16 Ιουλίου 2015

Πως να προστατευτείτε από τις υψηλές θερμοκρασίες

/ Γενικά Θέματα

ImageHφγξχξξφandler

Image not found or type unknown

Μέτρα για την πρόληψη των ανεπιθύμητων επιδράσεων στον ανθρώπινο οργανισμό στις περιπτώσεις όπου παρατηρούνται υψηλές θερμοκρασίες, ανακοίνωσαν οι Ιατρικές Υπηρεσίες και Υπηρεσίες Δημόσιας Υγείας του Υπουργείου Υγείας.

Τα μέτρα πρόληψης είναι η αποφυγή της συχνής έκθεσης στον ήλιο όπως και της άσκοπης διακίνησης και βαριάς σωματικής άσκησης, το ελαφρύ ντύσιμο με χαλαρά ανοιχτόχρωμα ρούχα και χρήση καπέλου και γυαλιών ηλίου, αν χρειαστεί η έκθεση στον ήλιο, η αποφυγή οινοπνευματωδών ποτών, καφέδων και βαριών τροφών, όπως λιπαρά, σοκολάτες και καρυκεύματα και προτίμηση στις ελαφριές τροφές, λαχανικά και χυμούς, η λήψη αρκετών ποσοτήτων νερού, η χρήση ανεμιστήρων ή συστημάτων κλιματισμού για δημιουργία ρεύματος αέρα, τα πολλά και χλιαρά ντους κατά τη διάρκεια της ημέρας

Οι Υπηρεσίες συνιστούν ιδιαίτερη προσοχή στις ευπαθείς ομάδες πληθυσμού, όπως βρέφη, ηλικιωμένους και εγκυμονούσες και αναφέρουν ότι αν υπάρχει νεογέννητο στο σπίτι, συνίσταται να είναι ντυμένο ελαφρά και να ζητούνται οδηγίες από τον παιδίατρο σχετικά με τη λήψη υγρών.

Αναφέρουν, επίσης, πως άτομα που πάσχουν από χρόνια νοσήματα (αναπνευστικό, καρδιαγγειακά κ.λπ.) καλό είναι να συμβουλεύονται τον γιατρό τους για τυχόν ειδικά μέτρα που πρέπει να λάβουν.

Σημειώνουν, τέλος, ότι ομάδες που είναι ιδιαίτερα ευαίσθητες στις υψηλές θερμοκρασίες και στον ήλιο είναι τα μικρά παιδιά, οι ηλικιωμένοι, οι παχύσαρκοι, τα άτομα που δεν είναι συνηθισμένα να εργάζονται σε περιβάλλον όπου επικρατεί πολλή ζέστη και υγρασία, οι καρδιοπαθείς, οι διαβητικοί, άτομα με αναπνευστικά προβλήματα, νεφρική ανεπάρκεια, άτομα που λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή όπως διουρητικά κ.ά.

Πηγή: cytoday.eu