

BRIGA O ZDRAVLJU U LETNJIM MESECIMA

Brinuti o zdravlju tokom toplih letnjih dana obuhvata:

Način ishrane

- **redovne obroke** (obavezan doručak, lagan ručak, lagana večera, dve dnevne užine) koji će sačuvati snagu, održati dobru koncentraciju i okrepiti organizam

- konzumiranje:

* **hleba** - shodno polu, uzrastu, fizičkoj aktivnosti i vrsti rada tokom dana 4-7 parčića srednje veličine

* 1-2 porcije mleka odn. mlečnih proizvoda odgovarajućeg procenta mlečne masti,

* **termički dobro obrađena mesa** (piletinu, ćuretinu, ribu, junetinu, teletinu) putem kuvanja, dinstanja ili na grilu tokom 4-5 dana u nedelji,

* **dobro oprano voće** kroz prepodnevnu i poslepodnevnu užinu (oko 500g/dan),

* **dobro oprano sveže povrće** uz doručak i ručak (oko 300 g/dan),

* **povrće** u vidu ukusnih (umereno začinenih, bez pikantnih dodataka) kuvanih jela – supa, čorbi, variva

Odgovarajući unos vode i napitaka

Na tropskim temperaturama izuzetno je važno piti dovoljno tečnosti.

Organizmu tada najviše prija i pomaže pijaća voda. Kod visokih temperatura odrasle zdrave osobe treba da unose osam do deset čaša vode na dan.

Ako se bave fizičkim aktivnostima, ovoj količini treba dodati od jedne do tri čaše vode za svaki sat aktivnosti.

Osim vode, dobar izbor su i mleko i voćni sokovi.

Smanjite unos kofeinskih napitaka i alkoholnih pića, jer deluju kao diuretici odnosno uslovljavaju dodatni gubitak vode.

Ukoliko se koristi flaširana mineralna voda preporučuje se negazirana i umereno hladna.

Osobama starijim od 65 godina, savetuje se da često piju tečnost bez obzira na to da li su žedne, jer organizam starih ljudi ima smanjene rezerve vode zbog smanjenog osećaja žeđi.

Tečnost bi trebalo unositi postepeno, gutlja po gutljaj.

Ne treba preterivati sa previše hladnim pićima.

Zaštitu od spoljnih uticaja u boravišnom prostoru

Redovno održavanje lične higijene (tuširanje - kupanje mlakom vodom pre odlaska na spavanje, nakon dolaska sa posla, iz grada, mesta za rekreaciju; svakodnevno održavanje toaleta genitalija, pazuha, nogu, lica, pranje zuba) kao odraza kućnog vaspitanja i postojanja svesti o zdravstvenoj kulturi, redovno provetranje prostorija, upotreba zastora na prozorima,

podešavanje rada klima uređaja tako da razlika u temperaturi između spoljne sredine i sredine u kojoj se boravi ne bude veća od 7-10 stepeni, pomaže organizmu da upotrebi svoje mehanizme za rashladjivanje i na pravi način se prilagodi vremenskim prilikama

Zaštitu od spoljnih uticaja u radnom prostoru

Čistoća tela i ruku, čistoća radnih prostorija, pravovremeno provetranje ali i zatvaranje prozora da bi se „sačuvala hladnoća“, prostora u kome se boravi, odgovarajuće odevanje, primerena upotreba klima uređaja jesu činioci utiču kako na produktivnost rada tako i očuvanje zdravlja radno aktivne populacije

Zaštitu od spoljnih uticaja prilikom boravka na otvorenom prostoru

Nosite odeću od prirodnih materijala, udobnu obuću, zaštitite se šešikom ili kačketom, rashladjajte se lepezama, zaštitite kožu odgovarajućim kozmetičkim preparatima. Sunčajte se do 11h i od 16h, postepeno ulazite u vodu na moru i kupalištima

Fizička aktivnost , rekreacija i odmor

Ne preterujte sa fizičkim naprezanjem, dakle niti sa vežbanjem niti dugim hodanjem.

Ako možete da planirate svoje svakodnevne aktivnosti, planirajte da ih obavite u jutarnjim i kasnim poslepodnevnim satima i samo ukoliko je neophodno, pokrenite se najtoplijem delu dana.

Lezite da spavate pre ponoći. San pre ponoći krepi umoran ogranizam, regeneriše tkiva i čini da smo sutradan potpuno odmorni i manje nervozni

Briga o zdravlju osetljive populacije

Kod zdravih osoba vremenske prilike makar bile i iznenadne i burne, osim subjektivnog osećaja neprijatnosti, neće prouzrokovati po život ugrožavajuće reakcije u organizmu jer zdrav organizam ima velike mogućnosti prilagođavanja spoljnim uticajima.

Osetljiva populacija, deca, omladina, trudnice, dojilje, stari, oboleli od hroničnih bolesti, rekonvalescenti kao i osobe koje se bave teškim fizičkim poslovima odnosno čiji je posao vezan za rad na otvorenom prostoru, imaju smanjenu sposobnost prilagođavanja i zbog toga oni sami kao i njihovi najbliži, treba da obrate posebnu pažnju na brigu o zdravlju i ponašanju u letnjim mesecima.