



UNIVERSITETI ALDENT
FAKULTETI SHKENCAVE MJEKËSORE TEKNIKE
DEPARTAMENTI PROMOCIONIT TË SHËNDETIT

Këshilla për Verën





MBROHUNI NGA RREZET E DËMSHME TË DIELLIT

Tashmë jemi në sezonin veror, ne nga pëlqen të përfitojmë nga moti i ngrohtë duke kaluar më shumë kohë jashtë. Kur shkëlqen dielli duam të qëndrojmë jashtë në park, shkojmë në plazh, ose thjesht të shëtisim për të shijuar motin e bukur. Ne të gjithë në këtë kohë na pëlqejnë aktivitetet jashtë - por duhet të jemi të mençur dhe të kujdesemi për lëkurën tonë. Më shumë se **90%** e kancerit të lëkurës shkaktohet nga ekspozimi në diell. Për këtë ne dëgjojmë gjatë gjithë kohës fjalët: mbrohuni nga dielli me kremra. Por nuk mjafton. Ne kemi nevojë për kapele, balsam për buzët me SPF, size apo veshje të përshtatëshme që të bllokojnë rrezet e dëmshme të diellit.

Fakte mbi lëkurën

Kujtoni se

- ✓ Lëkura është organi më i madh i trupit.
- ✓ Shtresa e jashtme e lëkurës është më e hollë se letra celofonit që mbështillni ushqimet



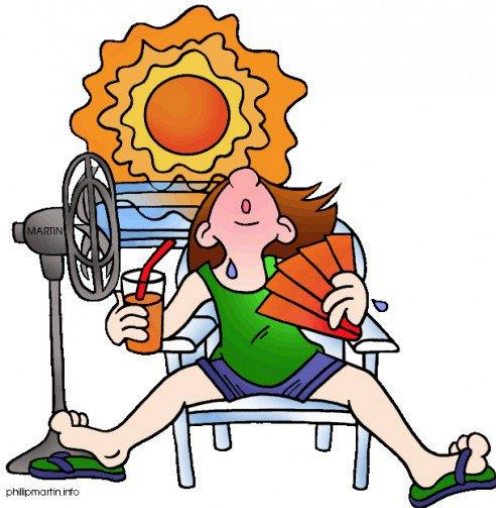
- ✓ Lëkura është e ndjeshme nga ana gjinore. Lëkura e femrës është më e hollë dhe më pak vajore se lëkura e meshkujve. Për shkak të kësaj, gratë djersiten më pak se meshkujt dhe prandaj kanë më shumë gjasa të vuajnë nga goditja e të nxehtit.
- ✓ Dielli depërton në xhamin e dritareve - kështu që edhe në makina, ose në shtëpi dritaret duhet të mbrohen nga rrezet diellit.
- ✓ Ngjyra e lëkurës varet nga sasia e melaninës, pigmentit që prodhon trupi.
- ✓ Shputa e këmbëve të tuaj ka lëkurën më të trashë.
- ✓ Qepallat tuaja kanë lëkurën më të hollë.
- ✓ 30.000-40.000 qeliza të lëkurës bien jashtë trupit tuaj çdo minutë.
- ✓ Vitamina D (e marrë nga ekspozimi në diell) na ndihmon të thithim kalciumin për kocka më të forta dhe më të shëndetshme.
- ✓ Rekomandohet rreth 5-30 minuta ekspozim në diell në mes të orëve 9 deri 11 paradite, të paktën dy herë në javë pa krem mbrojtës është e mjaftueshme për të përmbushur nevojat për Vitaminë D.
- ✓ Foshnjat kanë lëkurë të hollë dhe melaninë të pazhvilluar, kështu që lëkura e tyre digjet shumë më lehtë se sa fëmijët më të rritur. Akademia Amerikane e Dermatologjisë rekomandon që të gjithë fëmijët - pavarësisht nga nuancat e tyre të lëkurës - të përdorin mbrojtje nga dielli me një SPF prej 30 ose më të lartë. Një djegje në fëmijëri rrit rrezikun e zhvillimit të melanomës më vonë në moshë më të rritur



Qëndro freskët në ambiente të brendëshme Qëndroni në një vend me ajër të kondicionuar sa më shumë që të jetë e mundur. Nëse shtëpia juaj nuk ka ajër të kondicionuar, shkoni në qendrën tregtare, ose bibliotekën publike, madje edhe disa orë të shpenzuara në ajër të kondicionuar mund të ndihmojnë trupin tuaj të qëndrojë më i freskët kur të ktheheni në nxehtësi.

Për ata që duan të qëndrojnë në shtëpi, krijoni një kondicioner vete me një tas të mbushur me kube akulli dhe një ventilator. Kur era e ventilatorëve fryn nëpër kubat, do ti shkrijë dhe do të avullohen, duke shkaktuar përhapjen e ajrit të ftohur nga akulli dhe për të ndihmuar të ftohet një zone e caktuar.

Mbani në mend: ventilatorët elektrik mund të ofrojnë rehati, por kur temperatura është në 33 gradë ose më e lartë, ato nuk do të parandalojnë sëmundjen që lidhet me nxehtësinë. Berja e një dushi të ftohtë, ose lëvizja në një vend me ajër të kondicionuar është një mënyrë shumë më e mirë për tu freskuar. Përdoreni më pak sobën tuaj dhe furrën për të mbajtur një temperaturë më të freskët në shtëpinë tuaj.



PËR TË QENË TË MBROJTUR NGA DJEGIET NE DIELL KUJTONI:



1. Përdorni krem mbrojtës me një mbrojtje nga rrezet e dëmshme (SPF) të paktën 15. Sigurohuni që kremi jetë i qëndrueshëm ndaj ujit dhe ripërdoreni çdo dy orë, veçanërisht pas notit, ose djersitjes.



2. Aplikoni krem mbrojtës 30 minuta para se të dilni jashtë kështu që lëkura juaj ka kohë për ta absorbuar atë.



3. Mos kurseni në sasinë që vendosni. Rreth 30 gram krem duhet të mbulojë fytyrën, qafën, krahët dhe këmbët.



4. Vishni veshje mbrojtëse, si kapele, syze dielli, veshje ngjyrë të hapura, me mëngë të gjata, ose dhe pantallona



5. Kërkoni hije kur është e mundur, sidomos gjatë orëve 10:00 deri në 16:00, kur rrezet e diellit janë më të forta.



6. Shmangni aparatet për nxirje, solarët, sepse drita ultravjollcë mund të shkaktojë kancer dhe rrudhosje të lëkurës.



7. Mbroni fëmijët duke ri-aplikuar shpesh krem mbrojtës kundër diellit me një SPF prej të paktën 15, duke i lënë ato në hije dhe duke veshur rroba mbrojtëse. Foshnjat nën moshën 6 muaj, për të cilat nuk rekomandohet përdorimi i kremit të diellit, nuk duhet të jenë kurrë direkt në rrezet e diellit dhe gjithmonë duhet të veshin një kapelë dhe veshje që i mbron ato nga rrezet UV.



9. Të rriturit duhet të kryejnë vetë-kontrolle të rregullta të lëkurës së tyre. Është një mënyrë e lehtë për të zbuluar anomalitë. Bisedoni me dermatologun tuaj dhe bëni një kontroll të plotë të trupit një herë në vit.

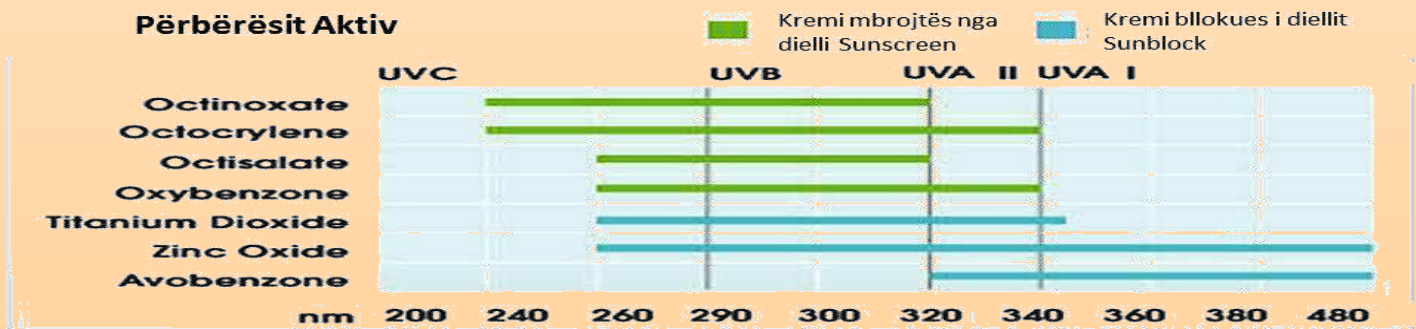
MITI DHE FAKTE MBI KREMRAT E DIELLIT

Miti 1: Kremrat mbrojtës nga dielli shkaktojnë kancer.

Fakt: është i rremë. Nuk ka dëshmi mjekësore që kremi kundra diellit shkakton kancer. Ndërsa ka shumë studimeve dhe studime mjekësore që rrezet UV nga dielli dhe rrezet nga solari për nxirje shkaktojnë kancer të lëkurës. Por disa njerëz shqetësohen se kimikatet e përdorura në kremrat absorbohen nga lëkura dhe mund të shkaktojnë kancer.

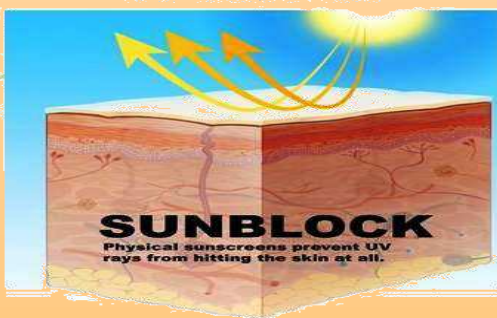
"Për ata që janë të shqetësuar, rekomandohet përdorimi i një kremi që është bllokues i diellit (në etiketa shënohet termi "sunblock"), zakonisht përmban oksid zinku, ose dioksid titanium dhe nuk mund të thithet nga lëkura, pra qëndron në sipërfaqen e lëkurës. Kjo është arsyeja pse ju ndjeni se nuk mund të fshini kurrë kremin dhe shpesh ai është i dukshëm në sipërfaqen e lëkurës.

Bllokuesi nga dielli, mund të përmbajë përbërës organikë dhe jo-organikë që qëndrojnë mbi lëkurë duke vepruar si një pengesë midis lëkurës suaj dhe rrezeve të dëmshme UV duke reflektuar apo shpërndarë dritën UVB. Pra kërkoni produkte me oksid zinku, ose dioksid titaniumi. Kremi bllokues i diellit përdoret shpesh nga njerëzit me lëkurë të ndjeshme, si për mbrojtjen më të plotë që ofron dhe për faktin që përbërësit e tij kanë më pak gjasa të irritojnë lëkurën e ndjeshme sesa kremrat kundër rrezeve të diellit me bazë kimike. Kremi mbrojtës nga dielli, me bazë kimike, depërton në lëkurë dhe absorbon rrezet UVA në lëkurë para se ato të jenë në gjendje të arrijnë dhe të dëmtojnë shtresën tuaj të lëkurës. Pra, ky lloj kremi ende ju lejon të nxiheni, vetëm në një normë shumë më të ngadaltë.



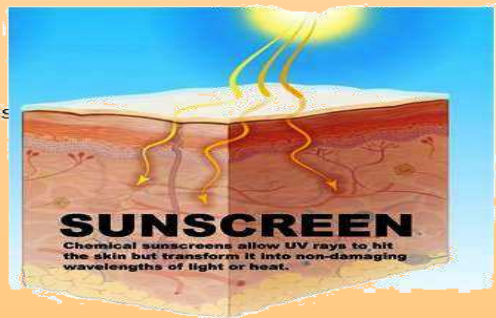
Kremi bllokues i diellit Sunblock

Sipërfaqja e lëkurës
Epiderma
Derma



Kremi mbrojtës nga dielli. Sunscreen

Sipërfaqja lëkurës
Epiderma
Derma

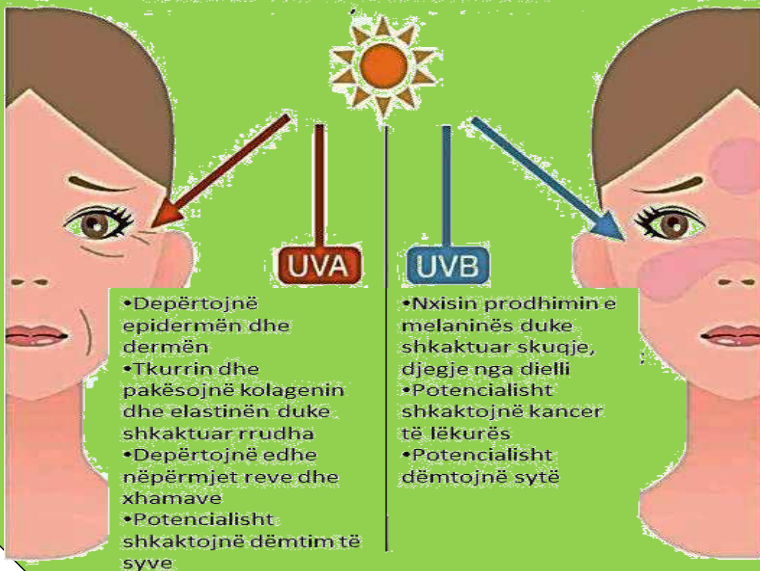


Miti 2. Unë kam lëkurë me ngjyrë të errët nuk kam nevojë për mbrojtje nga dielli

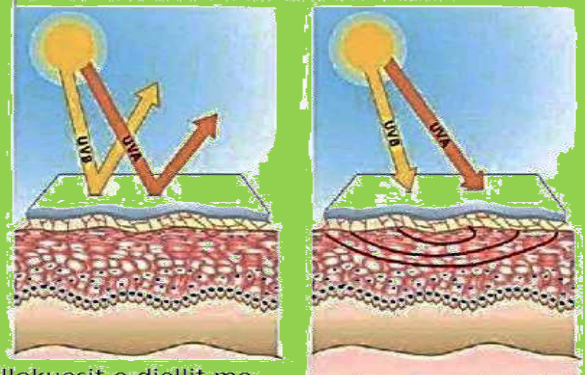
Fakt: I rremë. Lëkura e errët është po aq e ndjeshme ndaj dëmtimit të diellit. Është më e vështirë të shohësh dëmtimin e diellit në lëkurë të errët. Qelizat e lëkurës i përgjigjen rrezeve UV duke lëshuar pigment. Ky pigment, që ne mendojmë si një djegie nga dielli, është më e vështirë për t'u parë në lëkurë të errët. Pavarësisht nga ngjyra e lëkurës tuaj, aplikoni krem mbrojtës nga dielli 30 minuta para se të dilni në diell, dhe mos harroni të riaplikoni shpesh.

Kremrat bllokues, apo mbrojtës të diellit me formulat e tyre qoftë fizike apo ofrojnë mbrojtje kundër rrezeve të dëmshme të diellit UVA dhe UVB

Rrezet e diellit UVA dhe UVB



Mbrojtës nga dielli fizik (sunblock) me përmbajtje fizike (minerale)
Apo mbrojtës nga dielli me përmbajtje kimike (sunscreen)



Bllokuesit e diellit me përmbajtje fizike (minerale) kthejnë mbrapsht rrezet UVA dhe UVB

Mbrojtësit e diellit me përmbajtje kimike thithin rrezet UVA dhe UVB

Miti 3: Kremi i diellit që unë përdor është i papërshkueshëm nga uji, kështu që nuk kam nevojë të riaplikoj atë pas dajjes nga deti, ose djersitjes.

Fakt: I rremë. Nuk ofron mbrojtje nga uji as kremrat sunscreen, ose sunblock. Gjithashtu ne nuk do ta dëshironim atë, sepse atëherë nuk mund ta lajmëdhe ta heqim nga trupi kur jemi në shtëpi. Ju mund të vëreni se disa prej etiketave të kremrave mbrojtës, apo bllokues të diellit thonë se rezistojnë ndaj ujit, por ato nuk janë të papërshkueshëm nga uji. Pavarësisht nëse jeni duke notuar, ose djersitur, çdo gjë që zvogëlon shtresën e mbrojtjes UV që keni vënë, do t'ju duhet të riaplikoni kremin më shpesh. Në vend që ta ripërdorni atë çdo dy orë sikurse rekomandohet, duhet ta bëni çdo orë.



Miti 5: Në makeup e tualetit që unë përdor ka SPF. Unë nuk duhet të përdor krem mbrojtës kundër diellit.

Fakt: I rremë. Mundet që ju nuk e lyeni lëkurën tuaj me sasi të mjaftueshme make up për të mbrojtur nga dielli dhe ndoshta nuk e përdorni në të gjitha zonat që janë të ekspozuara ndaj diellit.

Po në lidhje me hidratuesit, ose kremra të tjera? Ju mund të mbuloni fytyrën dhe qafën me këto produkte më shumë, por veprimi mbrojtës SPF mbaron pas një kohe sepse fshihet. "Nëse vendosni hidratues në mëngjes ju ende duhet të aplikoni krem mbrojtës nëse shkoni për një shëtitje pas punës, apo edhe në mesditë.



Miti 6: Nuk kam nevojë për mbrojtje nga dielli nëse ka re, apo bën ftohtë.

Fakt: I rremë. "Retë janë thjesht avujt e ujit. Ata nuk mund t'ju mbrojnë nga rrezet UV. Nëse është mot i vrenjtur, apo i ftohtë, duhet të aplikoni krem mbrojtës në të njëjtën mënyrë sikur të ishte një ditë e ngrohtë me diell.

Shpesh njerëzit e anashkalojnë kremën mbrojtës kur shkojnë për ski, apo shëtitje në dëborë. Por ata janë duke u goditur nga rrezet e diellit më shumë se një herë. Një herë nga dielli dhe pastaj kur rrezet e diellit reflektohen nga dëborë. E njëjta gjë vlen edhe për një ditë me re në plazh. Ju mund të shmangni rrezet e diellit drejtpërdrejt dhe ato reflektojnë në ujë, ose rërën.

Kremrat mbrojtës Sunscreen dhe sunblock janë një mënyrë e shkëlqyer për të mbrojtur lëkurën tuaj nga dielli. Por mos harroni rrobat që mund të mbrojnë lëkurën tuaj nga rrezet UV dhe syzet e diellit për të mbrojtur lëkurën rreth syve tuaj.



Koha e Verës dhe nxehtësia ekstreme

Çfarë është nxehtësia ekstreme?

Nxehtësia ekstreme përcaktohet si temperatura e verës që është shumë më e nxehtë dhe / ose e lagësht se mesatarja. Për shkak se disa vende janë më të nxehta se të tjerët, kjo varet nga ajo që konsiderohet mesatare për një vend të caktuar në atë kohë të vitit. Kushtet e lagështisë mund ta bëjnë që moti të duket më i nxehtë se sa është me të vërtetë.

Çfarë shkakton sëmundjen e lidhur me nxehtësinë?

Sëmundjet e lidhura me nxehtësinë, si raskapitja nga nxehtësia, ose goditja e nxehtësisë, ndodhin kur trupi nuk është në gjendje të ftohet vetë. Ndërsa trupi normalisht freskon veten duke djersitur, gjatë nxehtësisë ekstreme, kjo mund të mos jetë e mjaftueshme. Në këto raste, temperatura e trupit të një personi rritet më shpejt sesa mund të ftohet vetë. Kjo mund të shkaktojë dëme në tru dhe organe të tjera vitale.

Disa faktorë që mund të rrisin shanset që të kaloni një sëmundje lidhur me të nxehtin përfshijnë:

Niveli lartë i lagështisë, obeziteti, temperatura, dehidrimi, përdorimi disa barnave, sëmundje të zemrës, sëmundje mendore, qarkullim jo i mirë vaskular, djegja nga dielli, përdorimi alkoolit

Kush është më në rrezik?

Të moshuarit, të vegjëlët, njerëzit me sëmundje mendore dhe sëmundjet kronike janë në rrezik më të madh. Sidoqoftë, edhe njerëzit e rinj dhe të shëndetshëm mund të preken nëse marrin pjesë në aktivitete të fuqishme fizike gjatë motit të nxehtë.

	KUJDES
	SHUMË KUJDES
	RREZIK
	RREZIK EKSTREM

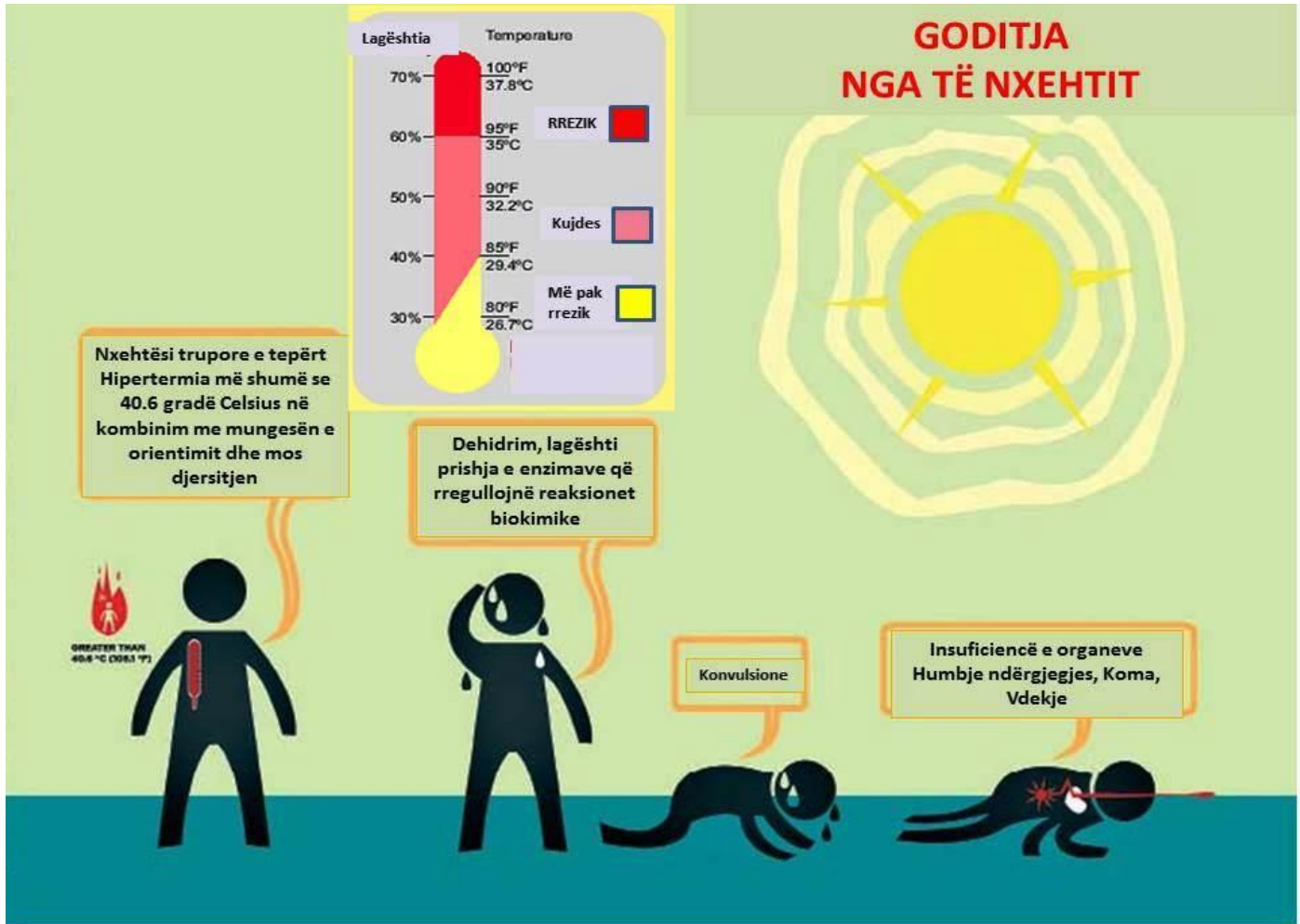
		temperature (°C)																
		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
LAGËSHITIA %	40	27	28	29	30	31	32	34	35	37	39	41	43	46	48	51	54	57
	45	27	28	29	30	32	33	35	37	39	41	43	46	49	51	54	57	
	50	27	28	30	31	33	34	36	38	41	43	46	49	52	55	58		
	55	28	29	30	32	34	36	38	40	43	46	48	52	55	58			
	60	28	29	31	33	35	37	40	42	45	48	51	55	59				
	65	28	30	32	34	36	39	41	44	48	51	55	59					
	70	29	31	33	35	38	40	43	47	50	54	58						
	75	29	31	34	36	39	42	46	49	53	58							
	80	30	32	35	38	41	44	48	52	57								
	85	30	33	36	39	43	47	51	55									
90	31	34	37	41	45	49	54											
95	31	35	38	42	47	51	57											
100	32	36	40	44	49	54												

Indeksi stresit nga nxehtësia (grade Celsius)	Kategoria	Rreziqet
27-32	Kujdes	Lodhje e mundshme në ekspozimin e zgjatur dhe/ose aktivitet fizik
32-41	Shumë kujdes	Goditje nga dielli, krampe nga nxehtësia e mundëshme me ekspozimin e zgjatur dhe/ose aktivitet fizik
41-54	Rrezik	Goditje nga dielli, krampe nga nxehtësia, ose tejlodhje nga nxehtësia dhe goditje nga te nxehtit e mundëshme me ekspozimin e zgjatur dhe/ose aktivitet fizik
Mbi 54	Rrezik ekstrem	Goditje nga dielli/goditje nga nxehtësia me ekspozim të zgjatur

SËMUNDJET QË SHKAKTOHEN NGA TË NXEHTIT

GODITJA NGA NXEHTËSIA		MBILODHJA NGA NXEHTËSIA		KRAMPET NGA NXEHTËSIA	
Shenjat	Çfar të bëjmë	Shenjat	Çfar të bëjmë	Shenjat	Çfar të bëjmë
<ul style="list-style-type: none"> • Temperaturë e lartë trupore (39° C ose më shumë) • Lëkurë e skuqur, e nxehtë e thatë ose lagësht • Puls i shpejtë, I fuqishëm • Dhimbje koke • Marrje mendësh • Të perzjera • Konfuzion • Humbja e ndërgjegjes, koma 	<ul style="list-style-type: none"> • Telefono urgjencën mjekësore • Zhvendose personin ne një vend më të freskët • Ndiemo të ulësh temperature trupore të personit, mbështille me rroba të ftohta, ose bëj një banjo me ujë të ftohtë • Mos i jep asnjë ilaç dhe asgjë për të pirë 	<ul style="list-style-type: none"> • Djersë e shumë • Lëkurë e ftohtë, e zbehtë dhe e lagësht • Puls i shpejtë i dobët • Nausea ose të vjella • Krampe muskulare • Lodhje ose dobësi • Marrje mendësh • Dhimbje koke • Të fikët 	<ul style="list-style-type: none"> • Zhvendose personin ne një vend më të freskët • Liroje nga veshjet • Vishi rroba të ftohta, të lagta, ose bëni një banjo me ujë të ftohtë • Jepi pak ujë sa të lagi buzët <p>KËRKO MENJËHERË NDIHMË MJEKËSORE NË SE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ka të perzjera • Simptomat po përkeqësohen • Simptomat zgjasin mbi një orë 	<ul style="list-style-type: none"> • Djersë e shumë gjatë ushtrimi /aktiviteti fizik intensiv • Dhimbje, apo spazma muskulare 	<ul style="list-style-type: none"> • Ndaloni aktivitetin fizik dhe lëvizni në një vend të ftohtë • Pini ujë, apo lëngje sportive • Prisni sa krampi të pushojë përpara se të bëni përsëri aktivitet fizik <p>KËRKO MENJËHERË NDIHMË MJEKËSORE NË SE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Krampet zgjasin më shumë se 1 orë • Jeni në një dietë me marrje të pakët të kripës • Keni probleme me zemrën
DJEGJET NGA DIELLI			SKUQJET NGA DIELLI		
Shenjat	Çfar të bëjmë	Shenjat	Çfar të bëjmë	Shenjat	Çfar të bëjmë
<ul style="list-style-type: none"> • Lëkurë e skuqur e ngrohtë e dhimbshme • Fshikëza në lëkurë 	<ul style="list-style-type: none"> • Mos dil në diell deri kur djegja nga dielli të shërohet • Vish rroba të freskëta në zonat e djegura, ose bëni një banjo me ujë të freskët • Vendos solucion hidratues në zonat e djegura • Mos i çaj flluskat 	<ul style="list-style-type: none"> • Pika të vogla të skuqura që duken si puçrra në lëkurë (zakonisht në qafë, gjoks në rrudhat e brrylave 	<ul style="list-style-type: none"> • Qëndro në vend të freskët të thatë • Mbaje pjesën e skuqur të thatë • Përdor pudër (psh pudër bebe) që të zbutet rashi 		





Çfarë ndodh me trupin si rezultat i ekspozimit ndaj nxehtësisë ekstreme?

Njerëzit pësojnë sëmundje të lidhura me nxehtësinë kur sistemi i kontrollit të temperaturës së trupit është i mbingarkuar. Trupi normalisht freskon veten duke djersitur. Por në disa kushte, djersitja thjesht nuk mjafton. Në raste të tilla, temperatura e trupit të një personi rritet me shpejtësi. Temperaturat shumë të larta të trupit mund të dëmtojnë trurin, ose organet tjera vitale.

Disa faktorë ndikojnë në aftësinë e trupit për të ftohur veten gjatë motit jashtëzakonisht të nxehtë. Kur lagështia është e lartë, djersa nuk avullon shpejt, duke penguar që trupi të lëshojë shpejt nxehtësinë. Kushte të tjera që mund të kufizojnë aftësinë për të rregulluar temperaturën përfshijnë moshën e vjetër, të vegjëlit (mosha 0-4vjeç), obeziteti, ethet, dehidrimi, sëmundjet e zemrës, sëmundjet mendore, probleme me qarkullimin e gjakut, djegia nga dielli, përdorimi i drogës, disa barnave dhe përdorimi i alkoolit.



Çfarë është goditja nga nxehtësia? Goditja nga nxehtësia është sëmundja më serioze e lidhur me ngrohjen. Kjo ndodh kur trupi bëhet i paaftë për të kontrolluar temperaturën e tij dhe temperatura e trupit ngrihet shpejt, mekanizmi i djersitjes dështon dhe trupi nuk është në gjendje të qetësohet. Temperatura e trupit mund të rritet deri në 41 ° C, ose më e lartë brenda 10 deri në 15 minuta. Goditja e nxehtësisë mund të shkaktojë vdekje, ose paaftësi të përhershme nëse nuk ofrohet trajtim emergjent.

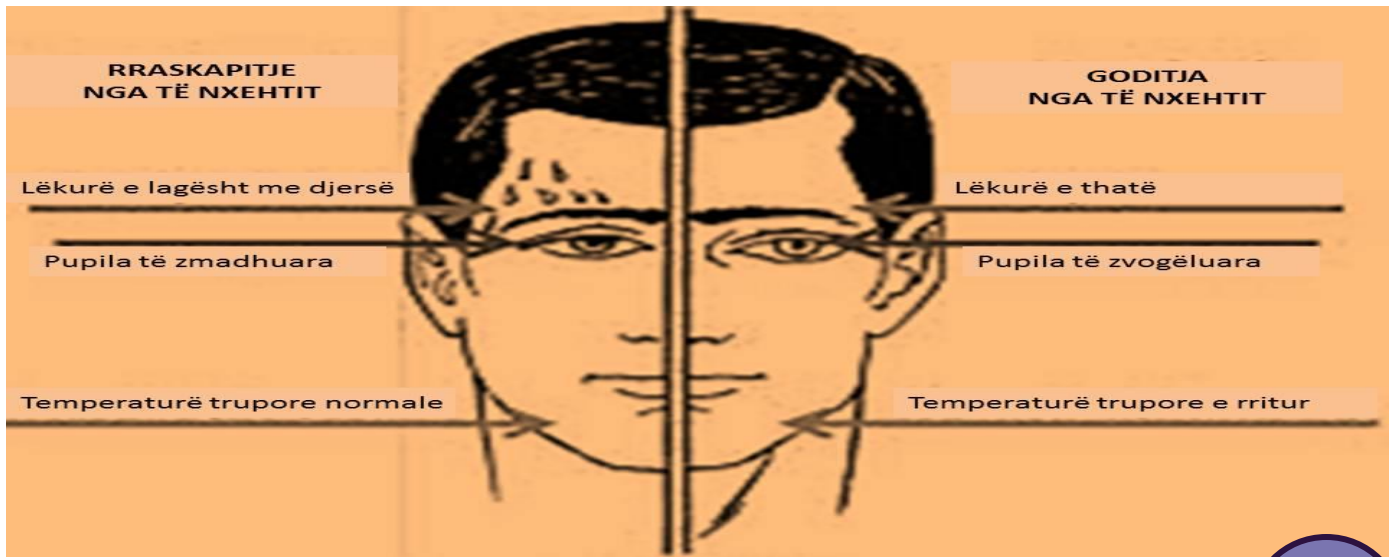
Çfarë është mbilodhja nga nxehtësia? Është një formë më e butë e sëmundjes që lidhet me nxehtësinë që mund të zhvillohet pas disa ditëve të ekspozimit ndaj temperaturave të larta dhe zëvendësimit jo të duhur ose të pabalancuar të lëngjeve. Më të prirur për mbilodhje nga nxehtësia janë njerëz të moshuar, ata me tension të lartë dhe ata që punojnë, ose stërviten në një mjedis të nxehtë.

Cilat janë krampet/ngërçet e nxehtësisë dhe kush preket? Krampet e nxehtësisë janë dhimbje të muskujve ose spazma - zakonisht në bark, krahë apo këmbë - që mund të ndodhin në lidhje me aktivitetin tepërt. Njerëzit që djersin shumë gjatë aktivitetit të sforcuar janë të prirur për krampe nga të nxehtit. Kjo djersitje zvogëlon kripën dhe lagështinë e trupit. Niveli i ulët i kripës në muskujt shkakton ngërçe të dhimbshme. Krampet e nxehtësisë mund të jenë gjithashtu një simptomë e lodhjes nga nxehtësia. Nëse keni probleme me zemrën, ose jeni në një dietë të ulët natriumi, kërkoni kujdes mjekësor për krampe nga nxehtësia.

Çfarë është skuqja e nxehtësisë? Skuqja e nxehtësisë është një acarim i lëkurës që shkaktohet nga djersitja e tepruar gjatë motit të nxehtë dhe të lagësht. Mund të ndodhë në çdo moshë, por është më e zakonshme tek fëmijët e vegjël. Skuqja e nxehtësisë duket si një grup i kuq puçrrash, ose fshikëza vogla. Më shpesh ato shikohen në qafën dhe pjesën rreth qafës, dhe të gjoksit, në ijë, nën gjoks, dhe në rrudhat e bërrylit. Cili është trajtimi më i mirë për skuqjen e nxehtësisë? Trajtimi më i mirë është që të sigurohet një mjedis më i freskët dhe më pak i lagësht. Mbajeni zonën e prekur të thatë. Pudra mund të përdoret për ta qetësuar më shumë.

A mund të rritin medikamentet rrezikun e sëmundjes së lidhur me të nxehtit?

Rreziku për sëmundjen dhe vdekjen që lidhet me nxehtësinë mund të rritet tek njerëzit që përdorin këto barna: (1) psikotrope, të cilat ndikojnë në funksionet psikike, sjelljen (p.sh. haloperidol ose chlorpromazine); (2) ilaçe për sëmundjen e Parkinsonit, sepse ato mund të pengojnë djersën; (3) qetësues si fenotiazine, butirofenone dhe thiozanthene; dhe (4) medikamente diuretike, ose "pilula uji" që ndikojnë në balancën e lëngjeve në trup.



SI TË MBROHENI NGA DËMTIMET NGA TË NXEHTIT

QËNDRONI FRESKËT



Qëndro freskët dhe në ambiente të brendëshme: Qëndroni në një vend me ajër të kondicionuar sa më shumë që të jetë e mundur. Nëse shtëpia juaj nuk ka ajër të kondicionuar, shkoni në qendrën tregtare, ose bibliotekën publike, madje edhe disa orë të shpenzuara në ajër të kondicionuar mund të ndihmojnë trupin tuaj të qëndrojë më i freskët kur të ktheheni në nxehtësi. Gradoni kondicionerin në 6-7 gradë më poshtë se temperatura e jashtme e ambientit

Për ata që duan të qëndrojnë në shtëpi, krijoni një kondicioner vetë me një tas të mbushur me kube akulli dhe një ventilator. Kur era e ventilatorëve fryn nëpër kube, ajo do të shkrijë dhe do të avullohen, duke shkaktuar përhapjen e ajrit të ftohur me akull i cili ndihmon të ftohet në një zonë.

Mbani mend: ventilatorët elektrik mund të ofrojnë rehati, por kur temperatura është në 32 grade C e më shumë ato nuk do të parandalojnë sëmundjen që lidhet me nxehtësinë. Mos e vendosni ventilatorin t'ju fryjë direkt në fytyrë. Përdoreni sobën tuaj dhe furrën më pak për të mbajtur një temperaturë më të freskët në shtëpinë tuaj.

PLANIFIKONI ME KUJDES AKTIVITETET NË NATYRË:

Përpiquni të kufizoni aktivitetin tuaj në natyrë kur të jetë koha më e freskët, si në orët e mëngjesit dhe të mbrëmjes. Pushoni shpesh në zona me hije, në mënyrë që trupi juaj të ketë një shans për t'u qetësuar. Aktivitetet e fuqishme duhet të reduktohen, nëse nuk eliminohen, gjatë ditëve të nxehta, sidomos gjatë orëve të pikut (ora 11:00 deri në orën 16:00). Nëse këto aktivitete nuk mund të shmangen, bëni ato gjatë kohës më të ftohtë të ditës, e cila zakonisht është në mëngjes ndërmjet orës 4:00 a.m. dhe 7:00 a.m.

Qetësohuni: Mos bëni në stërvitje gjatë nxehtësisë. Nëse nuk jeni mësuar të punoni, ose ushtroheni në një mjedis të nxehtë, filloni ngadalë dhe shpejtoni ritmin. Nëse puna në të nxehtë e bën zemrën të rrahi më shumë dhe ju merret fryma, **NDALONI** të gjithë aktivitetin. Shkoni në një zonë të ftohtë, ose në hije dhe pushoni, veçanërisht nëse ju merren mendtë, jeni të trullësuar, të dobët, apo po ndjeni se po ju bie të fikët



Shmangni ushqimet e nxehta dhe të rënda:

Ata shtojnë nxehtësinë në trupin tuaj! Konsumoni ushqime të ftohta dhe të ngrira. Kremrat e ngrira si akullore dhe lëpirëset e ftohta mund të sjellin kënaqësi gjatë ditëve të nxehta dhe të lagështa, kështu që mbushni frigoriferët tuaj me këto të mira freskuese gjatë verës.

Çaktivizoni pajisjet shtëpijake kur nuk përdoren

Kur pajisjet drejtohen me energji elektrike, ato krijojnë nxehtësinë e tyre. Pra, fikni pajisjet-laptopë, drita, televizioni-kur nuk jeni në përdorim. Duke i fikur (çkyçur ato), nxehtësia që qarkullon brënda zones ku ato ndodhen mund të reduktohet.

Qëndroni të hidratuar

- **Pini shumë lëngje:** Pini më shumë lëngje, pavarësisht sa jeni aktiv. Mos prisni derisa të jeni të etur për të pirë. Sigurohuni që pini shumë ujë; më mirë nëse merrni më shumë se tetë gota uji standarde në ditë për të shmangur humbjen e shpejtë të lëngjeve.

Pije të tjera të ftohta dhe pije sportive të pasura me elektrolite gjithashtu mund të ndihmojnë në zëvendësimin e mineraleve dhe freskimin e temperaturës së trupit në çdo kohë. Kujdes: Nëse mjeku juaj e kufizon sasinë që ju pini, pyetni se sa duhet të pini, ndërsa moti është i nxehtë.

- **Qëndroni larg pijeve me sheqer, ose alkoolit** - këto ju bëjnë të humbni më shumë lëngje trupore. Gjithashtu shmangni pije shumë të ftohta, sepse ato mund të shkaktojnë dhimbje stomaku.

- **Zëvendësoni kripën dhe mineralet:** djersitja e rëndë heq kripën dhe mineralet nga trupi dhe ato duhet të zëvendësohen. Një pije sportive mund të zëvendësojë kripën dhe mineralet që ju humbni me djersë.

- **Nëse jeni në dietë** me pak kripë, keni diabet, presion të lartë të gjakut ose kushte të tjera kronike, bisedoni me mjekun tuaj para se të pini një pije sportive, ose merrni solucione me kripë.

Bëni një banjë me ujë të ftohtë

Bërja e një banje me ujë të ftohtë me ujë ndihmon përhapjen e ndjenjes freskuese në të gjithë trupin, duke filluar nga këmbët. Për ta bërë këtë në shtëpi, thjesht zhysni këmbët në një kovë të mbushur gjysmë me kube akulli dhe ujë. Trupi ynë rrezaton nxehtësinë nga pëllëmbët e duarve dhe këmbëve tona, veshëve dhe fytyrës sonë, kështu që ftohja e cilësdo prej këtyre pjesëve do të freskojë të gjithë trupin.

Dushe të shpeshta ndihmojnë në uljen e temperaturës së trupit ndërsa shpëllajnë djersën e trupit, duke ju bërë të ndiheni shumë më mirë edhe gjatë ditëve të nxehta



Mbani një shishe me ujë të ftohtë

Një tjetër mënyrë e thjeshtë por efektive për të ulur temperaturën e trupit është duke spërkatur veten me ujë të ftohtë nga një shishe me ujë në frigorifer. Spërkatni e ujit mbi pikat trupit si qafa, dora dhe tëmthata e kokës - ku enët e gjakut janë më afër sipërfaqes së lëkurës sonë - mund të ndihmojnë trupin të qetësohet. Sigurohuni që të keni një peshqir për të fshirë ujin e tepërt.

Monitoroni personat me rrezik më të lartë për goditje nga nxehtësia:

Edhe pse dikush në çdo kohë mund të vuajë nga sëmundje të shkatuara nga nxehtësia, disa njerëz janë në rrezik më të madh se të tjerët:

- Foshnjat dhe fëmijët e vegjël
- Njerëzit 65 vjeç ose më të vjetër
- Njerëzit që janë mbipeshë
- Njerëzit që kanë shumë sforcime gjatë punës, ose stërvitje
- Njerëzit që janë të sëmurë fizikisht, sidomos me sëmundje të zemrës, ose tension të lartë, që marrin medikamente të caktuara, të tilla si për depresion, pagjumësi, ose me qarkullimin e gjakut.

Vizitoni këto persona në rrezik së paku dy herë në ditë dhe shikoni nga afër për shenja të problemeve të nxehtësisë, ose goditjes së nxehtësisë. Foshnjat dhe fëmijët e vegjël, natyrisht, kanë nevojë për një mbikqyrje shumë më të shpeshtë.



PUNOI

Dr. Sh. Nedime CEKA

UNIVERSITETI ALDENT

FAKULTETI SHKENCAVE MJEKËSORE TEKNIKE

DEPARTAMENTI PROMOCIONIT TË SHËNDETIT

