓ

10-es, normál
típusú képekre,
minimum 100 db fotó
rendelése esetén
0,28 lej/db.

Székelyhon Érvényesség: 2018. június 1. – 27.
szekelyhon.ro/foto

A kolozsvári
Phoenix
Könyvesbolt
sok szeretettel várja
az olvasáskedvelőket.
Címünk:
Deák Ferenc
utca (B-dul Eroilor)
22-es szám,
bent az udvarban.

Nyitva tartás:
hétfő-péntek: 10–18 óráig
szombat: 10–13 óráig.