

Zapobieganie chorobie związanej z upałem

Polish

Co to jest choroba związana z upałem?

Choroba związana z upałem może wystąpić, gdy ciało nie jest w stanie wystarczająco się ochłodzić. Ciało normalnie ochładza się przez pocenie, ale czasem pocenie się nie wystarcza i temperatura ciała stale rośnie.

Choroba związana z upałem może się wahać od lekkich dolegliwości, jak wysypka lub kurcze, do bardzo poważnych schorzeń, jak udar cieplny, który może zabić. Gorąco może pogorszyć stan osoby, która już cierpi na dolegliwość, jak np. chorobę serca.

Zapobieganie jest najlepszym sposobem kontrolowania choroby związanej z upałem.

Komu grozi ryzyko choroby związanej z upałem?

Każdy może doświadczyć choroby związanej z upałem, ale najbardziej zagraża ona:

- osobom starszym (ponad 65 lat), zwłaszcza mieszkającym samotnie, bez klimatyzatora
- noworodkom i małym dzieciom
- kobietom w ciąży i matkom karmiącym
- osobom chorym, zwłaszcza z chorobą serca lub wysokim ciśnieniem
- osobom leczącym się na chorobę psychiczną

Osoby starsze są bardziej podatne na udar cieplny niż młodszy ludzie, ponieważ ich ciało może się nie przystosowywać łatwo do zmian temperatury. Występuje również u nich większe prawdopodobieństwo przewlekłej choroby i pobierania leków, które mogą przeszkadzać w zdolności regulowania temperatury przez ciało.

Choroba związana z upałem

Heat cramps

Kurcze cieplne objawiają się bólem mięśni lub skurczami, zazwyczaj w brzuchu, rękach i nogach. Mogą one wystąpić po dużym wysiłku w gorącym środowisku, kiedy ciało jest pozbawiane soli i wody. Mogą one być symptomem wyczerpania upałem.

Wyczerpanie upałem

Wyczerpanie upałem jest poważnym stanem, który może przerodzić się w udar cieplny.

Do sygnałów ostrzegawczych należą:

- bledność i poty
- gwałtowne bicie serca
- kurcze mięśni, osłabienie
- zawroty głowy, ból głowy
- mdłości, wymioty
- mdlenie

Udar cieplny

Udar cieplny jest stanem zagrażającym życiu. Występuje, gdy ciało nie jest w stanie zapobiec gwałtownemu wzrostowi temperatury.

Symptomy mogą być takie same jak przy wyczerpaniu upałem, ale skóra może być sucha, bez potów, a stan psychiczny osoby się pogarsza. Człowiek może się zataczać, tracić orientację, dostać ataku drgawek lub upaść i stracić przytomność.

Co możesz zrobić, że by ochronić siebie i innych?

Zapobieganie jest najlepszym sposobem.

- Pij dużo wody i płynów (niealkoholowych) (Uwaga: Jeżeli Twój lekarz normalnie ogranicza Twoje płyny lub bierzesz tabletki na odwodnienie, lepiej jest upewnić się, ile wolno Ci wypić, kiedy jest gorąco)
- Pozostawaj wewnątrz, jeśli to możliwe w klimatyzowanym pomieszczeniu lub przynajmniej w cieniu
- Weź chłodny prysznic lub kąpiel
- Noś lekką, luźną odzież
- Ogranicz wysiłek fizyczny
- Sprawdzaj samopoczucie osób starszych i słabych, które mogą potrzebować pomocy w czasie upału
- Nigdy nie pozostawiaj nikogo samego w zaparkowanym samochodzie
- Nie polegaj na wiatrakach dla ochłodzenia, jeżeli nie ma wystarczającej wentylacji
- Orientuj się w oznakach wystawienia na gorąco i wiedz, jak reagować

Jeżeli musisz przebywać na zewnątrz w upałe

- Ogranicz zajęcia na zewnątrz do godzin rannych lub wieczornych
- Chroń się przed słońcem, smaruj się kremem z filtrem przeciwsłonecznym, kiedy przebywasz na zewnątrz, nosząc kapelusz i zakrywając możliwie skórę
- Regularnie odpoczywaj w cieniu i pij dużo płynów

Co robić w przypadku kurczy ciepłych

- Zaprzestań wysiłku i usiądź spokojnie w chłodnym miejscu
- Pobieraj więcej płynów
- Odpocznij kilka godzin przed powrotem do pracy
- Szukaj pomocy lekarskiej, jeżeli nie ma poprawy

Co robić w przypadku wyczerpania upałem

- Przenieś osobę do chłodnego pomieszczenia i połóż ją
- Zdejmij z niej odzież zewnętrzną
- Zwilżaj skórę chłodną wodą lub mokrym ubraniem
- Szukaj pomocy lekarskiej

Co robić w przypadku udaru cieplnego

- Wezwij ambulans
- Przenieś osobę do chłodnego pomieszczenia i połóż ją
- Zdejmij z niej odzież zewnętrzną i zwilżaj skórę wodą, stale wachlując
- Połóż nieprzytomną osobę na boku i otwórz jej drogi oddechowe

Dodatkowe informacje

Jeśli obawiasz się, że ktoś może cierpieć z powodu choroby związanej z upałem, wezwij swojego lekarza.

Więcej informacji uzyskać można dzwoniąc do:

Nurse on Call (Dyżurnej Pielęgniarki) –
1300 60 60 24

Inne użyteczne informacje znaleźć można na:

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

www.betterhealth.vic.gov.au/