

Vasaros poilsis ir sveikatos stiprinimas

Šiluma ir gaiva, poilsis ir iškylos vasarą gali teikti ir malonių patirčių, ir palikti randų. Todėl suaugusiesiems ir vaikams verta žinoti galimas rizikas bei, kai įmanoma, pasirūpinti saugumu.

Fizinio aktyvumo dozė

Vasaros atostogos – puikus metas stiprinti sveikatą. Sveika mityba, subalansuota emocinė būklė ir fizinis aktyvumas – kada, jei ne dabar?! Ištvėmės reikalaujantys bėgimai ar kelių parų žygiai dviračiu, lauko tenisas gali labai vilioti, tačiau ar raumenų, raiščių, sąnarių, kvėpavimo, širdies ir kraujagyslių sistemos parengtos gerokai didesniai nei įprasta krūviui? Pradžiai kūnui pakaks bei sveikatinimo poveikį suteiks reguliari mankšta, pasivaikščiojimai, dviračiu įveikti keli smagūs kilometrai. Tai ne tik fizinis krūvis, bet ir teigiamos emocijos. Jeigu lauke karšta, dera įvertinti savo sveikatos būklę, ypač sergantiesiems širdies ir kraujagyslių sistemos ligomis, hipertenzija. Fizinis krūvis optimalus, jeigu po jo jaučiamasi maloniai, jeigu pagerėja darbingumas, nuotaika ir miegas.

Be traumų

Bet koks sužeidimas ar trauma, patirta gamtoje, gali būti sunkios ligos stabligės priežastis (ligos sukėlėjus platina gyvūnai ir paukščiai). Tinkamai sutvarsčius žaizdą būtina nedelsiant kreiptis į asmens sveikatos priežiūros įstaigą dėl stabligės profilaktikos. Nuo šios ligos rekomenduojama pasiskiepyti. 26 metų ir vyresni suaugusieji kas dešimt metų profilaktiškai skiepijami valstybės lėšomis, dėl to reikėtų kreiptis į šeimos gydytoją.

Atsargiai: skraidūnai!

Vabzdžių (sparvų, vapsvų, širšių, bičių, kamanių, musių kandiklių, uodų) įgelta vieta neretai patinsta, parausta, ją gali skaudėti, niežėti. Šie simptomai trunka nuo kelių valandų iki kelių dienų. Pažeistas vietas galima gydyti šalčiu (ledu) ar specialiais tepalais. Kai reakcija į įgėlimą ypač stipri, gydytojas gali skirti kortikosteroidų tepalo.

Galima išvengti įgėlimų pasirūpinus apsauginiais tinkleliais, taip pat veiksmingos specialios priemonės nuo vabzdžių ir erkių – repelentai. Kokybiškas repelentas neturi kvapo, yra atsparus vandeniui, veikia ne trumpiau nei aštuonias valandas, atbaido įvairius vabzdžius, uodus, erkes. Be to, jis nenusitrina ties drabužių rankogaliais ar apykakle, nekinta dėl saulės ar vėjo poveikio, nedirgina žmogaus odos ir gleivinių, o toksiškos veikliosios medžiagos nepatenka į giliuosius odos sluoksnius ir į kraujotaką.

Apsauga nuo erkių

Lietuvoje nėra rajonų, kuriuose nebūtų aptikta erkių. Dalis jų yra užkrėstos erkinio encefalito (EE) virusu. Tai sunki liga. Mirštamumas nuo EE siekia iki 25 proc. Apie 50 proc. pacientų patiria ilgalaikių liekamųjų reiškinių (atminties sutrikimai, epilepsija, dalinis paralyžius, galvos skausmai ir kt.). Erkės įkandimo pajusti neįmanoma, nes jis neskausmingas: įsisiurbdama erkė išvirkščia ir nuskausminamųjų medžiagų. Pamatome tik giliau į odą įsisiurbusias erkes. Erkės dažniausiai tūno žolėje ir, nors nemato aplinkos, pajaučia žmogaus ar gyvūno šilumą ir taip pasirenka „auką“. Grįžus iš lauko kaskart reikia apžiūrėti savo kūno odą ir drabužius. Užsikrėsti EE galima ir geriant nevirintą ožkos ar karvės pieną.

Veiksmingiausia apsauga nuo EE yra skiepai. Klinikinių tyrimų duomenimis, po viso skiepavimo kurso apsauga išlieka 3–5 metus. Kita erkių platinama liga – Laimo liga – skiepais nėra valdoma.

Vienintelis kelias neužsikrėsti Laimo liga – saugotis erkių įsisiurbimo tinkamai rengiantis, naudojant vabzdžius atbaidančias priemones bei nuolat apžiūrint save ir kartu keliaujančiuosius.

Kepuraitė ir tamsinti akiniai – stilinga nauda

Būnant gamtoje ar saulei atvirose vietose svarbu saugotis ne tik tiesioginių spindulių, bet ir atspindinčių nuo vandens, smėlio, šviesių ar veidrodinių pastatų sienų.

Ilgai vaikštinėjus be kepuraitės ir UV spindulius nepraleidžiančių tamsintų akinių galimi akies audinių pažeidimai. Žemę UV spinduliuotė pasiekia ir debesuotą dieną. Vidurdienį UV spindulių kiekis didžiausias. Veidrodiniai pastatų paviršiai ir šviesios sienos juos ypač atspindi. Kuo ore mažiau drėgmės, tuo UV spinduliuotė stipresnė. Kylant į kalnus, UV spinduliuotės intensyvumas kas 1000 metrų padidėja 10 proc., todėl gali pasireikšti sniego oftalmija – ragenos pažeidimas: akys parausta, pradeda ašaroti, bijoti šviesos, akyse jaučiamas svetimkūnis.

Vaikams taip pat reikia nešioti akinius nuo saulės, ypač mėlynakiams, šviesios odos – tokie vaikai ypač jautrūs UV spinduliams. Vaikų (iki 10–12 metų) akies lęšiukas yra labai skaidrus ir praleidžia daugiau UV spindulių į tinklainę.

Jeigu po buvimo saulėje ašarojama, jeigu akys tapo jautrios šviesai, reikia skubiai kreiptis į gydytoją oftalmologą.

Sausas aplinkos oras, intensyviai veikiančios vėdinimo sistemos patalpose ir automobiliuose, darbas kompiuteriu gali provokuoti akių sausumo pojūtį. Reikėtų išsiaiškinti jį sukeliančias priežastis ir pašalinti. Tinka naudoti ašarų pakaitalus. Dirbtinės ašaros drėkina akies paviršių, sukelia komforto jausmą. Jos turi antimikrobinių savybių, būdingų natūralioms ašaroms, ir gerina akies obuolio paviršiaus epitelio ląstelių ir ašarų plėvelės „sukibimą“. Ašarų plėvelė atsinaujina kiekvieną kartą sumirksėjus. Normaliomis sąlygomis žmogus mirksi refleksiškai, apie tai negalvodamas. Jeigu ašarų gamyba tampa nepakankama arba pakinta jų sudėtis, mirksint ašarų plėvelė nebeatsinaujina, lieka sausų plotelių, o tai provokuoja akių sausumo sindromą. Jį įveikti padės dirbtinės ašaros, akių lašai.

Šviežias maistas

Vasaros kelionės ir stovyklavimas gamtoje – tikra atgaiva, o maistas, pagamintas lauko sąlygomis, bus skanus ir saugus, kai: produktai kokybiški, švieži, atitinkantys saugos reikalavimus. Rekomenduojama valgyti tik tą dieną pagamintus patiekalus. Vaikų vasaros stovyklose rekomenduojama kiekvieną dieną vartoti šviežių sezoninių daržovių, uogų ir vaisių bei patiekalų iš jų, produktus geriau rinktis iš ekologinių ūkių. Rekomenduotinos šviežiai spaustos sultys; geriamasis vanduo ir natūralus mineralinis (negazuotas) ir šaltinio vanduo; grūdiniai produktai (duonos gaminiai, kruopų produktai); ankštiniai produktai; pienas ir pieno produktai (po rauginimo termiškai neapdoroti rauginto pieno gaminiai); nešaldyti baltymų turintys produktai; aliejus.

Vaikų poilsio stovyklose draudžiamos šios maisto produktų grupės: konditerijos gaminiai su kremu; subproduktai (inkstai, kepenys ir kt.); grybai; gazuoti gėrimai; energiniai gėrimai; bulvių traškučiai ir kiti riebaluose virti gaminiai; konservuoti pramoninės gamybos gaminiai; mechaniškai atskirta mėsa ir jos gaminiai; genetiškai modifikuotas maistas ar produktai, kuriuose yra genetiškai modifikuotų sudedamųjų dalių. Stovyklaujant būtina itin atidžiai laikytis maisto ruošimo ir rankų higienos.

Neperšalti!

Skaisti saulė ir įkaitęs oras ragina atsivėsinti. Kai vanduo atvirose telkiniuose nepakankamai šiltas, ilgiau besimaudant ar pagulėjus ant vėsios žolės galimas peršalimas. Ar taip atsitiks, priklauso nuo sveikatos būklės, imuniteto, polinkio peršalti ir kitų imunitetą slopinančių ar jo sumažėjančių

atspindinčių būklių. Viena iš galimų ligų – šlapimo pūslės uždegimas (cistitas). Dažniausiai jį sukelia infekcija, patekusi iš išorės. Taip pat ligos priežastis gali būti ir infekcija šlapimo pūslėje. Negydomas cistitas gali sukelti pavojingų komplikacijų (pielonefritą, retais atvejais – inkstų nepakankamumą, prostatitą, uretritą (šlaplės uždegimą). Liga gali kartotis, todėl būtina vykdyti visus gydytojo nurodymus, kol pasveikstama. Žmonėms, kurie serga arba sirgo cistitu ir kuriems yra rizika sirgti pakartotinai, profilaktiškai rekomenduojama vartoti spanguolių, erškėtuogių, žemuogių, meškaugių nuovirų, uogienių, sulčių.

Netikėta liga vasarą – ausies uždegimas (otitas). Jį gali sukelti virusai (gripo, paragripo, adenovirusai ar rinovirusai), peršalimas. Otitu dažniau serga žmonės, kuriems yra nosies pertvaros iškrypimas ar kriauklių hipertrofija), nosiaryklės patologija (pvz., padidėję adenoidai), kurie serga prienosinių ertmių ir nosiaryklės uždegimais. Viena svarbiausių prielaidų vidurinės ausies uždegimui išsivystyti, ypač vaikams, – negydoma, užsitęsusi sloga. Ausies uždegimo simptomams šalinti tinka ir homeopatiniai preparatai, fizioterapijos procedūros. Antibiotikai, jeigu jų nepaskyrė gydytojas, nevartojami; šių vaistų skiriama, kai didelė intoksikacija, kai aukšta kūno temperatūra, t. y. esant bakterinės kilmės infekcijos požymiams.

Kol dar COVID-19 ligos epidemiologinė situacija nepalanki, bendraujant svarbios atsargumo priemonės viešose erdvėse: tiesioginio fizinio kontakto vengimas, saugus atstumas (du metrai), bendravimo trukmė (ne ilgiau 15 minučių), kosėjimo ir čiaudėjimo etiketas, rankų higiena. Tai neleis susirgti ir kitomis užkrečiamosiomis ligomis.

***Danguolė Andriauskaitė,
Sveikatos mokymo skyriaus visuomenės sveikatos specialistė,
Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras***