

NDRYSHIMET KLIMATIKE - I NXEHTI EXTREM – SHËNDETI YNË

Shëndeti i njeriut ka qenë gjithmonë i ndikuar nga klima dhe moti. Ndryshimet e vazhdueshme të klimës, veçanërisht ndryshimet ekstreme të motit, ndikojnë në mjedisin që na siguron ajër të pastër, ushqim, ujë, strehim dhe siguri. Aktivitetet e shkaktuara nga njeriu kanë rritur emetimet e karbonit gjatë shekullit të kaluar, duke përshpejtuar ndryshimet klimatike dhe duke rritur temperaturën mesatare globale në një nivel alarmant. Ngrohja globale ka përkeqësuar dhe shpeshtuar goditjet nga uraganet, përmytjet, ka rritur frekuencën dhe intensitetin e valëve ekstreme të të nxehtit në të gjithë botën duke zgjatur kështu periudhat e nxehtësisë jashtë çdo parashikimi.

Nxehtësia ekstreme mund të çojë në një rritje të sëmundjeve dhe vdekjeve të lidhura me të, veçanërisht nëse njerëzit dhe komunitetet nuk marrin masat e nevojshme për t'u përshtatur dhe mbrojtur veten nga temperaturat e larta.

Si ndikon i nxehti ekstrem në shëndetin e njerëzve? Kush është më i rrezikuar?

Rritja e përqendrimeve të gazeve serrë çon në një rritje të temperaturave mesatare dhe ekstreme. Kjo pritet të çojë në një rritje të vdekjeve dhe sëmundjeve nga nxehtësia, sidomos për disa grupe të popullatës që janë veçanërisht të cënueshme ndaj këtyre ndryshimeve, si :

- fëmijët;
- të moshuarit;
- gratë shtatzëna;
- grupet e pafavorizuara ekonomikisht.

Si rrjedhojë e temperaturave ekstreme, humbja e kontrollit të brendshëm të temperaturës mund të rezultojë në një kaskadë simptomash dhe sëmundjesh, duke përfshirë:

- ngërçe nga nxehtësia;
- lodhje nga nxehtësia;
- goditje nga nxehtësia;
- hipertermi në prani të nxehtësisë ekstreme.

Temperaturat ekstreme gjithashtu, mund të përkeqësojnë gjendjet shëndetësore të personave që vuajnë nga sëmundje kronike, si:

- sëmundjet kardiovaskulare;
- sëmundjet e frymëmarrjes;
- sëmundjet cerebro-vaskulare;
- diabeti.

Ekspozimi i zgjatur ndaj temperaturave të larta shoqërohet me shtimin e shtrimeve në spital për çrregullime kardiovaskulare, të veshkave dhe të frymëmarrjes.

Si duhet të mbrohem nga i nxehti ekstrem?

- Evitoni daljet nga shtëpia në orët e nxehta të ditës, 11:00 – 18:00.
- Vishuni lehtë, me veshje pambuku, të gjera, me ngjyra të hapura, si në shtëpi edhe kur dilni prej saj. Mbani kapele ose çadër dhe syze, kur dilni jashtë.
- Mbani shtëpinë sa më të freskët. Hapni dritaret herët në mëngjes dhe në mbrëmje vonë, mbajini mbyllur gjatë ditës.
- Temperatura në shtëpi duhet mbajtur rreth 25°C - 27°C dhe shmangni diferencën e lartë të temperaturës me ambientin jashtë. Evitoni korrentet e mundshme.
- Freskohuni herë pas here me ujë të freskët duke bërë dush për të ulur temperaturën e trupit.

Këshilla për fëmijët e vegjël në ditët e nxehta

- Fëmijët nën 6 muaj duhet të ushqehen ekskluzivisht me gji, nëse nëna ka mundësi.
- Fëmijëve më të rritur duhet t'u jepen ujë natyral, lëngje frutash, apo supë zarzavatesh.
- Duhet t'u jepen ushqime të lëngshme, të gatuar në moment dhe jo ushqime të mbetura.
- Fëmijët nuk duhet të rrinë në diell midis orës 11:00 – 18:00.
- Vishini lirshëm foshnjat – kjo mund të ndihmojë në parandalimin e skuqjeve prej të nxehtit dhe mbinxehjes dhe shmangien e simptomave të rënda.
- Kontrolloni shpesh nëse fëmija juaj ka etje, djersitje, ndihet i nxehtë, nëse ka gojë të thatë ose ka dhimbje koke.
- Fëmija duhet të mbajë syze dielli, të errëta.
- Vendosini kapele me strehë të gjerë që të mbrojnë veshët, fytyrën dhe hundën.
- Produktet për ruajtjen e lëkurës duhet të jenë me faktor të lartë mbrojtës.
- Qëndrimi në shtëpi sugjerohet në ambiente të freskëta në temperaturë deri 25°C e me lagështi normale.
- Mos i lini asnjëherë fëmijët vetëm në makinë, të futen në ujë pa mbikëqyrje apo të flenë në diell.
- Mos u jepni asnjë mjekim foshnjave që tregojnë shenja të mbinxehjes pa u konsultuar me mjekun.

Këshilla për gratë shtatzëna në ditët e nxehta

- Shmangni daljen në orët e pikut të nxehtësisë, sforcimet, qëndrimet në këmbë - rekomandohet pushimi.
- Mundohuni të bëni ushtrime për këmbët, të cilat mund të përmirësojnë qarkullimin e gjakut, të zvogëlojnë ënjtjen në kyçet e këmbëve dhe të parandalojnë ngërçet në muskujt e pulpave të këmbës.

Mbani mend:

Simptomat e rënda të shkaktuara nga i nxehti ekstrem

kërkojnë kujdes mjekësor urgjent!