

I ftohti dhe sëmundjet kronike

I ftohti dhe temperaturat e ulta, mund të shkaktojnë probleme shëndetësore. Përveç rritjes së gjendjeve gripale, temperaturat e ulëta mund të shkaktojnë, në të vërtetë, një riakutizim dhe rëndim të sëmundjeve kronike, sidomos të rugëve të frymëmarrjes, të sëmundjeve kardiovaskulare, të kockave. Në kushte ekstreme të të ftohtit, gjithashtu mund të ndodhë hipotermi dhe ngrirja.

I ftohti i madh, që ndodh në peridhën e dimrit sidomos në disa zona të vendit, përbën një kërcënim për shëndetin, sidomos të moshuarit, fëmijët dhe njerëzit me disa sëmundje kronike, të cilët janë më të prekshëm dhe më në rrezik të marrjes së infeksioneve. Por edhe më të rinjtë, të shëndetshëm mund të vuajnë pasoja shëndetësore, ndonjëherë të rënda kur ekspozohen ndaj temperaturave shumë të ulëta

Ndikimi i të ftohtit në shëndetin e njeriut mund të varet nga një sërë faktorësh, si zgjatja e motit të ftohtë; variacionet e ndryshimit të temperaturës; por edhe nga faktorë të tjerë të lidhura të motit, si cilësia e ajrit, lagështia apo era.

Si mbrohet organizmi njerëzor nga i ftohti?

Kur bën ftohtë, njeriu mbrohet nga temperaturat e ulëta duke mbuluar trupin sa më shumë të jetë e mundur me veshje të ngrohta e të rënda (pa harruar edhe kokën, qafën e duart). Për më tepër, me të ftohtin, organizmi aktivizon sistemet e brendshme të rregullimit të temperaturës, të cilat në kushte normale mbajnë në mënyrë konstante ekuilibrin termik të trupit me mjedisin e jashtëm.

Kur temperatura jashtë është mjaftueshëm e ulët për të shkaktuar një ulje më poshtë se 37 ° C të temperaturës së brendshme, atëherë ndodh zvogëlimi i qarkullimit të gjakut në sipërfaqen e lëkurës, ulja e shpërndarjes së nxehtësisë nga jashtë dhe përsheptimi i ritmit të zemrës. Kur bën shumë ftohtë, organizmi rrit gjithashtu edhe prodhimin e brendshëm të nxehtësisë përmes rritjes së aktivitetit të muskujve skeletike (dridhjet e pavullnetshme ose aktivitet fizik vullnetar) dhe rritjes së proceseve metabolike.

Një konsum diete adekuate ndihmon për të plotësuar kërkesat e rritura metabolike të trupit për prodhimin më të madh të brendshëm të ngrohjes. Përmes aktivizimit të këtyre mekanizmave të rregullimit të temperaturës, krijohet një ekuilibër në mes të sasisë së nxehtësisë së prodhuar brenda trupit dhe sasisë së nxehtësisë së lëshuar në mjedis dhe krijohet një situatë rehatie e nxehtësisë.

Efekti I temperaturave në shëndet

Temperatura	Efekti
21°C	Temperatura minimale e rekomanduar gjatë ditës për në shtëpi
18°C	Temperatura minimale e rekomanduar për natën në dhomën e gjumit. Nuk paraqet rreziqe për shëndetin, edhe pse personat që banojnë në to mund të ndjejnë ftohtë.
Nën 16°C	Mund të kemi ulje të rezistencës ndaj sëmundjeve të frymëmarrjes
9-12°C	Mund të rrisë presionin e gjakut dhe rrezikun e sëmundjeve kardiovaskulare
5-8°C	Pragu i temperaturës jashtë, në të cilën vërehet rritje e rrezikut të vdekjes në nivelin e popullsisë
5°C	Përbën një rrezik të lartë të hipotermi
Efektet i dimrit në shëndet	
Dëbora dhe akulli	Çrregullime në ofrimin e shërbimeve, reduktimin në qasjet për shërbimet themelore (duke përfshirë shëndetin, kujdesin social, transportin dhe mbylljet e shkollave) Rritja të rrezikut të rrëzimeve dhe, lëndimet

Ndër kategoritë e personave më të ndjeshëm ndaj të ftohtit bëjnë pjesë edhe personat që vuajnë nga disa sëmundje kronike si ,sëmundjet kardiovaskulare, të frymëmarrjes, të sistemit endokrin apo disa sëmundje të syve, personat që vuajnë me çrregullime mendore ose simptoma të reynosë apo edhe personat që marrin trajtim mjekësor.

Sëmundjet kronike mbi të cilat ndikon i ftohti përfshin:

- I. Sëmundjet kardiovaskulare,si sëmundjet e koronareve, infarktët e miokardit, goditje në tru,
- II. Sëmundjet e frymëmarrjes,si asthma bronkiale, sëmundja polmonare obstruktive kronike,
- III. Sëmundjet e kockave,si arrtritet e ndryshme,spondyloarthrozat,
- IV. Sëmundjet endokrine ,si sëmundja e sheqerit,
- V. Çrregullime neurrologjike dhe sidomos personat që marrim mjekime me psikotropë,
- VI. Sëmundje të lëkurës,si psoriazi,dermatiti atopik,urtikarja.

I. Sëmundjet kardiovaskulare, si sëmundjet e koronareve, infarktët e miokardit, goditje në tru – Kur temperatura në ambientin e shtëpisë është 12°C ose më pak mund të shkaktojë një ngushtim në enët e gjakut dhe duke shkaktuar një rritje të presionit të gjakut. Ntrashja e gjakut më tej shton rrezikun e mpiksjes së tij dhe nëse këto mpiksje gjaku formohen në enët e gjakut të zemrës dhe trurit, mund të çojnë në goditje në zemër dhe tru. Ulja e temperaturës në hapësirën e banimit të një personi të moshuar me 1°C lidhet me një rritje prej 1.3 mmHg në presionin e tyre sistolik të gjakut, për shkak të gjymtyrëve të ftohta dhe një temperature të trupit më të ulët.

Ilaçet që përdoren në trajtimin e sëmundjeve kardiovaskulare, për të trajtimin e hipertensionit dhe angina pectoris kanë nevojë për rregullim të dozave, mbasi ato mund të ndryshojnë mekanizmat mbrojtëse kundër të ftohtit, psh mjekimi me digoxin.

II. Sëmundjet e frymëmarrjes, si asthma bronkiale, sëmundja pulmonare obstruktive kronike (SPOK) - Kur moti është i ftohtë, njerëzit kanë tendencë për të ndenjur më shumë kohë në shtëpi, ku ata janë më në afërsi me njëri-tjetrit dhe kjo mund të ndihmojë përhapjen e infeksionit.

Ekspozimi në temperatura të ftohta shtëpie ose në natyrë ndikon mbi sistemin imunitar; zvogëlon kapacitetin e mushkërive për të luftuar infeksionin dhe rrit shtrëngimin e rrugëve të frymëmarrjes. I ftohti shkakton një rritje të sekrecioneve mukoze dhe lirim të një substance (histaminës) të cilat mund të çojnë në gulçime (marrje fryme me zor) dhe keqësimin apo rëndimin e tyre, si të asthmës edhe të SPOK-ut, si dhe të vështirësojë ecjen ose lëvizjen në të ftohtë.

III. Sëmundjet e kockave, si arthropati reumatike dhe arthropati degjenerative kronike. Arthritet mund të vuajnë nga ndikimi i të ftohtit. Nëse presioni barometrik bie, kjo mund të shkaktojë kyçe të irrituara dhe bëhen gjithnjë e më të ngrirë dhe të dhimbshëm. Kur është shumë ftohtë ulet pragu i dhimbjes dhe shtohen dhimbjet në sistemin nervor, muskujt dhe tendinet në këta pacientë. Ndaj është e këshillueshme për të qëndruar në ambiente të ngrohta, duke shmangur ndryshimet e papritura të temperaturës, kur kalohet nga një mjedis në tjetrin. Evitoni daljet në ambientet jashtë, ose ndryshe, të visheni mire. Arthritis është një sëmundje kronike që shkakton dhimbje, ngurtësi dhe ënjtje në nyje, të cilat mund të bëjnë të vështirë për të lëvizur.

IV. Sëmundjet endokrine, si sëmundja e sheqerit, - I ftohti ndryshon shpejt nivelet e sheqerit në gjak dhe nga ana tjetër ajri i thatë kontribuon në plasaritje të lëkurës në duar dhe këmbë dhe kjo mund të çojë në infeksion.

V. Çrregullime neurrologjike e psikologjike dhe personat që marrim mjekime me qetësues, psikotropë apo mjekime për eplepsinë - Njerëzit me çrregullime mendore, në veçanti ata që shfaqin përkeqësimin e aftësive njohëse janë në rrezik të lartë për hipotermi, sepse ata nuk e shfaqin shqetësimin që lidhet me temperaturat e ulëta dhe

nuk kanë aftësinë për të mbrojtur veten e tyre. Mjekimet mund të ndryshojnë mekanizmin qendror të rregullimit të temperaturës së trupit dhe të shkaktojë uljen e saj.

VI.Sëmundje të lëkurës,si psoriaza, dermatiti atopik, urtikarja.- Gjatë të ftohtit kemi një rritje të tharjes, kruarjes dhe ashpërsimit të lëkurës për shkak të lagështisë së ulët si dhe rritjes së temperaturave të ftohta. Kjo ndodh sepse në dimër përgjithësisht nuk djersitemi si në një mot të ngrohtë.

A mund të parandalohet ndikimi në shëndet nga individët?

Shumë nga ndikimet e motit të ftohtë mbi shëndetin janë të parandalueshme nga veprimet e individit edhe për personat me sëmundje kronike.

Për të gjitha llojet e sëmundjeve kronike në mot të ftohtë është e mirë të:

1. Qëndroni në kontroll të vazhdueshëm me mjekun tuaj.
2. Merrni në mënyrë të rregullt mjekimet tuaja.
3. Kryeni vaksinat antigripale në konsultim me mjekun tuaj.
4. Rregulloni temperaturën e ambienteve të brendëshme. Kujdesuni për izolimin e mirë të dritareve dhe dyerve, për të zvogëluar humbjet e nxehtësisë me materiale të ndryshme izoluese. Temperatura ideale është 19-23 gradë C. Ajri në shtëpi shumë i ftohtë dhe shumë i thatë mund të jetë me pasoja për shëndetin tuaj.
5. Ajrosni ambientet e brendëshme disa herë gjatë ditës, për të siguruar lagështinë e duhur si për rrugët e frymëmarrjes edhe për të ulur përqëndrimin e mikrobeve në shtëpi. Helmimi me monoksid karboni është shumë i zakonshëm dhe mund të ketë pasoja vdekjeprurëse.
6. Në qoftë se ju përdorni ngrohje elektrike ose burime të tjera të ngrohjes (të tilla si bursa apo shishe me ujë të nxehtë) shmangi kontaktin e ngushtë me duart tuaja, ose pjesë të tjera të trupit. Ose kujdes nga ngrohjet me dru apo gaz, mbasi mund të çlirojnë gazra të dëmshme për organizmin.
7. Kontrolloni temperaturën e trupit tuaj,bëni gjumë të mjaftueshëm.
8. Mbani kontakte të shpeshta me familjarë, miq apo fqinjët tuaj,

9. Merrni ushqime dhe pije të ngrohta, si supra, etj (të paktën 1 litër ½ lëngje) duke shmangur alkoolin sepse ai nuk ndihmon kundër të ftohtit, përkundrazi favorizon humbjen e nxehtësisë së prodhuar nga trupi.
10. Vishni veshje të duhura, të trasha, me disa shtresa rrobash kundër të ftohtit: shall, dorashka, kapele, pallto apo xhup të ngrohtë, këpucë të përshtatshme
11. Dilni përjashta të kohën më pak të ftohtë të ditës: shmangni, nëse është e mundur, daljet në mëngjes herët dhe natën dhe shmangni sforcot fizike.
12. Tregoni kujdes kur kaloni nga një ambient i ftohtë në një ambient të ngrohtë, dhe e kundërta për shmangur djersitjen apo ftohjen nëse dilni përsëri jashtë
13. Planifikoni udhëtimet për të minimizuar ekspozimin ndaj motit të ftohtë. Nëse do të udhëtoni me makinë, shihni parashikim e motit, kontrolloni gjendjen e përgjithshme të makinës.
14. Mos harroni të merrni me vehte ilaçet tuaja, veshje të ngrohta, batanije apo dhe pije të ngrohta. Mbushni kartën telefonike dhe mbani me vehte kutinë e ndihmës së shpejtë.

Jeta Lakrori