

Tanácsok hőség idejére

Hőségriasztás!

A nemzetközi és hazai kutatások mára egyértelműen kimutatták, hogy a hőség és a megbetegedések, halálozás között szoros összefüggés van. Az ideális a 18°C napi átlaghőmérséklet, de mi van, ha e fölé kúszik a mutató?

Ahogy nő a forróság, úgy nő a veszélye is annak, hogy hőgutát kaphatunk. Sőt, 25-30°C átlaghőmérsékletnél, amikor a napi maximum 33-37°C körül mozog ez sokkal nagyobb arányban fordulhat elő. Magyarországon 2005 óta vezették be egy EU-s támogatású nemzetközi projekt keretében a hőségriasztást, azóta a lakosságot előre figyelmeztetik. A hőségriasztás időszakában ugrásszerűen nő a mentők riasztása, de a halálozás is. Országoként eltérnek hőségriasztás küszöbhőmérsékletei, nálunk a 25°C a másodfokú riasztás küszöbértéke, de ez Helsinkiben lehet akár már 21 °C is. Figyelembe veszik a levegő páratartalmát – ahol általában párás a levegő, mint pl. a tengerparti országokban, kevesebb fok is elég ahhoz, hogy hőségriasztást adjanak ki. Japánban az elmúlt napokban a 30 fok ezért számított extrém magasnak.

Nyári melegben a bőr hajszálerei kitágulnak az arcon, fülön, végtagokon, ezzel növelik a hőleadást. Melegben általában fáradékonyabbnak, bágyadtabbnak érezzük magunkat akkor is, ha alig mozgunk, hiszen szervezetünk a hőleadással jelentős munkát végez, ami elsősorban a szív működést terheli meg. A nagy melegben az izzadás kétféle egészségi problémát okozhat: a kiszáradást és a nátriumvesztést. Azonban, ha a párologtatás nem megfelelő, például azért, mert nem iszunk elég folyadékot, akkor a testhőmérséklet emelkedni kezd, ami súlyos következményekkel is járhat.

A hőguta akkor lép fel, amikor hosszantartó meleg hatás miatt a szervezet hőháztartása zavart szenved, a szervezet túlmelegszik, mivel nem tudja leadni a felesleges hőt. A hőgutát a vörös fejről, a forró, száraz bőrről, kifejezéstelen tekintetről, tántorgó járásról, megemelkedett pulzusról és igen magas testhőmérsékletről (az érték elérheti a 43-44°C-ot is) ismerhetjük fel. Az érintett eszméletlen is lehet, kezelés nélkül, akár halálhoz is vezethet az állapot. A beteg maradandó tünetekkel gyógyulhat.

Mit tehetünk a hőség ellen?

Az egyéni védekezés nagyon fontos. Az idősek ne menjenek a forróságban ügyeket intézni, ne főzzenek be sárgabarackot lekvárnak, a vasalás is várhat. Ellenben jól tesz, ha a szobában vizes törölközőket teregetnek ki, lehúzzák a redőnyt, csak éjjel szellőztetnek. A belső térben a 25°C lenne az ideális. Kánikulában hívjuk fel gyakrabban időseket, beteg rokonainkat, ismerőseinket, nézzünk rá a szomszédokra, segítsünk a napi bevásárlásban, gyógyszerek kiváltásában. Az idősek kevésbé érzik, hogy melegük van, túlóltöznek, elfelejtkeznek a rendszeres folyadékpótlásról.

Nem mindegy, mit fogyasztunk, mit iszunk. A csapvíz önmagában nem elég, mert az izzadással sót, ásványi anyagot is veszítünk. Egy megszózott paradicsom, uborka önmagában is üdítő és pótolhatja az elveszített ásványi anyagot. Igyunk gyakran, együnk lédús gyümölcsöket, görögdinnyét, Őszibarackot. Ugyanakkor ne fogyasszunk alkoholt és a kávé is érdemes ilyenkor kerülni, mert ezek vízajtó hatásúak. Aki ilyenkor extrém sportot űz, vagy a fizikai munkája úgy kívánja, a szokásos a napi 2-2,5 l folyadékfogyasztáson felül még akár 5 liter folyadékot is ihat.

A városban járva

Sokan mártóznak meg a forráság idején a szökőkutakban. Gyerekek szaladgálnak mezítláb a vízszugár alatt.

„Ezt egyenesen ellenezzük – mondja Páldy Anna. – A szökőkutak nagy többségében keringtetett víz van, ugyanaz hosszú ideje. Baktériumok, gombaspórák, madár ürülék lehet a vízben – amik többféle betegséget okozhatnak, akár a legionárius betegséget is. Ezt egyébként a légkondicionálótól is megkaphatjuk, ha nincs megfelelően kitisztítva (évente szükséges!). A klimatizált helyiségekben megfázhatunk, ízületeink megfájdulhatnak, ha hosszabb ideig közvetlenül ránk irányul a hideg levegő.”

Ha a városban már vannak párapuk, esetleg a parkban locsolják a fűvet, használjuk ki ezeket a lehetőségeket – ez a vízpermet viszont alkalmas arra, hogy hűtsük magunkat. Azt is megtehetjük, hogy a 10-15 perces tűző napon való tartózkodás után betérünk egy légkondicionált helyiségbe, közintézménybe: okmányirodába, plázába, könyvtárba.

Kocsiba zárva

Még minden évben követelt halálos áldozatot a forráság: egy bezárt kocsiban hagyott kisgyerek (de akár házikedvenc is), vagy kerékpározásra induló kiránduló. Ilyen extrém esetekben a hőguta gyorsan bekövetkezik. A zárt autóban rövid idő alatt akár 40-60°C fölé húzódik a hőmérséklet, az ott hagyott kisgyerek rövid idő alatt túlmelegszik, keringési rendszere pedig pillanatok alatt összeomolhat. A hosszan tartó sportok, a kerékpározás és a tenisz hasonlóan veszélyes lehet ilyenkor. Kerüljük el a napot, biciklizzünk erdőben, ne az aszfalton; teniszezni pedig reggel vagy délután, este menjünk. Banális tanácsok, amelyek életet menthetnek.

„Ugyanilyen fontos, hogy az UV sugárzásnak ne tegyük ki magunkat 10-15 percnél tovább. A naptej, a megfelelő öltözködés, a kalap, a napszemüveg mind a védekezés része kell, hogy legyen – mondja Páldy Anna. – Idén szerencsénk van, a divat olyan napszemüvegeket kínál, amelyek jól takarják az arcot, a szemet. A régebben divatos, a csík formájúak, többet ártottak, mint használtak. Mindig legyen nálunk víz, ha útnak indulunk, ha csak a postára vagy a boltba, akkor is. Folyamatosan igyunk, hogy izzadni tudjunk, de a kezünkre is locsolhatunk belőle, vagy atmoszhatjuk az arcunkat.”

Ventilátor vagy klíma?

A klíma ma már egyre több autóban, lakásban ott van. Csakhogy elektromos áramot nagyon sokat fogyaszt, megnövelve a fosszilis energiahasználatot, amivel tovább rontunk a klímaváltozáson. Érdeemes alternatív energiákat felhasználni, például napelemtől működtetni. A belső térben a 25 °C (mindig a külsőt is vegyük figyelembe, annál -10°C-nál ne legyen több a különbség) lenne az ideális. Ma a tudomány azt mondja, nem káros a ventilátor, bár ez a belső levegőt keringteti és kiszáríthatja a szervezetünket, ezért szükséges a párásítás. Az újabb ventilátor modellek között már vannak olyanok, amelyek párásítanak is, válasszunk ilyet, ha még a vásárlás előtt állunk.