

# Kako podneti nagle promene vremena?



Nagli skokovi temperature sa visokih na niske i obrnuto, loše utiču na krvni pritisak, srce i cirkulaciju, što na kraju može dovesti do raznih tegoba poput nesanice, glavobolje i umora, koje prate osećaji nervoze i razdražljivosti. Povećana vlažnost loše se odražava i na stanje kožnih bolesti a osobe sa nižim pritiskom će osećati pospanost i umor.

Pri oscilacijama temperature česte su i oscilacije pritiska, pa su osobe koje imaju povišen krvni pritisak najviše pogodjeni čestim promenama vremena. Zbog svega ovog, hroničnim bolesnicima je neophodna korekcija terapije, kaže za Gem doktor Matić.



Heliko bakterija je najaktivnija u proleće i jesen, međutim situacija se promenila pa je sada prisutna tokom cele godine. Pacijenti kojima je nekada dijagnostikovana ta bakterija trebalo bi da njenu aktivnost proveravaju tokom cele godine.

Jedna od bitnih stavki je i ishrana, pa se preporučuje što više voća i povrća a manje teške hrane.



Fizička aktivnost je preporučljiva u ranim jutarnjim satima, do 10 časova pre podne i posle 18 sati. Doktor Matić apeluje na sve koji posećuju kupališta tokom leta da izbegavaju nagle ulaske u vodu i da organizam pripreme na promenu temperature i time izbegnu posledice koje mogu biti fatalne po život.

Preporuka u letnjem periodu je da temperatura na klima uređajima bude 5 do 10 stepeni niža nego napolju, da ne bi došlo do temperaturnog šoka i velikih razlika u spoljnoj i unutrašnjoj temperaturi.