

KAIP ESANT STAIGIEMS ORŲ POKYČIAMS REIKĖTŲ IŠVENGTI NE TIK PERŠALIMO AR GRIPO?



Pastarosiomis dienomis esant tokiems orų pokyčiams reikėtų atsakingiau pasirūpinti savo sveikata, nes gali grėsti ne vien peršalimas, bet ir užklupę stiprūs galvos skausmai, traumos paslydus bei įvairūs perpūtimai.

Perpūtimai gali tapti dažnesni

Drauge su staigiais temperatūros pokyčiais gali užklupti skausmingi kaklo, sprando arba apatinės nugaros dalies perpūtimai tačiau, perpūtimams įtakos turi ne patys temperatūrų pokyčiai, o juos lydinti netinkama apranga. Pabrėžiama, kad pirmiausia patariama kaskart prieš išeinant iš namų pasitikrinti orų prognozes. Jeigu vieną dieną buvo pliusas ir jūs jau mūvėjote plonesnį paltą ir gal buvote be šaliko, įsitikinkite, ar sekančią dieną temperatūra nebus nukritusi taip, kad su ta pačia apranga sušaltumėte. Ypač jeigu ką tik buvote sporto klube arba šiltai namuose, prieš išeinant į minusinę temperatūrą būtinai pasirūpinkite šiltesniais rūbais, kadangi taip peršalti itin paprasta – pavyzdžiui, po treniruotės išilęs kūnas lauke, kur temperatūra daug žemesnė negu jo, per greitai atšals ir jūsų raumenys patirs šoką.

Galvos skausmai nuo temperatūros pokyčių

Staigūs temperatūrų pokyčiai kai kuriems gali iššaukti netgi galvos skausmus. Dideli temperatūrų šuoliai ir slėgio pokyčiai kai kuriems žmonėms sukelia galvos skausmus. Pirmiausia suskaudus galvai pabandykite išgerti stiklinę vandens ir bent trumpam atsigulti. Kartais vien to gali pakakti, jog numalšintumėte skaudančią galvą. Taip pat galite pabandyti smilkinius pamasazuoti pipirmėtės arba citrusinių vaisių eteriniais aliejais.

Traumos paslydus

Kaip reikėtų elgtis, kai vyksta temperatūrų šuoliai. Pirmiausia reikėtų didesnio atidumo, tinkamos avalynės kadangi atšilus orams atitirpęs sniegas jau po keleto dienų ir vėl sugrąžins ledą ant kelio. Eikite mažais žingsneliais, šiek tiek sulenkus kojas per kelius, kuo mažiau apkraukite rankas daiktais, o dėmesį koncentruokite ne į telefono ekraną, bet į kelią priešais. Jeigu parkritimo išvengti nepavyko, pirmąsias porą parų rekomenduojama sužeistą kūno dalį per dieną šaldyti su kompresais trumpais intervalais – po 2-5 minutes. Tačiau reikėtų tinkamai įvertinti savo būklę jeigu pirmąją dieną skausmas labai stiprus, jūs negalite atremti rankos arba priminti kojos, galima įtarti lūžį, todėl tokiais atvejais patariama kuo greičiau kreiptis į gydymo įstaigą.

Visiems gerai pažįstamas – peršalimas

Besikeičiant orams kiekvienas galime peršalti. Didžiausia peršalimo ligų rizika kyla tiems, kurių imunitetas yra stipriai nusilpęs arba turi įtakos tam tikri **rizikos veiksniai kaip :**

Žalingi įpročiai: rūkymas, alkoholio vartojimas, kitų narkotinių medžiagų vartojimas.

Gyvenimo būdas: nepakankamai miego, per didelis krūvis (užsikraunant sau per daug darbo), neturėjimas gerų mitybos įpročių, per mažai/per daug sporto, lėtinė įtampa ir stresas.

Lėtinės ligos ir su jais susiję rizikos veiksniai: steroidų, imunitetą slopinančių vaistų, priešvėžinių vaistų naudojimas, operacijos, dažnas antibiotikų naudojimas.

Staigus adaptacijos poreikis, pvz. psichologiškai traumuojantys gyvenimo įvykiai. Kaip matote, daugumos rizikos veiksnių galima išvengti pačiam.

Rekomenduojama kaip įmanoma mažinti rizikos veiksnių įtaką. Miegas, visavertė mityba, fizinis aktyvumas, higiena kosimo, čiaudimo etiketo laikymasis yra svarbūs veiksniai mažinant tokių ligų skaičių. Taip pat reikėtų atkreipti dėmesį bei ir į vitaminą C, kuris ne tik gelbsti stiprinant imunitetą, bet ir vartojant jį ligos metu, šis gali sutrumpinti jos trukmę. Panašų poveikį turi ir vitaminas D, kuris gali padėti palengvinti ligos simptomus bei tuo pat metu stiprinti imuninę sistemą.

Publikaciją parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą ugdymo įstaigoje Irmina Ramanauskienė pagal pateiktą informaciją

<https://sveikata.tv3.lt/straipsnis/ekstremalus-oro-pokyciai-kaip-jie-veikia-musu-sveikata-5763?category=7;>

<https://www.pincetas.lt/ligos-simptomai-gydymas/12/persalimas#!>