

Спречување на болести предизвикани од жештина

Macedonian

Што се тоа болести предизвикани од жештина?

Болест предизвикана од жештина може да се јави кога телото не е способно самото соодветно да се лади. Телото обично самото се лади преку потење, но понекогаш потењето не е доволно и температурата на телото постојано се зголемува.

Болестите предизвикани од жештина може да се движат од благи состојби, како што се осип или грчови, до многу тешки состојби како што е топлотниот удар од кој може да се умре. Жештината може да ја влоши состојбата на лицата што веќе страдаат од некоја друга болест, на пример, од срцево заболување.

Најдобар начин за справување со болестите предизвикани од жештина е да се спречи тие да се појават.

Кој е во опасност да заболи од жештината?

Секој може да настрада од болест предизвикана од жештина, но во најголема опасност се:

- Постарите луѓе (над 65 години), особено оние што живеат сами и што немаат климатизер
- Бебињата
- Бремените жени или доилките
- Луѓето што не се во добра здравствена состојба, особено оние со срцеви заболувања или со висок крвен притисок
- Луѓето што примаат лекови поради душевна болест

Постарите луѓе се поподложни на топлотен стрес од помладите зашто нивното тело можеби не се приспособува добро кон ненадејните температурни промени. Кај нив има поголема веројатност да имаат некое хронично заболување и да примаат лекови што може да ја намалуваат способноста на телото да ја регулира температурата.

Болести предизвикани од жештина:

Топлотни грчови

Топлотните грчови се болки или грчови во мускулите, обично во пределот на стомакот, во рацете или во нозете. Тие може да се јават по напорна активност во врело окружување, кога од телото се исцрпуваат залихите на сол и вода. Тие може да бидат знак за топлотна исцрпеност.

Топлотна исцрпеност

Топлотната исцрпеност е тешка состојба што може да доведе до топлотен удар.

Знаците на предупредување може да бидат:

- Бледило и потење
- Забрзано чукање на срцето
- Грчови во мускулите, слабост
- Вртоглавица, главоболка
- Гадење, повраќање
- Онесвестување

Топлотен удар

Топлотниот удар е итен случај опасен по животот. Тој настанува кога телото е неспособно да го спречи наглото покачување на својата температура.

Знаците може да бидат исти како при топлотна исцрпеност, но кожата може да биде сува и без пот, а умствената состојба на лицето може да се влоши. Тоа може да се тетерави, да изгледа збунето, да добие епилептичен напад или да се онесвести.

Што можете да сторите за да се заштитите себеси и другите?

Спречувањето е најдобриот пристап.

- Пијте многу вода и течности (безалкохолни). (Забелешка: Ако вашиот лекар обично ви го ограничува внесувањето на течности, или ако пиете апчиња за против задржување на течности во телото, може ќе треба да проверите колку да пиете кога времето е многу жешко)
- Останете во затворена просторија, по можност климатизирана, или во сенка
- Истуширајте се или искапете се во студена вода
- Носете лесна комотна облека
- Намалете ги физичките активности
- Проверувајте ги постарите, болните и изнемоштените луѓе на кои можеби им е потребна помош за да ја поднесат жештината
- Никогаш никого не оставајте во затворен паркиран автомобил
- Немојте да се надевате дека луѓето ќе се разладат од вентилаторите ако нема соодветен проток на воздух
- Научете кои се знаците на преголема изложеност на жештина и како да постапите ако се појават тие знаци.

Ако морате да бидете надвор на жештината

- Ограничете ја активноста надвор во утринските или вечерните часови
- Заштитете се од сонцето кога сте надвор и користете средство за заштита од сонцето, носете шапка и покријте ги изложените делови од кожата
- Редовно одморајте се во сенка и пијте често течности.

Што да сторите при топлотни грчови

- Престанете со активноста и седнете мирно на студено место
- Зголемете го внесувањето течности
- Одморете се неколку часа пред да продолжите со активноста
- Побарајте лекарска помош ако нема подобрување

Што да сторите при топлотна исцрпеност

- Одведете го лицето на студено место и легнете го
- Извадете ги горните делови од облеката
- Навлажнете ја кожата со студена вода или со влажни крпи
- Побарајте лекарски совет

Што да сторите при топлотен удар

- Повикајте брза помош
- Одведете го лицето на студено место и легнете го
- Соблечете му ја облеката и навлажнете му ја кожата со вода, ладејќи го постојано со ветрило или со вентилатор
- Положете го онесвестеното лице во странична положба и исчистете му ги дишните патишта

Натамошни информации

Ако сте загрижени дека некој можеби страда од болест предизвикана од жештина, јавете се кај вашиот локален лекар.

За натамошни совети и здравствени информации јавете се кај:

Nurse on Call (Дежурна медицинска сестра)
– 1300 60 60 24

Други корисни информации може да се најдат на:

www.bt.cdc.gov/disasters/extremeheat/

www.betterhealth.vic.gov.au/