

Nyári egészségvédelem

A nyár nemcsak a strand, a szabadság, és a kánikula ideje, hanem az egészségük megőrzése szempontjából a fokozott odafigyelésé is. Ha nem szeretnénk, hogy kellemetlenségek sorozata érjen bennünket ebben az időszakban, ajánlott az alábbiakra odafigyelni, és megelőzni a problémák kialakulását.

Ésszerű napozás

A napozás alapvetően egészséges folyamat, a D vitaminra elengedhetetlenül szüksége van a szervezetünknek, immunrendszerünknek. Viszont ha nem kellő körültekintéssel végezzük, akkor komoly kockázatot rejt magában. A legfontosabb, amit be kell tartanunk, az a fokozatosság, és a mértékletesség. Mint tudjuk, a magas UV sugárzás nagyon gyors, és fájdalmas leégéshez



vezet, hosszú távon pedig erősen megnöveli a bőrrák kialakulásának esélyét. Tévhit, hogy ha napozás előtt szoláriumba járunk, akkor bátran a napon tölthetünk már első alkalommal is hosszú órákat. A szolárium, és a természetes napfény között jelentős a különbség, hiába szereztünk már napozás előtt barna bőrszínt, az első, gondatlan, túlzásba vitt napozás után ugyanúgy leég, kivörösödik, felhólyagosodik és lehámlik bőrünk. Ha lehet, 11 és 16 óra között ne tartózkodjunk az erős napsütésben, vagy ha mégis, akkor magas faktorszámú, jó minőségű napvédő készítményeket használjunk. Fontos tudni, hogy a napozás megkezdése előtt 23-30 perccel érdemes felkenni a bőrünkre a fényvédő krémet, mivel ennyi időre van ahhoz szüksége, hogy felszívódjon, és kifejtsen hatását.

Fokozott folyadékbevitel



A nyári hőségben nem szabad könnyedén venni a folyadékbevitel fontosságát, és nem csak a folyadék mennyiségén, hanem a milyenségén is legalább ekkora hangsúly van. Kerüljük a cukros, mesterséges üdítőket, részesítsük előnyben a csapvizet. Ha valaki ízesítve szereti, a bolti üdítők helyett készítsen házilag frissítő nedűket, friss gyümölcsök, citromfű, menta felhasználásával. Így nem csak

finom, de olcsó és egészséges innivalóhoz juthat. Készíthetünk házilag jeges teát is, így garantáltan adalékanyag mentes italt kaphatunk. Nyáron legalább 3 liter folyadék bevitele szükséges. A víz mellett fogyasszunk lédús gyümölcsöket, de készíthetünk turmix, vagy gyümölcscentrifuga segítségével egészséges zöldségleveket is.

Kullancsveszély

Az enyhe tél miatt szinte egész évben találkozhattunk kullancsokkal, a nyári időszakban ez a veszély fokozódik. Nem csak az erdőket, mezőket járva kell tartanunk a kullancsoktól, hanem egyre többször a városi parkokban, ligetekben is előfordulnak. A legfontosabb itt is a megelőzés, ha kirándulni megyünk, használjunk kullancsriasztó készítményeket. Ha mégis sikerült összeszednünk egy kullancsot, legyünk körültekintőek az eltávolításakor. A fertőzést okozó Lyme baktérium a kullancs potrohában található, így kisedéskor nagyon fontos, hogy a kullancs testét ne nyomjuk össze, mert így „visszapumpáljuk” a bőrünk alá a fertőző anyagot. Célszerű a gyógyszerből beszerezni egy erre a célra készített csipeszt, amivel anélkül tudjuk eltávolítani a kullancsot, hogy összenyomnánk.



Napszúrás felismerése

Ha túl sok időt töltöttünk védelem nélkül a napon, bizony fenn áll a napszúrás veszélye. A napszúrást többnyire közvetlen napsugárzás okozza, ami az agyhártya ingerléséhez vezet, ami rendszerint együtt jár az agy megduzzadásával és az agyi nyomás emelkedésével. A napszúrás a következő tünetekről



ismerhető fel: fejfájás, hányinger, szédülés, fáradtságérzet, gyengeség, esetenként hőemelkedés. Ha ezt tapasztaljuk, azonnal árnyékos, hűvös helyre kell vinni a beteget, lehetőleg egy hűvös szobába, és fektessük le. A lázát gyógyszerrel enyhíthetjük, a homlokára tegyünk vizes borogatást. Ha nem múlnak a tünetek, mindenképpen javasolt orvoshoz fordulni. A csecsemőkre, kisgyermekekre, idősekre mindig

fordítsunk fokozott figyelmet, kerüljük el a közvetlen napsugárzás okozta problémák kialakulását.

Túlzott energia bevitel elkerülése

Nyáron minden feltétel adott ahhoz, hogy megteremthessük a szervezetünk energia egyensúlyát, de ehhez néhány alapelvet be kell tartanunk. Először is használjuk ki azt, hogy bőségesen áll rendelkezésünkre friss zöldség és gyümölcs. A téli hónapokban megszokott rizs és burgonya helyett köretként amikor csak tehetjük, kínáljunk sült, párolt, grillezett zöldségeket, de a zöldségfélék, pl. zöldborsó, sárgarépa, káposztafélék, paprika, paradicsom, uborka nyersen történő fogyasztása is jótékony hatással bír szervezetünkre, anyagcserénkre, és kellő vitaminmennyiséggel örvendezteti meg a téli „böjtölés” után immunrendszerünket. A magas cukor és sótartalmú ételek, valamint az alkohol folyadékot vonnak el szervezetünktől, ezért ezek fogyasztását lehetőség szerint kerüljük, valamint mérsékeljük a nehezen emészthető, zsíros, terhelő ételek fogyasztását is.

Kíméljük a szervezetünket

Bár nem minden esetben tehetjük meg, de amennyire csak lehet, kíméljük a szervezetünket. Ha lehetőségünk van rá, csökkentjük a szervezet terhelését, ha fizikai munkát végzünk, iktassunk be gyakrabban pihenőidőt, és ezzel együtt növeljük a folyadékbevitelt. Ha sportolunk, lehetőleg a kora délelőtti, vagy esti órákra időzítjük a szabadban történő sportolást, hiszen a kánikulában felesleges kockázatnak tesszük ki a szervezetünket egy megerőltető mozgással.

