Kühl in der Hitze

Viele Menschen, die von Sarkoidose betroffen sind, sind stärker von gesundheitlichen Problemen wie Dehydrierung, Hitzeerschöpfung und Hitzschlag bedroht. Wir möchten diese Patienten, insbesondere über Atemprobleme und Herzsymptome, informieren. Zum Glück gibt es viele einfache Möglichkeiten, kühl zu bleiben und die Auswirkungen der Hitze zu verringern.

Heißes Wetter kann zu einem Anstieg des Blutdrucks, Ihrer Körperkerntemperatur, Hitzeausschlägen, Schwindel, Müdigkeit oder Übelkeit verursachen. Zu wissen, wie man sich bei heißem Wetter bei heißem Wetter kühl hält, ist wichtig.

„In längeren Hitzewellen im Sommer haben Sarkoidose-Patienten eine höhere Tendenz, ungewöhnlich hohe Kalziumwerte (Hyperkalzämie) zu haben. Es ist sehr wichtig, dass sie die Haut verdecken, Sonnenschutzmittel mit hohem Faktor verwenden, ausreichend trinken und eine hohe Kalziumaufnahme durch Nahrungsmittel, wie fettigen Fisch, Milch und Käse vermeiden. Sie sollten zu ihrem Hausarzt gehen, wenn sie Schmerzen, Erbrechen, Übelkeit und schwerere Müdigkeit als übliche Müdigkeit an sich feststellen.“
Prof. Ling-Pei Ho
Facharzt für Atemwegsmedizin, Universitätsklinikum Oxford

Tipps für den Umgang mit heißem Wetter:

1. **Trinken Sie genug**
   Trinken Sie viel Flüssigkeit und vermeiden Sie überschüssigen Alkohol. Wasser, fettärmere Milch und Tee und Kaffee sind gute Optionen. Sie können auch Fruchtsaft, Smoothies und alkoholfreie Getränke trinken, aber sie könnten reich an Zucker sein. Beschränken Sie Fruchtsäfte oder Smoothies auf insgesamt 150 ml pro Tag und wählen Sie Erfrischungsgetränke ohne Zucker.

2. **angepasste Ernährung**
   Versuchen Sie, kleinere, leichtere Mahlzeiten zu essen, die den ganzen Tag über leichter zu verstoffwechseln sind, anstatt größere Mahlzeiten zu den üblichen Mahlzeiten.

3. **Halten Sie Ihren Körper cool**

- Vermeiden Sie die Hitze: Bleiben Sie aus der Sonne heraus und gehen Sie nicht zwischen 11 und 15 Uhr (der heißeste Teil des Tages) aus, wenn Sie anfällig für die Auswirkungen von Hitze sind.
- Nutzen Sie unbedingt Sonnencreme mit hohem Faktor. Einige Medikamente verursachen Photosensibilität oder Sonnensensibilität; eine erhöhte Empfindlichkeit gegenüber der Sonne kann zu schwerem Sonnenbrand, Nesselsucht, Hautausschlägen und erhöhtem Risiko für Hautkrebs führen
- Halten Sie die Räume kühl, indem Sie Sonnenschutzfolien verwenden. Wenn dies nicht möglich ist, verwenden Sie helle Vorhänge und halten Sie diese geschlossen (Metall-Jalousien und dunkle Vorhänge können den Raum heißer machen).
- Gönnen Sie sich ein kühlendes Bad oder Dusche und nutzen Sie ein Wasserspray, feuchte Tücher oder kühle Kompressen um sich abzukühlen. Auch Minz- oder Mentholprodukte helfen ein kühles Gefühl zu erreichen
- Suchen Sie das kühlste Zimmer im Haus, damit Sie wissen, wohin Sie gehen müssen, um kühl zu bleiben.

4. Tragen Sie die richtige Kleidung

- Tragen Sie lockere, kühlende Kleidung und einen Hut und eine Sonnenbrille, wenn Sie ins Freie gehen.
- Nutzen Sie einen Regenschirm oder einen Hut als Sonnenschutz.
- Nehmen Sie etwas zu trinken mit nach draußen.

5. Halten Sie Ihr Zuhause kühl

- Schließen Sie die Fenster und ziehen Sie die Jalousien herunter, wenn es draußen heißer ist. Sie können die Fenster zur Belüftung öffnen, wenn es kühler ist.

6. Medikation

- **Halten Sie Ihre Medikamente kühl –** überprüfen Sie die Medikamentenanweisungen und die richtige Lagertemperatur. Sprechen Sie im Zweifel mit Ihrem Apotheker oder Hausarzt (lokaler Arzt). Denken Sie daran, Ihre Medikamente nicht im Auto oder im Kofferraum eines Autos zu lassen. Die Temperaturen in geschlossenen Fahrzeugen können extrem hoch werden.

BONUS TIPS

- Hören Sie Warnungen im Radio, Fernsehen und sozialen Medien über die Temperaturentwicklungen.
- Planen Sie vor, um sicherzustellen, dass Sie genügend Vorräte haben, wie Lebensmittel, Wasser und alle Medikamente, die Sie benötigen.
- Fragen Sie bei Freunden, Verwandten und Nachbarn nach, die sich möglicherweise weniger um sich selbst kümmern können.
- Machen Sie viele Ruhepausen.
- Auch wenn es bewölkt ist, kann die UV-Strahlung hoch sein und einen Sonnenbrand verursachen. Lassen Sie sich nicht von Wolken täuschen.

Zum Ende…

Achten Sie auf hitzebedingte Symptome, wie Überhitzung, Wärmestau oder Hitzeschlag. Denken Sie daran, dass Überhitzung eine ernste Erkrankung ist. Dazu gehören:

- Schwindel,
- Ohnmacht,
- Kopfschmerzen
- starkes Schwitzen,
- schnelle Herzschlag
- Übelkeit
- kalte/klamme Haut mit Gänsehaut

Wenn Sie eines dieser Symptome haben, gehen Sie zu einem kühlen / schattigen Ort, trinken Sie Flüssigkeiten wie Wasser oder Limonade und rufen Sie Ihren Arzt an.