

"Pamuklu Giysiler" Serinletiyor

YAŞAM VE SAĞLIK

Pazartesi, 1 Ağustos 2011 01:05 AM

Gölgede 40 dereceyi aşan ve kronik hastalar için ciddi sağlık sorunlarına yol açabilen aşırı sıcaklardan olumsuzlukları azaltabilmek için giysi tercihleri de önem taşıyor.

Uzmanlar, sıcak havalarda özellikle pamuk keten ve yün gibi doğal liflerden yapılmış, havalandırma ve ter emme kabiliyeti yüksek kumaşlardan yapılmış elbiseler giyilmesini önerirken; lastik, kemer gibi vücudu sıkan eşyaların kullanımından ve vücuda yapışan stretch tarzı giysilerden kaçınılması gerektiğini belirtiyor.

Ankara Üniversitesi (AÜ) Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Recep Akdur, aşırı sıcaklarda giyilecek kıyafetlerin de önemli olduğunu ifade ederek, "Cildimizin ısı atmasını kolaylaştırmak ve ona yardımcı olmak için sıcak havalarda hava geçirgenliği ve ter emiciliği yüksek, çevre ile iyi izolasyon yapan kumaşlardan yapılan giysiler giyilmeli" dedi.

İnsanın günlük yaşamı sırasında bedende hayati organlarda üretilen ısı enerjisine olarak hareketleri sağlayan kaslarda oluşan ısı enerjilerinin de etkilendiğini bildiren Akdur, şunları söyledi:



"Dolayısıyla insanın beden derecesinin bir başka anlatımla ateşinin yükselmemesi için dışarı atması gereken ısı miktarı günlük yaşam sırasında çok daha fazladır. Ağır iş ya da spor yaparken bu miktar çok daha üst düzeylere çıkar. Bedendeki gereksiz ısının büyük kısmı, dışarıya deri yolu ile atılır. Hava sıcaklığının yüksek olduğu sıcak havalarda, bedenin dışarıya ısı atması zorlaşır. Eğer uygun elbiseler giyilmez ise bu zorluk daha da artar ve bedenin ateşi yükselir. İnsanın sağlığı bozulur. Sıcak havalarda, bedenin dışarıya ısı atması zorlaşır. Eğer uygun elbiseler giyilmez ise bu zorluk daha da artar ve bedenin ateşi yükselir,

insanın sağlığı bozulur."

Sıcak havalarda bedenın ısı atmasının zorlaştığından giysilerin bunu daha da zorlaştırmaması gerektiğinin altını çizen Akdur, řu önerilerde bulundu:

"Cildimizin ısı atmasını kolaylaştırmak ve ona yardımcı olmak için sıcak havalarda hava geçirgenliği ve ter emiciliği yüksek, çevre ile iyi izolasyon yapan kumaşlardan yapılan giysiler giyilmeli.

Doğal liflerden (pamuk, keten, yün) yapılan kumaşların, hava geçirgenliği ve ter emme yeteneği daha yüksektir. Bu nedenle de sıcak havalarda doğal kumaşlar özellikle de pamuk ve keten tercih edilmeli.

Sıcak havalarda hava geçirgenliği, ter emiciliği ve izolasyon yeteneği düşük olan sentetik kumaşlardan yapılan elbiseler kesinlikle giyilmemeli.

Güneşi daha az soğuran ve açık renkli elbiseler giyilmeli. Açık alanlarda giyilen koyu elbiseler, güneşi daha çok soğurarak kendisi ısınır ve bu nedenle de cildin ısı atmasını daha da zorlaştırır.

Seyrek dokunmuş ve ince kumaşlar hem yeterince ter emmez, hem de güneşten yeterince korumaz. Bu nedenle tercih edilmemeli.

Sıcak günlerde giyilecek elbiselerin hafif bol olması tercih edilmeli. Bol elbiselerin hem havalanması daha iyi hem de izolasyon kabiliyeti daha yüksektir."

Toplum Sağlığı Araştırma ve Geliştirme Merkezi (TOSAGEM) Başkanı Prof. Dr. Nazmi Zengin de, giyecekler ve aksesuarlarının toksik boyalar içermeyen, alerji yapmayan doğal maddelerden yapılmasının da önemine değindi.

Giysilerin, hafif kolay değiştirilebilir ve yıkanabilir olması gerektiğini ifade eden Zengin, lastik, kemer gibi vücudu sıkan eşyalarının da kullanımından kaçınılması gerektiğini ifade etti.

Zengin, dar giysilerin de aşırı terlemeye yol açtığını ve terin emilimini önlediğini de dile getirerek, vücuda yapışan stretch tarzı giysilerden kaçınılmasını önerdi.

Giyecek katları arasında hava dolaşımının engellenmesinin, bakterilerin ve mantarların üremesini kolaylaştırdığına işaret eden Zengin, "Bu da özellikle genital bölgelerde enfeksiyonların gelişmesine yol açabilir. Su geçirmeyen, nemi emmeyen giyeceklerin sürekli kullanılması da aynı etkiyi yapar. Bu nedenle pamuklu iç çamaşlıları tercih edilmelidir" dedi.

AA - Yeşim Sert Karaaslan