

## Közeledik a nyár! Vigyázzunk a meleg klímával összefüggő betegségekre!



Az egészséges emberi szervezet néhány nap alatt alkalmazkodik a magas hőmérséklethez. A trópusi klímához való alkalmazkodást elősegíti a **megfelelő öltözködés** (szellős, pamut holmi), **táplálkozás** (könnyű, kis mennyiségű étel, az alkohol kerülése) és **életmód** (déli szieszta). *Már otthon elkezdhetjük hozzászoktatni szervezetünket a meleghez forró fürdőkkel és szaunázással.*

A meleg ellen szervezetünk párologtatással (izzadással) védekezik. A tartós izzadás folyadék- és sóvesztéssel jár. A vér besűrűsödik, ami megterheli a vese és a szív munkáját. Ha magas a levegő páratartalma, a bőrről nem tud elpárologni a veríték és a szervezet túlhevülhet.

A folyadékhiányt fokozhatja még az egyidejű **megerőltető mozgás**, a **felgyorsult légzés**, a **hányás** és a **hasmenés** is. *Szívbetegknél, magas vérnyomásban-, pajzsmirigy túlműködésben és mucoviscidosisban szenvedőknél, dohányosoknál hamarabb jelentkezik a keringési zavar!*

**A folyadékhiányos állapot tünetei:** a gyengeség, hányinger, fejfájás, szédülés és a kis mennyiségű sötét vizelet. Súlyosabb esetben zavartság, eszméletvesztés, sok léphet fel.

Hogyan tudja az izzadással elvesztett folyadékot és sókat pótolni?

- mindig több vizet igyon, mint amennyit kíván, a szomjúság nem jelzi a valódi folyadékszükségletet
- fogyasszon sós rágcsálnivalókat
- igyon izotóniás italokat
- **izotóniás oldatot** készíthet: 1 pohár vízből, fél teáskanál sóból és 3-4 teáskanál cukorból,
- kerülje a koffeintartalmú italokat és az alkoholt vízajtó hatásuk miatt!



### **A hő okozta rosszullét: hőséguta**

A szervezet hőszabályozó rendszerének összeomlását jelzi, ha az izzadás hirtelen megszűnik, a bőr kipirul, erős szívdobogásérzés lép fel, a légzés zihálóvá válik. Az idegrendszer károsodását jelzi a zavart tudat és a bizonytalanra váló mozgás. A test hőmérséklete elérheti a 43-44 C fokot, ami már az életet veszélyeztető állapot.

### **Teendők túlhevülés esetén:**

- el kell kezdeni a test hűtését: árnyékos helyen, nyugalomba kell helyezni a beteget,

- felesleges ruháitól meg kell szabadítani, vizes ruhával áttörölni, esetleg nedves lepedőbe csavarni,
- legyezővel, ventilátorral lehet még hűteni,
- eszméletnél lévőkkel gyakran, kis mennyiségű folyadékot és izotóniás oldat kell itatni.

**Forrás:** [www.oek.hu](http://www.oek.hu)

**KEM KH Tatabányai  
Járási Hivatal Járási Népegészségügyi Intézet**