



Τι πρέπει να προσέχουν οι ασθενείς με αυτοάνοσα νοσήματα το καλοκαίρι; Αγαπήστε το καλοκαίρι αποφεύγοντας τον ήλιο.

Για πολλούς από εμάς στην Ελλάδα που δουλεύουμε πολλές ώρες στα γραφεία και σε κλειστούς χώρους, το καλοκαίρι είναι η καλύτερη ευκαιρία να χαρούμε τον ήλιο, είτε κάνουμε διακοπές στη θάλασσα είτε στο βουνό.



Το καλοκαίρι για πολλούς από εμάς είναι η καλύτερη εποχή του χρόνου, αλλά όχι για εκείνους που υποφέρουν από συγκεκριμένα αυτοάνοσα νοσήματα.

Ο ήλιος είναι η μεγαλύτερη πηγή βιταμίνης D, μια βιταμίνη που είναι απαραίτητη για την ισορροπία και ομοιοστασία του ανοσοποιητικού και σε πολλούς ασθενείς με αυτοάνοσα όπως κατά πλάκας σκλήρυνση, ΣΕΛ και σκληρόδερμα είναι ελαττωμένη. Ωστόσο, για άτομα που ζουν με ορισμένες αυτοάνοσες ασθένειες, το καλοκαίρι μπορεί να είναι μια εξαιρετικά δυσάρεστη εποχή του χρόνου. Οι αυξημένες θερμοκρασίες και ο έντονος ήλιος αποτελούν σοβαρούς κινδύνους για τέτοια άτομα. Σε αυτή την περίπτωση πρέπει να διαχειριστείτε κατάλληλα το πρόγραμμά σας ώστε να επωφεληθείτε χωρίς, οι αλλαγές στις καθημερινές ρουτίνες σας να είναι δύσκολες.

Γνωρίζουμε ότι το καλοκαίρι μπορεί να είναι δύσκολο για όσους από εσάς έχετε μια αυτοάνοση ασθένεια - αλλά είναι ακόμα δυνατό να επωφεληθείτε από τις καλύτερες προσφορές του καλοκαιριού.

ΝΙΚΗΣΕ ΤΗ ΖΕΣΤΗ

Η υπερθέρμανση σε μια καυτή ημέρα μπορεί να προκαλέσει στους ασθενείς με σκλήρυνση κατά πλάκας και λύκο προσωρινή επιδείνωση των συμπτωμάτων τους. Εξετάστε το ενδεχόμενο να μείνετε μέσα στις πιο καυτές ώρες της ημέρας, και βγείτε συχνά αργά το απόγευμα.



Εάν βρίσκεστε εν κινήσει και έξω οι θερμοκρασίες είναι εξαιρετικά μεγάλες, φέρετε μαζί παγοκύστες και μπουκάλια spritzer γεμάτα με παγωμένο νερό για να διατηρήσετε δροσερό.

Αν έχετε προγραμματίσει ένα οδικό ταξίδι ή μια ημερήσια εκδρομή με την οικογένειά σας, κάντε πολλαπλές στάσεις και δροσιστείτε. Αποφύγετε όσον το δυνατόν περισσότερο τον κλιματισμό στο σπίτι και στο αυτοκίνητο, μπορεί να είναι τόσο βλαπτικό όσο και ο ήλιος.

ΝΙΚΗΣΤΕ ΤΟΝ ΗΛΙΟ ΜΕ ΚΑΛΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ

Η προστασία από τον ήλιο είναι απαραίτητη για όλους - αλλά είναι ιδιαίτερα σημαντική για όσους ζουν με αυτοάνοσες ασθένειες.

Εάν βρίσκεστε έξω στον ήλιο, αποφύγετε την έκθεση σε αυτόν με μεγάλα καπέλλα και ένδυση που σας καλύπτει. Ορισμένες αυτοάνοσες ασθένειες όπως ο λύκος, η δερματομυοσίτιδα και το σκληρόδερμα προκαλούν φωτοευαισθησία στο φως του ήλιου. Η φωτοευαισθησία μπορεί επίσης να είναι μια παρενέργεια αντιβιοτικών ή αντιφλεγμονωδών φαρμάκων, που συνήθως λαμβάνονται από ασθενείς με ρευματοειδή αρθρίτιδα ή άλλα αυτοάνοσα νοσήματα.

Μπορείτε να διατηρήσετε δροσερό το σώμα σας φορώντας προστατευτικά ρούχα - το βαμβάκι, τα λινά και είναι μερικά από τα καλύτερα υφάσματα για ζεστές καλοκαιρινές μέρες.

Εάν έχετε έντονη φωτοευαισθησία, ίσως θελήσετε να επενδύσετε σε ρούχα προστασίας από τον ήλιο, τα οποία στην πραγματικότητα εμποδίζουν τις ακτίνες UVA και UVB.

Εφαρμόστε ξανά και ξανά αντηλιακό υψηλής προστασίας (50+) κάθε δύο ώρες εάν είστε εκτεθειμένοι στον ήλιο. Ένα κουταλάκι του γλυκού για το πρόσωπο και δύο κουταλιές της σούπας συνολική ποσότητα αντηλιακού την φορά είναι αρκετά για εκτεθειμένα μέρη του σώματός σας.

Προσοχή- διατηρήστε το αντηλιακό σας αποθηκευμένο στο ψυγείο για να κρυώσει κάθε φορά, πολλές φορές αυτό δρα ευεργετικά.

Εάν σας αρέσει να περπατάτε στις αγορές ή να παρακολουθείτε υπαίθρια δρώμενα, σκεφτείτε να χρησιμοποιήσετε μια ομπρέλα για επιπλέον κάλυψη από τον ήλιο.

Τοποθετήστε μια διαφανή, ανθεκτική στην UVA ταινία στα παράθυρα του αυτοκινήτου σας για να αποφύγετε τις επιβλαβείς ακτίνες σχεδιάζοντας πιο προσεκτικά τις ώρες ταξιδιού σας στο επόμενο οδικό σας ταξίδι.

Και μην ξεχνάτε, πάντα να κουβαλάτε ενημερωτικά σημειώματα και έντυπες πληροφορίες για την ασθένειά σας και τα φάρμακά σας και το σύνολο των ιατρικών σας πληροφοριών για να τα φυλάξετε στο πορτοφόλι σας, για κάθε περίπτωση.

Προγραμματίστε δραστηριότητες για καλές και κακές ημέρες πόνου. Με αυτόν τον τρόπο, μπορείτε να προβλέψετε έναν διασκεδαστικό χρόνο ακόμα και όταν δεν αισθάνεστε καλύτερα.

Έχετε διαβήτη τύπου 1 και αναμένετε μεγάλες αλλαγές στο καλοκαιρινό πρόγραμμα στην καθημερινή σας ρουτίνα;

Σχεδιάστε να παρακολουθήσετε πώς τα διαφορετικά επίπεδα δραστηριότητας επηρεάζουν τη γλυκόζη στο αίμα σας. Για όλες αυτές τις διασκεδαστικές καλοκαιρινές δραστηριότητες, όπως δύσκολες πεζοπορίες ή μια μέρα στην πισίνα, φροντίστε να συσκευάσετε αρκετά σνακ.

Κατά την κράτηση ξενοδοχείων ή Airbnbs, φροντίστε να αναζητήσετε τοποθεσίες των πλησιέστερων δωματίων έκτακτης ανάγκης, των κέντρων επείγουσας φροντίδας και των νοσοκομείων.

Διαλέξτε νησιά με οργανωμένα κέντρα υγείας και νοσοκομεία και εάν είναι δυνατόν αποφύγετε μικρότερα νησιά. Αναζητείστε λίστες με τους ιατρούς του νησιού και μη διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί τους πριν ταξιδέψετε.



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ Π. ΜΠΟΓΔΑΝΟΣ MD, MBA, PhD(UK)
Καθηγητής Παθολογίας και Αυτοάνοσων Νοσημάτων,
Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Θεσσαλίας
Διευθυντής Κλινικής Ρευματολογίας και κλινικής Ανοσολογίας,
Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Λάρισας
Professor of Immunopathology, King's College London (Vis)



Εάν έχετε τις δικές σας συμβουλές και τεχνάσματα για τη διαχείριση των συμπτωμάτων σας κατά τους καλοκαιρινούς μήνες, μη διστάσετε να τα μοιραστείτε μαζί μας και μν συνασθενείς σας!

ΠΡΟΣΟΧΗ- ζητήστε πάντα την συμβουλή του ιατρού σας πριν κάνετε ταξίδια.

Απολαύστε το καλοκαίρι δαμάζοντας τον ήλιο

Πηγή Benaroya Mason Virginia

Ελεύθερη μετάφραση και σχολιασμός- Δημήτριος Π. Μπόγδανος