

## Preventiva oboljenja uzrokovanih vrućinom

Croatian

### Što su oboljenja uzrokovana vrućinom?

Oboljenja uzrokovana vrućinom očituju se kada se tijelo nije u stanju adekvatno rashladiti. Tijelo se obično hladi znojenjem, ali ono ponekada nije dovoljno, pa tjelesna temperatura nastavlja rasti.

Oboljenja uzrokovana vrućinom kreću se od blažih oboljenja poput pojave osipa i bolova u stomaku, do vrlo ozbiljnih stanja, poput srčanog udara koji može dovesti do smrti. Vrućina može pogoršati postojeće zdravstvene probleme, poput bolesti srca.

Preventiva je najbolji način kontrole bolesti uzrokovanih vrućinom.

### Tko je pod opasnošću od oboljenja uzrokovanih vrućinom?

Svatko može dobiti ova oboljenja, ali oni koji su najviše pod rizikom su:

- Starije osobe (preko 65 godina), pogotovo one koje žive same i nemaju klima-uređaj
- Bebe i mališani
- Trudnice i dojilje
- Osobe sa zdravstvenim problemima, pogotovo bolestima srca ili visokim tlakom
- Osobe koje uzimaju lijekove za duševnu bolest

Starije osobe su podložnije ovim bolestima nego mlađe, zato što se njihovo tijelo ne može tako brzo prilagoditi iznenadnim promjenama temperature. Također, veće su šanse da će one već bolovati od određenih kroničnih bolesti i koristiti lijekove koji mogu negativno utjecati na tjelesnu moć regulacije temperature.

### Bolesti uzrokovane vrućinom

#### Toplinski grčevi

Toplinski grčevi su bolovi ili grčevi u mišićima obično u stomaku, rukama ili nogama. Oni se mogu javiti nakon napornog rada po vrućini, kada tijelo izgubi sol i vodu. Oni mogu biti i simptom toplinske iscrpljenosti.

#### Toplinska iscrpljenost

Toplinska iscrpljenost je ozbiljno zdravstveno stanje koje se može razviti u toplinski udar.

Upozoravajući simptomi mogu biti:

- Bljedoća i znojenje
- Rapidni otkucaji srca
- Mišićni grčevi, slabost
- Vrtoglavica, glavobolja
- Mučnina, povraćanje
- Nesvjestica

#### Toplinski udar

Toplinski udar je po život opasno stanje ono se očituje kada tijelo ne može regulirati ubrzani rast tjelesne temperature.

Simptomi mogu biti slični kao i kod toplinske iscrpljenosti, ali je koža pri tome suha, jer nema znojenja, i duševno stanje osobe se pogoršava. Osobe mogu teturati, doimati se zbunjenima, grčiti se ili kolabirati i onesvijestiti se.

### Što možete učiniti da bi zaštitili sebe i ostale osobe?

Preventiva je najbolje rješenje

- Pijte puno vode i druge (bezalkoholne) tekućine (Napomena: ako vam je liječnik preporučio ograničeni unos tekućine, ili ako pijete diuretika, morate se raspitati koliko tekućine morate piti po vrućini)
- Ostanite u zatvorenom, po mogućnosti klimatiziranom prostoru, ili u hladu.
- Okupajte se ili se otuširajte u hladnoj vodi
- Nosite laganu, komotnu odjeću
- Smanjite tjelesnu aktivnost
- Pomozite starijim, bolesnim i nemoćnim osobama kojima je teško nositi se sa vrućinom
- Nikada ne ostavljajte nikoga u zatvorenom, parkiranom automobilu.
- Ne oslanjajte se na fen za rashlađivanje, ukoliko nema adekvatne ventilacije
- Upoznajte simptome koji su posljedica pretjeranog izlaganja vrućini i naučite kako na njih odgovoriti

### Ako morate biti na vrućini

- Ograničite vanjske aktivnosti na jutarnje ili večernje sate
- Zaštitite se od sunca metodom 'slip, slop, slap' kada ste vani, tj. stavite kremu za sunce, šešir i pokrijte kožu
- Odmarajte se redovito u hladu i pijte tekućinu.

## Što učiniti u slučaju toplinskih grčeva

- Prestanite sa onim što ste radili i sjednite na hladno mjesto
- Počnite piti više tekućine
- Odmorite se nekoliko sati prije nego što se vratite ranijoj aktivnosti
- Ukoliko vam se stanje ne popravi, potražite medicinsku pomoć

## Što učiniti u slučaju toplinske iscrpljenosti

- Pomozite osobi da se smjesti u hladnije područje i polegnite je
- Skinite joj vanjski sloj odjeće
- Smočite joj kožu sa vodom ili mokrim oblozima
- Potražite medicinsku pomoć

## Što učiniti u slučaju toplinskog udara

- Nazovite ambulantno vozilo
- Pomozite osobi da se smjesti u hladnije područje i polegnite je
- Skinite joj odjeću, smočite joj kožu sa vodom i kontinuirano je rashlađujte
- Postavite onesviještenu osobu u postrani položaj i račistite joj dišne putove

## Dodatne informacije

Ako ste zabrinuti da netko možda pati od oboljenja uzrokovanog vrućinom, kontaktirajte svog mjesnog liječnika.

Za dodatne savjete ili zdravstvene informacije, nazovite:

Nurse on Call (Hitna pomoć medicinskih sestara) - 1300 60 60 24

Ostale korisne informacije mogu se naći na internet stranici:

[www.bt.cdc.gov/disasters/extremeheat/](http://www.bt.cdc.gov/disasters/extremeheat/)

[www.betterhealth.vic.gov.au/](http://www.betterhealth.vic.gov.au/)