

29-06-2017 12:00 od Moderator



ВИСОКЕ температуре ваздуха ових дана веома неповољно утичу на здравље. Посебно "вребају" сунчаница и топлотни удар. Ови поремећаји терморегулације, махом настају услед директног прекомерног излагања сунцу, при чему је посебно угрожен потиљак. Топлотни удар, иако по симптомима веома сличан сунчаници, не мора да буде последица непосредног излагања сунчевој топлоти. Може да настане и услед прегрејаног ваздуха.

Сунчаница почиње јаком главобољом и порастом телесне температуре, која се у нашој глави повећава, због утицаја сунца. Тело покушава да "расхлади" мозак тако што шаље више хладне крви у главу, при чему долази до проширења крвних судова мозга. Кожа тела је сува, уз стално повећање телесне температуре. Често се могу јавити поспаност и вртоглавица, због повећаног знојења и губитка минерала, изненадни "мрак" на очима, зујање, или краткотрајни губитак слуха. Код старијих се јавља и губитак свести.

Прва помоћ код сунчанице: особу треба одмах склонити са сунца у хладовину, или по могућству у неку затамњену, климатизовану просторију и ставити је у лежећи положај. Расхлађивати је поливањем воде или хладним облогама и давати доста течности, најбоље воде и кухињске соли. У случају тешких стања, попут конфузије или губитка свести обавезно звати Хитну помоћ.

Топлотни удар не мора да настане као последица директног излагања сунцу. То је стање када се тело прегреје у релативно кратком временском интервалу. Настаје нагло и без најаве, услед прекомерног повишења телесне температуре и немогућности организма да температуру одржи у нормалним границама. Кардинални знаци и симптоми су телесна температура виша од 41 степена и општа слабост, топла и сува кожа без знојења, убрзан пулс и дисање, пад крвног притиска и поремећај срчаног рада. Топлотни удар се обично јавља када је влажност ваздуха висока, за време летњих врућина, јер је у таквим условима отежано природно хлађење организма знојењем.

СИНКОПА ТОПЛОТНА синкопа или краткотрајни губитак свести је неадекватан одговор кардиоваскуларног система на повишену температуру. Најчешћа је код старијих особа, које користе лекове за измокравање. Код њих се јављају слабост, вртоглавица, мучнина, повраћање и омаглица

који могу да претходе колапсу. Почетак је нагао, али је трајање кратко. На ову појаву указује и пепељастобледа, хладна и лепљива кожа. Пацијента треба пренети на хладно место, да се одмара у постељи и позвати лекара.

Пре топлотног удара могу да се јаве и симптоми топлотне малаксалости и грчева, вртоглавица, жеђ, слабост и малаксалост. Унесрећени престаје да се зноји због дехидрације, односно губитка течности.

Топлотни удар може да буде и фаталан. Смрт може да наступи нагло или пацијент умире од акутних компликација, као што је престанак рада бубрега. Зато треба брзо реаговати, сместити пацијента у хладан простор, уклонити са њега одећу и ставити га под хладан туш. Ако је унесрећени при свести и не повраћа, треба му дати хладне напитке, а после тога се обавезно посаветовати са лекаром. Топлотни удар и сунчаница могу се спречити одевањем, које је одговарајуће климатским условима. Главу треба заштитити прозрачном капом или шеширом, а тело лаганом одећом, од природних материјала. Уношење што више течности, витамина и минерала је обавезно, уз повремено проветравање просторија, а уколико смо напољу, заштиту треба наћи у хладовини.

Топлотна исцрпљеност јавља се услед физичке активности на високој спољашњој температури (вишој од 27 степени целзијуса). Често се дешава рекреативцима, недовољно аклиматизованим, због недостатка кондиције или зато што су дехидрирали или гојазности.

За разлику од топлотног удара, код топлотне исцрпљености пацијенти се несметано зноје и телесна температура им је нижа (39-40 степени). Симптоми су: главобоља, најеженост, дрхтавица, хипервентилација, мучнина, повраћање, грчеви у мишићима, атаксија, неповезан говор. Јавља се тахикардија, хипотензија, понекад губитак свести.

Терапија код топлотне исцрпљености: снизити температуру влажним чаршавима, уз масажу екстремитета да би се побољшала циркулација и затражити помоћ лекара.

КАКО ДА СЕ ЗАШТИТИТЕ

- * никуд не идите без флашице воде**
- * врат и зглобове хладите водом, влажним пешкиром или марамицом**
- * избегавајте боравак на сунцу од 10 до 17 часова**
- * заштитите потиљак од директног излагања сунцу**
- * избегавајте напоран физички рад, а ако нешто мора да се обави нека буде рано ујутру до седам часова**
- * када се крећете по граду бирајте места у сенци**
- * носите памучну одећу светлих боја, шешир са широким ободом, наочаре за сунце**
- * узимајте довољно течности**
- * исхрану поделите у више лаганих мањих оброка**
- * избегавајте алкохол и напитке са превише шећера и кофеина**
- * туширајте се или купајте у млакој води што чешће**

ИРЕУЗЕТО:

<http://www.novosti.rs/vesti/naslovna/drustvo/aktuelno.290.html:672887-Cuvajte-se-suncanice-i-toplotnog-udara>