

Riscos para pessoas grávidas durante ondas de calor

Especialistas **bullbets** saúde pública e médicos explicam os riscos da alta temperatura durante a gravidez e compartilham formas de se manter seguro.

Riscos para pessoas grávidas durante ondas de calor

As pessoas grávidas correm maior risco de doença por calor e insolação. Isso se deve à tensão física de carregar um feto **bullbets** desenvolvimento e às mudanças hormonais que podem afetar a termorregulação.

"O feto, o líquido amniótico, a placenta estão lá e estão gerando calor. Elas são uma carga metabólica", disse Wylie. "Então, mesmo sem ondas de calor, quando você está grávida, você tem que dissipar esse calor."

Para manter o fluxo sanguíneo para a placenta e o feto, o volume sanguíneo das pessoas grávidas aumenta **bullbets** cerca de 40% a 50% durante a gravidez. O aumento do volume sanguíneo e do líquido amniótico, além de outras mudanças fisiológicas, significa que as pessoas grávidas precisam consumir mais líquidos - e são mais propensas à desidratação.

As pessoas grávidas também correm risco de parto prematuro, baixo peso ao nascer e mortes fetais.

"O calor extremo pode criar problemas para ficar grávida até o final do prazo", disse Nathaniel DeNicola, um obstetra-ginecologista **bullbets** Newport Beach, Califórnia. "Fadiga e desidratação desencadeiam as hormonas envolvidas **bullbets** contrações e, se essa cascata continuar, produzem o parto."

Sintomas da doença por calor

Os sintomas comuns incluem desidratação, náuseas, vômitos, vertigens, batimentos cardíacos rápidos e confusão. Embora esses sintomas sejam semelhantes aos dos não grávidos, há um risco acrescido de complicações.

"Você pode não chegar ao ponto de ter um acidente vascular cerebral por calor, mas ainda pode ter um efeito negativo na **bullbets** gravidez", disse Wylie.

Quais as pessoas grávidas são as mais vulneráveis ao calor?

As comunidades negras e hispânicas são desproporcionalmente afetadas pelo calor extremo. Elas são mais propensas a viver **bullbets** ilhas de calor urbanas - áreas onde altas concentrações de asfalto e prédios e a falta de espaço aberto causam uma maior concentração de calor - e mais propensas a trabalhar ao ar livre ou **bullbets** outras profissões com alta exposição ao calor.

"As comunidades de cor podem ser expostas a bairros que têm menos espaço aberto e mais concreto", disse Wylie. "Eles podem estar **bullbets** maior risco de não poderem pagar as contas de utilidade e isso pode aumentar **bullbets** suscetibilidade a eventos de calor extremo."

Eles também são mais propensos a serem expostos a poluentes nocivos e má qualidade do ar,

que também estão ligados a maus resultados de saúde materna.

"Sabemos que, mesmo sem exposições ambientais, os resultados de saúde materna são piores para as mães negras", disse Rupa Basu, um epidemiologista com a Agência de Proteção Ambiental da Califórnia. "E o que mais me preocupa é que essa disparidade está aumentando." As mulheres negras estão três vezes mais propensas a morrer de complicações relacionadas à gravidez do que as mulheres brancas, com risco abrangendo níveis de renda e educação.

Como as pessoas grávidas podem ficar seguras durante ondas de calor?

"Evitar o exterior durante as horas de pico de calor, beber muito líquido, vestir roupas soltas e ficar **bullbets** ambientes frescos e climatizados, se possível", disse Basu. "Ir a um cinema ou shopping center coberto porque isso estará climatizado pode soar tão simples, mas é realmente benéfico."

Os especialistas também recomendaram tomar um pouco mais fácil.

"Há muito ênfase **bullbets** manter a forma física durante a gravidez, o que é ótimo", disse DeNicola. "Mas empurrar além dos limites, especialmente **bullbets** horários quentes, não é bom. Você deve ajustar seus exercícios e ajustá-los adequadamente."

Ele adicionou que as pessoas devem planejar o tempo ao ar livre com base quando o calor e a poluição do ar serão mais baixos.

"As mulheres grávidas têm muito o que se preocupar - elas já recebem listas longas de coisas que não podem beber e comer e diversão que não podem ter, [mas] elas não podem controlar o ar que respiram ou o calor do exterior", disse DeNicola. "Mas há algumas maneiras de se proteger contra o calor extremo e muitas vezes o conhecimento é poderoso."

Kaylee McKeown domina los 100m espalda con una actuación imparable

La dominancia de Kaylee McKeown en los 100m espalda es tal que la australiana posee todos los cinco mejores tiempos de la historia y, excepto uno, los diez mejores. La nadadora de 22 años ganó el oro en los Juegos Olímpicos de Tokio en la carrera de dos vueltas; oro en los campeonatos mundiales del año pasado en Fukuoka; y oro en los Juegos de la Mancomunidad del año pasado. En los 100m, McKeown es casi invencible.

El martes, en la segunda noche de las pruebas olímpicas australianas en Brisbane, McKeown puso un punto final a su dominio del evento. La originaria de Queensland lideró el campo desde la primera patada hasta la última para asegurar su clasificación para los Juegos Olímpicos de París, estableciendo el segundo tiempo más rápido de la historia con un impresionante 57.41 – solo ocho centésimas de segundo de su propio récord mundial. Salvo una sorpresa espectacular, McKeown está en camino a defender su título olímpico en menos de 50 días.

Una pequeña decepción en el camino al oro

A pesar de estar a menos de una centésima de segundo de un nuevo récord, McKeown expresó su decepción por su tiempo. "Estoy un poco decepcionada – mi entrenamiento ha mostrado lo contrario", dijo después de la carrera. "Pero he reservado otro boleto para París, así que es solo otra oportunidad de ir más rápido".

Dos clasificaciones en dos días

Este es el segundo clasificatorio de McKeown en dos días, después de establecer un récord

personal en la prueba de 200m medley 9 individual el lunes – una carrera que no disputó en Tokio, pero será una de las favoritas para ganar en 9 París. Más adelante esta semana, McKeown intentará clasificar para los 200m espalda, donde es la campeona olímpica y la plusmarquista 9 mundial reinante.

McKeown, imparable en los 100m espalda

McKeown fue seguida por la estrella del estilo libre Mollie O'Callaghan, quien ha construido 9 una sólida carrera como nadadora de espalda. Después de ganar dos títulos individuales y tres coronas en relevos en los 9 campeonatos mundiales del año pasado, O'Callaghan tendrá un programa agitado en París. A pesar de clasificar con un récord personal 9 de 57.88, es poco probable que compita en los 100m espalda – lo que podría abrir la puerta para Iona 9 Anderson, quien terminó tercera con 58.43.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: bullbets

Palavras-chave: **bullbets - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-07-04