

Šaltuoju metų laiku dažnas labiau saugosi nuo gripo ar peršalimo ligų, tačiau, sveikatos specialistų teigimu, dar viena rimta problema žiemą – veido, rankų nušalimai, kuriuos sukelia nepakankamas šilumos kiekis organizme. Atšalus orams, į vaistines plūsteli nušalimais besiskundžiantys klientai, o vaistininkai perspėja, kaip elgtis pastebėjus nušalimą ir nepakenkti sau dar labiau.

Pasak „Eurovaistinės“ farmacininko Dainiaus Viederio, daugiausiai bėdų žiemą sukelia vėjo ir šalčio kombinacija, todėl šiuo metu į vaistinę gana dažnai pagalbos kreipiasi atviras kūno vietas nušalę klientai. Dažniausiai nušąla blogai nuo šalčio apsaugotos kūno vietos: veidas, ausys, nosis, rankos, kojos, ypač suspaustos netinkamos avalynės. Nušalimams įtakos turi ne tik prasta apranga, bet ir organizmo silpnumas, vitaminų trūkumas, netinkamas maitinimasis, alkoholio vartojimas, venų ligos, cukrinis diabetas.

Svarbu laiku atpažinti

Farmacininkas sako, kad yra keli nušalimus išduodantys simptomai: nušalusią vietą dilgčiojimas ir atsiradę odos pokyčiai, tokie kaip pabalimas ar dėmės. Pamačius tokius požymius, svarbu imtis priemonių ir palengva atstatyti temperatūrą.

„Visų pirma nušalusias vietas reikėtų labai švelniai šildyti, pavyzdžiui, delnus pakiškite po pažastimis. Jei nušalėte veidą, jį galite šildyti šiltais delnais. Taip pat vertėtų pašalinti galinčius veržti daiktus, tokius kaip pirštines, batus, žiedus ar laikrodžius. Esant galimybei galūnes panardinkite į šiltą vandenį, kurio temperatūra turėtų būti ne didesnė nei 40 laipsnių“, – pataria D. Viederis.

Jei nušalimai lengvi neskubant atstatykite normalią temperatūrą – užtenka odos paraudimą mažinančių išorinių priemonių. Susidūrus su sunkesniais atvejais, kuriuos lydi skausmas, nedvejojant kreipkitės į gydytojus. Paciento skausmo palengvinimui galima skirti analgetikus. Ilgalaikis šalčio poveikis gali būti ir labai rimtas. Nušalusioje vietoje paprastai matyti odos paraudimas. O vėliau kraujagyslės siaurėja, todėl blogėja audinių mityba ir matomi pabalusios odos plotai. Galima jausti skausmą, sustingimą, vėliau skausmas išnyksta ir audiniai apmiršta. Oda tampa balta arba žalsvai – gelsva atrodo lyg vaškuota ir neįprastai kieta. Tokiu atveju būtina kreiptis į specialistus.

Karštis tik blogina padėtį

Pajutus nušalimą, svarbu tinkamai suteikti pagalbą ir nepakenkti sau dar labiau. Jokiu būdu negalima niekaip trinti nušalusios odos ar perdėm šildyti prie radiatorių, karšto vandens

pūslėmis.

„Jei nušalote rankas, kojas ar veidą jokių būdų netrinkite pažeistų vietų. Tokiu būdu ja tik dar labiau pažeisite. Venkite nušalimus laikyti ir labai arti šilumos šaltinių, tokių kaip radiatorius ar krosnis“, – teigia „Eurovaistinės“ farmacininkas.

Nuo nušalusių vietų taip pat patariama nuimti drabužius, jas apvynioti minkšta marle ar vilnoniu audeklu ar vata, reikėtų atsigerti šiltų, bet ne karštų skysčių.

Keletas patarimų, kaip tinkamai pasiruošti žiemos šalčiams:

- Būtina pasirinkti tinkamą aprangą ir avalynę;
- Atviras kūno vietas patepkite riebesniais kremais, o esant dideliems šalčiams ir stipriam vėjui, rinkitės tepalus, kurių sudėtyje būtų kuo mažiau vandens;
- Patariame pakankamai pavalgyti. Maistas turėtų būti kaloringesnis negu šiltuoju laikotarpiu;
- Neikite į lauką tik išsimaudę, drėgnu veidu ar drėgnomis rankomis;
- Per šalčius nepiktnaudžiaukite alkoholiu. Vartojant alkoholį, išsiplečia odos kraujagyslės, greičiau prarandama šiluma, todėl padidėja bendrojo sušalimo rizika.

