

www casasdeapostas com ~ Você pode jogar online na Nova Zelândia?:coreia do sul copa do mundo 2024

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: [www casasdeapostas com](http://www.casasdeapostas.com)

No final do primeiro semestre, no entanto ela tinha grandes dúvidas sobre ter feito a escolha certa.

"Há aspectos do meu grau que eu realmente gosto, mas no geral não é o que eu esperava", disse ela. "Fiquei chocada com a atitude casual dos meus colegas de idade para participarem da minha aula e muitas pessoas [www casasdeapostas com](http://www.casasdeapostas.com) curso só aparecem nas apresentações ou submissões."

Frances é uma das dezenas de estudantes do Reino Unido que compartilharam com o Guardian como se sentem sobre assistir a palestras e tutoriais universitários, [www casasdeapostas com](http://www.casasdeapostas.com) meio aos relatos da presença dos alunos ter caído.

Riscos para pessoas grávidas durante ondas de calor

Especialistas [www casasdeapostas com](http://www.casasdeapostas.com) 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 [www casasdeapostas com](http://www.casasdeapostas.com) 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 [www casasdeapostas com](http://www.casasdeapostas.com) 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 [www casasdeapostas com](http://www.casasdeapostas.com) Newport Beach, Califórnia.

"Fadiga e desidratação desencadeiam as hormonas envolvidas [www casasdeapostas com](http://www.casasdeapostas.com) contracções 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 [www casasdeapostas com](http://www.casasdeapostas.com) 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 [www casasdeapostas com](http://www.casasdeapostas.com) 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 [www casasdeapostas com](http://www.casasdeapostas.com) 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 [www casasdeapostas com](http://www.casasdeapostas.com) maior risco de não poderem pagar as contas de utilidade e isso pode aumentar [www casasdeapostas com](http://www.casasdeapostas.com) 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 [www casasdeapostas com](http://www.casasdeapostas.com) 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 [www casasdeapostas com](http://www.casasdeapostas.com) manter a forma física durante a gravidez, o que é ótimo", disse DeNicola. "Mas empurrar além dos limites, especialmente [www casasdeapostas com](http://www.casasdeapostas.com) 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."

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: [www casasdeapostas com](http://www.casasdeapostas.com)

Palavras-chave: [www casasdeapostas com](http://www.casasdeapostas.com) ~ Você pode jogar online na Nova Zelândia? : coreia do sul copa do mundo 2024

Data de lançamento de: 2024-07-11