

BRIGA O ZDRAVLJU U LETNJIM MESECIMA

Brinuti o zdravlju tokom toplih letnjih dana obuhvata:

1. Nacin ishrane

- redovne obroke (obavezan dorucak, lagan rucak, lagana vecera,dve dnevne užine) koji ce sacuvati snagu, održati dobru koncentraciju i okrepiti organizam

- konzumiranje:

* hleba - shodno polu,uzrastu,fizickoj aktivnosti i vrsti rada tokom dana 4-7 parcica srednje velicine

* 1-2 porcije mleka odn. mlecnih proizvoda odgovarajuceg procenta mlecne masti,

* termicki dobro obradena mesa (piletinu,curetinu,ribu,junetinu,teletinu) putem kuvanja, dinstanja ili na grilu tokom 4-5 dana u nedelji,

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

*dobro oprano sveže povrce uz dorucak i rucak (oko 300 g/dan),

*povrce u vidu ukusnih (umereno zacinjjenih,bez pikantnih dodataka) kuvanih jela - supa,corbi,variva

2. Odgovarajuci unos vode i napitaka

Na tropskim temperaturama izuzetno je važno piti dovoljno tecnosti.

Organizmu tada najviše prija i pomaže pijaca voda.Kod visokih temperatura odrasle zdrave osobe treba da unose osam do deset čaša vode na dan.Ako se bave fizickim aktivnostima,ovoj kolicini treba dodati od jedne do tri čaše vode za svaki sat aktivnosti.

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

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

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

Osobama starijim od 65 godina,savetuje se da cesto piju tecnost bez obzira na to da li su žedne, jer organizam starih ljudi ima smanjene rezerve vode zbog smanjenog osecaja žedi.

Tecnost bi trebalo unositi postepeno,gutlja po gutljaj.

Nikako preterivati sa previše hladnim picima.

3. Zaštitu od spoljnih uticaja u boravišnom prostoru

Redovno održavanje licne higijene (tuširanje - kupanje mlakom vodom pre odlaska na spavanje, nakon dolaska sa posla, iz grada, mesta za rekreaciju; svakodnevno održavanje toalete genitalija,pazuha,nogu, lica, pranje zuba) kao odraza kucnog vaspitanja i postojanja svesti o zdravstvenoj kulturi, redovno provetravanje prostorija, upotreba zastora na prozorima, podešavanje rada klima uredjaja 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 nacin se prilagodi vremenskim prilikama

4. Zaštitu od spoljnih uticaja u radnom prostoru

Cistoca tela i ruku, cistoca radnih prostorija, pravovremeno provetravanje ali i zatvaranje prozora da bi se „sacuvala hladnoća „ prostora u kome se boravi, odgovarajuće odevanje, primerena upotreba klima uređaja jesu cinioći uticu kako na produktivnost rada tako i ocuvanje zdravlja radno aktivne populacije

5. Zaštitu od spoljnih uticaja prilikom boravka na otvorenom prostoru

Nosite odecu od prirodnih materijala, udobnu obucu, zaštite se šešikom ili kacketom, rashladjajte se lepezama, zaštitite kožu odgovarajucim kozmetickim preparatima.
Suncajte se do 11h i od 16 h, postepeno ulazite u vodu na moru i kupalištima

6. Fizicka aktivnost , rekreacija i odmor

Ne preterujte sa fizickim 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 ponoci. San pre ponoci krepí umoran ogranizam, regeneriše tkiva i ciní 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 osecaja neprijatnosti, neće prouzrokovati po život ugrožavajuće reakcije u organizmu jer zdrav organizam ima velike mogućnosti prilagodavanja spoljnim uticajima.

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