

SAOPÄTENJE ZA JAVNOST

03.07.2012

PREDMET: - ishrana na visokim letnjim temperaturama - javne Äesme - bazen za bezbedno koriÄenje bazena Ä Talas tropskih vruÄina zahvatio je Srbiju, a meteorolozi predviÄaju temperature i do 37 stepeni. Na velikim vruÄinama veoma je vaÄno voditi raÄuna o ishrani i unoÄenju dovoljne koliÄine teÄnosti u organizam. StruÄnjaci ZZJZ Vranje, za tropske dane preporuÄuju mediteransku kuhinju zasnovanu na Äito viÄje sveÄeg voÄa i povrÄa, kao i unos dovoljne koliÄine teÄnosti u organizam.

Hladni napici ili hladna hrana na tropskim vruÄinama nam neÄte pomoÄi jer onda odbrambeni sistem mora da bira hoÄe li da zagreje Äeludac ili da rashladi koÄu, pa se moÄe javiti iznenadno znojenje i gubitak svesti. Zbog toga je najbolje jesti sveÄu hranu i piti negaziranu mlaku vodu. Ä Jedan od naÄina kako smanjiti posledice ovih temperatura na naÄje zdravlje i raspoloÄenje je svakako, i pravilna ishrana. NaÄalost, teÄko menjamo svoje navike u ishrani, iako malim promenama moÄemo jako puno postići i pomoÄi svom telu u vrlo stresnim uslovima kao Äto su ovako visoke temperature vazduha, posebno kad one dodju ovako rano, veÄ u maju i junu. Kad se proseÄne temperature postepeno poveÄavaju prema sredini leta telo moÄe da se aklimatizuje do određenog stepena, ali kad temperature skoÄe naglo, Äok za telo je izraÄeniji.

Reakcija tela na poviÄene temperature je sniÄavanje telesne temperature znojenjem. Kao negativni efekat tog prirodnog telesnog obrambenog mehanizma moÄe se pojaviti dehidracija organizma i druge povezane posledice. NaÄi zadatak je spreÄiti preterano znojenje i nadoknaditi svaki gubitak telesne teÄnosti. Nepravilnom ishranom poveÄavamo znojenje organizma i dodatno gubimo na telesnoj teÄnosti. Varenje teÄke hrane zahteva veÄu aktivnost naÄjeg metabolizma, Äto indirektno povišuje naÄju telesnu temperaturu. Zbog toga leti treba teÄiti lakšim, niskokaloriÄnim namirnicama, prvenstveno voÄu i povrÄu. Leti naÄjem telu je potrebno manje kalorija, odnosno energije koju dobija iz hrane, Äto je dodatni razlog da leti izbegavamo masnu i hranbu teÄku za varenje.

Jako zaÄinjena hrana, kao i kofein nikako nisu naÄji prijatelji za vreme poviÄenih temperatura. Ovi sastojci hrane samo poveÄavaju aktivnost naÄjeg organizma i pojaÄavaju njegovo znojenje Äto nije naÄji cilj.

Treba pripaziti i sa slatkišima, sladoled, koji svi mi volimo pojesti, Ä baÄi nije idealno rešenje za borbu s vruÄinama, osim kao kratkotrajni oseÄaj olakšanja. Suprotno nekim vrlo raÄirenim uverenjima slane grickalice ne morate upotpunosti izbegavati zbog letnjih vruÄina. Istina je da so vezuje vodu, ali treba znati da znojenjem se iz organizma osim vode izbacuje i ogromna koliÄina soli pa i njih trebate na neki od naÄina vratiti u organizam.

Kako god se hranili znojenje neÄemo u potpunosti izbeÄi. Određeni gubitak teÄnosti znojenjem je neizbeÄan, prirodan, a za zdravlje organizma koristan proces. Gubitak telesne teÄnosti prvenstveno Äemo nadoknaditi poveÄanim unosom vode i drugih osveÄavajuÄih napitaka. Pogrešno je misliti da poveÄanim unosom vode pojaÄavamo znojenje, naime viÄjak uneÄene teÄnosti izluÄuje se putem bubrega i mokraÄnog kanala, a ne putem koÄe. Znojenjem kroz koÄu telo gotovo iskliÄivo sniÄava telesnu temperaturu, a ne reÄjava se viÄjka telesne teÄnosti.

Gazirana zasladjena piÄa takodje nisu preporuÄljiva, prednost uvek dajte obiÄnoj nezasladjenoj vodi. Izbegavajte preterano rashladjena piÄa jer i ona pojaÄavaju znojenje, a prednost dajte toplim i mlakim napicima koliko god to bilo Äudno i teÄko za prihvatiti i usvojiti kao redovnu naviku. Leti treba paziti na joÄi neÄito. Zbog izloÄenosti visokim temperaturama nepravilno odloÄena hrana se veoma brzo kvari. Ukoliko ne Äelite trovanje pokvarenom hranu, morate stalno biti na oprezu. Posebno, ako se zaljubljenik u prirodu i dosta vremena provodite na izletima gde volite spremiti roÄtilj, ili pojesti slatan kolaÄ. SveÄa jaja su posebno osetljiva na visoke temperature, kao i razne salame, sveÄi sirevi, paÄtete i sliÄno.

Visoke temperature nisu udar samo na vaÄje raspoloÄenje veÄ na ceo organizam. Stoga pomozite svom telu, nemojte mu joÄi viÄje oteÄavati, jedite prirodnu, sezonsku, sveÄu i laganu hranu. Naravno, hrana vas ne moÄe zaštititi od ovog toplotnog udara, ali dobar izbor namirnica moÄe vam olakšati da bolje podnesete ovaj deo godine. U ovim toplim danima svi teÄimo da se zaštitimo ili sklonimo od vruÄine i doÄemo do ÄhladnogÄ vazduha kako bi nam bilo prijatnije i kako bi us se nadiÄjemo. Lekari apeluju u ovom periodu, na Äesta rashlaÄivanja, Äto ÄeÄte odmore, uzimanje Äto viÄje teÄnosti, zaštitu glave od direktnog uticaja sunca (noÄenjem kape ili suncobrana) i izlaske iz kuÄe u ranim jutarnjim ili kasnim veÄernjim satima. MeÄutim, vaÄno je istaÄi da prelaz iz tople u hladnu sredinu (i obrnuto), ne treba Äiniti naglo i temperaturna razlika ne treba da bude velika. To je i najÄeÄa greška koju Äesto sebi prireÄujemo. Ponekad i ne moÄemo da utiÄemo na to (npr. ulazeÄi u prodavnicu u kojoj je klima ureÄaj veÄ podeÄen na niskoj temperaturi, Äesto oko 18-20 Ä° ali u veÄini sluÄajeva sami odreÄujemo temperaturnu razliku (npr. u svojim stanovima ili automobilima). Sa druge strane, nikada ne treba izlaziti ili ulaziti preznojen iz spoljne sredine u aklimatizovanu prostoriju, jer to moÄe izazvati temperaturni kolaps. Zato se savetuje da razlika izmeÄu spoljašnje i unutrašnje temperature vazduha ne bude veÄa od Äetiri do pet stepeni. Ako sedite u rashlaÄenoj prostoriji, obucite lakši ogrtaÄ ili dÄemper, a prilikom izlaska dobro je provesti kraÄe vreme u prostoriji koja se ne rashlaÄuje, kako bi se organizam bar malo adaptirao na nagli skok temperature. OdrÄavanje i ÄiÄenje klima ureÄaja takoÄe je veoma vaÄno. Filter kroz koji izlazi rashlaÄeni vazduh pod pritiskom, ukoliko se ne Äis moÄe postati idealna vlaÄina i prljava podloga za razvoj Äetnih mikroorganizama (bakterija i gljivica), od kojih neki mogu izazvati i upalu pluÄa. Zato filter treba menjati ili ga bar oÄistiti jednom godišnje, kako ne bi postao izvor raznih alergija, oboljenja i neprijatnih mirisa.

ZZJZ Vranje je u obavezi da jednom meseÄno kontroliÄe javne Äesme na mikrobiološku i hemijsku ispravnost, i to: javna Äesma u PrÄaru Ä Toplik 1, Sveti Nikola i Oton ÄupanÄi. Sve vode su mikrobiološki i hemijski ispravne sem vode Toplik 1 koja je hemijski neispravna zbog boje i mutnoÄe. Ovo su podaci

dobijeni nakon analize 12.06.2012.g. - to se tiče bazena, situacija je sledeća: - Bazen kod S (savez Vranja), mikrobiološki je ispravan a hemijski ne odgovara zbog povećanog utroška kalijum permanganata. - Bazen ENIGMA PLUS - Kupinice je i mikrobiološki i hemijski ispravna - Bazen kod S (Koštani) bakteriološki i hemijski neispravan zbog prisustva koliformnih bakterija i povećanog ukupnog broja aerobnih mezofilnih bakterija i povećanog utroška kalijum permanganata. - Irom sveta raste popularnost rekreativnih aktivnosti koje su vezane za boravak ili kontakt sa vodom. Uporedo sa tim raste i rizik po zdravlje kupaća ili rekreativaca koji koriste javne bazene.

BAZENI ZA KUPANJE- PREPORUKE ZA BEZBEDNO KUPANJE

- Irom sveta raste popularnost rekreativnih aktivnosti koje su vezane za boravak ili kontakt sa vodom. Uporedo sa tim raste i rizik po zdravlje kupaća ili rekreativaca koji koriste javne bazene.

Neke grupe korisnika su podložne riziku višeg od ostalih, kao na primer: Deca, koja se duže zadržavaju u plitkim bazenima malih kapaciteta, osobe koje ulaze u vodu, ušiju ili nos, Osobe sa smanjenim imunitetom, sa oštećenjima kože ili sluzokože, rekonvalescenti, hendikepirane ili slabije pokretne osobe. Rizike možemo podeliti na fizičke-opasnosti od povređivanja, davljenja, sunčanice; hemijske i mikrobiološke. Zbog velikog razblaženja i male verovatnoće da će kupaći u relativno kratkom vremenskom periodu izloženosti doći u kontakt sa visokim koncentracijama potencijalni rizik koji nosi prisustvo hemijskih materija u vodi je znatno manji nego što je rizik poreklom od mikroorganizama.

Akcenat stavljamo na mikrobiološke rizike, obzirom da mogu izazvati neke od sledećih simptoma ili bolesti: -Crevne infekcije,(stomačni virus), sa pojavom mučnine, povraćanja, proliva, uz moguću pojavu -komplikacija u vidu seroznog meningitisa - nastaju gutanjem vode zaražene bakterijama ili virusima-Infekcije kože i sluzokože, a naročito ošabne Infekcije disajnih organa, koje mogu nastati udisanjem vodenog aerosola,-Infekcije uha, koje nastaju zbog zadržavanja nečiste vode u spoljašnjem slušnom kanalu,-Infekcije mokraćno-polnih organa. - Rizik zadržavanja je utoliko veći ukoliko je vodena zapremina objekta za kupanje manja, slabije protočna zbog lakšeg zasićenja nečistoćama i mikroorganizmima iz okolne sredine ili od samih kupaća. Shodno navedenom, možemo izdvojiti nekoliko nepovoljnih faktora, koji povećavaju rizik za nastanak infekcija: -Dugotrajan boravak u vodi, pogotovo sedenje u plitkoj vodi sa mnogo kupaća,-Ronjenje, naročito otvorenih ošiju,-Gutanje vode,-Kupanje dece ispod tri godine, kao i posebno osetljivih osoba,-Veliki broj kupaća,-Nehigijensko ponašanje kupaća,-Visoka temperatura vode. Preporuke za bezbedno kupanje u bazenima: -Redovito propisano higijensko i tehničko održavanje objekata uz kontinuiranu kontrolu higijenske ispravnosti vode za kupanje u toku sezone, kao i nadzor nad primenom higijenskih mera kod kupaća, što obezbeđuju vlasnici objekata,-Pranje ruku nakon toaleta, obavezno tuširanje pre ulaska i posle izlaska iz bazena, korišćenje plitke kade sa dezinfekcionim sredstvom za stopala,-Podsećati decu da koriste toalet,-Ne kupati decu ispod 3 godine u javnim bazenima,-Posebno osetljive osobe ne bi trebalo da koriste javne bazene za kupanje,-Ne gutati vodu, ne roniti, a naročito ne otvorenih ošiju,-Ne ulaziti u vodu sa kontaktnim sočivima, -Ne zadržavati se predugo u vodi. Služba higijene i zaštitne životne sredine obavlja monitoring zdravstvene bezbednosti bazenskih voda. Prema važećim stručnim doktrinama uzorkovanje se vrši dva puta nedeljno, i to ujutru pre ulaska kupaća, i popodne, u vreme najveće eksploatacije bazena. Cilj je da se utvrdi stepen degradacije kvaliteta vode i, shodno tome, nivo rizika po zdravlje kupaća.

Na higijensku ispravnost bazenskih voda u velikoj meri mogu uticati i sami kupaći, te se u cilju bezbednijeg i bezbrižnijeg kupanja još jednom naglašava važnost poštovanja navedenih higijenskih mera.

sci.med.Prim. Erlika Antić U Vranju, 02.07.2012.g.