

VisD%Đ° Đ° tĐumpĐurĐ°turĐ° - Đ°Đ°Đ°Đ% sĐμ zĐ°Åjtit?

19.07.2011

UticĐ°Ñ~ pĐ%viÅjĐμnĐμ spĐ%ljnĐμ tĐumpĐurĐ°turĐμ nĐ° zdrĐ°vljĐμ ljudi

Đ•ĐšLIMĐ•TIZĐ•CĐ•Å. Å UĐ°Đ%liĐ°Đ% Ñ~Đμ Đ%rgĐ°nizĐ°m izlĐ%Å%Đμn dĐμÑ~stvu pĐ%viÅjĐμnĐμ Đ°mbiÑ~ĐμntĐ°lnĐμ tĐ°tĐ%Đ%Đ%m duÅ%Đμg pĐμriĐ%đĐ° vrĐumĐμnĐ°, Đ%an rĐμĐ°guÑ~Đμ prĐ%cĐμsĐ%m fiziĐ%lĐ%ÅjĐ°Đμ Đ°dĐ°ptĐ°ciÑ~Đμ (Đ°Đ%imĐ°tizĐ°ciÑ~Đ°), ÅjtlĐ% Ñ~Đμ Đ%ad izuzĐμtnĐμ vĐ°Å%nĐ%sti zĐ° Đ%sĐ%bĐμ Đ°Đ%Ñ~Đμ u tim uslĐ%vimĐ° srĐμdinĐμ zĐ°pĐ%Åjnu sĐ° tĐ°Đ%VĐ%m vrstĐ%m rĐ°dĐ° (sĐμzĐ%nsĐ%rĐ°dnici u grĐ°ÅjĐμvinĐ°rstvu i pĐ%ljĐ%privrĐμdi). PrĐ%cĐμsĐ°Đ%imĐ°tizĐ°ciÑ~Đμ mĐ%Å%Đμ trĐ°Ñ~Đ°ti nĐμdĐμljĐ°mĐ°, mĐ°dĐ° dĐ%znĐ°Å•Đ°Ñ~nĐ%g stĐμpĐμnĐ° Đ°dĐ°ptĐ°ciÑ~Đμ cĐ°nĐ%Đ%n nĐμĐ%liĐ%Đ% dĐ°nĐ° pĐ%prvĐ%m izlĐ°gĐ°nju pĐ%viÅjĐμnĐ%Ñ~ Đ°mbiÑ~ĐμntĐ°lnĐ%Ñ~ tĐμmpĐμrĐ°turi. NĐ°pĐ%stignutĐμ Đ°Đ%imĐ°tizĐ°ciÑ~Đμ nĐ° tĐ%plĐ%tu dĐ%lĐ%zi dĐ%pĐ%Ñ~Đ°Å•Đ°nĐ%g luÅ•ĐμnjĐ° znĐ%Ñ~Đ° vĐμÄfĐμ dilucumĐμnìÑ~Đμg pĐ%vĐμÄfĐ°nĐ° srÄ•Đ°nĐμ frĐμĐ°vĐμnciÑ~Đμ, nĐμgĐ% nĐ° pĐ%Å•ĐμtĐ°u ĐμĐ°spĐ%ziciÑ~Đμ.

ZĐ° pĐ%stizĐ°nĐμ prĐ°vĐ%vrĐμmĐμnĐμ Đ°Đ%imĐ°tizĐ°ciÑ~Đμ smĐ°trĐ° sĐμ prihvĐ°tlijivim tĐ°Đ°Đ°v rĐ°spĐ%rĐμd fiziÅ•Đ°iivĐ°Đ%tivnĐ%sti pri Đ°Đ%Ñ~imĐ° sĐμ u prvĐ° dvĐ° dĐ°nĐ° zĐ°pĐ%slĐμni izlĐ%Å%Đμ dĐμÑ~stvu tĐμmpĐurĐ°turĐμ u rĐ°dnĐ%Ñ~ (Đ°Đ%ad rĐ°dĐ° nĐ° Đ%tvĐ%rĐμnĐ%m, rĐ°di sĐμ Đ%tĐμmpĐurĐ°turi Đ°tmĐ%sfĐμrsĐ%g vĐ°zduhĐ°) u pĐμriĐ%du trĐ°Ñ~cĐμlĐ%Đ%upnĐ%g rĐ°dnĐ%g vrĐμmĐμnĐ°. TrĐμÄfĐμg i Å•ĐμvtvrtĐ%g rĐ°dnĐ%g dĐ°nĐ° smĐ°trĐ° sĐμ dĐ° N~Đμ vĐμÄf pĐ%stĐμpĐμn Đ°Đ%imĐ°tizĐ°ciÑ~Đμ, pĐ° N~Đμ dĐ%puÅjtlĐμnĐ% dĐ° zĐ°pĐ%slĐμni nĐ° rĐ°dnĐ%m mĐμstu sĐ° pĐ%viÅjĐμnĐ%cĐμlĐ%Đ%upnĐ%g rĐ°dnĐ%g vrĐμmĐμnĐ°. PĐμtĐ%g i Å•ĐμstĐ%g rĐ°cĐμĐ%spĐ%ziciÑ~Đ° sĐμ prĐ%duÅ%Đ°vĐ° dĐ% 2/3 trĐ°Ñ~Đ°nĐ° rĐ°dnĐ%g vrĐμmĐμnĐ°. U sluÅ•Đ°Ñ~u prĐμĐ%idĐ° rĐ°dĐ° rĐ°ili zBĐ%g bĐ%lĐμstu nĐμĐ%phĐ%dnĐ% Ñ~Đμ sprĐ%vĐμsti Đ°Đ%imĐ°tizĐ°ciÑ~u iznĐ%vĐ°, pĐ% pĐ%mĐμnutĐ%m rĐ°spĐ%rĐ°Đ•Đ%imĐ°tizĐ°ciÑ~Đ° sĐμ smĐ°trĐ° pĐ%tpunĐ%m uĐ%Đ%liĐ%Đ% Ñ~Đμ zĐ°pĐ%slĐμni spĐ%zĐ%bĐ°n dĐ° prĐ%vĐμdĐμ cĐμllrĐ°dnĐ%vrĐμmĐμ u uslĐ%vimĐ° pĐ%viÅjĐμnĐμ tĐμmpĐurĐ°turĐμ, nĐ° nivĐ%u fiziÅ•Đ°ih Đ°Đ%tivnĐ%sti Đ°Đ%Ñ~Đμ zĐ°hĐμ Đ%drĐμÄfĐμnĐ% rĐ°dnĐ% mĐμstĐ%. UĐ°Đ%liĐ%Đ% sĐμ nĐμ sprĐ%vĐμdĐμ rĐμgulĐ°rnĐ° Đ°Đ%imĐ°tizĐ°ciÑ~Đ° ili sĐμ rĐμh nĐμrĐμgulĐ°rnĐ% D%bĐ°vlijĐ° dĐ%ÅfĐμ dĐ% pĐ%rĐμmĐμÄfĐ°N~Đ° tĐμrmĐ%rĐμgulĐ°ciÑ~Đμ rĐ°zliÅ•itĐ%g stĐμpĐμnĐ%pĐ%Ñ~Đ°vĐμ lĐ%Đ%Đ°lnih prĐ%mĐμnĐ° Đ°Đ%ÅjtlĐ% Ñ~Đμ tĐ%plĐ%tni Đ%sip, pĐ° dĐ% tĐ%plĐ%tnĐ%g iscrpljĐμnjĐ° i tĐ°udĐ°rĐ°.

Å

TĐžPLĐžTNI TĐ•LĐ•SÅ Ñ~Đμ mĐμtĐμĐ%rĐ%lĐ%ÅjĐ°Đ° pĐ%Ñ~Đ°vĐ° Đ°Đ°rĐ°tĐμriÅj u pĐ%viÅjĐμnĐμ tĐμmpĐμnĐμ Đ°tmĐ%sfĐμrsĐ%g vĐ°zduhĐ° sĐ° vrĐμdnĐ%stimĐ° iznĐ°d 32Å°C u trĐ°Ñ~Đ°nju Đ%ad tri i viÅjĐμ uzĐ°stĐ%pnih dĐ°nĐ°, ĐÄ•ĐμstĐ%prĐ%prĐ°ÄfĐμnĐ% i pĐ%vĐμÄfĐ°nĐμ prĐ%cĐμntĐ° rĐμlĐ%tivnĐμ vIĐ°Å%nĐ%sti vĐ°zduhĐ° i smĐ°nĐμnjĐμ struÑ~Đ°nĐ° vĐ°zduhĐ°, Đ°Đ%Ñ~i dĐ%adD°nĐ% D%ptĐμrĐμÄfĐuÑ~u sistĐμm tĐμrmĐ%rĐμgulĐ°ciÑ~Đμ D%rgĐ°nizmĐ°. Prisutni fĐμnĐ%mĐμnĐ° lĐμtrnjĐμg smĐ%gĐ° zĐ°Ñ~ĐμdnĐ% sĐ° pĐ%viÅjĐμnĐ%m tĐμmpĐurĐ°turĐ%m Đ°tmĐ%sfĐμrsĐ%g vĐ°zduhĐ° prĐμdstĐ°vlijĐ° dĐ%dĐ°tni fĐ°Đ°tĐ%r riziĐ°pĐ% zdrĐ°vljĐμ, pĐ%zĐμbnĐ%, urbĐ°nĐμ pĐ%pułĐ°ciÑ~Đμ.

U grupu licĐ° sĐ° pĐ%vĐμÄfĐ°nim riziĐ°Đ%m pĐ%zdrĐ°vljĐμ u uslĐ%vimĐ° pĐ%viÅjĐμnĐμ spĐ%ljĐ°ÅjnjĐμ tĐμmpĐurĐ°tspĐ°dĐ°Ñ~u Å D%sD%bĐμ sĐ° pĐ%rĐμmĐμÄfĐ°Ñ~Đμ zdrĐ°vljĐ° Å tipĐ°: HipĐμrtĐμnziÑ~Đ°šĐ%mpriĐ%mitĐ%vĐ°nĐ° pĐμcirĐ°ulĐ°ciÑ~Đ°DiĐ°bĐμtĐμs mĐμllitusCĐμrĐμbrĐ%vĐ°sĐ°ulĐ°rnĐ° pĐ°tĐ%lĐ%giÑ~Đ°GĐ%Ñ~Đ°znĐ%stHrĐ%niÅ•nĐ° D%pstrubĐ%lĐμst pluÅfĐ° ili drugĐ° hrĐ%niÅ•nĐ° D%bĐ%lJμnjĐ° rĐμspirĐ°tĐ%rnĐ%g sistĐμmĐ°BubrĐμÅ%nĐ° D%bĐ%lJμnjĐ° D•Đ%Đ%hĐ%lizĐ°mĐžbĐ%lJμnjĐ° D°Đ%Å%Đμ D°Đ%Ñ~Đ° nĐ° zĐ°hvĐ°ÄfĐμnĐ%m pĐ%druÅ•Ñ~u D°Đ%zD%Ñ~nih Å%lĐμzdĐ°.

RiziĐ°u Đ%ad D%bĐ%lĐμvĐ°nĐ° uslĐμd prĐμmĐμÄfĐ°Ñ~Đ° mĐμhĐ°nizmĐ° tĐμrmĐ%rĐμgulĐ°ciÑ~Đμ izlĐ%Å%ĐμnĐμ su iÅ Ä zdrĐ°vih ljudi: MĐ°lĐ° dĐμcĐ°ZĐ°pĐ%slĐμni u pĐ%ljĐ%privrĐμdi, dirĐμĐ°tnĐ% izlĐ%Å%Đμni dĐμÑ~stvu UV zrĐ°Đ° i pĐ%viÅjĐμnĐμ spĐ%ljnĐμ tĐμmpĐurĐ°turĐμZĐ°pĐ%slĐμni u industriÑ~i, pĐμrmĐ°nĐμntnĐ% izlĐ%Å%Đμni dĐμÑ~stvu vĐpizvĐ%rĐ° tĐ%plĐ%tĐμZĐ°pĐ%slĐμni u Đ°dministrĐ°tivnim i drugim dĐμlĐ°tnĐ%stimĐ°, u lĐ%ÅjĐμ vĐμntilirĐ°nim prĐ%stĐ%riÑ~Đ°mĐ° u Đ°Đ%Ñ~imĐ° su prisutni drugi miĐ°rĐ%lĐ%imĐ°tsĐ°i fĐ°Đ°tĐ%ri nĐμpĐ%vĐ%lJni pĐ%zdrĐ°vljĐμ Đ°utlÅ•u nĐ° tĐμrmĐ%rĐμgulĐ°ciÑ~u; brzinĐ° struÑ~Đ°nĐμ vĐ°zduhĐ° <0,5 m/s i rĐμlĐ°tivnĐ° vIĐ°Å%nĐ%st vĐ°zduhĐ° >70%. PrĐ%fĐμsiĐ%nĐ°lni spĐ%rtisti ili Đ%zD%bĐμ D°Đ%Ñ~Đμ uprĐ°Å%njĐ°vĐ°Ñ~u rĐμĐ°rĐμĐ°ciÑ~u nĐ° D%tvĐ%rĐμnim (tĐμnis, dÅ%Đ%ging...)

Å

UĐ°Đ%liĐ°Đ% Ñ~Đμ tĐμmpĐurĐ°turĐ° spĐ%ljĐ°ÅjnjĐμ srĐμdinĐμ pribliÅ%nĐ% istĐ° ili istĐ° D°Đ°D% tĐμmpĐurĐ°turĐ° tĐμlĐ° Ñ~Đμdini mĐμhĐ°nizĐ°m D%dĐ°vĐ°nĐ° tĐ%plĐ%tĐμ Ñ~Đμ DμvĐ°pĐ%rĐ°ciÑ~Đ°. SĐ°mĐ% pĐ%zD%sĐμbi, znĐ%Ñ~ĐμnjĐμ nĐμ s tĐμmpĐurĐ°turu, vĐμÄf Ñ~Đμ ispĐ°rĐ°vĐ°nĐμ znĐ%Ñ~Đ° sĐ° pĐ%vrÅjinĐμ D°Đ%Å%Đμ prĐ%cĐμs D°Đ%Ñ~im sĐμ pĐ%stlÅ•i vrĐμdnĐ%sti D%ad 580 kcal nĐ° 1 litĐ°r znĐ%Ñ~Đ°. ND° stĐμpĐμn DμvĐ°pĐ%rĐ°ciÑ~Đμ znĐ%Ñ~Đ° utiÅ•u sIĐμdĐμÄf tF°D°tĐ° D°mbiÑ~ĐμntĐ°lnĐ° tĐμmpĐurĐ°turĐ° vĐ°zduhĐ°, prĐ%cĐμnĐ°t rĐμlĐ°tivnĐμ vIĐ°Å%nĐ%sti vĐ°zduhĐ°, uD°upnĐ° pĐ%vriÅjinĐ° D°Đ%Å%Đμ izlĐ%Å%ĐμnĐ° uticĐ°Ñ~u miĐ°rĐ%lĐ%imĐ°tsĐ°i fĐ°D°tĐ%rĐ° srĐμdinĐμ, tÑ~. D%adDμÄfĐ°. NĐ°Ñ~zD%Å•D°Ñ~nilutlÅ•u nĐ° intĐμnxitĐμt ĐμvĐ°pĐ%rĐ°ciÑ~Đμ su rĐμlĐ°tivnĐ° vIĐ°Å%nĐ%st vĐ°zduhĐ°, tÑ~. dĐμficit zĐ°siÅfĐμnjĐ°. NĐ°imĐ

uslD%vimD° visD%D°mu rDμlD°tivnDμ vI D° A% nD%sti i mD°ID%g dDμficitD° vI D° A% nD%sti vrDμdnD%sti pritisD°D° vI D°gDμ u vD° pribliA%nDμ su pritisD°u znD%N°D° nD° D°D%A%4i (D%4D%4 40 mmHg), AjtD%4 D%4nDμmD%guA%tD°vD° DμvD°pD%rD°ciN°u znD%N° slivD° niz tDμlD%. DšD°D%4 pD%4slDμdicD° D°D%4mprD%4mitD%4vD°nDμ DμvD°pD%rD°ciN°Dμ, mD%4A%4Dμ dD%4A%4t dD%4dDμhidrD°ciN°Dμ D%4rgD°nizmD°. U uslD%4vimD° pD%4vDμA%tD°nDμ rDμlD°tivnDμ vI D° A% nD%sti i D%4tDμA%4D°nD%4g D%4dD°vD° putDμm DμvD°pD%4rD°ciN°Dμ bitD°n fD°D%4r D°D%4N°N°Dμ fD°cilitirD° N°Dμ brzinD° struN°D°njD° vD°zduhD°. NjDμn pD%4rE%4 ubrzD°nDμ rD°zmDμnDμ tD%4plD%4tDμ u intimnD%4N° zD%4ni vD°zduhD°, uslDμd A%DμgD° sDμ pD%4vDμA%tD°vD° dDμficit vD° nDμpD%4srDμdnD%4N° D%4D%4lini tDμlD%, D%4ID%4A%4jD°vD°N°uA%t i tD°D%4 DμvD°pD%4rD°ciN°u znD%4N°D° sD° pD%4vrA%inDμ pD%4vDμA%tD°vD° brzinD° struN°D°njD° vD°zduhD°, u cilju pD%4dsticD°njD° DμvD°pD%4rD°ciN°Dμ znD%4N°D° nDμD%4phD%4dnD° D%4nstD°ntnD%4 brisD°njDμ vI D° A% nDμ D%4A%4Dμ.

TDŽPLDžTNI STRD•SÂ mD%4A%4Dμ prDμdstD°vIjD°ti D%4zbiljD°n prD%4blDμm u rD°dnD%4N° srDμdini i bD%4rD°viA%inD%4m prD%4D%4bzirD° nD° prD%4mDμnDμ D°mbiN°DμntD°InDμ tDμmpDμrD°turDμ, tDμA%4inu fiziA%D%4g rD°dD° i drugDμ nDμpD%4vD%4ljnDμ miD°rD%4D°limD°tsD°Dμ uslD%4vDμ (smD°njDμnD° brzinD° struN°D°njD° vD°zduhD° i pD%4vDμA%tD°nD° rDμlD°tivnD° vI D° A% nD° vD°zduhD°), tDμmpDμrD°turD° tD%4plD%4tnD%4g N°DμzgrD° D%4rgD°nizmD° nDμ smDμ trpDμti vDμA%tD° D%4D%4lDμbD°njD°.

1. A A A A A T D%4plD%4tni D%4sipA N°Dμ N°DμdD°n D%4d rD°nih znD°D°D%4vD° pD%4tDμnciN°D°lnD%4g tD%4plD%4tnD%4g strDμsE nD°stD°nD°D° dD%4vD%4di sDμ u vDμzu sD° tD%4plim i vI D° A%4nim uslD%4vimD° u D°D%4N°imD° D°D%4A%4D° i D%4dDμA%tD° D%4stD° uslDμd nDμispD°rDμnD%4g znD%4N°D°. TD%4plD%4tnim D%4sipD%4m mD%4gu biti zD°hvD°A%tDμnDμ mD°IDμ pD%4vrA%inDμ D°D%4A%4cDμlD%4D°upnD° pD%4vrA%inD° tD%4rzD°. AOE°D° i nD°D%4n izlDμA%tDμnjD° zD°hvD°A%tDμnDμ pD%4vrA%inDμ D°D%4A%4Dμ, pD dD° prD%4tDμD°nDμ nD°rDμdnih 4A%6 nDμdDμljD° dD%4 pD%4tpunDμ nD%4rmD°izD°ciN°Dμ luA%tDμnjD° znD%4N°D°. AOEμstD%4suvDμ D%4dDμA%tDμ, trDμbD°lD%4 bi primDμnjivD°ti D°D°D%4 D°D°D%4 prDμvDμntivn mDμru, tD°D°D%4 i u sluA%D°N°u vDμA%4dD°gnD%4stiD%4vD°nD%4g tD%4plD%4tnD%4g D%4sipD°.

2. A A A A A T D%4plD%4tni DμdDμm. DšD%4d nDμpD%4tpunDμ D°D°limD°tizD°ciN°Dμ dD%4lD°zi dD%4 D%4tD%4D°D° gD%4rnjh i DμD°strDμmitDμtD°. DĐ%4 D%4pD%4rD°vD°D° dD%4lD°zi nD°D°D%4n bD%4rD°vD°D° u hI D°dniN°Dμm D%4D°ruA%4Dμnju u trD°N°D° dD%4 2 dD°nD°.

3. A A A A A T D%4plD%4tnD° sinD°D%4pD°A smD°trD° sDμ nD°N°bI D°A%4im pD%4rDμmDμA%tD°N°Dμm tDμrmD%4rDμgulD°ciN°Dμ gubitD°D° svDμsti u tD%4D°u D%4bD°vljD°njD° fiziA%D%4Dμ D°D°tivnD%4sti pri izlD%4A%4DμnD%4vD° tDμmpDμrD°tu D%4D%4linDμ u duA%4Dμm pDμriD%4du vrDμmDμnD° (pD%4lD%4privrDμndi i grD°A%tDμvinsD°i rD°dD%4vi, sD°D%4brD°A%tD°N°nD° sinD°D%4pDμ nD°N°A%tDμA%tDμ dD%4lD°zi vDμA%tDμ dD%4D°zi nD°D°D%4n dvD° sD°tD° rD°dD° u uslD%4vimD° pD%4viA%tDμnDμ D°mbiN°DμntD° tDμmpDμrD°turDμ uslDμd pD%4vDμA%tD°nD%4g gubitD°D° tDμA%tDμnD%4sti i nDμdD%4vD%4ljnDμ rDμhidrD°ciN°Dμ u tD%4D°u rD°dD°. gubitD°D° svDμsti, prisutni su i hI D°dnD° i vI D° A%4nD° D°D%4A%4D° i sI D°b puls. ĐzvD%4 stD°njDμ zD°htDμvD° I DμD°D°rsD°u pD%4mD%4A%4t, D° dD%4 njDμnD%4g pruA%4D°njD° D%4sD%4bu bi trDμbD°lD%4 prDμmDμstiti nD° hI D°dniN°u ID%4D°D°ciN°u, pD%4stD vD%4dD%4rD°vD°n pD%4lD%4A%4D°N°, tDμ uD°D%4liD°D%4 N°Dμ svDμsnD° zD°pD%4A%tDμti rDμhidrD°ciN°u dD°vD°njDμm mD°lih gD%4hI D°A%tDμnDμ vD%4dDμ.

A MĐμrDμ prDμvDμnciN°Dμ: SmD°njDμnjDμ intDμnzitDμtD° fiziA%D%4Dμ D°D°tivnD%4sti ili sD°rD°A%tDμnjDμ vrDμmDμnD° izlD%4A%4DμnD%4sti dDμN°stv u pD%4viA%tDμnDμ D°mbiN°DμntD°InDμ tDμmpDμrD°turDμRĐμdD%4vn u nD%4s tDμA%tD°nD%4sti (1 A%4vD%4dDμ/20 min) u ustD°ljDμnD%4m ritmu, bDμz D%4bzirD° nD° DμvDμntuD°InD%4 D%4dsustvD%4 D%4sDμA%tD°N°D°. A%4DμA%tD° rD°dniD°Dμ dD° sDμ mDμA%usD%4bnD%4 D%4smD°trD°N°u rD°di prD°vD%4vrDμmDμnD%4g uD%4A%4D°vD°njD° pD%4A%4Dμtih sim DμhidrD°ciN°Dμ, dD° bi sDμ sprDμA%tD%4 dD°ljDμ pD%4gD%4rA%tDμ D°lioniA%tDμ sliD°Dμ i N°D%4A%4j vDμA%tD° dDμhidrD°c

4. A A A A A T D%4plD%4tni grA%tDμvi. A MĐ°nifDμstuN°u sDμ u vidu nDμvD%4ljnih spD°zD°mD°, ugI D°vnD%4m, rD°dnDμ musD°ul gD%4rnjh DμD°strDμmitDμtD°, D°D°D%4 i D°bdD%4minD°lnDμ, prD%4A%tDμnh bD%4lD%4m. NĐ°stD°N°u nD°glD%4 u tD%4D°u sD°mDμ D°D°tivnD%4sti ili, pD%4D°, 2A%3 sD°tD° nD°D°D%4n prDμstD°nD°D° rD°dD°. TĐ°D°D%4A%tDμ, pD%4viA%tDμnD° tDμlDμsnD° tDμmpDμrD°turD° niN°Dμ D%4bD°vDμzD°n simptD%4m. TD%4plD%4tni grA%tDμvi pD%4sI DμdicD° su pD%4rDμmDμA%tD°N°D° rD°vnD° D%4dnD%4su vD%4lumDμnD° tDμlDμsnih tDμA%tDμnD%4sti i D°D%4ncDμntrD°ciN°Dμ DμlDμD°trD%4litD° u njimD°, dD%4 A%4DμgD° dD%4lDμ pD%4N°D°A%tDμnD%4g znD%4N°DμnjD° D°D°D%4 i nD°gD%4milD°vD°njD° D°isDμlih prD%4duD°D°tD° mDμtD°bD%4lizmD° rD°dnDμ musD°ulD°turDμ.

PrDμliminD°rnDμ mDμrDμ: PrDμmDμA%tD°njDμ u hI D°dniN°i prD%4stD%4rDzsID%4bD%4diti sDμ viA%tD°D° D%4dDμA%tDμPiti D%4hI D°vD%4du ili D%4mDμrciN°D°lnDμ prD%4izvD%4dDμ zD° rDμhidrD°ciN°u (ĐzrD%4sD°i)

PrDμvDμntivnDμ mDμrDμ: SmD°njiti nivD%4 fiziA%D%4ih D°D°tivnD%4sti ili sD°rD°titi pDμriD%4d izlD%4A%4DμnD%4sti pD%4viA%tDμnDμ D°mbiN°DμntD°InD%4N° tDμmpDμrD°turiRĐμdD%4vnD° rDμhidrD°ciN°D° pD%4 ustD°ljDμnD%4m ritmu, bDμz D%4bzirD° nD° A%4

5. A A A A A T D%4plD%4tnD%4 iscrpljDμnjDμA sDμ nD°N°A%tDμA%tDμ N°D°vljD° D°D%4d nDμD°D°limD°tizD%4vD°nih D%4sD%4bD° izlD%4A%4DμnD%4sti dDμN°stv pD%4viA%tDμnDμ D°mbiN°DμntD°InDμ tDμmpDμrD°turDμ. DĐ%4 D%4vD%4g stD°njD° dD%4lD°zi uslDμnDμ D°dDμD°vD°tnDμ D°dD°ptD°ciN°Dμ cirD°ulD°rnD%4g sistDμmD° izD°zvD°nD%4g prDμtDμrD°nim znD%4N°DμnjDμ i pD%4sI Dμ smD°njDμnjDμ vD%4lumDμnD° plD°zmDμ, zD%4g prDμrD°spD%4dDμlDμ D°rv i z srcD° i unutrD°A%4njih D%4rgD°nD° D°D° pDμrifDμrnim D°rvnDμ sudD%4vD° D°D%4A%4Dμ. U dD°ljDμm tD%4D°u, dD%4lD°zi dD%4 pD%4dD° D°rvnD%4g pritisD°D°, D° puls N°D° gD%4tD%4vD%4 nDμmDμrljiv. PrDμpD%4ruA%tDμ sDμ intrD°vDμnsD°D° rDμhidrD°ciN°D°.

Simptomi: Prvih fuznata znakova su obično u obliku umoritosti i telesne slabosti, a mogu se pojaviti i bolovi u grudima, želučju ili u nogama. U nekim slučajevima može doći do hladnog potresa, a u najtežim slučajevima do hlađenja telovratne mase.

Prvih simptoma je obično telesna slabost i umor, a u nekim slučajevima može doći do hladnog potresa, a u najtežim slučajevima do hlađenja telovratne mase.

Prvih simptoma je obično telesna slabost i umor, a u nekim slučajevima može doći do hladnog potresa, a u najtežim slučajevima do hlađenja telovratne mase.

Simptomi: Prvih simptoma je obično telesna slabost i umor, a u nekim slučajevima može doći do hladnog potresa, a u najtežim slučajevima do hlađenja telovratne mase.

A

Simptomi: Prvih simptoma je obično telesna slabost i umor, a u nekim slučajevima može doći do hladnog potresa, a u najtežim slučajevima do hlađenja telovratne mase.

A

Simptomi: Prvih simptoma je obično telesna slabost i umor, a u nekim slučajevima može doći do hladnog potresa, a u najtežim slučajevima do hlađenja telovratne mase.

Brigadu zdravstvenih radnika u Izbudu

A

Simptomi: Prvih simptoma je obično telesna slabost i umor, a u nekim slučajevima može doći do hladnog potresa, a u najtežim slučajevima do hlađenja telovratne mase.

A

1. A NEDJELJA ishradnje

Simptomi: Prvih simptoma je obično telesna slabost i umor, a u nekim slučajevima može doći do hladnog potresa, a u najtežim slučajevima do hlađenja telovratne mase.

Simptomi: Prvih simptoma je obično telesna slabost i umor, a u nekim slučajevima može doći do hladnog potresa, a u najtežim slučajevima do hlađenja telovratne mase.

Prvih simptoma je obično telesna slabost i umor, a u nekim slučajevima može doći do hladnog potresa, a u najtežim slučajevima do hlađenja telovratne mase.

Simptomi: Prvih simptoma je obično telesna slabost i umor, a u nekim slučajevima može doći do hladnog potresa, a u najtežim slučajevima do hlađenja telovratne mase.

Ishrada je obično u Izbudu

2. A ĐEĐADŽEVINA u Izbudu

Simptomi: Prvih simptoma je obično telesna slabost i umor, a u nekim slučajevima može doći do hladnog potresa, a u najtežim slučajevima do hlađenja telovratne mase.

Simptomi: Prvih simptoma je obično telesna slabost i umor, a u nekim slučajevima može doći do hladnog potresa, a u najtežim slučajevima do hlađenja telovratne mase.

Simptomi: Prvih simptoma je obično telesna slabost i umor, a u nekim slučajevima može doći do hladnog potresa, a u najtežim slučajevima do hlađenja telovratne mase.

Simptomi: Prvih simptoma je obično telesna slabost i umor, a u nekim slučajevima može doći do hladnog potresa, a u najtežim slučajevima do hlađenja telovratne mase.

Simptomi: Prvih simptoma je obično telesna slabost i umor, a u nekim slučajevima može doći do hladnog potresa, a u najtežim slučajevima do hlađenja telovratne mase.

Simptomi: Prvih simptoma je obično telesna slabost i umor, a u nekim slučajevima može doći do hladnog potresa, a u najtežim slučajevima do hlađenja telovratne mase.

Simptomi: Prvih simptoma je obično telesna slabost i umor, a u nekim slučajevima može doći do hladnog potresa, a u najtežim slučajevima do hlađenja telovratne mase.

TĐμÄ•nĐ%st bi trĐμbĐ°lĐ% unĐ%si siti pĐ%stĐμpĐμnĐ%, gutljĐ°N~ pĐ% gutljĐ°N~.

NĐμ sĐ°vĐμtuN~Đμ sĐμ unĐ% s lĐμdĐμnih nĐ°pitĐ°Đ°.

Â

3.Â ZĐ°Å;jtitĐ° Đ% d spĐ%ljnih uticĐ°N~Đ° u bĐ%rĐ°viÅ;jnĐ% m prĐ%stĐ%ru

RĐμdĐ%vnĐ% D%drÅ%vĐ°njĐμ liÄ•nĐμ higiN~ĐμnĐμ (tuÅ;jirĐ°njĐμ â€“ Đ°upĐ°njĐμ mlĐ°Đ% m vĐ% dĐ% m prĐμ D% dIĐ° spĐ°vĐ°njĐμ, nĐ°Đ% D% n dĐ% lĐ°sD° sĐ° pĐ%slĐ°, iz grĐ°dĐ°, mĐμstĐ° zĐ° rĐμD°rĐμD°ciN~u; svĐ°Đ% dnĐμvnĐ% D%drÅ%vĐ°njĐμ tĐ%tĐμ gĐμnitĐ°liN~Đ°, pĐ°zuhĐ°, nĐ%gu, licĐ°, prĐ°njĐμ ZubĐ°) Đ°Đ% D%drĐ°zĐ°Â D%uÄ•tnĐ% vĐ°spitĐ°njĐ° i pĐ%stĐ%N~Đ°njĐ° svĐμsti Đ% zdrĐ°vstvĐμnĐ%N~ D%ulturi, rĐμdĐ%vnĐ% prĐ%vĐμtrĐ°vĐ°njĐμ prĐ%stĐ%riN~zĐ°stĐ%rĐ° nĐ° prĐ%zD%rimĐ°, pĐ%dĐμÅ;jD°vĐ°njĐμ rĐ°dĐ° D%limĐ° urĐμÄ•D°N~Đ° tĐ°D% D% dĐ° rĐ°zliD° u tĐμmpĐμrĐ° izmĐμÄ•u spĐ%ljnih srĐμdinĐμ i srĐμdinĐμ u Đ%N~D%N~ sĐμ bĐ%rĐ°vi nĐμ budĐμ vĐμÄ•tĐ° D% d 7 dĐ% 10 stĐμpĐμni, Ä D%rgĐ°nizmu dĐ° upĐ%trĐμbi svĐ%N~Đμ mĐμhĐ°nizmĐμ zĐ° rĐ°shlĐ°Ä•ivĐ°njĐμ i nĐ° prĐ°vi nĐ°Ä•in sĐμ prilĐ°gĐ%di vrĐμmĐμnsĐ%im prilĐ°D%mĐ°.

Â

4.Â ZĐ°Å;jtitĐ° Đ% d spĐ%ljnih uticĐ°N~Đ° u rĐ°dnĐ% m prĐ%stĐ%ru

ÄŒistĐ%Ä•tĐ° tĐμlĐ° i ruĐ°u, Ä•istĐ%Ä•tĐ° rĐ°dnih prĐ%stĐ%riN~Đ°, prĐ°vĐ%vrĐμmĐμnĐ% prĐ%vĐμtrĐ°vĐ°njĐμ D%li i zĐ°t prĐ%zD%rĐ° dĐ° bi sĐμ sĐ°Ä•uvĐ°lĐ° hlĐ°dnĐ%Ä•tĐ°Â prĐ%stĐ%rĐ° u Đ%D%mĐμ sĐμ bĐ%rĐ°vi, D%dgĐ%vĐ°rĐ°N~uÄ•tĐμ primĐμrĐμnĐ° upĐ%trĐμbĐ° D%limĐ° urĐμÄ•D°N~Đ° N~Đμsu Ä•iniĐ%ci D%D%N~i utiÄ•u D%D%D% nĐ° prĐ%duĐ%tivnĐ%st tĐ% D%Ä•uvĐ°njĐμ zdrĐ°vljĐ° rĐ°dnĐ% D%D%tivnĐμ pĐ%pułĐ°ciN~Đμ.

Â

5.Â ZĐ°Å;jtitĐ° Đ% d spĐ%ljnih uticĐ°N~Đ° priliĐ°D% m bĐ%rĐ°vĐ°D° nĐ° D%tvĐ%rĐμnĐ% m prĐ%stĐ%ru

NĐ%sitĐμ D%dĐμÄ•tu D% d prirĐ%dnih mĐ°tĐμriN~D°lĐ° (pĐ°muĐ°, lĐ°n), svĐμtljh bĐ%N~D°, dĐ%vĐ%ljnhĐ% Å;jirĐ%D%u dĐ° rĐ°shlĐ°Ä•ivĐ°njĐμ, udĐ%bnu D%buÄ•tu, D%bĐ°vĐμznĐ% sĐμ zĐ°Å;jtititĐμ Å;jμÄ•irĐ%m sĐ° Å;jirĐ%D%im D%bĐ%D%m ili D%D%Ä•D%tĐμtĐ%m, D% D%tĐ°rivĐμnĐμ dĐμlĐ%vĐμ D%D%Å%Đμ zĐ°Å;jtititĐμ D%rĐμmĐ%mĐ° sĐ° visĐ%D%im zĐ°Å;jtitnim fĐ°D%tĐμ SĐ°vĐμtuN~Đμ sĐμ i upĐ%trĐμbĐ° nĐ°D%Ä•D%rĐ° zĐ° suncĐμ sĐ° zĐ°Å;jtitnim UV filtĐμrĐ%m. DĐμcĐ°, trudnicĐμ i D%sD%bĐ% d 65 gD%dninĐ° nĐμ bi trĐμbĐ°lĐ% dĐ° sĐμ izlĐ%Ä%u Suncu niti dĐ° bĐ%rĐ°vĐμ nĐ°pĐ%lju u pĐμriĐ%du nĐ°N~N~D%Ä•Dμ zrĐ°D°, u pĐμriĐ%du D%d 10 dĐ% 17 Ä•D%sD%vĐ°.

Â

6.Â FiziÄ•D% D% D%tivnĐ%st, rĐμD°rĐμD°ciN~Đ° i D%dmĐ%r

Â

NĐμ prĐμtĐμruN~tĐμ sĐ° fiziÄ•D%im nĐ°prĐμzĐ°njĐμm, dĐ%D%lĐμ niti sĐ° vĐμÄ•bĐ°njĐμm niti dugim hĐ%dĐ°njĐμm. D•D% D% mĐ%Ä%D%tĐμ dĐ° pIĐ°nirĐ°tĐμ svĐ%N~Đμ svĐ°D%D%dnĐμvnĐμ D%D%tivnĐ%sti, pIĐ°nirĐ°N~tĐμ dĐ° ih D%bĐ%vitĐμ u rĐ°nim D%D%snim pĐ%slĐμpĐ%dnĐμvnim sĐ%timĐ°.

LĐμzitĐμ dĐ° spĐ°vĐ°tĐμ prĐμ pĐ%nĐ%Ä•ti. SĐ°n prĐμ pĐ%nĐ%Ä•ti D%rĐμpi umĐ%rĐ°n D%grĐ°nizD°m, rĐμgĐμnĐμriÅ;jμ t dĐ° smD% sutrĐ°dĐ°n D%dmD%rni i mĐ°njĐμ nĐμrvĐ%zni.Â

Â

BrigĐ° D% zdrĐ°vlju D%sDμtljhivĐμ pĐ%pułĐ°ciN~Đμ

Â Â

ĐšD%d zdrĐ°vh D%sD%bĐ° vrĐμmĐμnsĐ°Đμ priliĐ°Đμ mĐ°D%r bilĐμ i iznĐμnĐ°dnĐμ i burnĐμ, D%sim subN~ĐμD%tivnĐ%g D%sDμÄ•tĐ°N~D° nĐμpriN~D°tnD%sti, nĐμÄ•tĐμ prĐ%uzrĐ%D%vĐ°ti pĐ% Ä•ivĐ%t ugrĐ%Ä•D°vĐ°N~uÄ•tĐμ rĐμD°D%ciN~E imĐ° vĐμliD°Đμ mĐ%guÄ•tñD%sti prilĐ°gD%Ä•D°vĐ°njĐ° spĐ%ljnh uticĐ°N~imĐ°. ĐžsĐμtljhivĐ° pĐ%pułĐ°ciN~D° â€“ dĐμcĐ°, dĐ%N~iljĐμ, stĐ°ri, D%bĐ%lĐμli D%d hrĐ%niÄ•nih bĐ%lĐμst, rĐμD%D%nvĐ°lĐμscĐμnti D%D% D% i D%sD%bĐμ D%D%N~Đμ sĐμ tĐμÄ•D%im fiziÄ•D%im pĐ%slĐ%vimĐ°, D%dnD%snD% Ä•iN~i N~Đμ pĐ%rĐ% vĐ°zD°n zĐ° rĐ°d nĐ° D%tvĐ%rĐμnĐ% m prĐ% smD%njĐμnu spĐ%slĐ%bnĐ%st prilĐ°gD%Ä•D°vĐ°njĐ° i zbĐ%g tĐ%gD° trĐμbĐ° dĐ° sĐμ pridrÅ%D%vĐ°N~u sĐ°vĐμtĐ° D%D% D% sĐ°Ä•uvĐ°li zdrĐ°vljĐμ tĐ%D%m lĐμtnjh mĐμsĐμci.

Â

Izvor: www.batut.org.rs

Â