

Si të ruajmë shëndetin nga i ftohti dhe ngricat

Gjatë dimrit, organizmi dhe zemra punojnë më shumë për të përballuar të ftohtin. Kjo mund të jetë veçanërisht e rrezikshme për të moshuarit dhe të sëmurët kronikë.

Nëse qëndroni gjatë në të ftohtë, temperatura trupore mund të bjerë nën 35° C e me kalimin e kohës organizmi nuk funksionon më siç duhet duke rrezikuar shëndetin; shkakton vazokonstriksion kutan dhe përshpejtim të ritmit kardiak. Gjatë qëndrimit jashtë, pjesët më të ekspozuara si koka, këmbët e duart mund të ngrijnë. Në fillim ato humbasin ndjeshmërinë, skuqen dhe dhembën, e më pas ngrijnë duke u bërë gri dhe të padhimbshme.

Nëse kryeni sforcime fizike në ambiente të jashtme, rrezikoni të përkeqësoni sëmundjet e zemrës.

Dimri dhe temperaturat e ftohta mund ta dëmtojnë shëndetin tuaj, por ju mund të jeni mirë nëse ndiqni këto këshilla:

- Vishuni ngrohtë dhe përdorni shall, doreza dhe kapuç kur jeni në ambiente të jashtme dhe të ftohta.
- Evitoni të qëndroni gjatë në ambiente të jashtme në ditët e ftohta, me erë dhe sidomos kur jeni të lagur.
- Evitoni të dilni jashtë në orët e para të mëngjesit dhe orët e vona të darkës.
- Ecni me kujdes e me hapa të vegjël dhe duart jashtë xhepave.
- Ushqehuni me ushqime të ngrohta e të lëngshme të përbëra nga mishi, bishtajoret, perimet, drithërat, por edhe fruta që përmbajnë vitamina dhe minerale.
- Pini sa më shumë ujë dhe lëngje, sidomos nëse jeni të sëmurë dhe qëndroni vazhdimisht në shtëpi.
- Qëndroni në ambiente të ngrohta dhe të ajrosura herë pas here. Temperatura ideale për ambientin e brendshëm është 20-23° C, dhe ajrosja duhet të bëhet disa herë për të siguruar lagështinë e duhur për rrugët e frymëmarrjes dhe për të ulur përqendrimin e mikrobeve në shtëpi. Mund të mbani një enë me ujë tek radiatorit për të siguruar lagështinë e ajrit. Sigurohuni gjithashtu që dyert dhe dritaret të jenë të izoluara sa më mirë. Edhe mbingrohjet e shtëpisë mund të jenë të dëmshme ashtu si dhe ngrohjet me dru apo gaz, që mund të çlirojnë gazra të dëmshme për organizmin. Ndaj duhet që ambientet e brendshme të ajrosen mirë disa herë gjatë ditës, dhe të siguroheni që nuk keni rrjedhje gazrash.

Disa nga sëmundjet që mund të shfaqen ose përkeqësohen si pasojë e të ftohtit në dimër janë:

1. Sëmundje të rrugëve të sipërme të frymëmarrjes: skuqje apo dhimbje deri në infeksion të bajameve, veshëve, hundës dhe sinuseve (sinuzite).
2. Sëmundje të rrugëve të poshtme të frymëmarrjes: Gripi dhe viroza të ndryshme, acarim i astmës deri në infeksione të mushkërisë.
3. Dhimbje koke si pasojë e spazmave/ngushtimit të enëve të gjakut në kokë.
4. Rritje e tensionit arterial dhe përkeqësim të tij tek të sëmurët kronikë.
5. Shtrëngime gjoksi deri në infarkte të zemrës.
6. Probleme të qarkullimit të gjakut si: morthi, scleroderma, etj..
7. Fraktura, ndrydhje dhe dëmtime të tjera si pasojë e rrëshqitjeve në akull.
8. Ngrirjet e ekstremiteteve deri në amputime të tyre

Kujdesi për foshnjat dhe fëmijët:

Sa më të vegjël ata, aq më shumë rrezikojnë nga uljet e temperaturës dhe sëmundjet, ndaj evitoni në maksimum daljet dhe siguroni një temperaturë konstante në shtëpi. Të porsalindurit deri në 6 muajsh, rrezikojnë më shumë nga i ftohti, pasi përgjigjja e organizmit të tyre nëpërmjet termoregullimit, dhe aftësia e tyre për të komunikuar, ende nuk janë zhvilluar plotësisht. Për këtë arsye, prindërit duhet të kontrollojnë herë pas here këmbët, duart e veçanërisht fytyrën. Foshnjat rekomandohen të pinë rregullisht gjë, sa herë të dëshirojnë, dhe nëse kanë filluar edhe ushqimet plotësuese, të mos harrohet dhënia e lëngjeve, për të garantuar hidrim të mirë të tyre.

Nëse duhet t'a nxirrni foshnjën, kini parasysh:

- mbulojeni mirë duke e veshur me disa shtresa rrobash, dhe vendosini gjithnjë një kapele në kokë, pasi rreth 30% e humbjes së energjisë vjen nga koka;
- mbajeni larg vendeve të lagështa dhe me korente ajri;
- mos e mbani foshnjën në mbajtëse si të "kangurit", pasi qarkullimi i gjakut ngadalësohet, dhe kjo favorizon ngrirjen e këmbëve;
- rekomandohet që foshnja të transportohet në një karrocë apo mbajtëse si shtrat, në mënyrë që të mund të lëvizë lehtësisht, duke pasur një qarkullim të rregullt gjaku;

- merrni gjithnjë me vete pije apo ushqime të ngrohta (nëse ka filluar ushqimet shtesë), ndërresa dhe mbulesa rezervë;
- Nëse foshnjat nën 6 muajsh sëmuren, drejtohuni menjëherë tek mjeku.

Disa rekomandime shtesë për fëmijët më të rritur:

- Ushqyerja duhet të jetë sa më e larmishme me ushqime nga të gjitha grupet ushqimore. (Shih rekomandimet për ushqyerjen e shëndetshme të fëmijëve sipas moshës në faqen www.ushqyerjaefemijeve.com). Konsumoni 5 vakte ushqimore:
 - o një mëngjes i pasur (bukë, qumësht, mjaltë, vezë, etj);
 - o fruta apo perime (të freskëta, të pjekura apo lëng i shtrydhur);
 - o dreka me ushqime proteinike (mish, peshk, shpendë, fasule, thjerrëza), karbohidrate (bukë, oriz, makarona, etj) e perime të ndryshme;
 - o fruta, perime, kos apo akullore (ka veti anti-inflamatore);
 - o darka me ushqime të variueshme. Për shembull: supa e pulës është shumë e këshillueshme gjatë dimrit, pasi përmban proteina të tretshme dhe ka veti anti-inflamatore, rehidruese (sidomos kur janë me grip), ofron nxehtësi dhe fluidifikon mukozat (shkrin sekrecionet).
- mbani gjithnjë të pastra duart e fëmijëve, duke i larë me ujë e sapun për rreth 20 sekonda, sa më shpesh, sidomos para ushqyerjes apo pas përdorimit të tualetit;
- mbani të lira rrugët e frymëmarrjes, duke i mësuar të fryjnë mirë hundët dhe duke përdorur ujë fiziologjik për t'i liruar ato. Nëse hundët janë vazhdimisht të zëna, atëherë mund të nevojitet edhe terapia me aerosol apo avuj të thjeshtë me solucion fiziologjik. Rekomandohet të përdoren facolet me një përdorim, të cilat duhet të hidhen në kosh pas përdorimit, për të evituar kontaminimin e të tjerëve;
- evitoni kontaktet me të sëmurët. Për këtë nuk rekomandohet të çohen fëmijët në vende ku ka shumë grumbullime si bebi-baret apo qendrat tregtare, pasi atje rrezikojnë të infektohen me viruse të ndryshme;
- siguroni qëndrimin e tyre në ambiente me temperaturë 21-23° C dhe ajrosini të paktën 2 herë në ditë;
- fëmijët kanë gjithashtu nevojë të dalin të luajnë në ajër të pastër dhe të ekspozohen në diell. Zgjidhni orët më të ngrohta gjatë ditës dhe kujdesuni të mos djersitin, ndaj rekomandohet të vishen me disa shtresa, që të hiqen nëse duhet.

Ç' farë duhet ngrënë gjatë dimrit dhe të ftohtit?

Gjatë stinës së ftohtë rekomandohet një ushqyerje e variueshme dhe e ekuilibruar, e përbërë nga ushqime nga të gjitha grupet ushqimore, duke preferuar ushqime dhe pije të nxehta, që ndihmojnë jo vetëm për të plotësuar nevojat më të larta ushqyese (që ka kjo periudhë), por edhe për të prodhuar më shumë nxehtësi të brendshme. Kur temperaturat janë veçanërisht të ulëta, rekomandohet të:

- pini të paktën 2 litra lëngje gjatë ditës (përfshihen vetëm rastet kur mjeku nuk jua rekomandon për shkak të ndonjë sëmundjeje). Preferoni pije të ngrohta si çaji, por edhe supat dhe lëngun e portokallit të shtrydhur
- hani sa më shumë fruta dhe perime që janë të pasura me vitamina dhe kripëra minerale, të domosdoshme për t'u mbrojtur nga i ftohti dhe sëmundjet që ai mbart. Në përgjithësi rekomandohen të gjitha ushqimet që përmbajnë vitaminë E, vitaminë C dhe betakaroten (paraardhës i vitaminës A), të afta për të stimuluar mbrojtjen imunitare. Nga *perimet që përmbajnë betakaroten dhe vitaminë C* përmendim: karotat, kungullin e dimrit, patatet, lakrat, domatet, specat, panxharin, lulëlakrën, brokolin, spinaqin, radhiqet, preshin, qepën, hudhrën, etj... Ndër frutat përmendim: boronicat, agrumet, pjeprin, bananet, gështenjat, etj.. Nga *ushqimet që përmbajnë vitaminë E*, përmendim: bajamet, lajthitë, vajin e ullirit, etj... Që këto ushqime të ruajnë vlerat e tyre ushqimore dhe terapeutike, rekomandohet të konsumohen sa më shumë “të gjalla” dhe të stinës. Studimet tregojnë se personat që hanë më shumë sallata gjatë dimrit, kanë në gjakun e tyre nivel më të lartë vitamine C dhe antioksidantësh, e për rrjedhojë janë më të mbrojtur nga infeksionet (studim i “School of Public Health” në Los Angeles). Frutat dhe perimet përmbajnë gjithashtu edhe kripëra minerale (hekur, kalcium, fosfor, kalium, etj) të domosdoshme për organizmin për të kryer funksionet jetësore, duke i dhënë gjithashtu ushqimeve shije, ngjyrë dhe aromë, e për rrjedhojë, nxisin kështu oreksin dhe përthithjen e lëndëve ushqimore. Po ashtu, frutat dhe perimet përmbajnë edhe celulozë, një lëndë e rëndësishme për të pastruar zorrët nga lëndët e dëmshme, përfshirë këtu edhe kolesterolin e tepërt. Shumë prej perimeve dhe frutave përmbajnë gjithashtu lëndë antioksidante, që zvogëlojnë rrezikun e prekjes nga sëmundjet dimërore si gripi, infeksionet, etj... Për shembull: lakra, e cila është një nga perimet tipike dimërore, ka jo vetëm veti të larta ushqyese, por edhe mbron nga infeksionet rrugët e frymëmarrjes, dhe parandalon problemet e stomakut si gastritin, ulcerën apo kancerin. Po ashtu mund të përmendim qepën apo hudhrën, me aftësi dezinfektuese dhe shkrirëse e nxjerrëse të sekrecioneve bronkiale, apo specat (sidomos specat djegës) me shumë vitaminë C dhe me veti zgjeruese të enëve të gjakut dhe aftësi holluese të sekrecioneve. Vetë të ngjashme kanë edhe molla apo dardha e pjekur.

- Ushqime të tjera të këshilluara janë bishtajoret e thata si: fasulet dhe thjerrëzat, të cilat ju furnizojnë me energji, proteina dhe fibra, e për më tepër janë të ngrohta. Po ashtu, gjellët apo suprat, me perime apo lëng mishi ose peshku, janë shumë të rekomanduara, pasi ju furnizojnë me energji, proteina dhe vitamina. Qumështi dhe mjalti, janë gjithashtu të rekomanduara gjatë dimrit, përveç se tek personat që vuajnë nga diabeti.
- Shmangni pirjen e pijeve alkoolike dhe super alkoolike, pasi ndonëse duket se fillimisht ju ngrohin, në të vërtetë ato mund të shkaktojnë humbje të energjisë që prodhon trupi, duke favorizuar kështu hipoterminë.

Për të rritur mbrojtjen imunitare të organizmit gjatë të ftohtit, krahas ushqyerjes së shëndetshme, rekomandohet bërja e vaksinave kundër gripit sezonal dhe marrja e integratorëve ushqimorë të përbërë kryesisht nga substanca probiotike. Probiotikët, nga vetë fjala “Pro- jetës”, janë mikroorganizma të gjalla (laktobacile, bifido-bakterie, fermente laktike, etj) që të marra në sasinë e rekomanduar, kanë efekt përmirësues në sistemin imunitar të individit. Në mënyrë natyrore ato gjenden tek kosi dhe disa lloje bulmeti, vendosen si një shtresë në mukozën e zorrës dhe në këtë mënyrë bllokojnë viruset që hyjnë atje. Gjithashtu, ato ndihmojnë në prodhimin e vitaminës K, B dhe disa enzime, duke shkatërrur substancat toksike. Nga produktet probiotike mund të përmendim: Imunil Flor, Propal Aid, etj...Për më tepër rreth integratorëve ushqimore, flisni me mjekun apo farmacistin tuaj.

Për t’u mbrojtur nga virozat e ndryshme të stinës së ftohtë, të gjithë personat me faktorë risku (përveç foshnjave nën 6 muajsh) duhet të vaksinohen me vaksinën antigrip vit pas viti.

Nëse sëmurëni:

1. me grip apo një nga virozat e stinës:

- o Përdorni medikamente për të ulur temperaturën- Paracetamol kur ajo të rritet mbi 38-38,5° C. Nëse temperatura zgjat për më shumë se 3-5 ditë dhe është mjaft rebele, atëherë drejtohuni tek mjeku i familjes.
- o Për të qetësuar kollën, përdorni qumësht me mjaltë, çaj me sherebelë, dafinë, bli, etj dhe ajrosni herë pas here ambientet.
- o Ushqehuni më mirë dhe me sa më shumë lëng mishi (sidomos lëng pule), fruta, perime, duke mos harruar edhe shtimin e lëngjeve. Disa ushqime me veti anti-inflamatore apo anti-mikrobiale, shumë të mira për mbrojtjen imunitare, janë: xhinxheri, mjalti, hudhra, qepa, agrumet, lakra, specat, mollët dhe dardhët e pjekura, ekinacea, etj...

- o Futni këmbët në ujë të ngrohtë për 10 minuta në darkë.
 - o Mos përdorni antibiotikë, pa këshillën e mjekut.
2. Në rastet kur temperatura e pacientit vazhdon të mos bjerë, fillon të shfaqet vështirësia në frymëmarrje, dhimbje veshi, fyti, koke, apo krahavori dhe gjendja e përgjithshme rëndohet, atëherë mund të keni një **infeksion** të rrugëve të sipërme apo të poshtme të frymëmarrjes, për të cilin duhet të konsultoheni patjetër me mjekun tuaj.
 3. Nëse keni **probleme të qarkullimit të gjakut** si: morthi, scleroderma, etj...nuk duhet të dilni nga shtëpia pa përdorur kremrat e këshilluar nga mjeku dhe duhet të mbani sa më ngrohtë pjesët e ekspozuara duke përdorur dorashka leshi, shall, kapuç, etj
 4. Nëse qëndroni gjatë në të ftohtë, organizmi juaj nuk arrin të prodhojë aq nxehtësi sa harxhon, dhe ju do të filloni të vuani nga **ulja e temperaturës trupore** e me kalimin e kohës do të ndiheni të lodhur, të mpirë dhe konfuzë. Kjo, pasi si pasojë e ngushtimit të enëve të gjakut në tru; ai fillon të mos mendojë qartë dhe pastaj lëvizjet fillojnë të ngadalësohen, deri kur temperatura e trupit të bjerë nën 35° C deri në ngrirje. Shenjat e para të ngrirjes janë mungesa e ndjeshmërisë, skuqja dhe dhimbjet në indet e lëkurës dhe nënlëkurës në ekstremitete (kokë, këmbë e duar) dhe zonat më të ekspozuara si fytyra, veshët, etj. Në raste të tilla nuk duhet të masazhohen pjesët e ngrira, por duhet të futeni menjëherë në një ambient të ngrohtë dhe të pini pije të ngrohta që të rrisin temperaturën e trupit, duke evituar përdorimin e alkoolit. Kujdes nëse lëkura merr ngjyrë të zbehtë deri në të verdhë- jeshile, pasi mund të shkojë deri në gangrenizim që kërkon dhe amputimin e tyre.

Për më tepër, lexoni edhe materialet e tjera informuese rreth mbrojtjes nga i ftohti.