

# INFO: Kako se zaštititi od toplote?

11.07.2017

Toplotni udar je iznenadni kolaps organizma, a nastaje zbog, često naglog, prekomernog povišenja telesne temperature i nemogućnosti organizma da se hladi znojenjem i temperaturu održi u normalnim granicama radi ekstremno visoke spoljne temperature odnosno vremenske pojave toplotnog talasa. U zadnjoj deceniji se uočava trend porasta temperature u letnjem periodu što utiče na zdravstveno stanje celog stanovništva. Pravovremene mere mogu smanjiti broj obolelih i umrlih od vrućina, što znači da treba biti spreman ublažiti moguće negativne posledice po zdravlje i trenutno delovati.

Kako vrućine deluju na naš organizam?

Visoke temperature najnegativnije deluju na sistem za disanje hroničnih bolesnika i decu. U tim situacijama je otežano disanje i dolazi do bronhospazama i nadražujućeg kašlja.

Na vrućini se krvni sudovi šire, čime se snizuje pritisak. Menja se i zgrušavanje krvi pa zbog česte dehidracije dolazi do lokalne tromboze, a noge natiču jer tekućina zaostaje u donjim delovima tijela.

Kod naglih promena temperature može doći do infarkta, a UV zračenje može na koži prouzrokovati opekotine, rak kože i prebrzo starenje kože zbog njenog isušivanja te slabljenje imunog sistema. Zbog prevelikog izlaganja očiju UV zračenju može se razviti mrena.

Manjak tekućine može uticati na funkciju bubrega i pojačano nakupljanje minerala iz urina i prouzročiti stvaranje bubrežnih kamenaca.

Ako je temperatura tela slična temperaturi vazduha, ono se hladi isparavanjem, što može promijeniti srčani ritam i prouzrokovati dehidraciju i grčeve.

Sve vreme trajanja velikih vrućina pridržavajte se preporuka lokalnih zdravstvenih ustanova koje informiraju javnost putem medija (radija, TV, interneta).

Â

Neke

## od preporuka za ponašanje prilikom vrućina

Rashladite tijelo i pijte dovoljno tekućine ta da vam boja urina bude svetla

Pijte redovito

negaziranu vodu te niskokalorične napitke bez kofeina, alkohola i šećera da njima ne izazovete jaču dehidraciju. Možete se samo osvežiti tako da u ustima rastopite kockicu, dve leda. Dehidraciju od vrućina izbegnite uzimanjem razređenog soka kao što je limunada i to odrasli svakih 1-2 sata, a deca svakih 15-20 minuta po 1 do 2 kašičice ili gutljaj vode. Nemojte čekati osećaj žeđi da biste povećali unos tekućine, pogotovo kod starijih osoba koje imaju slabiji osećaj žeđi.

Izbegavajte boravak na direktnom suncu u periodu od 10-17 sati, pogotovo deca, trudnice, starije osobe, srčani bolesnici i bolesnici s hroničnim bolestima (mentalne bolesti, dijabetes i dr.)

Osobe koje rade na otvorenom (npr. građevinski radnici)

trebaju se češće odmarati, skloniti u hlad i popiti 1 i 1/2 čašu vode svakih 30 minuta.

Tuširajte se ili kupajte u mlakoj vodi. Druga mogućnost

je zamotati se u hladne mokre peškire ili se rashladiti mokrom sundjerom, kupkom za noge i sl. Deci možete mokre peškire stavljati na noge i ruke.

Nosite laganu široku svetlu odeću od prirodnih materijala.

Ako idete izvan kuće, stavite šešir širokog oboda ili kapu i sunčane naočare, a korisna su zaštita od direktnog sunca i kišobrani i lepeza za rashlaćivanje vazduha.

Koristite laganu posteljinu, po mogućnosti bez jastuka kako

bi izbegli akumulaciju topline od tijela.

Jedite češće male i tečne obroke. Izbegavajte hranu prebogatu

belančevinama. Ako ste u mogućnosti, pripremite mekano sveže voće, tzv. "smoothie" ili spravite laganu supu, da organizmu vratite izgubljene minerale, vitamine i elektrolite.

Â

Rashladite svoj dom

Nastojte da rashladite prostor u kojem 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 noćni vazduh da rashladite svoj dom.

Ako je moguće, otvorite sve prozore ili podignite roletne tokom noći i ranih jutarnjih sati, kada je spoljna temperatura niža.

Smanjite količinu vrućeg vazduha unutar stana ili kuće.

Danju zatvorite prozore i spustite roletne, naročito one koji su okrenuti prema suncu. Isključite dekorativnu rasvetu i isključite što je više moguće električnih uređaja u svom domu.

Stavite zaslone, draperije ili tende na prozore koji dobijaju

jutarnje ili poslepodnevno sunce. Rasprostrite mokre peškire u prostoriji.

Ne zaboravite da se time povećava vlažnost vazduha.

Ako imate klima-uređaj, zatvorite vrata i prozore da ne

trošite više energije nego što je potrebno. Podesite temperaturu tako da ne bude niža od 7°C od vanjske.

Električni ventilatori mogu pružiti olakšanje i osveženje,

ali ako je temperatura vazduha iznad 35°C, ne biste spremiti zdravstvene tegobe

vezane uz velike vrućine. Pomoći će, međutim, brzoj izmeni vazduha kada u večernjim satima cirkulacijom svežeg vazduha rashlaćujete svoj dom.

Â

Važno je piti dovoljno tekućine, jer znojenjem gubimo višine tečnosti, čime dolazi do dehidracije i povećanog viskoziteta krvi, što može izazvati trombozu, infarkt mozga ili infarkt srca.

Â

Klonite se od vrućine

Sklonite se u najhladniju prostoriju svog stana ili kuće, posebno noću.

Ako stan ili kuću ne možete držati rashlaćenim, provedite dva do tri sata dnevno u hladnom prostoru (npr. u hladnoj javnoj zgradi). Izbegavajte izlazak u najtoplijem delu dana.

Izbegavajte naporan fizički rad. Ako morate naporno raditi, činite to u najhladnije doba dana, što je obično ujutro između 4.00 i 7.00 sati i poslepodne nakon 17.00 sati.

Potražite hlad.

Ne ostavljajte decu niti životinje u parkiranoj vozilu.

Redovito koristite sredstva sa zaštitnim faktorom od štetnog UV zračenja. Naročito brigu valja posvetiti novorođenčadi i maloj djeci. Za njih treba koristiti zaštitna sredstva s najvećim faktorom (>30) i obučiti ih u laganu odeću koja ih također štiti od UV zraka.

Prilagodite svoje izlaganje sunčevom UV zračenju uvažavajući dnevne promene vrednosti UV indeksa.

Ako vozite, izbegavajte putovanja u najtoplijem delu dana.

Â

Pomozite drugima

Posetite porodicu, prijatelje i komšije koji većinu vremena provode sami. Osetljive i teško pokretne osobe mogle bi zatrebati vašu pomoć tokom vrućih dana.

Razgovarajte o toplinskom udaru s porodicom. 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 lekarom kakav uticaj ti lekovi mogu imati na termoregulaciju i ravnotežu tečnosti u telu.

Â

Ako imate zdravstvene probleme

Držite lekove na temperaturi ispod 25°C ili u frižideru (pročitajte uputstva o skladištenju leka u uputstvu o leku).

Tražite savet lekara i ako imate neku hroničnu bolest ili uzimate više lekova, pogotovo one za pojačano mokrenje i snižavanje pritiska.

Â

Ako  
se osećate loše

Ako imate vrtoglavicu, slabost, nemoć, ili ste izrazito  
šedni i imate jaku glavobolju, tražite pomoć, što pre idite u hladniji prostor  
i merite temperaturu.

Popijte vodu ili nezaslaeni razreeni voćni sok više puta  
po nekoliko gutljaja.

Smirite se i ležite u rashlaenu prostoriju ako imate bolne  
grčeve, najviše u nogama, rukama ili trbuhu, esto nakon fizičkog rada ili  
veće po vrlo vrućem vremenu.

Pijte tekućinu koja sadrži elektrolite (npr. supu, âsmoothieâ od  
od povrća i dr.), a u slučaju da grčevi traju duže od jednog sata, zatražite  
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 vruću suhu kožu ili delirijum (nerazumno razgovaraju i nemirni  
su), zujanje u ušima, probleme s vidom i malaksalost, grčeve 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 horizontalan položaj, podignite joj noge i  
kukove, odstranite odeću i poignite s spoljnim hlaćenjem, kao što su hladne obloge  
na vratu, pod pazuhom i preponama uz rad ventilatora, mahanje lepezom ili većom  
tkaninom i pricanje kože vodom temperature 25â30°C. Merite temperaturu tela i odraavajte  
je ispod 39°C. Nemojte toj osobi dati acetilsalicilnu kiselinu ili paracetamol.  
Osobe bez svesti postavite u bojni ležeći položaj.