



Kako biste neometano uživali u moru i suncu na zasluženom odmoru obratite pozornost na nekoliko savjeta koji vam mogu samo koristiti! Česta je pojava crijevnih virusa koje u prosjeku traju tri do četiri dana, a popraćene su proljevom, mučninom, povišenom temperaturom. Kako biste smanjili šanse obolijevanja češće perite ruke i izbjegavajte proizvode koji se kvare na ljetnim temperaturama, primjerice sladoled, jaja, majonezu, kremaste kolače.

### **Izbjegavajte antibiotike**

Nemojte koristiti antibiotike jer oni djeluju kod bakterijskih infekcija, a ne kod virusnih infekcija. Dovoljno je odležati nekoliko dana i uzeti sredstva za sniženje tjelesne temperature. Takvi proizvodi mogu uzrokovati osobito u žena urološke infekcije koje vode do dodatnih komplikacija. Ukoliko se pacijent nakon nekoliko dana ne osjeća bolje, potrebno je posjetiti liječnika. Posebno su ugrožena mala djeca sklona dehidraciji pa je važno osigurati im dovoljnu količinu tekućine. Dobro im operite voće i povrće te im servirajte kuhanu hranu.

### **Urinarne infekcije**

Veliki problem je dugo ostajanje u mokrom kupaćem kostimu. Pothlađivanje dovodi do upale koja započinje peckanjem, a mogući su bolovi i povišena temperatura. Na plažu obavezno ponesite dva kupaća kostima ili skinite mokri kostim odmah po izlasku iz vode. Izbjegavajte

propuh i klimu. Pijte barem dvije litre vode dnevno i koristite brusnicu koja može pomoći zbog svog antibakterijskog djelovanja.

## **Pravilna prehrana**

Vodite brigu o prehrani. Konzumirajte juhu, rižu, kuhane mrkve, čaj i suhu hranu poput dvopeka i grisina. Nemojte koristiti slatke sokove, mlijeko, kremaste proizvode. Jabuku i bananu možete narezati i ostaviti da odstoje pola sata, a kada poprime smeđu boju, pojedite ih. Pijte nezašćerene čajeve poput crnog čaja, čaja od šipka ili mente. U vodu možete dodati malo kuhinjske soli, a pića bogata kofeinom tzv. kola pića koja uzrokuju dodatni gubitak tekućine najradije izbjegnite. Poželjno je koristiti mineralnu vodu umjesto vodovodne radi nadoknade elektrolita i smanjene kvalitete vode iz slavine tokom ljeti.

## **Umjerenost prije svega**

Sklonost pretjerivanju u hrani, piću i fizičkim aktivnostima, te noćnim provodima očekivana je za vrijeme godišnjih odmora, ali i najčešći uzrok zdravstvenim poteškoćama, koje vam mogu pretvoriti ljetna uživanja u bolne infekcije ili čak boravak u bolnici. Preporuka je oslanjati se na zdrav razum, oslušivati vlastiti organizam i biti umjeren.

[Novilist.hr](http://Novilist.hr)

## **VEZANI SADRŽAJI**

{loadposition related}