

Si të ruajmë shëndetin gjatë stinës së nxehtë të verës

Temperaturat e larta dhe të nxehtët gjatë stinës së verës mund të përbëjnë një rrezik për shëndetin. Grupet më të rrezikuara ndaj temperaturave të larta janë:

- Të moshuarit
- Foshnjat dhe fëmijët e vegjël
- Individët të cilët vuajnë nga sëmundje të ndryshme kronike si:
 - Sëmundjet kardiovaskulare
 - Diabeti, tyreotoksikoza
 - Sëmundja pulmonare obstruktive kronike (SPOK)
 - Sëmundjet mendore
 - Sëmundjet e veshkave, insuficienca renale, gurët në veshka, etj.
- Gratë shtatzëna

Si ndikojnë temperaturat e larta tek të sëmurët kronikë?

Efektet e temperaturave të larta në shëndet ndodhin kur sistemi i rregullimit të temperaturës së trupit tonë nuk arrin të shpëndajë nxehtësinë e tepërt. Këto efekte varen nga kohëzgjatja, shpeshtësia dhe intesiteti i ekspozimit ndaj këtyre temperaturave. Gjithashtu, këto efekte varen nga mosha dhe gjendja shëndetësore. Të moshuarit përbëjnë grupin më të madh të rrezikuar nga temperaturat e larta pasi ata shpesh vuajnë nga sëmundje të ndryshme kronike. Me rritjen e moshës aftësia e trupit për të rregulluar temperaturën e trupit bie; ulet toleranca ndaj nxehtësisë, etja ndihet vonë, reagimi i djersitjes është i vonuar dhe numri i gjendrave të djersës është i reduktuar.

Gjendja shëndetësore e individëve që vuajnë nga sëmundjet kronike rëndohet si pasojë e dëmtimit të disa mekanizmave përshtatës ndaj temperaturave të larta:

- Të sëmurët kardiovaskularë kanë dëmtim të përgjigjes së termorregullimit, përgjigje të reduktuar të sistemit kardiovaskular dhe rrezik të lartë për trombozë koronare dhe cerebrale. Tek ata ndodhin ndryshime në funksionin e veshkave, të cilat mund të shkaktojnë çrregullime të ritmit të zemrës. Ata që vuajnë nga hipertensioni (HTA) mund të bëjnë një rënie të papritur të presionit arterial që mund të çojë në ishemi cerebrale.
- Tek të sëmurët me diabet dhe sëmundje të tjera endokrine, rëndimi i gjendjes shëndetësore është i lidhur me çrregullimin e qarkullimit të gjakut në lëkurë, e cila mund të ndikojë në reduktimin e shpërndarjes së nxehtësisë. Gjithashtu, djersitja reduktohet dhe ndodhin ndryshime metabolike.
- Tek individët me SPOK, astmë dhe bronkit kronik rëndohet gjendja shëndetësore sipas efektit të kombinuar midis temperaturës së lartë dhe ajrit të ndotur. Për shkak të hiperventilimit dhe të dispnesë, këta të sëmurë kanë vështirësi në shpërndarjen e nxehtësisë, dhe dehidrimi pengon nxjerrjen e sekrecioneve nga rrugët e frymëmarrjes.

- Përdorimi i disa medikamenteve mund ta rëndojë gjendjen shëndetësore të të sëmurëve kronikë. P.sh. medikamentet antidepressive çrregullojnë aftësinë e trupit për të rregulluar temperaturën e trupit, antihistaminikët ndikojnë në aftësinë e trupit për t'u djersitur, dhe betablokuesit që merren për të kontrolluar HTA-në ndikojnë në djersitjen e trupit.

Çfarë duhet të bëjmë që të mbrojmë shëndetin nga temperaturat e larta?

Disa këshilla të thjeshta, të zakonshme dhe parandaluese, nëse i bëjmë pjesë të jetës sonë të përditshme gjatë ditëve të nxehta të verës, mund të na ndihmojnë për të reduktuar apo ulur efektet negative të temperaturave të larta në shëndet.

- Shmangni daljet nga shtëpia në orët e nxehta të ditës, 11:00-17:00.
- Vishuni lehtë, me veshje pambuku, të gjera dhe me ngjyra të hapura.
- Mbani në kokë kapelë ose çadër dhe syze dielli kur dilni nga shtëpia.
- Mbani shtëpinë sa më të freskët. Mbani mbyllur dritaret gjatë ditës. Temperatura në shtëpi duhet të jetë 25°-27° Celsius.
- Freskohuni herë pas herë me ujë të freskët për të ulur temperaturën e trupit, duke bërë dush ose duke u lagur me peceta në krah, në qafë dhe në ballë.
- Pini mjaftueshëm lëngje ose ujë edhe nëse nuk keni etje.
- Mos përdorni pije alkoolike, lëngje me shumë sheqer apo kafeinë.
- Konsumoni vakte të lehta me përmbajtje të lartë uji, si zarzavate dhe fruta.
- Ruajini ushqimet në frigorifer.
- Shmangni ngjënien e ushqime të nxehta apo pikante.

Kujdes!

Të gjithë ata që vuajnë nga sëmundje kronike duhet të konsultohen me mjekun e familjes apo me specialistin për të përballuar sa më mirë temperaturat e larta të stinës së verës.