

## HASZNOS TANÁCSOK KÁNIKULA IDEJÉRE

### ***Klíímaváltozás – különös tekintettel a hőhullámokra – okozta káros egészségi hatások és megelőzésének lehetőségei***

A '90-es évek elején még kevésbé volt a figyelem előterében a klímaváltozás egészségkárosító hatása, azonban az 2000-es években ez a trend megváltozott.

- A globális klímaváltozás a XXI. Század egyik legfontosabb környezeti problémája.
- A föld felszínének átlaghőmérséklete az utóbbi 25 évben 0.4 °C-kal emelkedett
- A klímaváltozás több oldalról veszélyezteti az emberi egészséget: károsítja a környezetet, az ökoszisztémát, a gazdaságot és a társadalmat
- A klímaváltozás ezen hatásokon túl befolyásolja az ételbiztonságot, megváltoztathatja a vektorok által terjesztett betegségek térbeli és időbeli előfordulásának jellemzőit, növeli az extrém időjárási helyzetek, pl. a hőhullámok gyakoriságát.

A "hőhullám" definíciója (OKK-OKI, Fővárosi ÁNTSZ, OMSZ közös projektben elvégzett vizsgálat alapján)

A 97% gyakorisággal mért napi átlaghőmérséklet feletti átlaghőmérsékletű napok (26,6°C). Hőhullám = 3, egymást követő napon a napi átlaghőmérséklet 26,6°C felett

#### **Veszélyeztetett csoportok:**

Bárkinek okozhat egészségi panaszokat, kellemetlen tüneteket, rosszullétet a kánikula, de vannak különösen veszélyeztetett csoportok. Ilyenek például a

- csecsemők és a fiatal kisgyermek,ek,
- 65 évnél idősebbek, fogyatékosok, szívbetegségekben és magas vérnyomásban szenvedők.
- fiatalok

#### **Hőhullám okozta káros egészségi hatások**

Magas hőmérséklet okozta megbetegedések:

- bőrkéreggyulladás,
- fáradtság,
- görcs,
- hirtelen ájulás,
- kimerülés,

- stroke.

A legtöbb hőséggel összefüggő betegségek (kivéve a bőrkiütés és a görcs) a lényegi következményei annak, hogy különböző súlyú elégtelenségek következnek be a hőszabályozó rendszerben. Ráadásul, számos más un. prediszponáló tényező felgyorsíthatja a magas testhőmérséklet kialakulását.

Prediszponáló tényezők: kor, akklimatizálódás hiánya, dehidratáció (csökkentett tápanyag és folyadékbevitel, vizelethajtó tabletták, alkoholfogyasztás), gyógyszereszedés, mozgás hiány, túlsúly, fáradság, alváshiány, hosszú, magas intenzitású edzés, védőruha.

## **Megelőzés lehetőségei célcsoportonként**

### **Csecsemők és fiatal kisgyermek**

MIT IGYUNK	MIT NE IGYUNK
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Víz, ásványvíz, tea,</li> <li>• Szénsavmentes üdítők</li> <li>• Paradicsomlé,</li> <li>• aludtej, kefir, joghurt</li> <li>• Levesek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kávé, alkohol tartalmú italok</li> <li>• Magas koffein és cukortartalmú szénsavas üdítők</li> </ul>

- Akinek van elektromos ventilátora, használja a nagy melegben! Lehetőleg éjjel szellőztessen!
- Széles karimájú kalappal, napszemüveggel és naptajjal védje magát és gyermekét!
- Csecsemőket, kisgyermekeket árnyékban levegőztessünk
- Ne sétáltassunk a hőségben kisbabát!
- Sose hagyjunk gyermekeket, állatokat (kutyát) zárt, szellőzés nélküli parkoló autóban!
- A babák különösen sok folyadékot igényelnek a szoptatáson kívül is, mindig kínáljuk őket tiszta vízzel, vagy pici sőt is tartalmazó, citromos teával a szoptatás után!

### **65 évnél idősebbek, fogyatékosok, szívbetegségekben és magas vérnyomásban szenvedők**

MIT IGYUNK	MIT NE IGYUNK
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Víz, ásványvíz, tea,</li> <li>• Szénsavmentes üdítők</li> <li>• Paradicsomlé,</li> <li>• aludtej, kefir, joghurt</li> <li>• Levesek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kávé, alkohol tartalmú italok</li> <li>• Magas koffein és cukortartalmú szénsavas üdítők</li> </ul>

- Azok, akik szívgyógyszert szednek, a vízajtás mellett is fogyasszanak elegendő mennyiségű folyadékot, azaz a szokásosnál egy literrel többet a forró napokon!
- A 65 évnél idősebbek, különösen a szívbetegségekben és magas vérnyomás betegségben szenvedők a melegben fokozódó panaszokkal azonnal forduljanak orvoshoz!
- Nagy melegben zuhanyozzon langyos vagy hideg vízzel akár többször is!
- Ha van elektromos ventilátora, használja a nagy melegben!
- Kánikulai napokon a különösen meleg dél körüli, kora délutáni órákat töltsen otthon, besötétített szobában, viszonylag hűvösben!
- Forró nyári napokon ne a legmelegebb órákra időzítse a piaci bevásárlást!

### **Fiatalok**

MIT IGYUNK	MIT NE IGYUNK
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Víz, ásványvíz, tea,</li> <li>• Szénsavmentes üdítők</li> <li>• Paradicsomlé,</li> <li>• aludtej, kefir, joghurt</li> <li>• Levesek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kávé, alkohol tartalmú italok</li> <li>• Magas koffein és cukortartalmú szénsavas üdítők</li> </ul>

- Ha kánikulában a szabadban sportolsz, gyakran hűtsd magad és fogyassz legalább 4 L folyadékot! Fontos a só pótlás is!
- Széles karimájú kalappal, napszemüveggel védj magad a nap égető erejétől!
- Könnyű, világos színű, bő szabású, pamut alapanyagú ruhát hordj forró napokon!
- Bőrtípusodnak megfelelő fényvédő krémmel naponta többször kendd be bőrödöt! (Ha nagyon világos a bőröd, kék a szemed, használj 10 feletti napvédő faktoros naptejet!
- Nagy melegben zuhanyozz langyos vagy hideg vízzel akár többször is!
- Tölts 1-2 órát légkondicionált helyiségben!

---

### **Általános tudnivalók**

Kánikulai napokon a különösen meleg dél körüli, kora délutáni órákat töltsen otthon, viszonylag hűvösben, besötétített szobában! Nagy melegben zuhanyozzon langyos vagy hideg vízzel akár többször is! Alkalmazzunk mentolos törölkendőt arcunk, karjaink felfrissítésére. Forró nyári napokon az idősebbek ne a legmelegebb órákra időzítsék a piaci bevásárlást! Lehetőleg éjjel szellőztessünk! Sose hagyjunk gyermekeket, állatokat (például kutyát) zárt, szellőzés nélküli parkoló autóban! Ne hagyjunk az autóban napsütésnek kitett helyen hajtógázzal működő sprayt és gázgyújtót, mert ezek tüzet okozhatnak. Korlátozza a szabadlevegőn való tartózkodást a kora reggeli (6-10 óráig) és esti órákra (18-22 óráig)! Árnyékos helyen próbáljon pihenni napközben! Ha túl sokáig tartózkodott szabadban, akkor próbáljon legalább 1-2 órát légkondicionált

környezetben eltölteni, míg a szervezet lehűl, és 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! A hajzuhataggal rendelkezők fonják varkocsba a hajukat, vagy kreáljanak kontyot belőle. Így nem fog beizzadni, s a hát is szellőzhet. Fagyizáskor lehetőleg a gyümölcsfagyikat válasszuk (citrom). Fanyar, savanykás ízük kellemesen hűsítő hatású, nem is szólva az egészségügyi előnyökről.

### Étkezési tanácsok

Kánikulában számolnunk kell azzal, hogy az izzadsággal és párolgással leadott folyadékveszteség jelentősen megnő. Nem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy a fokozott folyadékveszteség mellett fokozott só veszteség is jelentkezik. Verejtékezéssel átlagosan 0,15-0,20%-os sótartalom veszteséggel számolhatunk. Ebben az esetben jelentős szerepet töltenek be a megfelelő ásványianyagtartalommal rendelkező folyadékok, hiszen nemcsak a nátriumtartalmat kell pótolni, hanem a káliumot, magnéziumot és kalciumot is. Ne fogyasszon olyan innivalót, amely sok cukrot, koffeint vagy alkoholt tartalmaz - ezek fokozzák a szomjúságérzetet, még több folyadékot vonnak el a szervezettől! Étrendünk legyen pároláson alapuló, zöldségfélékben és gyümölcsökben gazdag (kerüljük a „magyarosan” fűszeres nehéz húsételeket!). A forró napokon még most is kedvenc a behűtött görögdinnye, amely jól oltja a szomjat is, hisz 85-90 százalékban vízből áll. Fogyasszunk főétkezésként is salátaféléket. Emésztésük nem veszi igénybe túlságosan a szervezetünket, ezenkívül tartalmazzák az immunrendszerünk erősítéséhez szükséges vitaminokat és ásványi anyagokat.

### Öltözködési tanácsok

Könnyű, világos színű, bő szabású, pamut alapanyagú ruhát hordjunk forró napokon! A nagy melegben - átmenetileg - felejtjük el a szűk topokat, nadrágokat, szoknyákat. Hordjunk inkább laza, könnyű lenvászonból készült felsőrészeket, bő szárú nadrágokat, szellős blúzokat. Idősek se viseljenek ilyenkor sötét színű, fekete ruhát, fejkendőt! Mezítláb cipőben járni kényelmes, de a lábunk gyorsan megizzadhat. Helyezzünk a cipőbe frottírból készült talpbetétet. Aki hajlamos a verejtékezésre, az viseljen nagy keretű napszemüveget (még ha nem is divatos!), amelynek kerete nem tapad szorosan az arcához.

### Tanácsok kisgyermekes családok részére

Csecsemőket, kisgyermekeket árnyékban levegőztessünk! A babák különösen sok folyadékot igényelnek a szoptatáson kívül is, mindig kínáljuk őket tiszta vízzel, vagy pici só is tartalmazó, citromos teával a szoptatás után! Sose hagyjunk gyermeket zárt, szellőzés nélküli parkoló autóban, még árnyékban sem, mert pár perc alatt is 50-60°C-ra tud felmelegedni az autó belseje, és a benne lévő hősokkot kapnak.

## Orvosi tanácsok

Testünk normális körülmények között az izzadás által hűl le, de nagyon nagy hőségben elveszítheti ezt a képességét. Ilyenkor gyorsan emelkedik a test hőmérséklete, ami hőgutát okozhat. Ez igen komoly állapot, károsíthatja az agyat és más szerveket, esetenként akár halálos kimenetelű is lehet. A hőguta tünetei a vörös, forró és száraz bőr, a szapora pulzus, lüktető fejfájás, szédülés, émelygés, zavartság vagy tudatvesztés. Ha valakinél a fentieket tapasztaljuk, hívjuk a mentőket. Addig is, míg megérkezik a segítség, fontos a beteg lehűtése. Vigyük árnyékba, permetezzünk rá hideg vizet, vagy mossuk le hideg vízzel, esetleg hideg vizes kádba ültessük. Ha a levegő páratartalma nem túl magas, a beteget nedves lepedőbe is csavarhatjuk, miközben legyezzük.

Tanácsok a hőguta megelőzésére:

- 1) A nap égető erejétől széles karimájú kalappal, napszemüveggel és napkrémmel védje magát! Fényvédő krémmel naponta többször is kenje be a bőrét.
- 2) Azok, akik szívgyógyszert szednek, a vízajtás mellett is fogyasszanak elegendő mennyiségű folyadékot a forró napokon, azaz a szokásosnál egy literrel többet.

## Utazási, közlekedési tanácsok

Kánikulában is közlekedni kell, de nem mindegy, hogy hogyan. A hirtelen jött meleg érezteti hatását a közlekedésben is. Gyakran érezzük, hogy kicsit fáradtabbak vagyunk, sokan nem számolnak azzal, főleg az idősek, hogy a nagy meleg, még az egészséges szervezetet is megviseli, nemhogy a fáradtat, kimerültet. Az emberek a hétvége jó idejét kihasználva autóba ülnek, és a városokon kívül, túrázni, ill. strandolni indulnak. A fűvott gumiabronccsal rendelkező járművek (gépjárművek, kerékpár) esetében a járművezetők a nyári időszakban, a nagy meleg miatt gyakrabban ellenőrizték járműveik kerekének a légnyomását. A hosszabb útra indulunk a gépkocsiban utazók részére vigyünk - ha lehet hűtő táskában - megfelelő mennyiségű folyadékot. A szeszesital fogyasztása a nyári melegben a vezetési képességet még súlyosabban rontja. A nagy kánikula a járművezetők szervezetét is nagyon megterheli, a reflexek tompulnak, a vezetők még inkább türelmetlenebbek, indulatosak, A nyári időszakban meglévő jó útviszonyok ellenére is mindenhol tartsa be az adott útra megengedett legnagyobb haladási sebességet. Ha hosszabb utat kell megtenni, érdemes két-három óránként, vagy szükség szerint pihenőt tervezni és tartani.

## Tanácsok strandoláshoz

A kánikula a vízparton, illetve a vízben viselhető el leginkább, azonban ez felelőtlen és meggondolatlan viselkedéssel veszélyessé is válhat. Ne fürödjön közvetlenül étkezés után, teli gyomorral! Szeszesital, vagy egyéb bódító hatású szer által befolyásolt állapotban tartózkodjon a fürdőzéstől! Napozás után testét zuhanyozással, vagy más módon hűtse le, felhevült testtel soha nem menjen a

vízbe! Szív és érrendszeri-, légző-, továbbá mozgásszervi betegségben szenvedők egyedül soha ne fürödjenek! Aki nem tud úszni, mély vízben ne használjon felfújható fürdőeszközt (gumicsónak, gumimatrac), azon lehetőleg ne aludjon el! </TD< tr>