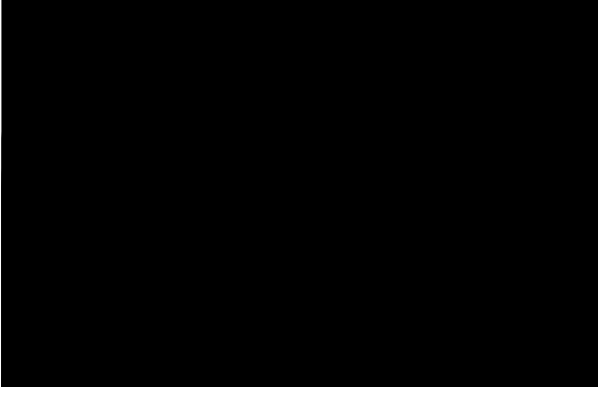


# Bilinmeyen Yaz Tehlikeleri



*thi - Tatilin mevsimi ve çok sıcak günler geldi. Ancak herhangi bir sağlık problemi yaşamadan, keyif uğruna sağlığınıza olmadan bu dönemi atlatmak istiyorsanız yapmanız gerekenleri Hastane Derindere İç Hastalıkları Uzmanı Dr. Ergün*

***Kasapoğlu'na sorduk...***

## **Sıcak da hasta eder!**

Isıya bağlı hastalık belirtileri kramp, mide bulantısını içerebilir. Daha serin bir yere gidin ve su tüketiminizi artırın. Yüksek ateş, hızlı kalp atış hızı, davranış değişikliği veya halüsinasyonlar gibi daha ciddi belirtiler varsa hemen hastaneye başvurun.

## **Parmak arası şıklık, ayak bileği sakatlanmalarına yol açmasın!**

Ayaklarınız bütün kış ayakkabılarının içinde hapsedilmiş, biraz hava almaya ihtiyacı olmuş olabilir; ancak parmak arası terliklerin, plaj ve havuz gibi yerlerde ayağınızın direkt yere değmesini engellemek için uygun olduğunu unutmayın. Bu terlikler ayak ve ayak bileğinizi desteklemek için yeterli değildir. Bu terliklerle uzak mesafeleri yürümek, koşmak ya da spor yapmak ayak bileği sakatlanmasına kadar gidecek problemlere zemin hazırlar.

## **Soğuk yiyecekler soğuk tutulmalı unutmayın!**

Yiyecekleri oda sıcaklığında 2 saatten; oda sıcaklığı 30 dereceden daha yüksekse 1 saatten fazla tutmayın.

## **Mangalın keyfini çıkarın!**

Yaz döneminin vazgeçilmezi mangalın keyfini çıkarmak için:

Izgarayı sıkışık bir alanda değil, bahçe, balkon gibi daha geniş alanlarda yapın. Yağın yanmasına izin vermeyin. Çocuklarınızı ve evcil hayvanlarınızı mangaldan uzak tutun. Herhangi bir problem yaşamamak için ızgaranın başından ayrılmayın.

### **Çıplak ayakla yürümek her zaman keyifli değil!**

Yazın en sık karşılaşılan sağlık sorunlarından biri de çıplak ayakla yürüyenlerde görülen; cam, çivi, kürdan ve deniz kabuklarının batmasından kaynaklanan enfeksiyonlardır. Böyle bir problemle karşılaştığınızda mutlaka hastaneye başvurun ve tetanos aşınızı güncelleyin.

### **Güneş dostunuz olsun; düşmanınız değil!**

Bronzlaşmanın güneş hasarı olduğunu unutmayın. Güneş ışınlarının en yoğun olduğu saatlerde mümkün olduğunca dışarıya çıkmayın. Kollarınızı ve bacaklarınızı koruyan kıyafetler giyin, yüzünüzü, kulaklarınızı ve boynunuzu koruyan bir şapka takın. Her 3 saatte bir güneş kremi uygulayın, terlediğiniz ya da ıslandığınızda güneş kreminizi tekrar sürün.