



# Liikumine iga ilmaga

## Liikuda on kasulik. Igaüks teab seda. Kuidas aga toimida siis, kui õhutemperatuur kerkib harjumatusse kõrgusesse?

Liikumine kuumas keskkonnas koormab südant ja kopse. Lisaks sportimisele kehtib see muidugi ka füüsilise töö korral. Nii liikumine kui ka kuum õhk tõstavad kehatemperatuuri. Et kuumust hajutada, liigub nahaveresoontesse rohkem verd. See jätab vähem verd lihastele, mis jälle kiirendab südame tööd. Kui ka õhuniiskus on suur, ei aurustu higi nahalt vabalt – mis omakorda tõstab kehatemperatuuri.

Üldiselt nahk ja veresooned kohanuvad kuumusega. Kuid loomulikud jahutussüsteemid võivad alt vedada, kui jääte kõrge temperatuuri ja niiskuse kätte liiga kauaks. Tagajärjeks võivad olla kuumakrambid, kurnatus või kuumarabandus.

### Võtke rahulikult

Kuidas kuumas ilmaga treenides või õues töötades tervisehädasid vältida.

- Võtke aega harjuda. Kui olete harjunud treenima või töötama siseruumis või jahedama ilmaga, võtke alguses rahulikult. Kui keha harjub kuumusega, suurendage järk-järgult koormuse suurst ja kestust. Kui teil on mõni krooniline tervisehäda või võ-

tate mõnda ravimit, küsige arstilt, kas peaksite tarvitusele võtma täiendavad ettevaatusabinõud.

- Jooge rohkest vedelikku. Keha võime higistada ja selle abil jahtuda sõltub vedeliku lisandumisest. Jooge piisavalt vett, kui liigute väljas, isegi kui te ei tunne end januena. Kui plaanite liikuda intensiivselt või kauem kui üks tund, jooge vee asemel spordijooke. Need aitavad asendada naatriumi, kaaliumi ja soolaid, mida kaotate higistades. Hoiduge jookidest, mis sisaldavad kofeiini või alkoholi, need tegelikult suurendavad vedelikukadu.

- Riietuge kohaselt. Kerged vabalt langevad rõivad soodustavad higi aurustumist ja keha jahtumist, lastes õhku ligi. Tumedad riided neelavad kuumust ja teevad olemise palavamaks.

- Vältige keskpäevapäikest. Liikuge väljas hommikul või õhtul, mil on tõenäoliselt jahedam. Kui võimalik, olge varjus. Võimelmisharjutusi võib teha ka vees.

### Jälgige märke

Jälgige võimalikke märke kuumaga seotud terviseprobleemidest. Märgid ja sümptomid võivad olla järgmised:

- nõrkus, uimasus
- lihaskrambid
- iiveldus või oksendamine
- südamepekslemine

Kui kahtlustate, et kuumus hakkab teile juba liiga tegema, lõpetage treening või töö ja katsuge pääseda jahtumasse.

Jooge vett ning niisutage ja tuulutage oma nahka.

Kui te ei tunne end tunni aja jooksul paremini, pöörduge arsti poole. Kui kehatemperatuur tõuseb üle 38,9 kraadi või teadvus kipub kaduma, tuleb kutsuda kiirabi.

Liikuda on vaja, kuid alati tuleb arvesse võtta ka ilma.

Allikas: <http://www.mayoclinic.com/health/exercise/HQ00316>

