



Sokáig úgy tűnt, hogy a nyár az idei évben elmarad, aztán egyik napról a másikra hirtelen megugrott a hőmérséklet, és ez még csak a kezdet. A kánikula megviseli az egészséges szervezetet is, viszont kevesen tehetik meg, hogy nem mozdulnak ki a hűvös szobából.

Bár a hőségben nem kellemes útnak indulni, de léteznek [olyan praktikus kiegészítők](#), amik elviselhetőbbé teszik a forróságot: a hűsítő kendőkkel könnyebb átvészelni a meleget, az inzulinhűtő tok pedig a cukorbetegeknek jelenthet nagy segítséget.

Hűsítő kendő: enyhülés a forró napokra

A szakemberek javaslata alapján a kánikulában érdemes a négy fal között maradni, de néha persze muszáj kimenni a szabadba. Alapszabály, hogy ha a hőségben kell útnak indulnia, akkor mindig vigyen magával folyadékot, hiszen könnyen dehidratálttá válhat. A víz mellé pedig egy hűsítő kendőt is érdemes betennie a táskájába, amivel pillanatok alatt felfrissítheti magát a forró napokon.

Használjon hűsítő kendőt, ha:

- ☐ sportol, kirándul vagy bármilyen egyéb szabadtéri tevékenységet végez, mint a horgászat.
- ☐ utazik, például autóbusszos városnézésen vesz részt.
- ☐ a hétköznapi ügyeit intézi, amihez el kell hagynia a házat.
- ☐ a szabadban dolgozik.

Ha szeretne némi enyhülést a kánikulában, mindössze annyi a dolga, hogy 10-15 percig hideg vízben áztatja a kendőt, hogy az apró polymer kristályok megszívják magukat, majd tekerje a nyaka köré vagy a homlokára. Ha pedig már nem hűt tovább, akkor egyszerűen görgesse 30 percenként, amivel újra aktiválhatja a kendő hűtő hatását.

A hűsítő kendő akár 48 órán át képes tárolni a hideget anélkül, hogy hűtőbe tenné, így sokáig használhatja, és a tisztítása is egyszerű. Csak mossa ki szappanos hideg vízben, öblítse ki, és máris újra „bevetésre kész”. Ha pedig nagyobb testfelületet szeretne hűteni – például a hátát vagy a fejét –, akkor válassza a hűsítő törölközőt!

Cukorbeteg számára hasznos eszköz az inzulinhűtő úti tok

A kánikula a cukorbetegeket speciális kihívások elé állítja, hiszen az inzulint 30 fok alatt kell tárolniuk akkor is, ha hosszabb ideig nincsenek otthon, a hűtőszekrény közelében.

Az inzulinhűtő tokban jégzselé biztosítja, hogy az inzulin hőfoka ne emelkedjen az előírt szint fölé. Ráadásul a hideget több napig is képes megtartani, így hosszabb utazások során is praktikus kellék a diabéteszesek számára. További előnye, hogy gyakorlatilag minden belefér, amire az inzulin adagolásához, valamint a vércukor méréséhez szükség van, így többek között az inzulinadagoló toll, a tesztcsík, illetve az ujjszűrő is. Vagyis egy igazán hasznos eszközzel van szó, ami minden cukorbeteg számára nélkülözhetetlen a kényelem és a biztonság érzése miatt.

Fontos! A nagy hőségben nemcsak a folyadékpótlásról és a szervezet hűtéséről kell gondoskodni, de a megfelelő fényvédő alkalmazásáról is. A súlyosabb betegségek esetén pedig maradéktalanul be kell tartani az orvos utasításait./X/