

Ce nu trebuie să faci sub nicio formă când îți este cald

Steluța Indrei / 03 aug 2018 / 11:21



Descriere foto:

Mulți dintre noi pot face greșeli în încercarea de a scăpa cât mai repede de senzația de căldură. Unele dintre ace greșite pot conduce la șoc termic, edeme pulmonare, deshidratare severă sau alte situații grave.

În timpul verii, toată lumea își dorește să se răcorească. Important este să nu îți pui în pericol sănătatea încercând senzația neplăcută de căldură.

Iată ce nu trebuie să faci sub nicio formă atunci când îți este cald:

Greșit: Să faci un duș rece

Visezi la un duș rece în timp ce asudezi în trafic? Total greșit! Corpul resimte apa rece drept o agresiune și luptă pentru temperatura corporală la 37 de grade Celsius. Se poate ajunge chiar la șoc termic dacă intri în apă rece imediat ce vi „Să te stropești cu puțină apă la temperatura corpului este plăcut. Dar un duș cu apă rece, nu! N-ai niciun motiv s termic”, declară, pentru AFP, dr. Philippe Nin, vicepreședinte SOS Medecins Grand Paris.

Greșit: Să faci baie în locuri neamenajate

Înotul, bălăceala sunt tentațiile verii. Și e absolut normal să îți dorești aceste lucruri. Dar nu este deloc normal să fântânile arteziene din oraș, în lacuri și bazine neamenajate. Pe lângă riscul de accidente (atenție pentru amatorii de să și de înece, există riscul contaminării cu microbi. Dacă scapi cu o iritație de piele sau o boală diareică poți fi noro persoane care se îmbolnăvesc de meningită din cauza scăldatului în ape improprie. „Riscăm să ne contaminăm cu substai să facem boli de piele, infecții, tulburări digestive”, adaugă dr. Nin.

Greșit: Să bei prea multă sau prea puțină apă

Hidratarea corectă este esențială pe durata verii, pentru a compensa pierderile de lichide și minerale prin transp important să păstrezi echilibrul. Prea multă apă înseamnă retenție și umflarea mâinilor, picioarelor, feței. „Mai mult de

apă în 24 de ore nu ajută la nimic, ba chiar e periculos”, spune Jean-Louis San Marco, profesor la Universitatea de Marseille, citat de sciencesetavenir.fr. Din cauza unui consum excesiv de apă, persoanele în vârstă mai ales pot să sufere de edem cerebral, cu complicații fatale. Și cei care suferă de insuficiență cardiacă prezintă risc de edem pulmonar.

Greșit: Să bei alcool și/sau cafea

Să dai pe gât mai multe beri reci și/sau patru-cinci cafele pe zi înseamnă să-ți supui organismul unui stres imens pe timp de zi. Pe lângă efectul diuretic al acestor băuturi, ceea ce înseamnă risc de deshidratare, intervine efectul psihostimulant al cafelei, care înseamnă agitație, nervozitate, anxietate.