

Zomer tips

Geschreven door Erwin - 02/07/2010 14:51

Last van de hitte

Vooral ouderen kunnen last hebben van hoge temperaturen. Ook bepaalde ziektes zorgen voor een toegenomen vatbaarheid voor hitte. Natuurlijk moeten ook sporters, deelnemers aan (buiten)evenementen of anderen die zich veel inspinnen, opletten bij extreme warmte.

Bij hoge temperaturen vindt de koeling van het lichaam voornamelijk plaats door verdamping van transpiratievocht. Daarom is het belangrijk om veel te drinken, zodat de transpiratie op gang blijft. Ook is belangrijk om in de schaduw te blijven of om plaatsen op te zoeken waar een briesje staat.

Verdere tips

Bij lage luchtvochtigheid is voor een deel de problematiek minder dan je bij 35 tot 37 graden zou verwachten. Vanaf je huid verdampt dan namelijk gemakkelijker vocht, waardoor je meer warmte kwijtraakt dan wanneer de luchtvochtigheid hoger zou zijn. Wel betekent dit dat je nog sneller vocht verliest en dus nog meer op de vochtinname moet letten.

Praktische tips om minder last te hebben van hitte:

- Weinig inspanning, Doe het rustig aan tijdens het heetst van de dag,
- Drink voldoende, ook als je geen dorst hebt
- Blijf zoveel mogelijk uit de zon,
- Als je toch de zon in gaat, draag een zonnehoed
- Draag voor zover mogelijk lichte, losse en lichtgekleurde kleding
- Gebruik een ventilator of airco,
- Neem vaker een koele douche,
- Houd ouderen extra goed in de gaten.
- Vermijd het eten van warme, zware maaltijden
- Maak een wandeltocht of neem de fiets. Neem een route door bossen, de vele schaduw geeft verkoeling

Automobilisten

- Leg een fles water in de auto.

Tips om verstandig te zonnen

- Geniet van de zon, maar voorkom verbranding of beschadiging van uw huid.
- Laat uw huid voorzichtig wennen aan de zon en voorkom zonnebrand.
- Zoek liever de schaduw op in plaats van de volle zon, zeker tussen 12:00 en 15:00 uur.
- Zet kinderen jonger dan 12 maanden liever helemaal niet in de zon.
- Draag in de volle zon een petje of een zonnehoed en een goede zonnebril met UV- werende glazen.
- Smeer onbedekte huid goed in met een antizonnebrandmiddel en herhaal dit elke 2 uur 6.

UV-Feiten

- Een gemiddelde parasol houdt maar 40 tot 50% van de UV-stralen tegen
- Ongeveer 80% van de zonnestralen gaat door de wolken heen, waardoor het ook bij bewolkt weer mogelijk is om te verbranden.
- UV straling wordt 20% sterker als het wordt weerkaatst door water en zand. Bij sneeuw en ijs is dat zelfs 80-90%.

Zonnesteek

Verwardheid, plotselinge spierzwakte hoofdpijn en een algemeen hittegevoel, het zijn symptomen van een zonnesteek.

Een zonnesteek is het gevolg van de straling van de zon op hoofd en nek en het verlies van zout en vocht. Bij een zonnesteek is de lichaamstemperatuur ontregeld en kan de temperatuur oplopen tot wel 40 graden of zelfs nog hoger. De huid kan op twee manieren reageren: heet, droog en rood of koud en koud, terwijl je hevig transpireert. Wat verder voor kan komen zijn een snelle hardslag, verwijde pupillen en een oppervlakkige ademhaling. Ook versuffing, duizeligheid, misselijkheid en spierpijn zijn veelvoorkomende verschijnselen. In ernstige gevallen kan sprake zijn van verlies van bewustzijn en zelfs een coma.

Vooraf oudere mensen en mensen die te zwaar zijn lopen extra risico op een zonnesteek. ook baby's en kleine kinderen zijn met hun blote bolletjes kwetsbaar in de zon.

Als iemand een zonnesteek heeft opgelopen waarschuw dan altijd een arts. Leg de patiënt halfzittend neer in de schaduw of;op een koele plek. Maak knellende kleding los en zorg voor afkoeling door natte doeken op het hoofd te leggen. Laat de patiënt veel drinken.

Een zonnesteek voorkomen is natuurlijk beter dan genezen. Draag daarom lichte kleding in de zon en bescherm je hoofd met een hoed of pet met zonneklep. Drink voldoende. Neem water, een sportdrankje of bouillon. Ga niet te snel, te vaak en te lang achter elkaar in de zon zitten en beul je niet af in hoge temperaturen met een hoge luchtvochtigheid. Neen regelmatig een verfrissende, afkoelende douche. Bouw de tijd dat je wilt zonebaden langzaam op. Zoek regelmatig verkoeling en ga in de schaduw zitten. Let er vooral op dat kleine kinderen niet te lang in de zon spelen. Een zonnebrandcrème biedt geen enkele bescherming tegen een zonnesteek.

Ook huisdieren kunnen een zonnesteek oplopen. Zorg ervoor dat ze niet te lang aan de zon worden blootgesteld en genoeg te drinken krijgen.

Na een hoosbui

- Controleer eens de afvoer van de dakgoot. Deze wil na een flinke hoosbui nog wel eens dicht gaan zitten met plant afval en nestmateriaal van vogels.

=====