



A hatalmas kánikulában **Dr. Nagy Levente** családorvoshoz fordultunk, aki elmondta, milyen veszélyekkel járhat a meleg, kik a veszélyeztetettebbek és azt is, hogy miért vegyünk egy normális UV-szűrős napszemüveget.

Eddig csak éreztük, a háziorvos alátámasztotta, hogy a 31-32 Celsius-fokos hőmérséklet már **kényelmetlenül meleg** nek számít, pláne városi környezetben, hiszen az aszfalt még jobban átmelegszik, mint a levegő, sőt az éjszakai, viszonylagos lehűlésnél is meleg marad, olyan, mint egy kályha.

Az ember, ahogy az élőlények nagy része, hőszabályzó szerkezettel rendelkezik, amelyet a családorvos légkondicionáléhoz hasonlított. Ez segít egy viszonylag állandó testhő megtartásában, a hőleadás és a hőtermelés egyensúlyozásával. Viszont **a nagy melegben a folyadékvesztés mennyisége növekedik** a verejtékezéssel és a kilélegzett levegő páratartalmának növekedésével, míg a bevitel sokkal kevesebb. Ennél is veszélyesebb, ha ehhez hozzájön még egy hasmenéses vagy hányásos betegség, hiszen akkor súlyosabb következményeket okozhat a folyadékvesztéses állapot.

A verítéket termelő mirigyrendszer kimerül, és **a verejtékezés megszűnik, ez a hősokk, vagy ahogy inkább ismerjük, a „hőguta”**, ami

általában ájulással végződik. A testhőmérséklet emelkedik, a bőr szárad, gyors lesz a szívverés, tudatzavar léphet fel már negyven foktól, 42-től kómás állapot, 43 fölött károsodik a központi idegrendszer és akár halál is bekövetkezhet.

Van, akinek jobban kell vigyáznia,

ezek főként az idősek és a gyerekek. „Vérnyomás-ingadozás történhet az idősebb korosztálynál, a szívbetegeket is nagyon érinti ez a meleg, sokkal nagyobb az infarktus kockázata, fennáll a kiszáradás lehetősége, ezért veszélyes a kisgyerekeket sétáltatni a tűző napon, vagy strandoltatni” – mondta Dr. Nagy Levente. Ő inkább a szelídebb napsütéses sétákat javasolja, körülbelül **reggel 10 óráig**, utána ajánlott árnyékban maradni, majd **délután öt órakor ismét ki lehet menni**

.

Dr. Nagy Levente felhívta a figyelmünket, hogy a kisgyerekek azért is sokkal veszélyeztetettebbek, mert a hőszabályozási rendszerük labilisabb. Szerinte a legnagyobb felelőtlenség egy kisgyereket vagy házikedvencet a kánikulában kint hagyni az üzlet előtt, vagy a bezárt autóban. „**Ez életveszélyes. Nem szabad, percekig sem**, ezt Magyarországon már szankcionálják” – magyarázta.

A nap kerülése mellett, fontos figyelni arra, hogy szellős öltözkünk legyen, legyen valami fejfedőnk, biztosítanunk kell a folyadékpótlást, ezért tanácsolja az orvos, hogy **feltétlenül vigyünk magunkkal egy fél liter vizet**, ha kimegyünk, és akkor is igyunk belőle, ha nem vagyunk szomjasak. Ha már szomjasak vagyunk, akkor lehet késő, és a rosszullét bekövetkezhet.

Mindenképpen igyunk többet a meleg napokon, de ha nem tartottuk be a közérdekű közleményekben kötelezőnek mondott két litert, akkor nincsen semmi baj. A szeszes italok fogyasztása nem ajánlott, mert ez is folyadékot von el a szervezettől.

Ha rosszul vagyunk, ne tartózkodjunk a hőségben, egy árnyékos, hűvös helyen pihenjünk meg, és ha lehetőség van rá, **rakjunk a nyakra, a homlokra, és a végtagokra hidegvizes borogatást**, hogy a testhőmérséklet álljon vissza a normális szintre. Nagyon fontos az is az idősebbeknél, hogy ne hagyják ki ilyenkor a szív-, és vérnyomásszabályozó gyógyszereiket.

Dr. Nagy Levente szeméskollegáitól tudja, hogy mennyire veszélyesek a mindenféle olcsó kamu-napszemüvegek. Azok a napszemüvegek, amelyek nem UV-szűrősek, a sötétítés miatt még inkább kitágítják a pupilláinkat, így azokat még nagyobb felületen éri az UV-sugárzás és ez **komoly látáskárosodáshoz vezethet.**

A bőrön ugyanezek a sugarak a festékes **anyajegyeinket melanómává alakíthatják át**, amely az egyik leggyakoribb rosszindulatú daganat.

„A bőr az nem felejt”

– mondta Dr. Nagy Levente, aki szerint érdemes melanómaszűrő vizsgálatokra elmennünk időközönként, hiszen bőrünk a gyermekkorunk óta regisztrálja, hogy mekkora dózisu sugárzásokat kapott, és amikor eléri a kritikus szintet, akkor elkezdődik a malignus transzformáció (melanómává való átalakulás) és ez lehet olyan helyen, ahol nem vesszük észre.

A nyaralásoknál minél nagyobb faktorú naptejek használata ajánlott. A doktor úr érdekességképpen egy kevés helyen leírt, de létező jelenségről, az oldalsugárzásról beszélt. Hiába ülünk az árnyékban, a fentről érkező napsugarak megütököznek a homokszemcséken és így **a napernyő alatt is UV-sugárzásnak vagyunk kitéve**, így ugyanolyan fontos ott is a szem és a bőr megfelelő védelme. Dr. Nagy Levente szerint

a sportszerű napozás butaság

, kár rengeteg veszélynek kiténnünk a bőrünket, azért hogy megmutassuk, a tengeren voltunk.

A napozásról visszaugrunk az irodába és a családorvos elmondja, a **ventillátor sokkal jobb, mint a légkondicionáló**,

hiszen előbbi a légáramlással fokozza a párolgást, ami természetesebb hűtést okoz. A légkondicionáló gépek rendszerében, a hűtőfolyadékot szállító csöveken megtelepedhet a legionella nevű baktérium, amely a levegő kiáramlásával a porszemeken juthat be a szervezetünkbe és súlyos **tüdőgyulladást okozhat.**

A nagy melegben a 18 Celsius-fokos vagy annál alacsonyabb hőmérsékletű levegő belélegzése sem kedvez a légutaknak, mert csökkenti a helyi védekezés mértékét és légúti gyulladások

jöhetnek létre.

Dr. Nagy Levente szerint fontos, hogy legyen annyi felelősségtudatunk, amely betartatja velünk a fenti jó tanácsokat. [Ha bővebben olvasnál a témáról, megleheted a családorvos blogján.](#)