

# 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 kevésbé volt a figyelem előterében a klímaváltozás egészségkárosító hatása, azonban az 1990-es évek 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 kisgyermek,ek,
- 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. predisponáló tényező felgyorsíthatja a magas testhőmérséklet kialakulását.

Predisponáló tényezők: kor, akklimatizálódás hiánya, dehidratáció (csökkentett tápanyag és folyadékbevitel, vizelethajtó tabletták, alkoholfogyasztás), gyógyszeresedés, mozgás hiány, túlsúly, fáradtság, alváshiány, hosszú, magas intenzitású edzés, védőruha.

## Megelőzés lehetőségei célcsoportonként

## Csecsemők és fiatal kisgyermek

MIT IGYUNK	MIT NE IGYUNK
<ul style="list-style-type: none"><li>• Víz, ásványvíz, tea,</li><li>• Szénsavmentes üdítők</li><li>• Paradicsomlé,</li><li>• aludtej, kefir, joghurt</li><li>• Levesek</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kávé, alkohol tartalmú italok</li><li>• Magas koffein és cukortartalmú szénsavas üdítők</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Akinek van elektromos ventilátora, használja a nagy melegben! Lehetőleg éjjel szellőztessen!</li><li>• Széles karimájú kalappal, napszemüveggel és naptejjel védje magát és gyermekét!</li><li>• Csecsemőket, kisgyermekeket árnyékban levegőztessünk</li><li>• Ne sétáltassunk a hőségben kisbabát!</li><li>• Sose hagyjunk gyermekeket, állatokat (kutyát) zárt, szellőzés nélküli parkoló autóban!</li><li>• 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!</li></ul>	

**65 évnél idősebbek, fogyatékosok, szívbetegségekben és magas vérnyomásban szenvedők**

MIT IGYUNK	MIT NE IGYUNK
<ul style="list-style-type: none"><li>• Víz, ásványvíz, tea,</li><li>• Szénsavmentes üdítők</li><li>• Paradicsomlé,</li><li>• aludtej, kefir, joghurt</li><li>• Levesek</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kávé, alkohol tartalmú italok</li><li>• Magas koffein és cukortartalmú szénsavas üdítők</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Azok, akik szívgyógyszert szednek, a vízajtás mellett is fogyasszanak elegendő mennyiségű folyadékot, azaz a szokásosnál egy literrel többet a forró napokon!</li><li>• A 65 évnél idősebbek, különösen a szívbetegségekben és magas vérnyomás betegségben szenvedők a melegben fokozódó panaszaikkal azonnal forduljanak orvoshoz!</li><li>• Nagy melegben zuhanyozzon langyos vagy hideg vízzel akár többször is!</li><li>• Ha van elektromos ventilátora, használja a nagy melegben!</li><li>• Kánikulai napokon a különösen meleg dél körüli, kora délutáni órákat töltse otthon, besötétített szobában, viszonylag hűvösben!</li><li>• Forró nyári napokon ne a legmelegebb órákra időzítse a piaci bevásárlást!</li></ul>	

## Fiatalok

MIT IGYUNK	MIT NE IGYUNK
<ul style="list-style-type: none"><li>• Víz, ásványvíz, tea,</li><li>• Szénsavmentes üdítők</li><li>• Paradicsomlé,</li><li>• aludtej, kefir, joghurt</li><li>• Levesek</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kávé, alkohol tartalmú italok</li><li>• Magas koffein és cukortartalmú szénsavas üdítők</li></ul>

- Ha kánikulában a szabadban sportolsz, gyakran hűtsd magad és fogyassz legalább 4 L folyadékot! Fontos a só pótlás is!
- Széles karimájú kalappal, napszemüveggel véd magad a nap égető erejétől!
- Könnyű, világos színű, bő szabású, pamut alapanyagú ruhát hordj forró napokon!
- Bőrtípusodnak megfelelő fényvédő krémmel naponta többször kendd be bőröd!  
(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 helyiségben!