



Egészség Zóna

Kedves MKKSZ Tag!

Az MKKSZ ONYT Szociális és Egészségügyi Bizottsága elkészítette következő kiadványát, az Egészség Zóna 2014. évi 3. számát. A tájékoztató azokról a módszerekről szól, amelyekkel enyhíthetjük a hőség negatív hatásait. Külön bekezdésben foglalkozunk a napozás veszélyeivel, valamint a bőrrák megelőzésének módszereivel, a szolárium hatásaival.

Bízunk abban, hogy az EZ-ben leírt információkkal hozzájárulunk egészségetek védelméhez.

2014. június

Üdvözlettel:

Kondor Árpádné
SZEB elnök

----- o -----

Mire figyelünk, mit tehetünk a hosszan tartó kánikulában?

A hosszan tartó meleg nemcsak az idősek és a betegek, de az egészséges emberek szervezetét is megviseli. Ilyenkor sokan indulnak útnak autóval, aki teheti, a vízpartokon keres felüdülést. Egyszerű módszerekkel azok is enyhíthetik a hőséget, akik otthonukban maradnak.

Hogyan reagál az emberi szervezet a hőségre?

Normális külső testhőmérsékletünk 32-33 oC, ha a levegő hőmérséklete ennél magasabb, a bőr melegedni kezd, az egyetlen hőleadási lehetőség az izzadás és a párologtatás lesz. A nagy melegben az izzadás kétféle egészségi problémát okozhat: a kiszáradást és a nátriumvesztést.

Ezért fontos, hogy ne csak az elveszített folyadékot, de a sót is pótoljuk, akár ásványvízzel, akár enyhén megsózott csapvízzel, teával. 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.

Mi az a hőguta?

Hőgutát többnyire a nagy melegben, szabad térben végzett intenzív fizikai tevékenység okoz, például a munkavégzés vagy a hosszantartó sportolás. Ebben az állapotban az igen magas testhőmérséklet (40,5 oC fölött) károsíthatja a sejteket és a hőszabályozó központot. Megfelelő kezelés hiányában életveszélyes állapot alakulhat ki. Ezt a jelenséget tipikusan fiatal felnőtteken lehet észlelni, akik a rossz közérzet ellenére tovább edzenek.



A kánikulában futni, kerékpározni inkább csak a reggeli vagy az esti órákban ajánlott. Aki mégis a biciklis túra mellett dönt, álljon meg közterületi kifolyóknál, nyomós kutaknál, hűtse csuklóját, tarkóját, vizezze be a pólóját.

Mit tehetünk zárt térben?

A lakók jelentősen tudják csökkenteni a belsőtéri hőmérsékletet az épület adta lehetőségek jó kihasználásával. Az ablakokat napközben tartsuk zárva, a redőnyt eresszük le, a sötétítőfüggönyt húzzuk össze, csak éjszaka szellőztessünk. A ventillátorral kapcsolatban fontos tudni, hogy még jobban kiszárit bennünket, mivel csak a belső meleg/forró levegőt forgatja.

MKKSZ Országos Nyugdíjas Tanács Szociális és Egészségügyi Bizottság tájékoztatója
Elérhetőség: mkksz@mkksz.org.hu

Orvos szakértő: dr. Fekete-Szabó Gabriella főorvos, fül-orr-gége és audiológus szakorvos
II. évfolyam 3. szám



Egészség Zóna

Ezért szakaszosan kapcsoljuk be és fogyasszunk még több folyadékot.

Párolgatót is elhelyezhetünk a szobában, a kicsit magasabb páratartalom hűvösebb érzetet kelt. A klímaberendezést – ha van – szintén szakaszosan üzemeltessük és tartsuk be a fokozatosság elvét: hazaérve folyamatosan csökkentjük a hőmérsékletet, elindulás előtt pedig egyre inkább közelítjük a beállítást a külső hőmérséklethez. Állandó üzemeltetésük csak a betegeket ellátó intézményekben indokolt. Egészséges embereknél a klímaberendezést csak átmeneti hűtésre szabad használni, különben csökkenti a hőmérséklethez való hosszú távú alkalmazkodóképességet.



Mire figyeljünk, ha autóba ülünk?

A legfontosabb, hogy soha ne hagyjunk gyermeket (de élő állatot sem) parkoló, zárt gépkocsiban. A klímaberendezéssel felszerelt autókban is tartsuk be a fokozatosság elvét, illetve a légbefűvőket ne irányítsuk közvetlenül a testre. A hőségben romlik a koncentrációképesség, ezért hosszú utakon gyakrabban álljunk meg pihenni. A töltőállomások hűtött üzlethelyiségeiben eltöltött 5-10 perc már nagyban segítheti a felfrissülést.

Legyen nálunk megfelelő mennyiségű ivóvíz, akár hűtőtáskába készítve, olyan mennyiségben, hogy egy esetleges torlódás esetén is legyen nálunk elegendő folyadék. A légkondicionáló nélküli autóban is jól jöhet egy megnedvesített kendő, mellyel – csuklónkra, tarkónkra helyezve – hűthetjük magunkat.

Mire figyeljünk a vízpartokon?

Csak kijelölt helyen fürdjünk! A bányatavakban, a folyóvizekben ki nem jelölt helyeken nemcsak balesetveszélyes fürdőzni, de fertőzést is kaphatunk, a vízminőséget ugyanis csak a kijelölt helyeken ellenőrzik. .. A parton keressünk árnyékos helyet, 11-15 óra között ne tartózkodjunk a tűző napon, felhevült testtel ne ugorjunk a vízbe, mert szívmegeállás okozhat.

Mi az a hőségriasztás?

Az országos tisztí főorvos által esetenként kiadott hőségriasztás elsődlegesen az egészségügyi ellátó rendszer felkészítését szolgálja a várhatóan megnövekedő feladatokra, ugyanakkor a védelmi igazgatás, az együttműködő szervezetek tájékoztatása is a rendeltetése, ám számukra semmilyen konkrét feladatot nem határoz meg, azt saját terveik szerint önállóan végzik. Mindezek mellett kiemelt fontosságú a lakosság tájékoztatása, tanácsokkal való ellátása. A hőséggel kapcsolatban az országos tisztí főorvos jogszabályi felhatalmazás útján adja ki a riasztási fokozatokat.



Riasztási fokozatok:

I.fok – figyelmeztető jelzés: abban az esetben, ha egy napig a napi középhőmérséklet eléri vagy meghaladja a 25 oC-ot.

II.fok – riasztás: az előrejelzés szerint a középhőmérséklet várhatóan legalább három egymást követő napon eléri (vagy meghaladja) a 25 oC-ot.



Egészség Zóna

III.fok – riadó jelzés: amennyiben várhatóan legalább három egymást követő napon eléri (vagy meghaladja) a napi középhőmérséklet a 27 oC-ot.

Forrás: Patika Magazin 2013. XVIII. évfolyam 8. sz. Országos Környezetegészségügyi Intézet ANTSZ Kommunikációs Főosztály

----- o -----

Hogy nem süll le a bőr?

A bőrgyógyászok, a napozás ártalmainak kiszűrésére szakosodott kozmetikumokat gyártó cégek évek óta riadóztatnak: a mértéktelen napozás káros, bőrrákot okoz. Most tekintsük át azokat az eseteket, amikor szigorúan tilos a napra menni.

1. Bizonyos gyógyszerek szedése alatt és után
Aki tetrán készítményeket, szulfonamid tartalmú szereket szed és kimegy a napra, számtalan tünettől számolhat: bőrpírral, ödémával, erős viszketéssel, kiütésekkel. Gyorsan alakul ki súlyos gyulladás. Ha ez bekövetkezik, a gyógyszer alkalmazását azonnal fel kell függeszteni és antihisztamint szedni, s ezt követően még egy hétig nem szabad napozni, ennyi idő alatt ürülnek ki az említett hatóanyagok a szervezetből.

2. Kozmetikumokkal kezelt bőrrel
A smink, az alapozók, pirosítók fényérzékenyvé teszik a bőrt. A bennük található bergamott és más olajok, alapanyagok napozás után bőrhibákat hoznak elő. Általában az arcon, a nyakon jelennek meg a barna foltok. A parfüm olajai is okozhatnak bőrgyulladást, foltosodást, viszont már kaphatók fényvédős alapozók, ezek kiválóak napfényben, de csak utcai használatra, strandolásra nem.

3. Bizonyos betegségekkel

Számtalan olyan bőrbetegség létezik, amelyek esetén nem, vagy csak nagyon nagy faktorszámú fényvédelem mellett lehet napra menni. Herpesszel, rosaceás (értágulat az arcon) arcbőrrel nem tanácsos napfürdőzni, mert nő a bőrtünet mérete. Fűben napozva a dermatitisz triata pratensis, vagyis a vonalas bőrgyulladás tünetei alakulhatnak ki. Ezt a fű nedve és a napfény együttesen okozza. Előzmény nélkül, bármely korban előjöhethet, ezért árnyékban se feküdjünk közvetlenül a fűre.

Forrás: Gyógyír Magazin 2013. VIII. évfolyam 8. szám, Jakab István

----- o -----

A bőr nem felejt

Melanocitának a bőrünkben lévő, feketés-barnás festékanyagot, vagyis pigmentet termelő sejteket nevezik, melanómának pedig ezen sejtek rosszindulatú daganatát. Az anyajegyekben nagyobb mennyiségű pigment található, mint bőrünk egyéb részein – nem véletlen, hogy a melanómák közel harmada egy meglévő anyajegyből alakul ki. Hogyan védekezhetünk??

A napfény jótékony hatásait nehéz lenne felsorolni: szervezetünk elsődleges D-vitamin-forrása, sugarai segítenek megszabadulni a bőrünkön megtelepedett baktériumoktól, jót tesznek a depresszióban szenvedőnek – és egyáltalán, napozni kellemes időtöltés.



MKKSZ Országos Nyugdíjas Tanács Szociális és Egészségügyi Bizottság tájékoztatója
Elérhetőség: mkksz@mkksz.org.hu

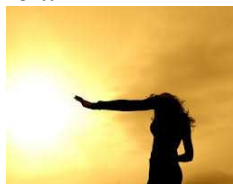
Orvos szakértő: dr. Fekete-Szabó Gabriella főorvos, fül-orr-gége és audiológus szakorvos
II. évfolyam 3. szám



Egészség Zóna

Ugyanakkor nem lehet eléggé hangsúlyozni, hogy a túlzásba vitt napozás, pontosabban az eközben testünket érő sugárterhelés a melanóma elsődleges oka. E daganattípust leggyakrabban a 40-45 év közötti korosztálynál fedezik fel, ám nem árt tudni, hogy bőrünk emlékezik korábbi sérelmeire, vagyis, aki gyerek – vagy kamaszkorában többször égett le súlyosan, nagyobb eséllyel számolhat a betegség kialakulására.

Épp ezért szülőként is akkor viselkedünk felelősen, ha gyerekeinkkel betartatjuk a napozás alapvető szabályait. Ne tegyük ki testünket intenzív napsütésnek 11 és 15 óra között, tájékozódjunk az UV sugarak aktuális veszélyességéről.



Ha ezen időszakban mégis a napon kell lennünk, viseljünk könnyű öltözetet, lehetőleg a fejünket is fedjük be. Napozáskor használjunk megfelelő faktorszámú készítményt (naptejet -krémet vagy -olajat), győződjünk meg róla, hogy a termék egyaránt véd-e az UV-A és az UV-B sugaraktól. Bőrünket lehetőleg már a napozás megkezdése előtt 20-30 perccel kenjük be. Ha lehet, vízálló márkát válasszunk.

A nagyon világos bőrűek, illetve akiknek testén sok anyajegy található, fokozott veszélynek vannak kitéve a napon.

És végül egy mindenkire kötelező szabály: ha egy anyajegyünk elváltozik (megnő, vérezni kezd, alakja megváltozás), azonnal forduljunk bőrgyógyászhoz!!

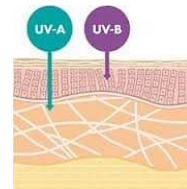
Forrás: Gyógyír Magazin 2013. VIII. évfolyam 8. szám, P.Gy.

----- 0 -----

A bőrrák és a szolárium

Egyre több adat lát napvilágot, ami azt mutatja, hogy a szolárium által kibocsátott UV sugárzás károsíthatja bőrünket, növelheti a bőrrák kialakulásának kockázatát.

Ennek oka, hogy az UV-A áthalad a bőr felső rétegein és a mélyebb rétegekben okoz károsodást, a bőr idő előtti öregedését, ami magában foglalja a ráncosodást, a feszség és víztartalom elvesztését.



A szoláriummal és a természetes napfény általi barnulásnál az UV sugárzás bőrkárosító hatásai akkumulálódnak, összegződnek a bőrben.

A szolárium más károsodásokat is előidézhet: kötőhártya gyulladást, bőrpírt, bőrszárazságot. Számos gyógyszer (antibiotikumok, vízhajtók) és kozmetikumok emelik az UV iránti érzékenységet, továbbá a szolárium kibocsátotta UV változást okoz a szervezet immunrendszerében is, bár azt még nem tudjuk, hogy ez a változás mekkora jelentőséggel bír.

A fentiek alapján mindenkinek tanácsolható, hogy a szoláriumba járást leggyakrabban 48 óránként tegye, szoláriumozás közben viseljen védőszemüveget, bizonyos gyógyszerek szedése alatt kerülje a szoláriumot. Napfürdőzés közben ne viseljen kozmetikumokat és a bőrtípusát figyelembe véve állítsa be a szoláriumozás erejét és időtartamát.

Forrás: www.tiszanet.hu, dr. Oláh Judit bőrgyógyász szakorvos