

Nyári egészségvédelem

Nincs új a nap alatt és annyi minden természetesnek tűnik a mindennapok során, mégsem árt felfrissíteni, mire érdemes figyelni a nyári hónapokban.

Az idei nyár különösen bővelkedik fronthatásokban. A hideg és a meleg front egyaránt felerősít bizonyos idegrendszeri tüneteket, mint például a levertség, ingerlékenység, nyugtalanság, alvászavar, a reflexek lassulása, a koncentrációképesség csökkenése és a fejfájás. Ezeket a tüneteket csökkenthetjük, ha megfelelő edzettségi állapotban tartjuk szervezetünket. Megfelelő vitamin- (C- és B-vitaminok) és ásványi anyag (Cink, Magnézium) pótlás, könnyű ételek, elegendő folyadék (napi 2-3 liter jó minőségű víz, gyógy-, vagy gyümölcstea) fogyasztása, rendszeres testmozgás és pihentető alvás segít alkalmazkodóképességünk növelésében.

A könnyű ételek és az elegendő folyadékfogyasztás azonban nem csak a frontra érzékenyeknek fontos. Ügyeljünk arra, hogy a gyerekek a szünidő alatt egészségesen táplálkozzanak.

Ne engedjük, hogy a reggeli a későn kelés miatt kimaradjon, hiszen akkor a napi étkezési rend borul fel. Ha a tanév a rohanásról szól, használjuk ki, hogy a nyári hónapokban több idő jut az egymásra figyelésre, teremtsük meg annak a lehetőségét, hogy minél többször közösen ülünk asztalhoz.

Mindig legyen otthon friss zöldség és gyümölcs, amit a főétkezések közt nassolhatnak a gyerekek. A fagyis vagy jégkrém, ill. egyéb édesség ne váltson ki egy étkezést.

Figyeljünk arra, hogy a sok technikai kütyü használata mellett sokat mozogjanak és sok időt töltsenek a szabadban.

Engedjük a gyerekeket unatkozni! Nem kell állandóan programokat szervezni nekik, hiszen a „semmit tevős” időszakok engedik kibontakozni kreativitásukat.

Ha külföldi nyaralást tervezünk, nem árt felkészülnünk arra, hogy a mellett, hogy a megszokottól eltérő gasztronómiai élményekkel találkozunk, idegen baktériumok, kórokozók is bejuthatnak szervezetünkbe. Hogy ezek minél kevésbé legyenek ránk negatív hatással, jó, ha előre gondoskodunk az egészséges bélflóránkról és megfelelő ásványi anyag mennyiségről. Hányás, hasmenés esetén ugyanis kiürül az ásványi anyag is a szervezetünkből, így a vízmegkötő képességünk is csökken és hamarabb kiszáradhatunk. Tájékozódjunk arról, hogy mely országokban nem fogyasztható biztonsággal a csapvíz és ezeket az ajánlásokat vegyük komolyan!

Akár hosszabb, akár rövidebb útra megyünk, mindig legyen nálunk folyadék és könnyen fogyasztható, nem romlandó étel, hiszen nem várt események (baleset miatti útzár, közlekedési dugó) meghosszabbíthatják utazásunk időtartalmát.

Figyeljünk arra, hogy a légkondicionálót úgy állítsuk be, hogy az autóban lévő hőmérséklet és a kinti hőmérséklet közt ne legyen 8-10 Celsius-foknál nagyobb eltérés. A szív- és érrendszeri megbetegedéssel küzdőknek gondot okozhat a kitágult erek hirtelen összehúzódása, ill. ízületi-, reumatikus fájdalmat, arcidegbénulást, csecsemőknél megfázást okozhat a túlzott hideg levegő áramoltatása.

Rövid időre sem hagyhatunk zárt autóban se embert, se kisállatot! Nagyon gyorsan felmelegedhet a hőmérséklet zárt térben, ami súlyos-, életveszélyes állapothoz vezethet. (Itt is számításba kell venni a nem várt eseményeket. Lehet, hogy csak a postára ugrunk be 2 percre, de mi van, ha velünk történik valami és hosszabb időre maradunk távol?!)

A bőrünk, hajunk, szemünk fényvédelméről sem szabad megfeledkeznünk megfelelő naptej, kalap vagy kendő, ill. napszemüveg használatával.

Sokszor csak legyintünk, ha az egészségünkről van szó. „Eddig is így tettem, mégis itt vagyok, miért változtatnék?!” Azért, mert a testünk az egyetlen hely, ahol élhetünk (Jim Rohn) ezért meg kell becsülnünk, vigyáznunk kell rá, hiszen nem mindegy, hogy az életünket milyen minőségben éljük!

Jó egészséget kívánok Mindenkinek!