

## Betegbiztonság – Te is tehetsz érte!

### Nyári jó tanácsok 1/7

#### Folyadékfogyasztás jelentősége - kiszáradás

A **nyári nagy 30-35 Celsius fok feletti meleg időben** az emberi szervezet hűtésében előtérbe kerül az izzadás. Az izzadással járó fokozott **folyadék és ásványi anyagvesztést megfelelően vissza kell pótolni** a szervezet számára, hogy működésében ne keletkezzenek zavarok. A nem megfelelő folyadékpótlás hatására kialakulhatnak izomgörcsök (főként magnéziumvesztés következményeként), de nagyfokú kiszáradás esetén zavart tudatállapot, eszméletvesztés is.

Kiemelt figyelmet kell fordítani a folyadékpótlásra:

- az időseknél,
- a vízajtó gyógyszereket szedőknél,
- a kisgyermekknél,
- a nyáron kialakult hasmenéses, hányásos vagy lázas állapotban szenvedőknél.

A folyadékpótlásra kiválóan alkalmasak az ásványvizek (előnyös a szénsavmentes), a frissítő (nem vízajtó hatású) teák.

Ajánlott kerülni az alkoholos italok, a kávé, az energiatalok, és a cukros üdítőitalok túlzott fogyasztását. Ha valakinél a kiszáradás tüneteit érzékeljük (nehezen ébreszthető, zavart, cserepes ajak, nyelv) azonnal értesítsük a mentőket, mert aki ilyen állapotba kerül, kórházi ellátásra szorul.

## Betegbiztonság – Te is tehetsz érte!

### Nyári jó tanácsok 2/7

#### Nap elleni védelem

A nyaralások alkalmával közkedvelt időtöltés a **vízparti napozás, és a fürdőzés**. A nyári napsütéses időben a napsugárzás UV-B sugarai károsítják a bőr felszínét és a bőr égéséhez vezethetnek. A **napégés** jellemző tünete a bőrpír, esetleg hólyagok megjelenése és a bőr fájdalmas tapintása. A napégés során esetlegesen keletkezett hólyagokat kiszúrni tilos! A bőrt enyhe hideg (inkább hűvös) zuhannyal érdemes hűteni, amely akár 1-2 órát is tarthat. Gyerekeknél ez rövidebb idő, mivel ők könnyebben meghűlhetnek. Fontos gondoskodni a megfelelő folyadékpótlásról is. A bőr ápolására számtalan spray és krém kapható a gyógyszertárakban.

A napégés megelőzésében a legfontosabb a **fényvédelem**, és a napon való tartózkodás idejének helyes megválasztása (11-15 óra közötti időszakban kerülni kell a közvetlen napfényt). Érdemes jobb minőségű, ellenőrzött **fényvédő krémeket** választani. Kerülni kell a kakaóvaj használatát, mivel annak nincs fényvédő hatása.

Az egy évesnél fiatalabb gyermekek számára érdemes a fizikális fényvédőket tartalmazó krémeket előnyben részesíteni.

A faktorszám azt mutatja meg, hogy a fényvédő készítménnyel bekenve bőrünket, mennyivel tovább tartózkodhatunk a napon anélkül, hogy leégnénk. Minden bőrtípusnak megvan az az idő, amennyi időt a napon töltve leég. Tehát a faktorszám azt mutatja meg, hogy ez az idő hányszorosára nyújtható meg. Fontos, hogy az újbóli bekenés nem hosszabbítja meg ezt az időtartamot.

Erős napsugárzás esetén gondolni kell a **szem védelmére** is. Ezt megfelelően ellenőrzött, tényleges UV szűrővel ellátott szemüveg viselésével valósíthatjuk meg.

A nyári **erős napsugárzás bizonyos szedett gyógyszerekkel kölcsönhatásba lép**, és ún. fényérzékenységi reakciókat válthat ki. Ennek a reakciónak a legjellemzőbb tünete a bőrön megjelenő apró csalánkiütések, vagy nagyobb vörös foltok, melyek erősen viszkethetnek is. Az ilyen gyógyszerek szedésénél kerülni kell a közvetlen napsugárzást. Ellenőriztesse szedett gyógyszereit gyógyszerészével a fényérzékenységi reakciók szempontjából.

Anyajegyeinek ellenőriztetése is rendkívül fontos, ha Ön ki van téve erős napsugárzásnak.

## **Betegbiztonság – Te is tehetsz érte!**

### **Nyári jó tanácsok 3/7**

#### **Rovarcsípések**

Az éghajlat változásával a rovarok elterjedése is módosul. Különösen igaz ez a nyári időszakban megjelenő vérszívó rovarok (szúnyogok, kullancsok, böglyök darazsak, méhek) vonatkozásában. Általában elmondható, hogy a **szúnyogok** csípése csak kellemetlen viszketéssel jár, melyet jól csillapítanak az alkoholos, ammóniatartalmú oldatok. A hideg borogatás és az antihisztamin tartalmú krémek, gélek is enyhülést nyújtanak.

Nagyobb mennyiségű csípés esetén - különösen gyermekeknél - érdemes felkeresni az orvost. Felnőtteknél és gyermekeknél egyaránt jól alkalmazhatók az antihisztamin tartalmú cseppek, szirupok, tabletták (korosztálynak megfelelően).

**Darázs vagy méhcsípés** esetén az esetleges fullánkot tiszta, steril csipesszel el kell távolítani. A szájból történt darázscsípés veszélyes, mert a nyálkahártya bedagadása fulladást okozhat. Elsősegélyként a jégkocka szopogatása jó választás lehet. A darázscsípésre néhány ember túlérzékenységi reakcióval válaszolhat, mely eszméletvesztéssel és anafilaxiás sokk kialakulásával járhat. Itt azonnal értesíteni kell a mentőket, és megérkezéséig felügyelni kell a betegre. Keringés leállás esetén az újraélesztést meg kell kezdeni. Ha a betegnél van erre az esetre életmentő gyógyszer, azt azonnal be kell adni.

**Kullancscsípés** esetén a kullancsot minél hamarabb el kell távolítani. Tilos bekenni benzinnel, zsírral, alkohollal! A kivételhez használható csipesz, kullancseltávolító kanál. Ügyelni kell az eltávolításnál, hogy a kullancs potrohát nem szabad összenyomni. Ha a feje beleszakadt, akkor azt el kell távolítani, de az már veszélytelen.

Mind a felnőtteket, mind a gyermekeket érdemes beoltatni a kullancs által terjesztett agyhártya és agyvelőgyulladás ellen. A Lyme kór ellen nincs védőoltás.

A kullancscsípés helyét egy hétig érdemes megfigyelni. Ha változást tapasztalunk, azonnal keressük fel az orvost.

A rovarok elleni védekezésnek számos módja van. Rendkívül sok kullancs és szúnyogriasztó termék kapható. A kullancsok esetén a legmegfelelőbb védekezés a zárt ruházat. Elterjedt védekezési mód a B vitaminok fogyasztása, mert ez megváltoztatja a vér „szagát”, és azt nem szeretik a kullancsok, szúnyogok. Ez azonban TÉVHIT, a B vitaminnak nincs bizonyítékokon alapuló ilyen hatása.

## **Betegbiztonság – Te is tehetsz érte!**

### **Nyári jó tanácsok 4/7**

#### **Gyomorrontás**

A nyári nagy melegben, főként külföldi utazások kapcsán (eltérő higiéniai szokások) gyakran fordul elő **gyomorrontás**. Ez a gyomor nyálkahártyájának heveny gyulladása, melyet **fertőzés** (legtöbbször vírus), **vagy romlott étel elfogyasztása okoz**.

Igen **kellemetlen tünetekkel járó betegség**: hasi fájdalommal, görcsökkel kezdődik, melyhez társulhat hányinger, hányás. Ha a gyulladás a bélrendszer későbbi szakaszaira is ráterjed, megjelenik a hasmenés, mely általában nagy mennyiségű, vízszerű.

**Legfontosabb a megelőzés**, de érdemes felkészülni a hasmenéssel járó megbetegedések kezelésére. Célszerű vinni az útra motilitás gátló, fertőtlenítő hatású hasmenést gátló gyógyszereket, illetve probiotikumokat. Nagyfokú vízszerű hasmenés esetén - a kiszáradás veszélye miatt - ezeket mindenképpen alkalmazni kell.

A folyadékot kortyonként hideg víz, vagy tea formájában szabad pótolni.

Nagyfokú hasmenésnél a rehidráció porok alkalmazása is ajánlott a kiszáradás elkerülése érdekében.

Hányás esetén a szájon át bevehető gyógyszerek alkalmazása kerülendő, mivel felszívódásuk és hasznosulásuk bizonytalan és túladagoláshoz vezethet. Így ilyen esetekben a hányás csillapító kúpok használata javasolt.

A hányinger kezelésére az ezt csökkentő tabletták is használhatók.

A hasmenéses tünetek jelentkezésekor nagy hangsúlyt kell fektetni a megfelelő diétára. Könnyű, könnyen emészthető ételeket kell fogyasztani kis mennyiségekben. Ilyen étel lehet a sós vízben főtt krumpli, a ropi, a párolt szárnyas húsok, kétszersült. Az ételeknek minél kevesebb zsírt kell tartalmaznia.

Gyermekek esetén a hasmenés a kiszáradás nagyobb veszélye miatt mindenképp orvosi felügyeletet igényel.

## **Betegbiztonság – Te is tehetsz érte!**

### **Nyári jó tanácsok 5/7**

#### **Bőrbetegségek**

A nyári időszakban a **gombás megbetegedések** száma jelentősen megnövekszik; meleg, nedves környezetben a bőr felső szarurétegében fordulnak elő, illetve megtámadhatják a bőr függelékeit (köröm) is.

**Tünetei:** a bőr kipirosodása, viszketése, fájdalmas, nedves duzzanata, esetleg hólyagok megjelenése.

A tünetek eltérhetnek egyes gombafajok esetén.

A **leggyakoribb** bőrgombás elváltozás **a lábon a lábujjak között** kezdődik. Jellemzője, hogy szűnni nem akaró viszketés mellett felázott bőrre emlékeztető fájdalmas hámszájnyal jár. Kezelésére általában elegendő a gyógyszertárakban - vény nélkül kapható - bőrgombás megbetegedések kezelésére szolgáló krémek, melyeket napi egy-két alkalommal kell az adott területre felvinni. Az eredményes kezeléshez körülbelül egy hétig javasolt használni.

A **másik** tipikusan előforduló (esztétikai problémát is okozó) gombás megbetegedés a **körömgomba**. A körömök gombás megbetegedései főként a lábon jelentkeznek. A köröm megvastagszik, elszíneződik, töredezetté válik. A gombás köröm a bakteriális bőrfertőzések bejutási kapujaként is szolgál, így körömgomba esetén az orbánc, és más bőrfertőzések valószínűsége megnő. Ez különösen fontos cukorbetegség esetén.

A körömgomba kezelésére sokféle készítmény létezik. Ezek általában körömlakk, vagy ecsetelők formájában léteznek. Külsőleges készítményeket akkor használunk, ha egy vagy két köröm érintett a fertőzéssel. A kezelést kitartóan kell végezni, ami akár 9-12 hónap is lehet. A cipő fertőtlenítéséről sem szabad elfeledkezni, mert így a visszafertőzés veszélyét nagymértékben csökkenteni tudjuk. Kettőnél több köröm fertőzöttségénél érdemes bőrgyógyász szakorvost felkeresni, mivel ilyenkor szóba jön a tablettás kezelés is.

A gombás megbetegedések ellen is a **legjobb a megelőzéssel védekezhünk**. A strandolás, fürdőzés után a kritikus területeket (pl.: lábujjak köze) töröljük szárazra. Ezeket a területeket ezután bekenhetjük fertőtlenítő oldatokkal, vagy gombásodás elleni krémekkel.

Nyáron az intenzív napsugárzásnak kitett bőrfelületen lévő **anyajegyeket érdemes** bőrgyógyással **ellenőriztetni**. Ha az anyajegyek alakja, színe megváltozik, kisebesedik azonnal keressük fel a bőrgyógyászt.

## **Betegbiztonság – Te is tehetsz érte!**

### **Nyári jó tanácsok 6/7**

#### **Klímaberendezés betegségei**

A nyári nagy melegben a légkondicionáló berendezések használata szinte mindennapossá válik, ami hordoz némi egészségügyi kockázatot. A nem megfelelő hőmérsékletre beállított klíma a

nyálkahártyákat lehűtheti, és a náthához hasonló tünetek megjelenését okozhatja (orrfolyás, köhögés). A szívelégtelenségben, vagy szív- érrendszeri betegségekben szenvedőknél a klímaberendezés miatt kialakított nagy hőmérséklet különbség megterhelő lehet, ami rosszulterhelést képes kialakítani.

A hőmérsékletet a **kinti hőmérsékletéhez képest maximum 7 fokkal állítsuk lejjebb.**

**A klimatizált helyiség levegője általában szárazabb,** ezért szemszárazság, a nyálkahártyák szárazsága, könnyezés, esetleg kötőhártya gyulladás kialakulhat. Különböző **műkönyvekkel meg lehet előzni és kezelni.**

A nem megfelelően kitisztított légkondicionáló berendezések szűrőiben számos kórokozó megtelepedhet, és a klíma működtetésével fertőzéseket tudnak okozni. Ezek közül a legismertebb a **Legionellosis.** Ezt a felső légúti betegséget a Legionella pneumophila baktérium okozza. A fertőzést követően 2-10 nap lappangás után magas láz, fejfájás, köhögés, mellkásfájdalom, tüdőgyulladás jelentkezik. A betegség a krónikus betegségben szenvedőket (pl.: cukorbetegség), legyengült immunrendszerrel rendelkezőket támadja meg elsősorban. Kezelése széles spektrumú antibiotikumokkal történik.

**Megelőzésében** a terjedés megakadályozása jelenti a legfőbb teendőt, ami a **klímaberendezések rendszeres karbantartását és tisztítását jelenti** (az autóban is).

A légkondicionáló által terjesztett, talán kevésbé ismert betegség a **szisztémás gombás fertőzés.** A fertőzést általában több gombafaj együttesen okozza, melyek spórái a légutakba kerülve tüdőgyulladást idéznek elő. Bekerülhetnek a véráramba is, mely teljes testre kiterjedő (szisztémás) fertőzés következtében megtámadhatják a szívet, vesét, és agyhártyagyulladást is előidézhetnek. Ennek megelőzése szintén a klímaberendezések rendszeres tisztításával biztosítható.

## **Betegbiztonság – Te is tehetsz érte!**

### **Nyári jó tanácsok 7/7**

#### **Allergia**

Az emberi szervezet szinte mindenre képes allergiás reakcióval válaszolni. A nyári időszakban sokak mindennapjait megkeseríti a **pollenallergia.** Az allergiás reakciók alapja, hogy a szervezet védekező rendszere az un. hisztamin nevű anyagon keresztül láncreakciót indít el a szervezetben. Ennek következtében a nyálkahártyák megduzzadnak, váladékot termelnek, vérbőek lesznek. Így alakulnak ki a jellegzetes orrfolyással, orrdugulással, szemviszketéssel, köhögéssel, tüsszögéssel járó tünetek.

A **megelőzés** általában a szervezetet érő pollenterhelés csökkentéséről szól. Pollenterhelést tudunk csökkenteni, ha nem **szellőztetünk** a reggeli délutáni órákban, vagy megfelelő szabályok mentén **klímaberendezést működtetünk.**

**Napi többszöri zuhanyozással** lemoshatjuk a testünkön megtapadt polleneket. **Műkönyvek, orrmosó orrsprayk alkalmazásával** az adott szerven megtapadt és allergiás reakciók kialakítását okozó pollenek számát tudjuk csökkenteni.

A gyógyszerárakban számos készítmény kapható allergiás panaszokra. Az un. membránstabilizáló gyógyszerek nem engedik az allergiás reakciók kialakulásában szerepet játszó hisztamin felszabadulását. Azonban ezen gyógyszerek hatásának kialakulásához néhány hét szükséges, így **a pollenszezon előtt már alkalmazni kell őket.** Vény nélkül kapható antihisztamin tabletták az allergiás reakciók kezelésének jól bevált gyógyszerei. Az orrdugulás kezelésére kapható éresszehúzó hatóanyagot tartalmazó **orrsprayk** két hétnél huzamosabb ideig folyamatosan nem alkalmazhatóak, mivel használatuknál hozzácsökken a lép fel, ami rendkívül károsítja az orr nyálkahártyáját.

A **kalcium az allergia kezelésében nem hatékony,** használata tévhiten alapul. Ha az allergiás tünetek között asztmatikus tüneteket is észlelünk keressünk fel allergológus-tüdőgyógyászt.

Az **allergia krónikus betegség,** mely rendkívül rontja az életminőséget. Alvászavarhoz, fáradtsághoz, esetleg depresszióhoz vezet, ezért mindenképpen orvosi ellátást igényel. Súlyosabb

esetekben a szteroidos kezelés is szóba jöhet. Bizonyos esetekben célravezető lehet kis pollenterhelésű un. immunterápia.