Mit tegyünk a hőhullámok kedvezőtlen hatásai ellen?

Klímaváltozás – különös tekintettel a hőhullámokra – okozta káros egészségi hatások és megelőzésének lehetőségei

A '90-es évek elején még kevéssé volt a figyelem előterében a klímaváltozás egészségkárosító hatása, azonban az 1990-es éves vége felé ez a trend megváltozott.

- A globális klímaváltozás a XXI. Század egyik legfontosabb környezeti problémája.
- A föld felszínének átlaghőmérséklete az utóbbi 25 évben 0.4 °C-kal emelkedett
- A klímaváltozás több oldalról veszélyezteti az emberi egészséget: károsítja a környezetet, az ecoszisztémát, a gazdaságot és a társadalmat
- A klímaváltozás ezen hatásokon túl befolyásolja az élelmiszer biztonságot, megváltoztathatja a vektorok által terjesztett betegségek térbeli és időbeli előfordulásának jellemzőit, növeli az extrém időjárási helyzetek, pl. a hőhullámok gyakoriságát.

A "hőhullám" definíciója (OKK-OKI, Fővárosi ÁNTSZ, OMSZ közös projektben elvégzett vizsgálat alapján)

- A 97% gyakorisággal mért napi átlaghőmérséklet feletti átlaghőmérsékletű napok (26,6°C). Hőhullám = 3, egymást követő napon a napi átlaghőmérséklet 26,6°C felett

Veszélyeztetett csoportok: Bárkinek okozhat egészségi panaszokat, kellemetlen tüneteket, rosszullétet a kánikula, de vannak különösen veszélyeztetett csoportok. Ilyenek például a

- csecsemők és a fiatal kisgyermekek,
- 65 évnél idősebbek, fogyatékosok, szívbetegségekben és magas vérnyomásban szenvedők.
- fiatalok

Hőhullám okozta káros egészségi hatások

Magas hőmérséklet okozta megbetegedések:

☐ bőrkiütés, ☐ fáradtság, ☐ görcs,
☐ hirtelen ájulás, ☐ kimerülés, ☐ stroke.

A legtöbb hőséggel összefüggő betegségek (kivéve a bőrkiütés és a görcs) a lényegi következményei annak, hogy különböző súlyú elégtelenségek következnek be a hőszabályozó rendszerben. Ráadásul, számos más un. prediszponáló tényező felgyorsíthatja a magas testhőmérséklet kialakulását. Prediszponáló tényezők: kor, akklimatizálódás hiánya, dehidratáció (csökkentett tápanyag és folyadékbevitel, vizelethajtó tabletták, alkoholfogyasztás), gyógyszerszedés, mozgás hiány, túlsúly, fáradság, alváshiány, hosszú, magas intenzitású edzés, védőruha.

Megelőzés lehetőségei célcsoportonként

Csecsemők és fiatal kisgyermekek

MIT IGYUNK	MIT NE IGYUNK
☐ Víz, ásványvíz, tea, ☐ Szénsavmentes üdítők ☐ Paradicsomlé, ☐ aludtej, kefír, joghurt ☐ Levesek	☐ Kávé, alkohol tartalmú italok ☐ Magas koffein és cukortartalmú szénsavas üdítők

☐ Akinek van elektromos ventillátora, használja a nagy melegben! Lehetőleg éjjel szellőztessen!
☐ Széles karimájú kalappal, napszemüveggel és naptejjel védje magát és gyermekét!
☐ Csecsemőket, kisgyermekeket árnyékban levegőztessünk
☐ Ne sétáltassunk a hőségben kisbabát!
☐ Sose hagyjunk gyermekeket, állatokat (kutyát) zárt, szellőzés nélküli parkoló autóban!
☐ A babák különösen sok folyadékot igényelnek a szoptatáson kívül is, mindig kínáljuk őket tiszta vízzel, vagy pici sót is tartalmazó, citromos teával a szoptatás után!

65 évnél idősebbek, fogyatékosok, szívbetegségekben és magas vérnyomásban szenvedők

MIT IGYUNK	MIT NE IGYUNK
☐ Víz, ásványvíz, tea, ☐ Szénsavmentes üdítők ☐ Paradicsomlé, ☐ aludtej, kefír, joghurt ☐ Levesek	☐ Kávé, alkohol tartalmú italok ☐ Magas koffein és cukortartalmú szénsavas üdítők

☐ Azok, akik szívgyógyszert szednek, a vízhajtás mellett is fogyasszanak elegendő mennyiségű folyadékot, azaz a szokásosnál egy literrel többet a forró napokon!
☐ A 65 évnél idősebbek, különösen a szívbetegségekben és magas vérnyomás betegségben szenvedők a melegben fokozódó panaszaikkal azonnal forduljanak orvoshoz!
☐ Nagy melegben zuhanyozzon langyos vagy hideg vízzel akár többször is!
☐ Ha van elektromos ventillátora, használja a nagy melegben!
☐ Kánikulai napokon a különösen meleg dél körüli, kora délutáni órákat töltse otthon, besötétített szobában, viszonylag hűvösben!
☐ Forró nyári napokon ne a legmelegebb órákra időzítse a piaci bevásárlást!

Fiatalok

MIT IGYUNK	MIT NE IGYUNK
☐ Víz, ásványvíz, tea, ☐ Szénsavmentes üdítők ☐ Paradicsomlé, ☐ aludtej, kefír, joghurt ☐ Levesek	☐ Kávé, alkohol tartalmú italok ☐ Magas koffein és cukortartalmú szénsavas üdítők

- ☐ Ha kánikulában a szabadban sportolsz, gyakran hűtsd magad és fogyassz legalább 4 L folyadékot! Fontos a só pótlás is!
- ☐ Széles karimájú kalappal, napszemüveggel védd magad a nap égető erejétől!
- ☐ Könnyű, világos színű, bő szabású, pamut alapanyagú ruhát hordj forró napokon!
- ☐ Bőrtípusodnak megfelelő fényvédő krémmel naponta többször kendd be bőrödet! (Ha nagyon világos a bőröd, kék a szemed, használj 10 feletti napvédő faktoros naptejet!
- ☐ Nagy melegben zuhanyozz langyos vagy hideg vízzel akár többször is!
- ☐ Tölts 1-2 órát légkondicionált helységben!