



როგორ დავიცვათ თავი
სიცხისა და გზის სხივების
მავნე ზემოქმედებისაგან

როგორ დავიცვათ თავი სიცხისა და მზის სხივების მავნე ზემოქმედებისაგან

ზედმეტად ცხელი ამინდში შესაძლოა ადამიანის ორგანიზმის დამცავმა სისტემებმა ვერ უზრუნველყოს სხეულის შესაბამისი გაგრილება და განვითარდეს სითბური დაავადებები, რაც ადამიანის ჯანმრთელობის მდგომარეობაზე უარყოფითად აისახება და შესაძლოა ლეტალური შედეგითაც კი დამთავრდეს. განსაკუთრებული რისკის ქვეშ იმყოფებიან:

- ახალშობილები, ბავშვები და მოხუცები.
- ადამიანები გულსისხლძარღვთა სისტემის დაავადებებით.
- ადამიანები ენდოკრინული და ნევროლოგიური დარღვევებით.
- ინდივიდები, რომლებიც იღებენ ზოგიერთ მედიკამენტს (ფენოთიაზინები, ბარბიტურატები, დიურეტიკები).
- ჭარბი წონის მქონენი.
- ფიზიკური პირები, რომელთაც მუშაობა უწევთ არავენტილირებულ გარემოში.
- ალკოჰოლის ჭარბად მომხმარებლები.



სითბური დაავადებების თავიდან აცილება შესაძლებელია. ამისათვის საჭიროა ნებისმიერმა ადამიანმა გაითვალისწინოს საკუთარი ორგანიზმის მდგომარეობა და გაითვალისწინოს ქვემოთ ჩამოთვლილი რეკომენდაციები:

- ეცადეთ იყოთ სიგრილეში, კარგად კონდიციონერად გარემოში, რაც პირველ დამცავ ფაქტორს წარმოადგენს სითბოსთან დაკავშირებული ავადობის და სიკვდილობის პრევენციაში.
- მიიღეთ დიდი რაოდენობით სითხე (თუ ექიმი გიზღუდავთ დიდი ოდენობით სითხის მიღებას, ჰკითხეთ, მაქსიმუმ რა რაოდენობის სითხის მიღება შეგიძლიათ ცხელი დღეების განმავლობაში).



- შეზღუდეთ ალკოჰოლი და ზედმეტად ტკბილი სასმელის, ასევე ზედმეტად ცივი წყლის მიღება (შესაძლოა განვითარდეს კუჭის სპაზმი).
- მიიღეთ მინერალები და მარილები
- ატარეთ ღია შეფერილობის (გამონაკლისია თეთრი), ნატურალური ქსოვილისაგან დამზადებული თავისუფალი ტასაცმელი, ფართოფარფლებიანი ქუდი ან ქოლგა, მუქი ფერის სათვალეები.
- სიფრთხილით დაგეგმეთ გარეთ შესასრულებელი სამუშაოები.
- არ დატოვოთ ბავშვები და მოხუცები მანქანაში უმეთვალყურეოდ.



სითბურ დაავადებებთან ერთად ზაფხულის ცხელ დღეებში ხშირია მზით დამწვრობის შემთხვევები, განსაკუთრებით, ახალგაზრდა გოგონებში, რომელთაც მიაჩნიათ, რომ რუჯი ნიშნავს კარგ ჯანმრთელობას და ესთეტიურ სილამაზეს. თუმცა, დერმატოლოგების რჩევით გასათვალისწინებელია ის, რომ ხშირი გარუჯვა იწვევს კანის ნაადრევ დაბერებას, პიგმენტური ლაქების წარმოქმნას, კანის კიბოს განვითარების რისკის მომატებას იწვევს. მზის სხივებმა არამარტო კანის პრობლემები, არამედ მხედველობის დარღვევებიც შესაძლოა გამოიწვიოს, მაგ, კატარაქტა, რაც თავისმხრივ სიბრძავის გამომწვევი წამყვანი მიზეზია.

მზის სხივებით და სოლარიუმებში ზედმეტად დასხივების შემთხვევაში ვითარდება კანის დამწვრობა. ამ დროს ვლინდება შემდეგი სახის სიმპტომები: სისუსტე, დაზიანებული უბნის შეშუპება, სითხის შემცველი ბუშტუკების წარმოქმნა, ტკივილი. შესაძლოა განვითარდეს სხეულის ტემპერატურის მომატება, გულისრევა. მზეზე ან სოლარიუმში ხანგრძლივად ყოფნის შემდეგ ასეთი სიმპტომების გაჩენისთანავე, დაზიანებულ უბნებზე დაიფინეთ ცივი კომპრესები, მიიღეთ ცივი აბაზანა, წაისვით ალოეს ექსტრაქტის შემცველი გამაგრილებელი გელი.



მიმართეთ ექიმს, თუ:

- დამწვრობა მიიღო 1 წლამდე ასაკის ბავშვმა,
- განვითარდა ცხელება (მოიმატა სხეულის ტემპერატურამ),
- გაჩნდა სითხით სავსე ბუშტუკები და ძლიერი მტკივნეულობა.

დაიმახსოვრეთ:

- მზით დამწვრობის შემდეგ მოერიდეთ მზეზე განმეორებით გასვლას
- მზით დამწვრობის მიღება შესაძლებელია ღრუბლიან ამინდშიც.
- არ გახეთქო დამწვრობის შემდეგ წარმოქმნილი ბუშტუკები

მზით დამწვრობის რისკ-ჯგუფებს მიეკუთვნებიან:

- ადამიანები, რომელთაც აქვთ ღია შეფერილობის კანი და თმა, ღურჯი თვალები.
- 6 წელზე ნაკლები და 60 წელზე მეტი ასაკის ადამიანები.



მზით დამწვრობის თავიდან ასაცილებლად:

- შეზღუდეთ მზეზე ყოფნის ხანგრძლივობა, განსაკუთრებით პიკის საათებში (შუადღემდე 2 საათით ადრე და 2 საათით გვიან).
- საგულდაგულოდ შეიმშრალეთ სხეული წყლის წვეთებისგან, რამდენადაც მათ ღინზის ეფექტი აქვთ და აძლიერებენ მზის სხივების დამაზიანებელ მოქმედებას.
- ყურადღება მიაქციეთ ულტრაიისფერ (უი) ინდექსს, რაც მზით დამწვრობის განვითარების რისკს გვიჩვენებს.
- ატარეთ ღია ფერის (გამონაკლისია თეთრი ფერი), ნატურალური ქსოვილისაგან დამზადებული თავისუფალი ტასაცმელი, ფართოფარფლებიანი ქუდი, ქოლგა; მუქი სათვალები 99-100%-ით დამცავი ეფექტით.
- გამოიყენეთ მზისგან დამცავი კრემები, რომლის SPF (მზისგან დამცავი ფაქტორი) 30 და მეტია. წაისვით ის მზეზე გასვლამდე 20 წთ-ით ადრე და ყოველ 2 საათში. დამცავი კრემი უნდა შეირჩეს კანის ტიპისა და ულტრაიისფერი სხივების ინტენსიობის შესაბამისად. მოერიდეთ გაურკვეველი ხარისხის უცნობი კრემის გამოყენებას.

წყარო: www.cdc.gov/Features/ExtremeHeat/
www.gosunsmart.org/yourskin/yourskin_effects.shtml
www.medicinenet.com/hyperthermia/page5.htm