

Stina e nxehtë, këshilla për çdo moshë për verë të sigurtë e të shëndetshme

Ardhja e e stinës së verës shoqërohet me rritje temperaturash si dhe me dëshirën tonë të madhe për tu ekspozuar sa më shumë në diell. Ne mund të ndihemi mirë në diell, sidomos kur kemi dalë nga stina e dimrit. Por kujdes..Qëndrimi i gjatë në diell mund të sjellë pasoja dhe probleme të shumta për shëndetin.

Kur temperatura e ambientit është më e lartë se temperatura e lëkurës, djersitja është i vetmi mekanizëm efikas ftohës në dispozicion të trupit të njeriut

Në kushtet e temperaturave të larta, shumë të larta apo ekstreme të mjedisit ky mekanizëm nuk është i mjaftueshëm...Gjithashtu ka edhe disa faktorë të tjerë që e reduktojnë mundësinë për djersitje dhe shkaktojnë mbinxehje të trupit. Faktorë të tillë janë; mosha, mungesa e lëngjeve (dehidratimi), përdorimi i veshjeve jo të duhura, disa lloje sëmundjesh kronike si dhe përdorimi i disa medikamenteve mjekësore.

Në Shqipëri rrezatimi diellor është më i fortë midis muajve maj dhe gusht, prandaj këshillohet që gjatë kryerjes së aktiviteteve tuaja të përditëshme të mos abuzohet me ekspozimin në diell dhe të tregojmë kujdes ndaj temperaturave të larta.

A e dini se Rrezet Ultraviolet :

- Në ditët me re arrijnë në tokë deri në 90%.
- Në hije reduktohen deri 50 % e tyre.
- Përdorimi i veshjeve prej pambuku lejon kalimin në trupin tonë vetëm 10 % të rrezeve ultraviolet.
- Në ujë kalojnë rreth 95 % e rrezeve ultraviolet.
- Në borë rrezet UV pasqyrohen deri në 80%.
- Rëra e thatë e plazhit pasqyron rreth 15% rrezet ultraviolet.
- Edhe në një thellësi gjysmën metri rrezet UV janë ende 40% intensive si në sipërfaqe.
- Sa më lart të jetë dielli në qiell ose sa më e shkurtër është hija që ne bëjmë, aq më të forta janë rrezet ultraviolet dhe anasjelltas.

- **Cilat janë efektet e të nxehtit mbi shëndetin tonë?**

Efektet e temperaturave të larta në shëndet ndodhin kur sistemi i rregullimit të temperaturës së trupit tonë nuk arrin të shpërndajë nxehtësinë e tepërt. Ndikimi i temperaturave të larta në shëndetin tonë varet nga koha e ekspozimit ndaj këtyre temperaturave, shpeshësia e ekspozimit dhe intensiteti i ekspozimit. Goditja nga dielli vjen si rezultat i qëndrimit të gjatë në diell dhe shkakton rritje të temperaturës së trupit, zgjerim të enëve të gjakut, rënie të rrahjeve të zemrës dhe si pasojë shoqërohet me: djersitje të madhe, të përzjera, dhimbje koke, marrje mendsh, ulje të presionit të gjakut, turbullim të shikimit, etj. Shpesh goditja nga dielli kërkon ndihmë të specializuar.

Pasojat më të shpeshta që vijnë si rezultat i temperaturave të larta janë:

- Goditja nga dielli
- Goditja nga nxehtësia
- Dëmtimet në sy apo lëkurë
- Infeksionet dhe intoksikacionet për shkak të ushqimeve të cilat manifestohen me diarre.
- Rëndimi i disa sëmundjeve të zemrës dhe tensionit.

- **Cilët janë personat më të rrezikur nga temperaturat e larta**

Të gjithë janë të rrezikuar nga efektet e temperaturave të larta por ka disa grupe individësh që janë më të rrezikur ndaj temperaturave të larta për arsye se aftësia për të rregulluar temperaturën është më e kufizuar, pra djersitja është më e pakët.

- Foshnjat dhe fëmijet: janë të ndjeshëm ndaj efekteve të temperaturave të larta për shkak se metabolizmi i tyre ndryshon nga metabolizmi i të rriturve, qendra e rregullimit të temperaturës është e papjekur, aftësia për djersitje është më e pakët, masa e trupit është e vogël.

- Të moshuarit: përbëjnë grupin më të madh të përcaktuar si grup në rrezik për shkak të nxehtësisë. Te të moshuarit ulet toleranca ndaj nxehtësisë, etja ndjehet vonë, reagimi i djersitjes është i vonuar dhe numri i gjëndrave të djersës është i reduktuar.
- Individë me sëmundje kronike: Pothuajse të gjithë personat me sëmundjet kronike paraqesin një rrezik për përkeqësim të sëmundjes kronike apo për vdekje për shkak të nxehtësisë. Sëmundjet që paraqesin më shumë rrezik janë hipertensioni, sëmundje të zemrës; astma bronkiale, bronkiti kronik, pneumopatia obstruktive kronike; diabeti, insuficienca e veshkave, çrregullimet psikiatrike si skizofrenia, depresioni, demenca, gjëndjet febrile, etj.
- Personat që janë përdorues të rregullt të medikamenteve të ndryshme mjekësore. Shumë ilaçe mund të ndikojnë drejtpërdrejt në mekanizmat qendrore e periferike të termorregullimit, duke ndikuar në djersitje, në zgjerimin e enëve të gjakut të lëkurës, në rritjen e punës së zemrës dhe eliminimin e nxehtësisë.
- Personat që punojnë në vende me temperatura të larta ose në ambiente të hapuara(jashtë). Kushdo që punon jashtë në një mot të nxehtë, pa mbrojtjen e duhur, sidomos nëse ka edhe aktivitet fizik të rëndë, është në rrezik për shkak të efekteve të të nxehtit në shëndet.
- Personat që bëjnë aktivitet fizik të rëndë.
- Njerëzit që jetojnë në apartamente në katet e sipërme.
- Grupet e popullsisë me kushte sociale jo të mira, individë të pastrehë,etj

- **Si të mbroheni nga temperaturat e larta apo të nxehtit**

Më poshtë janë disa rregulla të zakonshme dhe parandaluese. Nëse këto rregulla do ti bënim pjesë të jetës tonë të përditëshme, ato mund të na ndihmojnë për të reduktuar efektet negative të temperaturave të larta në shëndet.

Rregulla të thjeshta, por të nevojshme për të gjithë

- Evitoni nëse është e mundur daljet nga shtëpia në orët e nxehta të ditës, 11.00 – 17.00
- Vishuni lehtë, me veshje pambuku, me rroba të gjëra, dhe ngjyra të hapura, si në shtëpi edhe kur dilni nga shtëpia
- Mbani në kokë kapele, çadër dhe syze kur dilni jashtë
- Mbani shtëpinë sa më të freskët. Hapni dritaret herët në mëngjes dhe në mbrëmje vonë. Mbani mbyllur dritaret gjatë ditës
- Temperaturat në shtëpi duhen mbajtur deri në 25-27 ° dhe asnjëherë jo më shumë se 5-6° më pak se ambienti jashtë. Evitoni korrentet e mundshme
- Freskohuni herë pas here me ujë të freskët, duke bërë dush, ose duke u lagur me peceta për të ulur temperaturën e trupit, në krahë, qafë, ballë
- Pini lëngje ose ujë në mënyrë të mjaftueshme të paktën deri 2 litra në ditë
- Mos përdorni pije alkoolike, lëngje me shumë sheqer apo kafeinë
- Konsumoni vakte të lehta me përmbajtje të lartë uji, si zarzavate, fruta
- Gatvani dhe ruani ushqimet të sigurta
- Evitoni aktivitete fizike të forta, sidomos në orët e nxehta të ditës, 11- 17
- Tregoni kujdes për fëmijët, të moshuarit, personat e sëmurë apo edhe të vetmuar.

KUJDESI PËR GRUPE TË VECANTA

FËMIJËT:

- Nuk duhen ekspozuar në diell fëmijët deri në moshën 6 muajshe.
- Fëmijët absolutisht nuk duhen ekspozuar në diell midis orës 11 – 17
- Ekspozimi në diell bëhet duke shëtitur me fëmijën.

- Fëmijët ditët e para të ekspozimit në diell duhet mbajtur te veshur me rroba prej pambuku.
- Mbajuni në kokë kapele me anë të gjëra që të mbrojnë veshët, fytyrën apo hundën.
- Fëmija duhet të mbajë syze dielli të errata.
- Kremrat mbrojtës duhet të jenë në përshtatje me fototipin e lëkurës së fëmijës dhe fortësinë e rrezeve ultraviole. Sa më e bardhë të jetë lëkura e fëmijës aq më i lartë duhet faktori mbrojtës por gjithnjë me numër mbi 15.
- Përsërisni disa herë lyerjen me produkte mbrojtëse të lëkurës sidomos mbas larjes, djersitjes apo fshirjes me peshqir.
- Duhet tu jepen lëngje frutash, ujë natyral i pastër, si dhe supë zarzavatesh, pavarësisht nëse ka apo jo bark edhe të vjella
- Duhet tu jepen ushqime të lëngshme, të gatuar në moment dhe jo të ushqime të mbetura.
- Në shtëpi të qëndrojnë në ambiente të freskëta në temperaturë deri 25 gradë celsius e me lagështi normale
- Mos i lini asnjëherë fëmijët të futen në ujë pa mbikeqyrje.
- Asnjëherë mos i lini fëmijët vetëm në makinë.
- Asnjëherë mos i lini fëmijët të flenë në makinë.

PËR TË MOSHUARIT

- Ambjentin ku banoni mbajeni sa më të freskët të jetë e mundur.
- Mbani mbyllur dritaret gjatë ditës, freskojini dhomat në mëngjes dhe darkë.
- Evitoni korrentet e mundshme të erës.
- Daljet në diell në orët e nxehta, 11 – 17 duhen evituar dhe reduktoni sforcot fizike në këto orë.
- Mbani kapele apo çadër kur dilni në rrugë.
- Vishni rroba të gjëra, të lehta, me ngjyra të çelura dhe mundësisht prej pambuku.
- Pini lëngje ose ujë në mënyrë të mjaftueshme (1,5 – 2 litra në ditë) edhe nëse nuk keni etje.

- Mos përdorni pije alkoolike, lëngje me shumë sheqer apo kafeinë.
- Kontrolloni sitematikisht temperaturën e trupit.
- Freskohuni herë pas here me ujë të freskët duke bërë dush ose duke u lagur me peceta në krahë, qafë, ballë për të ulur temperaturën e trupit.
- Konsumoni vakte të lehta me përmbajtje të lartë uji, si zarzavatet dhe frutat.
- Përdoreni kripën në sasi minimale.
- Ruajini ushqimet në frigorifer.
- Nëse jeni vetëm dhe keni probleme shëndetësore mbani telefonin pranë.
- Qëndroni nën kujdesin e vazhdueshëm të mjekut të familjes ose specialistit

Këshilla të vecanta për frekuentuesit e plazhit

- Mbani në kokë kapele me anë të gjëra që të mbrojnë veshët, fytyrën apo hundën
- Ekspozohuni gradualisht në diell dhe jo menjëherë.
- Lyeni trupin me produkte mbrojtëse 15 – 20 minuta para daljes në diell, se të ekspozoheni në diell(UVA+UVB)
- Përdorni produkte mbrojtëse për trupin me faktor të lartë mbrojtës mbi 15.
- Zgjidhni produktet mbrojtëse për trupin sipas tipit të lëkurës. Sa më e bardhë të jetë lëkura aq më i lartë duhet faktori mbrojtës.
- Trupi duhet lyer shpesh, mbas çdo larje, djersitje apo fshirje me peshqir dhe në sasi të mjaftueshme, 36 mg për një lyerje për një trup mesatar, ose gjashtë lugë çaji .
- Përsëriteni lyerjen çdo dy orë dhe sigurisht mbas çdo larjeje.
- Kujdes! Faktorët mbrojtës janë produkte kozmetike të afta të thithin ose të pengojnë rrezet ultraviolett A dhe B, por nuk të mbrojnë plotësisht.
- Faktorët mbrojtës duhen përdorur edhe kur ka re, kur je nën çadër, ose në ujë .
- Syzet e diellit janë të domosdoshme. Zgjidhni syze me forma të mëdha dhe sigurohuni që të jenë me filtra mbrojtës për të pasur një mbrojtje të lartë dhe të vërtetë.
- Qëndroni në hije dhe evitoni qëndrimet në diell në orët e nxehta të ditës.

- Tregoni shumë kujdes për fëmijët, mbani me veshje pambuku, kapele dhe syze
- Mos ekspozoni ushqimet në diell dhe pini lëngje ose ujë
- Evitoni më mirë përdorimin e produkteve kozmetike mbasi mund t'ju shkaktojnë alergji.

Këshilla për frekuentuesit e malit apo fshatit

- A e dini se edhe në mal bën më vapë?
- Në çdo 1000 m lartësi mbi nivelin e detit sasia e rrezeve ultraviolet shtohet me 11-12%, ose për çdo 300 m rritet me 4%. Rrezatimi diellor në male është shumë më intensive se në det.
- Në fshat dhe në mal gjatë verës, mund të hasen insekte të ndryshme, mushkonja, bletë, grerëza, gjarpërinj, etj që shkaktojnë pickime apo kafshime të dhimbshme, por në ndonjë rast japin edhe alergji deri nganjëherë reaksione shumë serioze.
- Është e rëndësishme për të patur me vete medikamente të urgjencës

Këshilla për ata që punojnë në ambiente të hapura; Kujdesuni për veten

- Pini rregullisht ujë dhe në sasi të mjaftueshme, të paktën 2 litra në ditë
- Mos pini pije alkoolike, lëngje me shumë sheqer apo kafeinë
- Konsumoni vakte të lehta, zarzavate, fruta
- Përdorni kremra mbrojtës por vendosini sidomos mbi buzët tuaja
- Mbani kapele në kokë që t'ju mbrojnë fytyrën, veshët, hundën.
- Pushimet e drekës bëjini në vend me hije.
- Këshillat vlejné edhe për kohe me re, apo nëse punoni në kohë me dëborë.

Këshilla për ata që udhëtojnë me makinë; Shijoni udhëtimin

- Nëse duhet të udhëtoni evitoni udhëtimet në orët e nxehta të ditës.
- Mbani gjithnjë me vete ujë .
- Mos harroni kutinë e ndihmës së pare.

- Gjatë ndalesave evitoni ngrënien e shpejtë, të rëndë, pijet alkoolike, lëngjet me shumë sheqer apo kafeinë.
- Mundohuni të mos parkoni në diell.
- Në rast të parkimit në diell, para se të niseni hapini dritaret për të ulur temperaturën e brendëshme .
- Nëse duhet të ndaloni mos i lini njerëzit ose kafshët, madje edhe për një kohë të shkurtër në makinë parkuar në diell.
- Nëse makina ka sistem të ajrit të kondicionuar, rregulloni temperaturën në mënyrë që diferenca të jete jo më shumë se 5 ° C me ambientin jashtë.
- Përpara nisjes çdo pasagjer në automjet përfshirë edhe personat ne sediljet e pasme të lidhet me rripin e sigurisë.
- Zgjidhni karrigen e përshtatshme për fëmijët e vegjël dhe lidhini mirë.
- Kurrë mos i lini fëmijët vetëm në makinë
- Kujdes shpejtësinë dhe respektoni kufizimet e saj si edhe largësitë e sigurisë me automjetet e tjera.
- Duhet të dini se 1/3 e vdekjeve nga aksidentet shkaktohen si pasojë e lodhjes.

