1 Ιανουαρίου 2017

6 συμβουλές για να αντιμετωπίσετε την παγωνιά

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Φωτο:αθηνα 984

Όσο μεγαλώνει κανείς, τόσο πιο δύσκολο γίνεται να ζεσταθεί το χειμώνα, είτε βρίσκεται σε εσωτερικούς είτε σε υπαίθριους χώρους. Το ψύχος όμως μπορεί να αποδειχθεί εξαιρετικά επικίνδυνο και οι συμβουλές προστασίας από αυτό είναι

σωτήριες.

Τώρα λοιπόν που κτυπά χιονιάς τη χώρα μας, ας θυμηθούμε τις συστάσεις των ειδικών:

* Να ντύνεστε σε στοιβάδες. Πρακτικά αυτό σημαίνει ότι θα φοράτε πολλά, άνετα ρούχα το ένα πάνω από το άλλο, φροντίζοντας αυτό που ακουμπά το δέρμα σας να «παγιδεύει» τη θερμότητα, όπως λ.χ. συμβαίνει με τα συνθετικά υφάσματα, γράφει η εφημερίδα «New York Times». Αν βγείτε από το σπίτι, βεβαιωθείτε ότι το τελευταίο ρούχο που θα φορέσετε (μπουφάν, παλτό) είναι αντιανεμικό και αδιάβροχο.

Τα ρούχα πρέπει να καλύπτουν όσο το δυνατόν μεγαλύτερη επιφάνεια του σώματος. Αν βραχούν, πρέπει να τα αλλάξετε αμέσως, διότι τα βρεγμένα ρούχα αποβάλλουν θερμότητα από το σώμα αντί να την κρατούν σε αυτό.

Επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο του Λονδίνου που είχαν μελετήσει προ ετών πώς ντύνονται οι μεσήλικες και ηλικιωμένοι (ηλικίες 50-74 ετών) κάτοικοι της ανατολικής Σιβηρίας για να προστατευθούν από το δριμύ ψύχος του χειμώνα, είχαν διαπιστώσει ότι στους υπαίθριους χώρους φορούσαν τουλάχιστον τέσσερις στοιβάδες ρούχων από χοντρά υφάσματα.

* Προστατεύστε τα άκρα και το κεφάλι σας. Η ίδια μελέτη είχε δείξει ότι οι κάτοικοι της Σιβηρίας προστάτευαν ιδιαιτέρως το κεφάλι, τα αυτιά και τα άκρα τους από το κρύο.

Το καπέλο (κυρίως από συνθετικό ύφασμα, όπως το φλις) που καλύπτει τα αυτιά και συχνά τα πλάγια του προσώπου, τα γάντια (κατά προτίμηση τύπου mittens, που μοιάζουν με αυτά της πυγμαχίας) με ζεστή επένδυση, καθώς και οι αδιάβροχες μπότες επίσης με επένδυση, μπορεί να αποδειχθούν ανεκτίμητα. Ό,τι παπούτσι κι αν βάλετε εκτός σπιτιού, πρέπει να διαθέτει αντιολισθητικές σόλες για να μην γλιστρήσετε στον πάγο.

* Προσέξτε τη διατροφή σας. Να τρέφεστε καλά και να πίνετε αρκετά υγρά. Χρειάζεστε έξτρα πρωτεΐνες (π.χ. πουλερικά, ψάρια, γαλακτοκομικά, όσπρια) και υδατάνθρακες (λ.χ. ζυμαρικά, ψωμί, ρύζι, δημητριακά), δηλαδή τρόφιμα των οποίων η πέψη θα οδηγήσει στην παραγωγή άφθονης θερμότητας. Χρειάζεστε επίσης άφθονα υγρά, αλλά όχι καφέ και αλκοόλ.

Πρακτικά αυτά σημαίνουν ότι η φασολάδα, η κοτόσουπα και η ψαρόσουπα είναι μερικές από τις καλύτερες επιλογές για τις κρύες μέρες – ιδίως αν περιέχουν και μαύρο πιπέρι ή καυτερή πιπεριά που εντείνουν τη θερμογένεση.

* Ζεστάνετε σωστά το σπίτι. Η ιδανική θερμοκρασία των εσωτερικών χώρων τον χειμώνα είναι 18-20 βαθμοί Κελσίου, σύμφωνα με επιστήμονες από το University College του Λονδίνου. Αν δεν μπορείτε να θερμάνετε επαρκώς το σπίτι, φορέστε περισσότερα και πιο ζεστά ρούχα.

Φροντίστε να μην μένετε ακίνητοι σε μία καρέκλα (η κίνηση παράγει θερμότητα, η ακινησία όχι). Να φοράτε ζεστές πιτζάμες το βράδυ για να κοιμηθείτε. Μια καλή ιδέα είναι να χρησιμοποιείτε φανελένια σεντόνια ή έστω σεντόνια από ύφασμα ζέρσεϊ που είναι πιο ζεστά από τα βαμβακερά.

* Προσέξτε τη φωτιά και τον αερισμό του σπιτιού. Η φωτιά είναι μία από τις μεγάλες απειλές του χειμώνα, αλλά μπορεί να αποφευχθεί. Μην χρησιμοποιείτε ποτέ τον φούρνο ή τα μάτια της κουζίνας για θέρμανση και μην κοιμάστε με αναμμένα τζάκια, ξυλόσομπες, κεριά, θερμάστρες γκαζιού κ.λπ.

Αν δεν έχετε κεντρική θέρμανση, επενδύστε σε μια καλή, φορητή θερμάστρα χώρου, που όμως θα σβήνει αυτόματα σε περίπτωση ανατροπής και θα την σβήνετε πριν μπείτε για ύπνο. Να τοποθετείτε τη θερμάστρα σε λεία, σκληρή, οριζόντιακαι άφλεκτη επιφάνεια (λ.χ. όχι πάνω στα χαλιά, αλλά στο γυμνό πάτωμα).

Να θυμάστε πως μόνο οι ηλεκτρικές θερμάστρες (φυσικά και τα καλοριφέρ, αλλά όχι ο καυστήρας τους) είναι ασφαλείς για χρήση σε μη αεριζόμενο χώρο. Όλα τα άλλα είδη θέρμανσης, χρειάζονται καλό αερισμό του χώρου.

Αν έχετε τζάκι, μην το χρησιμοποιείτε δίχως προστατευτικό.

* Προσέξτε πως φτυαρίζετε το χιόνι. Το φτυάρισμα του χιονιού είναι μία πάρα πολύ κοπιώδης δραστηριότητα, η οποία σχετίζεται με σοβαρούς τραυματισμούς ή ακόμα και θανάτους, ιδίως όταν γίνεται από αγύμναστους ανθρώπους οι οποίοι δεν ξέρουν καν αν έχουν γερή καρδιά.

Το Εθνικό Συμβούλιο Ασφαλείας των ΗΠΑ συνιστά να μην φτυαρίζετε το χιόνι μετά από το φαγητό ή την ώρα που καπνίζετε, να κάνετε πρώτα διατάσεις (στρέτσινγκ) και ύστερα να αρχίζετε το φτυάρισμα με αργό ρυθμό, να σπρώχνετε το χιόνι όποτε μπορείτε αντί να ανυψώνετε το γεμάτο φτυάρι, και να ρίχνετε το βάρος στα πόδια σας και όχι στη μέση σας όταν είναι απαραίτητο να σηκώσετε το φτυάρι.

Απαραίτητο είναι ακόμα να μην συνεχίσετε να φτυαρίζετε το χιόνι μέχρι να νιώσετε εξάντληση, καθώς και να σταματήσετε αμέσως αν νιώσετε ζάλη ή ενόχληση στο στήθος.

Επιμέλεια: Ρούλα Τσουλέα

Πηγή : ΤΑ ΝΕΑ Ένθετο Υγεία- ygeia.tanea.gr