

SAOPÄŠTENJE ZA JAVNOST

03.07.2012

PREDMET: - ishrana na visokim letnjim temperaturama - javne Åesme - bazen za bezbedno korišćenje bazena - Talas tropskih vrućina zahvatio je Srbiju, a meteorolozi predviđaju temperature i do 37 stepeni. Na velikim vrućinama veoma je važno voditi računa o ishrani i unosu dovoljne količine tečnosti u organizam. Stručnjaci ZZJZ Vranje, za tropske dane preporučuju mediteransku kuhinju zasnovanu na što više svežeg povrća i povrća, kao i unos dovoljne količine tečnosti u organizam.

Hladni napici ili hladna hrana na tropskim vrućinama nam neće pomoći jer onda odbrambeni sistem mora da bira hoće li da zagreje eludac ili da rashladi kožu, pa se može javiti iznenadno znojenje i gubitak svesti. Zbog toga je najbolje jesti svežu hranu i piti negaziranu mlaku vodu. Jedan od načina kako smanjiti posledice ovih temperatura na naše zdravlje i raspoloženje je svakako, i pravilna ishrana. Nažalost, teško menjamo svoje navike u ishrani, iako malim promenama možemo jako puno postići i pomoći svom telu u vrlo stresnim uslovima kao što su ovako visoke temperature vazduha, posebno kad one dodju ovako rano, već u maju i junu. Kad se prosečne temperature postepeno povećavaju prema sredini leta telo može da se aklimatizuje do određenog stepena, ali kad temperature skoče naglo, šok za telo je izraženi.

Reakcija tela na povišene temperature je snižavanje telesne temperature znojenjem. Kao negativni efekat tog prirodnog telesnog obrambenog mehanizma može se pojaviti dehidracija organizma i druge povezane posledice. Na zadatku je sprečiti preterano znojenje i nadoknaditi svaki gubitak telesne tečnosti. Nepravilnom ishranom povećavamo znojenje organizma i dodatno gubimo na telesnoj tečnosti. Varenje teške hrane zahteva veću aktivnost našeg metabolizma, što indirektno povišuje našu telesnu temperaturu. Zbog toga leti treba izbeći lakim, niskokaloričnim namirnicama, prvenstveno voću i povrću. Leti našem telu je potrebno manje kalorija, odnosno energije koju dobija iz hrane, što je dodatni razlog da leti izbegavamo masnu i hranbu tešku za varenje.

Jako začinjena hrana, kao i kofein nikako nisu naši prijatelji za vreme povišenih temperatura. Ovi sastojci hrane samo povećavaju aktivnost našeg organizma i pojačavaju njegovo znojenje što nije naš cilj.

Treba pripaziti i sa slatkim, sladoled, koji svi mi volimo pojesti, baš nije idealno rešenje za borbu s vrućinama, osim kao kratkotrajni olakšanje. Suprotno nekim vrlo raširenim uverenjima slane grickalice ne morate upotpunosti izbegavati zbog letnjih vrućina. Istina je da so vezuje vodu, ali treba znati da znojenjem se iz organizma osim vode izbacuje i ogromna količina soli pa i njih trebate na neki od načina vratiti u organizam.

Kako god se hranili znojenje nećemo u potpunosti izbeći. Određeni gubitak tečnosti znojenjem je neizbežan, prirodan, a za zdravlje organizma koristan proces. Gubitak telesne tečnosti prvenstveno ćemo nadoknaditi povećanim unosom vode i drugih osvežavajućih napitaka. Pogrešno je misliti da povećanim unosom vode pojačavamo znojenje, naime višak unesene tečnosti izliva se putem bubrega i mokraćnog kanala, a ne putem kože. Znojenjem kroz kožu telo gotovo isključivo snižava telesnu temperaturu, a ne rešava se viška telesne tečnosti.

Gazirana zasladjena pića takodje nisu preporučljiva, prednost uvek dajte običnoj nezasladjenoj vodi. Izbegavajte preterano rashladjena pića jer i ona pojačavaju znojenje, a prednost dajte toplim i mlakim napicima koliko god to bilo udno i teško za prihvatiti i usvojiti kao redovnu naviku. Leti treba paziti na još nešto. Zbog izloženosti visokim temperaturama nepravilno odložena hrana se veoma brzo kvari. Ukoliko ne želite trovanje pokvarenom hranu, morate stalno biti na oprezu. Posebno, ako se zaljubljenik u prirodu i dosta vremena provodite na izletima gde volite spremiti roštilj, ili pojesti slatan kolač. Sveža jaja su posebno osetljiva na visoke temperature, kao i razne salame, svi sirevi, paštete i slično.

Visoke temperature nisu udar samo na naše raspoloženje već na ceo organizam. Stoga pomozite svom telu, nemojte mu još više otežavati, jedite prirodnu, sezonsku, svežu i laganu hranu. Naravno, hrana vas ne može zaštititi od ovog toplotnog udara, ali dobar izbor namirnica može vam olakšati da bolje podnesete ovaj deo godine. U ovim toplim danima svi želimo da se zaštitimo ili sklonimo od vrućine i dođemo do hladnog vazduha kako bi nam bilo prijatnije i kako bi us se nadiđemo. Lekari apeluju u ovom periodu, na česta rashlaćivanja, što će odmore, uzimanje što više tečnosti, zaštitu glave od direktnog uticaja sunca (nošenjem kape ili suncobrana) i izlaske iz kuće u ranim jutarnjim ili kasnim večernjim satima. Međutim, važno je istaći da prelaz iz tople u hladnu sredinu (i obrnuto), ne treba činiti naglo i temperaturna razlika ne treba da bude velika. To je i najteža greška koju često sebi priređujemo. Ponekad i ne možemo da utičemo na to (npr. ulazimo u prodavnicu u kojoj je klima uređaj već podešen na niskoj temperaturi, često oko 18-20 °C ali u vrućini slušajeva sami određujemo temperaturnu razliku (npr. u svojim stanovima ili automobilima). Sa druge strane, nikada ne treba izlaziti ili ulaziti prezojen iz spoljne sredine u aklimatizovanu prostoriju, jer to može izazvati temperaturni kolaps. Zato se savetuje da razlika između spoljašnje i unutrašnje temperature vazduha ne bude veća od četiri do pet stepeni. Ako sedite u rashlaćenoj prostoriji, obucite lakši ogrtač ili dežemper, a prilikom izlaska dobro je provesti kraće vreme u prostoriji koja se ne rashlaćuje, kako bi se organizam bar malo adaptirao na nagli skok temperature. Održavanje i menjanje klime uređaja takođe je veoma važno. Filter kroz koji izlazi rashlaćeni vazduh pod pritiskom, ukoliko se ne čisti može postati idealna vlažna i prljava podloga za razvoj štetnih mikroorganizama (bakterija i gljivica), od kojih neki mogu izazvati i upalu pluća. Zato filter treba menjati ili ga bar očistiti jednom godišnje, kako ne bi postao izvor raznih alergija, oboljenja i neprijatnih mirisa.

ZZJZ Vranje je u obavezi da jednom mesečno kontroliše javne česme na mikrobiološku i hemijsku ispravnost, i to: javna česma u Pršaru "Toplik 1, Sveti Nikola i Oton Šupanić. Sve vode su mikrobiološki i hemijski ispravne sem vode Toplik 1 koja je hemijski neispravna zbog boje i mutnoće. Ovo su podaci

dobijeni nakon analize 12.06.2012.g. - to se tiče bazena, situacija je sledeća: - Bazen kod S (Koštani) bakteriološki i hemijski neispravan zbog prisustva koliformnih bakterija i povećanog ukupnog broja aerobnih mezofilnih bakterija i povećanog utroška kalijum permanganata. - Bazen ENIGMA PLUS " Kupinice je i bakteriološki 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 kupaca 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 kupaca ili rekreativaca koji koriste javne bazene.

Neke grupe korisnika su podložne riziku višeg od ostalih, kao na primer: Deca, koja se duže zadržavaju u plićim bazenima malih kapaciteta, - gutaju vodu, voda im ulazi u oči, uši ili nos, Osobe sa sniženim imunitetom sa oštećenjima kože ili sluzokože, rekonvalescenti, hendikepirane ili slabije pokretne osobe. Rizike možemo podeliti na fizičke-opasnosti od povređivanja, davljenja, sunčanice; hemijske i bakteriološke. Zbog velikog razblaženja i male verovatnoće da će kupci 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.

Akcent stavljam na bakteriološke 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 zaražavanja 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 kupaca. Shodno navedenom, možemo izdvojiti nekoliko nepovoljnih faktora, koji povećavaju rizik za nastanak infekcija: -Dugotrajan boravak u vodi, pogotovo sedenje u plitkoj vodi sa mnogo kupaca,-Ronjenje, naročito otvorenih oči,-Gutanje vode,-Kupanje dece ispod tri godine, kao i posebno osetljivih osoba,-Veliki broj kupaca,-Nehigijensko ponašanje kupaca,-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 kupaca, 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 oči,-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 kupaca, i popodne, u vreme najvećeg eksploatacije bazena. Cilj je da se utvrdi stepen degradacije kvaliteta vode i, shodno tome, nivo rizika po zdravlje kupaca.

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

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