

Спречавање болести изазваних превеликом топлотом

Serbian

Шта је болест изазвана превеликом топлотом?

Болест коју изазива превелика топлота може да настане када организам није у стању да се адекватно хлади. Организам се обично хлади знојењем, али понекад знојење није довољно и температура организма наставља да расте.

Болести изазване превеликом топлотом могу да се крећу од благих стања као што су осип или грчеви до врло озбиљних стања као што је топлотни удар, који може да буде смртоносан. Топлота може да погорша медицинско стање особа које имају постојеће обољење, као што је срчана болест.

Превенција је најбољи начин да се избегне болест коју изазива превелика топлота.

Ко има повећани ризик од болести које изазива превелика топлота?

Свако може да претрпи болест коју изазива превелика топлота, али особе које су под највећим ризиком су:

- Старије особе (преко 65 година старости), нарочито оне које живе саме и без клима уређаја
- Бебе
- Труднице и мајке које доје
- Особе слабог физичког здравља, нарочито оне са срчаним обољењем и високим крвним притиском
- Особе које узимају лекове за менталну болест

Старије особе су више подложне топлотном стресу него млађе особе, јер се њихов организам можда не прилагођава добро наглим променама температуре. Они највероватније пате од хроничног медицинског стања и узимају лекове који могу да поремете способност организма да регулише температуру.

Болести изазване превеликом топлотом:

Топлотни грчеви

Топлотни грчеви су болови или спазме у мишићима, који обично настају у трбуху, рукама или ногама. Грчеви могу да настану након напорне активности у топлом окружењу, када долази до губитка соли и воде из организма. То могу да буду симптоми топлотног исцрпљења.

Топлотно исцрпљење

Топлотно исцрпљење је озбиљно стање које може да пређе у топлотни удар.

Знакови упозорења могу да буду:

- Бледило и знојење
- Убрзан рад срца
- Грчеви у мишићима, слабост
- Вртоглавица, главобоља
- Мучнина, повраћање
- Несвестица

Топлотни удар

Топлотни удар је хитан случај који је опасан по живот. Настаје када организам не може да спречи нагли пораст температуре.

Симптоми могу да буду исти као и код топлотног исцрпљења, али кожа може да буде сува без зноја, и може да дође до погоршања менталног стања особе. Особа може да посрће, делује збуњено, да има напад или да се сруши и изгуби свест.

Шта можете да урадите да бисте заштитили себе и друге?

Превенција је најбоља одбрана:

- Пијте доста воде и друге течности (безалкохолне) (Напомена: Ако вам лекар обично ограничава количину течности коју узимате, или ако користите диуретике, можда ћете морати да проверите колико течности можете да пијете док трају високе температуре)
- Не излазите из куће/стана, и ако је могуће укључите клима уређај, или останите у хладу.
- Истуширајте се или се окупајте хладном водом
- Обуците лагану, комотну одећу
- Смањите физичку активност
- Проверите да ли је старијим особама, или особама слабијег здравља потребна помоћ да савладају врућину
- Никада не остављајте некога у затвореном паркираном аутомобилу
- Немојте се ослањати на вентилаторе за хлађење других особа ако нема довољно вентилације
- Упознајте се са знаковима и симптомима који се јављају након излагања превеликој топлоти и како да реагујете

Ако морате да излазите напоље по врућини

- Спољашње активности ограничите на јутарње или вечерње сате
- Заштитите се кремом за заштиту од сунца када сте напољу, носите шешир и покријте изложену кожу
- Редовно се одмарајте у хладу и често пијте течност.

Шта треба да се уради против грчева

- Прекините активност и седите мирно у хладној просторији
- Пијте више течности
- Одморите се неколико сати пре него што наставите активност
- Тражите лекарску помоћ ако се ситуације не побољша

Шта треба да се уради против топлотног исцрпљења

- Пребаците особу у хладнији простор и ставите је у лежећи положај
- Свуците горњу одећу
- Овлажите кожу хладном водом или мокрым крпама
- Тражите лекарску помоћ

Шта треба да се уради против топлотног удара

- Позовите хитну помоћ
- Пребаците особу у хладнији простор и ставите је у лежећи положај
- Свуците одећу и овлажите кожу водом, непрекидно хладите лепезом или вентилатором
- Особу која се онесвестила окрените на страну и ослободите дисајни канал

Додатне информације

Ако сте забринути да неко пати од болести изазване превеликом топлотом, контактирајте вашег локалног лекара.

За додатни савет или информације о здрављу, контактирајте:

Дежурну медицинску сестру – 1300 60 60 24

Друге корисне информације могу да се нађу на:

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

www.betterhealth.vic.gov.au/