

INFO: Preporuke za zaštitu od vrućina

24.07.2015

Toplotni udar je iznenadni kolaps organizma, a nastaje zbog, često naglog, prekomernog povišenja 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 soka 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 žeđi.

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 pećkire ili se rashladiti mokrim sunđerom, kupkom za noge i sl. Deci treba mokre pećkire 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 posteljinu, po mogućnosti bez jastuka kako bi izbegli akumulaciju toplote od tela. Jedite hladna i tečna jela i pića i pijuću vodu. Izbegavajte hranu prebogatu belančevinama. Ako ste u mogućnosti, pripremite hladno povrće 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 više moguće električnih aparata u svom domu. Spustite roletne, navučite drapere na prozore koji dobijaju jutarnje ili poslepodnevno sunce. Rasprostrite mokre pećkire 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 više 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 biste trebali koristiti tešku opremu vezanu uz velike vrućine. Pomoću ventilatora, mešanjem 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, izađite 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 za zaštitu od UV zračenja. Naročito brigu valja posvetiti novorođenčadi i maloj deci. Za njih treba koristiti zaštitna sredstva s najvećim faktorom (>30) i obući ih u laganu odeću koja ih 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 izložen 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. Uzimajte lekove na temperaturi ispod 25°C ili u hladnijem okruženju. 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 umorni 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 hladniju prostoriju ako imate bolne grčeve, najčešće u nogama, rukama ili stomaku, često nakon fizičkog rada ili vrućine u vrlo toplom vremenu. Pijte tečnost koja sadrži elektrolite (npr. supu 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 toplu suvu kožu ili delirij (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 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 ispiranje koće vodom temperature 25â€“30ĆŠC. Merite temperaturu tela i održavajte je ispod 39ĆŠC. Nemojte toj osobi dati acetilsalicilnu kiselinu ili paracetamol. Osobe bez svesti postavite u boćni lećći poloćaj. Centar za promociju zdravlja ZZJZ Vranje