

A forró nyári napok különösen megterhelik a szervezetet

A globális felmelegedés, a klímaváltozás következtében a hőség hullámok számának növekedésével kell számolni. Tavaly 26 ilyen napot regisztráltak hazánkban, ami a második legmagasabb érték az elmúlt tíz évben. Emellett az elmúlt tíz év harmadik legmagasabb átlag- és maximum hőmérsékletű nyara szintén a 2012-es volt. A fővárosban 2001. és 2005. között évente 1-2 hőhullám fordult elő, az utóbbi 5 évben viszont ez a szám 3-5 közé emelkedett. Az ilyen időszakok különösen megviselik a szervezetet. Az országos tisztifőorvos által kiadott négy riasztás alatt összesen 1666-al több haláleset történt, meghaladva a 2007-es értéket (1100 fő).

A napi átlaghőmérséklet 5 °C-os emelkedése:

- 10%-al növeli az összes halálok miatti halálozás kockázatát
- 12%-al a szív- és érrendszeri betegségek miatti halálozás kockázatát
- 15%-al a szívpanaszok és „általános rosszullét” miatti sürgősségi mentőhívások számát.

Ahogy emelkedik a hőmérséklet, úgy nő szervezetünk terhelése. A szervezet hőszabályzó képességét az életkor, a testsúly, a fizikai erőnlét, az egészségi állapot, a táplálkozás és gyógyszeresedés is befolyásolja. Ezért fontos, hogy alkalmazkodjunk a meleg, forró napokhoz.

- Zuhanyozzunk langyos vagy hideg vízzel, naponta akár többször is;
- érdemes ventilátort használni, 1-2 órát légkondicionált helyiségben tölteni;
- a déli órákat lehetőség szerint töltsük zárt helyen, sötétített helyiségben;
- fogyasszunk vizet, teát, szénsavmentes üdítőt, jót tesz a paradicsomlé, az aludttej, a kefir, a joghurt és a levesek;
- NE fogyasszunk kávé, alkoholos italt, cukros, illetve szénsavas üdítőt;
- a szabadban érdemes széles karimájú kalapot, napszemüveget viselni;
- hordjunk világos színű, bő szabású, pamut öltözetet;
- használjunk bőrtípusunknak megfelelő fényvédő krémet;
- a csecsemőket, kisgyermeket árnyékban levegőztessük, ne sétáltassunk a hőségben kisbabát;
- sose hagyjunk gyermeket, állatot (kutyát) zárt, szellőzés nélküli parkoló autóban.

*Forrás: Országos Környezetegészségügyi Intézet
ÁNTSZ Kommunikációs Főosztály*