

INFO: Preporuke za zaštitu od vrućina

24.07.2015

Toplotni udar je iznenadni kolaps organizma, a nastaje zbog, često naglog, prekomernog povećanja telesne temperature i nemogućnosti organizma da se hladi i temperaturu održi u normalnim granicama zbog ekstremno visoke temperature vazduha okoline odnosno vremenske pojave toplotnog talasa. U zadnjih deset godina uoči se trend porasta temperature u letnjem periodu što utiče na zdravstveno stanje celokupnog stanovništva. Pravovremene preventivne mere mogu smanjiti broj obolelih i umrlih od vrućina, što znači da treba biti spreman ublažiti moguće negativne posledice po zdravlje i pravovremeno delovati. Sve vreme dok traju velike vrućine pridržavajte se preporuka zdravstvenih ustanova koje informišu javnost putem medija (radija, TV, interneta).

Neke od preporuka su: Rashladite telo i unosite dovoljno tečnosti. Pijte redovno negaziranu običnu ili mineralnu vodu, te niskokalorične napitke bez kofeina, alkohola i šećera. Preporučljivo je ne piti jako rashlađene napitke ili samo za osveženje u ustima rastopiti kockicu, dve leda. Dehidraciju od vrućina možete izbeći uzimanjem razređenog kao što je limunada i to odrasli svakih 1-2 sata, a deca svakih 15-20 minuta po jednu do dve kašičice ili gutljaj vode. Nemojte čekati osećaj žeđi da biste povećali unos tečnosti, pogotovo kod starijih osoba koje imaju slabiji osećaj

Izbegavajte boravak na suncu u periodu od 10-17 sati, naročito deca, trudnice, starije osobe, srčani bolesnici i bolesnici s hroničnim bolestima (mentalne bolesti, dijabetes i dr.) Tuširajte se ili kupajte u mlakoj vodi. Druga mogućnost je zamotati se u hladne mokre peškire ili se rashladiti mokrim sunđerom, kupkom za noge i sl. Deci treba mokre peškire stavljati na noge i ruke. Nosite laganu široku svetlu odeću od prirodnih materijala. Ako idete van kuće stavite šešir širokog oboda ili kapu i naočare za sunce, a korisna su zaštitna od direktnog sunca i kišobrani i lepeza za rashlađivanje vazduha. Koristite laganu posteljenu, po mogućnosti bez jastuka kako bi izbegli akumulaciju toplote od tela. Jedite male i teške obroke. Izbegavajte hranu prebogatu belančevinama. Ako ste u mogućnosti, pripremite mekano sveže voće ili spremite laganu supu, koja će takođe organizmu vratiti izgubljene minerale, vitamine i elektrolite.

Rashladite svoj dom. Nastojte rashladiti prostor u kome živite. Idealno bi bilo sobnu temperaturu održavati ispod 32°C danju, a 24°C noću. To je posebno važno za decu, osobe starije od 60 godina ili osobe s hroničnim zdravstvenim problemima. Koristite hladniji vazduh da rashladite svoj dom. Ako je moguće, otvorite sve prozore ili podignite rolete tokom noći i ranih jutarnjih sati, kada je spoljna temperatura niža. Smanjite količinu vrućeg vazduha unutar stana ili kuće. Danju zatvorite prozore i spustite rolete, naročito one koji su okrenuti prema suncu. Isključite sva veštačka svetla i isključite što je moguće električnih aparata u svom domu. Spustite roletne, navuče drapere na prozore koji dobijaju jutarnje ili poslepodnevno sunce. Rasprostrite mokre peškire da rashladite vazduh u prostoriji. Ali, ne zaboravite da se time povećava vlažnost vazduha. Ako imate klima-uređaj, zatvorite vrata i prozore da ne trošite višje energije nego što je potrebno. Podesite temperaturu tako da ne bude niža od 7°C od spoljne. Električni ventilatori mogu pružiti olakšanje i osveženje, ali ako je temperatura vazduha iznad 35°C, ne možete koristiti teške vezane uz velike vrućine. Pomoću, međutim, brzoj razmeni vazduha kada u večernjim satima cirkulacijom svežeg vazduha rashlađujete svoj dom. Važno je piti dovoljno tečnosti, jer znojenjem gubimo više tečnosti. Često dolazi do dehidracije i povećanog viskoziteta krvi, što može izazvati trombozu, insult mozga ili infarkt srca. Sklonite se od vrućine. Sklonite se u najhladniju prostoriju svog stana ili kuće, posebno noću. Izbegavajte izlazak u najtoplijem delu dana. Izbegavajte naporan fizički rad. Ako morate naporno raditi, inite to u najhladnije doba dana, što je obično ujutro između 4.00 i 7.00 sati i poslepodne posle 17.00 časova. Potražite senku. Ne ostavljajte decu niti životinje u parkiranom automobilu. Redovno koristite sredstva sa zaštitnim faktorom od jakog UV zračenja. Naročito brigu valja posvetiti novorođenčadi i maloj djeci. Za njih treba koristiti zaštitna sredstva s najvećim faktorom (>30) i obući ih u laganu odeću koja ih takođe štiti od UV zraka. Prilagodite svoje izlaganje sunčevom UV zračenju uvažavajući dnevne promene vrednosti UV indeksa. Ako vozite, izbegavajte putovanja u najtoplijem delu dana.

Pomognite drugima. Posetite porodicu, prijatelje i komšije koji većinu vremena provode sami. Osetljivim i teško pokretnim osobama mogla bi zatrebati Vaša pomoć tokom vrućih dana. Razgovarajte o toplotnom udaru u porodici. Svaki član porodice treba da zna koje mere zaštite mora preduzeti s obzirom na svoje zdravstveno stanje i aktivnosti. Ako je neko koga poznajete izloženo riziku, pomognite mu da dobije savet i podršku. Starije osobe i bolesnike koji žive sami treba posetiti barem jednom dnevno. Uzimaju li te osobe lekove, proverite s njihovim izabranim lekarom kakav uticaj ti lekovi mogu imati na termoregulaciju i ravnotežu tečnosti u organizmu.

Ako imate zdravstvene probleme. Uzimate lekove na temperaturi ispod 25°C ili u hladnoći. Tražite savet lekara ako imate neku hroničnu bolest ili uzimate više lekova, pogotovo one za pojačano mokrenje i snižavanje pritiska.

Ako se Vi ili drugi oko Vas osećaju loše. Ako imate vrtoglavicu, slabost, nemoć, teskobu ili ste izrazito žedni i imate jaku glavobolju, tražite pomoć, što pre, idite u hladniji prostor i merite temperaturu. Popijte vodu ili nezaslađeni razređeni voćni sok više puta po nekoliko gutljaja. Smirite se i legnite u rashlađenu prostoriju ako imate bolne grube, najviše u nogama, rukama ili stomaku, često nakon fizičkog rada ili večere u vrlo toplom vremenu. Pijte tečnost koja sadrži elektrolite (npr. supu od povrća i dr.), a u slučaju da grube traju duže od jednog sata, tražite medicinsku pomoć. Savetujte se s lekarom u slučaju drugih tegoba ili ako opisane tegobe duže traju. Ako neki član Vaše porodice ili osobe kojima pomažete imaju toplu suvu kožu ili delirij (nerazumno razgovaraju i nemirni su), zujanje u ušima, probleme s vidom i malaksalost, grube i/ili su bez svesti, odmah zovite lekara ili hitnu pomoć. Dok čekate na lekara ili hitnu pomoć, smestite ugroženu osobu u hladnu prostoriju u vodoravan položaj, podignite joj noge i kukove, odstranite

odeću i poćnite sa spoljnim hlaćenjem, kao što su hladni oblozi na vrat, pazuhe i prepone uz rad ventilatora, mahanje lepezom ili većom tkaninom i pricanje koće vodom temperature 25â€“30ĀšC. Merite temperaturu tela i odrćavajte je ispod 39ĀšC. Nemojte toj osobi dati acetilsalicilnu kiselinu ili paracetamol. Osobe bez svesti postavite u boćni lećeći poloćaj. Centar za promociju zdravlja ZZJZ Vranje