

Sveikos atostogos

Pirmieji karantino mėnesiai daugeliui suteikė neplanuoto poilsio namuose. Bet vasarą, jei tik galėsime skirti laiko atostogoms, tikėtina, daugiau būsime gamtoje, keliausime. Tai turėsime daryti neprarasdami budrumo dėl besitęsiančios nepalankios COVID-19 epidemiologinės situacijos.

Švarios rankos

Kuo dažniau plaunamos rankos, tuo geriau. Rankos būtinai plaunamos prieš valgant, prieš ir po maisto gaminimo, grįžus iš lauko, parduotuvės ar renginio, lietus gyvūną. Ant rankų odos daug įvairių mikroorganizmų, dalis jų yra pavojingi žmogaus sveikatai: gali sukelti helmintozes, žarnyno ir kitas infekcijas. Mikroorganizmai sukelia virusines ligas. Tai ir šiuolaikiniam mokslui gerai žinomas gripas, vėjaraupiai, tymai, skarlatina, raudonukė, difterija ir kitos, taip pat žmonijai naujos koronavirusų grupės sukeltos ligos. Jos perduodamos oro lašeliniu būdu. Čiaudint ar kosint, kai rankomis pridengiama burna, ligų sukėlėjai lieka ant rankų. Tinkama rankų higiena mažina viruso perdavimo kitiems ir užsikrėtimo nuo kitų riziką, užkertamas kelias kitoms ligoms. Jei nėra galimybės nusiplauti rankas vandeniui su muilu, naudotina rankų dezinfekavimo priemonė – 60–85 proc. spiritinis tirpalas. COVID-19 sukėlėjas gali būti perduodamas su lašeliais žmonėms kontaktuojant tiesiogiai ar netiesiogiai. Labai svarbu išsiugdyti įprotį rankomis neliesi veido, burnos, nosies, akių, nes šis virusas į organizmą gali patekti per gleivines.

Tinkamas maistas

Keliaujant svarbu vartoti kokybišką maistą, hermetiškai įpakuotus gėrimus, gerai nuplauti ir nulupti vaisius ir daržoves. Nekokybiškas, greitai gendantis maistas gali sukelti virškinimo sistemos sutrikimus: vėmimą, pykinimą, viduriavimą. Pirmiausia reikėtų įvertinti, ar negalavimo priežastis yra mikrobinės kilmės. Tam patvirtinti dažniausiai pakanka vieno požymio: pakilusi kūno temperatūra. Sergant būna silpna, pykina. Pagrindinė prastos savijautos priežastis yra intoksikacija ir skysčių stoka. Turėkite medikamentų, padedančių grąžinti skysčių balansą. Valgykite nedaug, tinka ryžių ar bulvių košė, fermentinis sūris, virtos daržovės, arbata. Jeigu į organizmą su maistu pateko bakterijų, medikamentais sulaukyti viduriavimo nereikėtų skubėti, nes žarnyne liks bakterijų, jų išskiriami nuodai pateks į kraują, todėl jausitės prastai. Jeigu įmanoma, reikia paskatinti vėmimą ir taip išsiplauti skrandį. Jeigu per 2–4 val. viduriavimas liaujasi, galima tikėtis, kad ligos priežastis pašalinta.

Kokio maisto pasiimti į žygį? Tinka makaronai, kruopos, konservuoti ankštiniai. Jei keliausite pėsčiomis ir viską nešitės ant pečių, įvertinkite produktų svorį. Teks pasiimti ir geriamojo vandens. Užkandžiui tiks riešutai, džiovinti vaisiai, energiniai batonėliai. Imbierų arbata bus naudinga peršalus, sutrikus virškinimui, padės įveikti pykinimą ar pakeis popiečio kavą. Neimkite to, kas gali ištirpti šilumoje.

Jei keliaujant ims skaudėti galvą, pagalvokite, ar užtektinai gėrėte vandens. Dehidratacija – dažna galvos skausmo priežastis.

Nuolat vartojamų receptinių vaistų turi pakakti visą kelionės laiką. Jie turėtų būti originalioje pakuotėje, o jeigu keliaujama į užsienį, pravartu turėti recepto kopiją ar išrašą iš ligos istorijos. Svarbu laiku pavalgyti pusryčius, suplanuokite, ką ir kada valgysite dieną. Jeigu numatote ilgą kelionę, pietus pasiimkite su savimi, pavalgykite įprastu metu. Kad nesinorėtų „ką nors“ kramtyti vos tik atsiranda laisvo laiko, pagalvokite, ką galėtumėte veikti: rašyti dienoraštį, fotografuoti, skaityti.

Tausojant kojas ir pėdas

Aktyvius atostogas reikėtų planuoti iš anksto, stiprinti kūną. Svarbiausias gero žygio atributas – gera, patogi avalynė. Nesiaukite naujų batų, jeigu dar neįsitikinote, kad jie tikrai patogūs. Jeigu keliaujant vis tik neišvengta nuospaudų ar žaizdelių, turite išsiaiškinti priežastį ir ją

pašalinti, kad pažeistoji vieta daugiau nebūtų traumuojama. Jeigu pūslelė nepažeista, nereikia jos pradurti. Patepkite spiritu ar odekolonu arba papurškite antiseptiku, užklijuokite sterilų pleistrą. Svarbu, kad lipnus pleistro kraštas neliestų pažeistos vietos.

Rengiantis kelionėms reikėtų įvertinti venų būklę bei pėdų deformacijas ir, jei reikia, jas gydyti. Laiku nekoreguojant plokščiapadystės, negydant pėdų sąnarių deformacijų ilgai gali būti pažeisti kelių ir klubų sąnariai, stuburas, tikėtini limfotakos ir veninės kraujotakos sutrikimai.

Kojų tinimą gali provokuoti kaulų ir sąnarių ligos, limfinės sistemos ligos, širdies veiklos ir skydliaukės veiklos sutrikimai ir kt. Blauzdų skausmas, patinimas, kojų nuovargis yra lėtinio venų nepakankamumo požymiai.

Ilgai keliaujant automobiliu, kai kraujotaka neintensyvi, tikėtinas, ypač esant aukštai aplinkos temperatūrai, kraujo bei limfos sąstovis, todėl reikėtų daryti aktyvias pertraukas. Naudingi pratimai ir judesiai, kuriuos atliekant dirbtų blauzdos užpakalinės grupės raumenys. Visi aktyvūs pratimai, susiję su čiurnos sąnario judesiais (pėdų judinimas) ir kelio sąnario judesiais, gerina veninę kraujotaką kojose, o statinis krūvis, ilgalaikis nejudrumas veikia priešingai. Ilgai trunkantis sėdėjimas gali sukelti nugaros, raumenų, sąnarių skausmus. Sėdėdami dažniau pakeiskite kūno padėtį, o pakilę eiti negriebkite pernelyg sunkių nešulių.

Šaltis kaip pirmoji pagalba

Ir patyrę keliautojai neišvengia vienos kitos mėlynės. Sumušus minkštuosius audinius, dėl smulkiųjų kraujagyslių sužalojimo kraujas išsilieja į aplinkinius audinius, dėl to sumušta vieta patamsėja. Pirmoji pagalba – šalčio procedūra. Ledo gabalėlius įdėkite į polietileno maišelį ir uždėkite ant skausmingos vietos. Laikykite 15–20 minučių, tada nuimkite, palaukite 10 minučių, kol priplūs kraujo, dėkite 20 minučių ir vėl nuimkite. Taip darykite dvi valandas po traumos. Jei po ranka neturite ledo, padės šalto vandens srovė ar valgomųjų ledų kompresai. Ši procedūra tinka ir ištikus čiurnos raiščių plyšimui ar patempimui. Jei skausmas po kelių valandų nurimsta, sunkios traumos nepatyrėte. Belieka sumuštą vietą ryte ir vakare patepti tepalu su heparinu (ne ilgiau kaip savaitę).

(Ne)saugiai gamtoje

Erkių įkandimas neskausmingas, jos labai mažos, tad paprastai aptinkamos tik įsisiurbusios jau giliau į odą. Erkės neturi regos, tačiau gerai pajaučia artėjančio žmogaus ar gyvūno šilumą ir juda jo link. Dažniausiai erkės tūno žolėje, krūmuose. Į namus erkių gali parnešti naminiai gyvūnai. Užsikrėsti erkiniu encefalitu galima ne tik įkandus, įsisiurbus erkei, bet ir geriant nevirintą karvės pieną. Tai sunki liga, ilgalaikių liekamųjų reiškinių (dalinis paralyžius, atminties sutrikimai, epilepsija, nuolatinis galvos skausmas ir kt.) tikimybė yra didelė.

Patikima apsauga nuo erkinio encefalito – skiepai. Kad susiformuotų imunitetas visam sezonui, reikia trijų skiepijimų per vienerius metus. Klinikinių tyrimų duomenimis, tokia apsauga veikia 3–5 metus. Yra ir greitesnės skiepijimo schemas. Kita erkių sukeliama liga, Laimo liga, skiepais nėra valdoma, todėl vienintelis apsaugos būdas – vengti erkės įsisiurbimo. Grįžę iš miško ar parko apžiūrėkite rūbus ir kūną. Apsaugai nuo erkių yra ir veiksmingų repelentų (*repelare* – ginti, išvyti, nuvyti).

Jeigu naudojate ir kremą nuo saulės, ir repelentą, iš pradžių tepkite kremą nuo saulės, o tada – repelentą.

Saulėtą vidudienį

Dera atkreipti dėmesį į dienos ultravioletinių spindulių (UV) indeksą. UV mus pasiekia ir tada, kai debesuota. O jeigu spindulių dozė didelė, oda parausta ar nudega. Nudegimai saulėje yra odos vėžio rizikos veiksnys. Dera pasisaugoti ne tik tiesioginių saulės spindulių, bet ir atsispindinčių nuo paviršių (vandens, smėlio, baltų sienų). Dėl intensyvios šviesos akys gali parausti, ašaroti. Ir suaugusiems, ir vaikams reikia tamsintų akinių bei kepuraitės nuo saulės, ypač mėlynakiams. Vaikų akies lęšiukas yra labai skaidrus ir UV spindulių į tinklainę patenka

daugiau. Kuo oras sausesnis, tuo UV spinduliuotė didesnė, o didžiausia yra vidudienį (12–15 val.), tada ilgai būti saulės atokaitoje žalinga.

Jei saulės poveikio negalima išvengti naudojant priedangą (skėtis nuo saulės, lengvi kūną dengiantys rūbai), reikia apsaugos nuo saulės (SPF) kremo. Jis padeda išvengti nudegimų. Teptis reikia dar pusvalandį iki išeinant iš namų, o po to pasitepti iš naujo kas dvi valandas. Tokios yra Pasaulio sveikatos organizacijos rekomendacijos. Jos ypač svarbios vaikams, taip pat mėlynakiams, šviesiaplaukiams, šviesios odos (I ir II tipo) suaugusiems žmonėms. Stiprus įdegis, pabrėžia odos ligų gydytojai, yra žalingas. Ir nebemadingas.

Vaikams kaip apsaugos nuo saulės priemonė rekomenduotini kremai su titano dioksidu ar cinko oksidu, t. y. kremai su mineraliniais filtrais. Maži vaikai labiausiai pažeidžiami, nes melanino (odos pigmento – barjero nuo saulės spindulių skvarbos) sintezė jų organizme dar nėra pakankama. Vaikams iki trejų metų nereikėtų ilgai būti saulėje. Kūdikiams saulės vonios rekomenduojamos 20 minučių kas antrą dieną. Pakanka tiek laiko pabūti neprisidengtu veiduku ir rankomis, ir sukaupiamas pakankamas vitamino D kiekis rachito profilaktikai.

Ko reikės kasdien

Akiniai nuo saulės ir higienos reikmenys, kremas, dezinfekavimo skystis, kepuraitė nuo saulės, vaistinė, geriamasis vanduo, žiupsnelis imbierų arbatai (tačiau mėgautis karštu gėrimu važiuojant automobiliu ar autobusu nesaugu!) – daug reikalingų dalykų turi atsidurti kelionės krepšyje, kad atostogauti būtų paprasta ir saugu.

Šią vasarą atostogaukime laikydamiesi „kovidinio“ etiketo: tinkamai naudodami apsaugos priemones, paisydami rekomenduojamo fizinio atstumo, kruopščiai plaudami rankas bei vadovaudamiesi visomis aktualiomis ir pagrįstomis rekomendacijomis.

Danguolė Andrijauskaitė

*Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro
visuomenės sveikatos specialistė*