

Opasnosti od ljetnih vrućina

Autor TM

Sunce koje nam daje život, ponekad može biti i opasan prijatelj. Ako ste odlučili ljeto provesti u toplijim krajevima, imajte na umu da sunčanje i toplina mogu biti opasni za vaše zdravlje, a posebno zdravlje vaše djece.

Ako ste pratili vijesti početkom godine, mogli ste primjetiti bombastične naslove u kojima stručnjaci NASA-e prognoziraju da će 2005. godina biti najtoplija u povijesti čovječanstva. Na lokalnoj razini ovo ne mora biti točno, međutim nije na odmet pripremiti se za predstojeću sezonu ljetnih vrućina.

Vrelo ljeto kakvo nije zapamćeno u posljednjih 200 godina, a i ostala godišnja doba toplija od prosjeka, ovu bi godinu moglo učiniti rekordnom, najtoplijom u povijesti čovječanstva, objavili su znanstvenici NASA-e. (Većernji list, 02. 04.2005.)

Odlaskom na godišnje odmore, stanovnici sjevernijih krajeva obično drastično promjene klimatsku zonu. Osim toga, roditelji s malom djecom će najvjerojatnije izabrati noćne sate za putovanje prema moru ... a sljedeće jutro će iz pro hladne noći i klimatiziranog auta izaći na žegu mediteranskog sunca. Temperaturni šok koji doživljava tijelo, posebno dok ste umorni, neispavani i utrnuli od dugotrajnog putovanja, može biti izuzetno opasan za zdravlje ili najblaže jako neugodan.

Najveći problemi uzrokovanih promjenom klime se dešavaju upravo u prvim danima ljetovanja, dok se tijelo još nije aklimatiziralo, odn. prilagodilo novim klimatskim uvjetima - vrućini, vlazi i suncu.

No, čak i ako ostajete doma, prijete vam nekoliko mogućih opasnosti koje zbog visokih temperatura i pretjeranog izlaganja suncu, kao što su:

- sunčane opetkotine
- sunčano sljepilo
- toplotna iscrpljenost
- toplotni grčevi
- sunčanica
- toplotni udar

NAPOMENA: Ovaj članak smo napisali prema informacijama skupljenim na internetu, te iz raznih priručnika za pomoć i samopomoć. No, mi nismo liječnici - stoga, prije bilo koje intervencije koja bi mogla utjecati na ljudsko zdravlje konzultirajte svoga liječnika. Sunčane opetkotine

S obzirom da nas kozmetičke i farmaceutske kompanije svakodnevno bombardiraju nevjerojatnom količinom reklamnih informacija - vjerojatno svi znaju sve o sunčanju i rizicima koje sunčanje donosi. Stoga se nećemo puno zadržavati na ovoj temi ... Treba upamtiti samo nekoliko zlatnih pravila:

- sunčanje je opasno za zdravlje vaše kože
- ne izlažite se suncu između 11:00 i 14:30 sati (a i dulje ako je moguće),
- u svim prilikama koristite kremu ili losion najvećeg zaštitnog faktora,
- ne izlazite na sunce bez širokog iroknog oboda i sunčanih naočala
- po povratku s plaže koristite ulje ili losion za poslije sunčanja

Osunčana i potamnjela koža je prekrasna - međutim opasnosti koje nosi sunčanje nisu zanemarive, a najmanja od njih je crvenilo i nadražnost kože... Pretjerano starenje kože, promjene pigmentacije ili rak kože bi vam mogli definitivno uništiti svaki budući užitak u kupanju i sunčanju - stoga budite oprezni! Sunčano sljepilo i zaslepljenost

Zaslepljenost je smetnja koja nastaje direktnim utjecajem svjetla, bez obzira na temperaturu - pa se može desiti i zimi.

Sunčano sljepilo se javlja zbog prevelike količine direktnog ili reflektiranog svjetla - za vrijeme ili nakon dugotrajnog naprezanja vida i gledanja svijetlih ili blistavih površina, kao što su: površina mora, svijetli kamen, ili čak površina snjega. Opasnosti od ovakvog poremećaja su posebno sklone nautičari, vozači na duge staze, ribolovci i planinari - kod nas običnih turista se, na sreću, dešavaju rijetko.

Nakon dugog gledanja u blistavu površinu vode ili kamena, može se desiti nekoliko problema s vidom: mišići koji stišću zjenicu mogu se zgrčiti, pa se zjenice ili drastično stisnu ili prošire, a i očni živci loše prenose informaciju. Simptomi su slični kratkotrajnoj zaslepljenosti - međutim traju neobično dugo i često satima ne možete normalno gledati. Vid vam je pomućen i sve vam je presvjetlo ili pretamno.

Da biste zaštitili oči, posebno kod dugotrajnog gledanja u vodu - nabavite dobre i kvalitetne sunčane naočale sa staklenim vizirom i zajamčenom UV zaštitom - jer oči i vid mogu stradati od vidljivog svjetla, ali i nevidljivih sunčevih zračenja. Ukoliko se bavite ribolovom ili jedrenjem, kvalitetne naočale su vam gotovo od životne važnosti.

Ukoliko se pojave simptomi sunčanog sljepila, odn. dugotrajne zaslijepljenosti, ležite u mračnu prostoriju, izbjegavajte izlazak na svjetlo i stavljajte hladne obloge na oči. Ako simptomi potraju - obavezno kontaktirajte liječnika.

Osim zaslijepljenosti, sunčeve (UV) zrake mogu uzrokovati i dugotrajne probleme kao što su otvrdnjavanje rožnice ili oštećenja vidnog živca. Budite oprezni! Toplotna iscrpljenost

Aklimatizacija je proces kroz koji se organizam prilagođava novim klimatskim uvjetima. Prema nekim autorima iz sportske medicine, za potpunu aklimatizaciju potreban je prirodni ciklus od 60 dana postupne prilagodbe - iz čega je lako zaključiti da na ljetovanje zapravo odlazimo loše prilagođeni novim klimatskim uvjetima. Ljetovanje traje 15-20 dana i u tom periodu smo željni što više uživati u svim blagodatima mediteranske ili tropske klime - pa često preforsiramo mogućnosti našeg metabolizma.

Toplotna iscrpljenost često nastaje i kod starijih osoba, kao posljedica visokih temperatura i visoke vlage zraka. Pri visokoj vlažnosti zraka, otežano je znojenje i prirodna termoregulacija, a kao posljedica toga, tijelo se zagrijava jednako kao i okolina.

Kada je temperatura zraka viša od prirodne tjelesne temperature (dakle viša od 37 °C) tijelo moramo rashlađivati. A ukoliko duže vremena boravimo na ovako visokim temperaturama, pojavljuju se simptomi jednaki kao kod tipične (virozne) vrućice - umor, malaksalost, bolovi u mišićima i glavobolje, bezvoljnost i pospanost.

Na vašem raspoloženju i općem stanju organizma posebno utječe i disbalans uzrokovan manjkom određenih minerala i soli koji se izbacuju znojenjem. Znojenje je dobro ... znojenje je zdravo... to je prirodni način reguliranja tjelesne temperature, ali manjak minerala morate nadoknaditi kroz mineralizirane napitke ili hranu bogatiju solima i mineralima. Odraslim osobama je neophodno svaki dan uzeti 1-2 grama kuhinjske soli.

U slučaju toplinske iscrpljenosti, možete osjetiti simptome kao što su: žeđ, apatija, nemir, zbunjenost, neprirodno prenožavanje (hladni znoj), obilno znojenje, bljedilo kože, problemi s tlakom, bockanje u prstima ili nogama - a na koncu, u težim slučajevima javit će se i glavobolja, pomućen vid, vrtoglavica, slabost, mučnina, nesvjestica i nekontrolirano grčevanje mišića.

U slučaju nesvjestice, a ukoliko je temperatura tijela normalna (nije osjetno povišena), onesvještenog treba položiti na bok u hladovini, rashladiti ga vodom i uputiti na duže mirovanje, odmor u hladu i bolju prehranu.

Na visokim temperaturama je normalna želja da se povučete u hladovinu, napravite gnijezdo od listova i odspavate par sati dok ne prođe sparina. Poslušajte svoje tijelo! Bez obzira što godi njegov odmor traje prekratko - odspavajte par sati za vrijeme podnevne žege i pijte puno osvježavajućih pića. Toplotni grčevi

Grčevi se mogu javiti nakon fizičkih napora pri visokim temperaturama. Sportaši koji su dugotrajno izloženi naporima (maratonci, biciklisti, planinari, jedriličari ...) dobro znaju za mogućnost pojave ovakvih grčeva i za opasnosti koje mogu uzrokovati. Stoga, ako ste se odlučili baviti sportom za vrijeme godišnjeg odmora ili raditi naporne građevinske radove na vikendici - činite to u rano jutro, kada je najsvježije.

Grčevi nastaju kao posljedica iznožavanja, jer tijelo gubi znatne količine soli. Grčevi obično nastupaju naglo i to često nakon prestanka aktivnosti. Unesrećeni obično padne na tlo sa zgrčenim nogama, jer su najčešće grčevima zahvaćeni listovi nogu, ruke i trbušni mišići. Bolovi zbog ovih grčeva mogu biti tako jako da je potrebno potražiti liječničku pomoć - a mogući su čak i hematomi što zbog pada na pod, a što zbog pretjerane zgrčenosti mišića.

Pri ovakvim tegobama, koža je obično blijeda i znojna, temperatura tijela je normalna (nije osjetno povišena), a na zgrčenom mišiću se može opipati tvrdo zadebljanje.

Na prvu pojavu grčeva treba intervenirati - s obzirom da grčevi obično dolaze u napadima i mogu se ponavljati satima.

Unesrećenog treba položiti u hladovinu, raskopčati ga i primjeniti masažu na zgrčenom mišiću - a nakon toga obavezno dati zasoljenu vodu. U 1 litri vode treba rastopiti oko 2 grama soli (1 čajnu žlicu) što se treba popiti u sljedećih 30 - 60 minuta. A ukoliko se stanje ne popravi, ponovite postupak s još jednom litrom vode. Kada tijelo nadoknadi manjak soli grčevi će prestati. Ukoliko poteškoće potraju, ili je grčenje osobito jako - kontaktirajte liječnika koji će provesti terapiju za opuštanje mišića i dati infuziju protiv dehidracije.

U ljekarnama se mogu kupiti mineralne tablete koje se koriste za sprječavanje dehidracije - ove tablete bi bilo pametno nabaviti prije godišnjeg odmora, jer ih je uputno koristiti kod svih tegoba koje uzrokuju gubitak minerala: kod grčeva, malaksalosti, te u slučaju znojne vrućice, proljeva ili učestalog povraćanja.

Nezgode sa grčevima možete izbjeći ako se pridržavate općih naputaka za život u toplim krajevima: Pijte puno tekućine, jedite

mineralima bogatu hranu i odmarajte se za podnevne žege. Sunèanica

Sunèanica nastaje izlaganjem glave, a posebno potiljka, visokoj temperaturi - odnosno utjecaju sunèeve topline.

Tijelo regulira temperaturu radom kardiovaskularnog sustava i znojenjem. Kako bi znojenje bilo efikasnije, za vrijeme visokih vruæina, kroz kožu protjeèe veæa kolièina krvi. Dio tekuæine iz krvi se izluèuje i hlapi, a nakon toga se ohlaðena krv vraæa u tijelo. U ovom mehanizmu je važno uoèiti dvije stvari: (1) kako više krvi odlazi u kožu na hlaðenje, moguæi su problemi s tlakom, jer se u ostatku organizma dešava manjak krvi - i osim toga (2) bilo se ubrzava kako bi se što više krvi rashladilo i procirkuliralo tijelom.

Koristeæi krv kao rashladnu tekuæinu, tijelo prvenstveno štiti najvaŹnije organe - kao što je mozak.

Ukoliko nesmotreno izlaŹete glavu utjecaju sunca, temperatura u vašoj lubanji æe se poveæati - baš kao u ekspres loncu. Tijelo æe pokušati rashladiti mozak, na naèin da se što više hladne krvi uputi u glavu. Posljedica ovoga je da Źilice u mozgu nabreknu i mozak jednostavno natekne od relativno naglog poveæanja volumena. Simptomi ovakve pojave su slièni potresu mozga i nisu nimalo bezazleni. Ozbiljni sluèajevi sunèanice mogu završiti dugotrajnom nesvjesticom i trajno narušiti vaše zdravlje - a u krajnosti, moŹe dovesti i do komatoznog stanja i završiti smræu.

Naravno, gore je opisan najteŹi sluèaj sunèanice, kakav se moŹe desiti nakon dugotrajnog boravka na suncu bez adekvatne zaštite. Ovakvim poteškøæama su podložni oni koji nemaju drugog izbora: vojnici na forsiranom maršu, jedrilièari nasukani na splavi i slièni nesretni sluèajevi - a za nas obiène turiste, veæ prvi znakovi sunèanice dovoljan su alarm za bijeg u hladovinu.

Simptomi sunèanice su najèšæe suha koŹa uz osjetno povišenu tjelesnu temperaturu, a osoba se Źali na glavobolju, vrtoglavicu, nemir, smušenost, te je vidljivo crvenilo lica. Ukoliko se oglušite na ove alarme, ubrzo æete osjetiti zujanje u ušima, probleme s vidom i malaksalost - a u teškim sluèajevima osoba je omamljena, raširenih zjenica, te se na koncu moŹe i onesvjestiti. Bilo je ubrzano, a disanje plitko i brzo.

Sunèanica je vrlo ozbiljno stanje - koje moŹe završiti dugotrajnom nesvjesticom, a na koncu i komom i smræu.

Osobu za koju sumnjate da pati od sunèanice odmah smjestite u hladovinu, u polu leŹæi poloŹaj i raskomotite joj odjeæu. U sluèaju nesvjestice osobu polegnite na bok. Unesreæenog treba rashladiti laganim poljevanjem vodom (ne naglim pljuskanjem iz kante), te stavljanjem hladnih obloga ili vreæice s ledom na potiljak i glavu. Tjelesnu temperaturu treba stalno kontrolirati, sa hlaðenjem se moŹe prestati tek kada se tjelesna temperatura vrati u normalu, odn. padne ispod 38 °C.

Bolesniku dajte hladne napitke (ako je pri svijesti) te mu zabranite piæa koji utjeèu na tlak i krvotok - ponajprije kavu i alkohol.

Nakon sunèanice se obièno javljaju: glavobolja koja moŹe potrejati danima, osjetljivost na zvukove i vizualne podraŹaje, šum u ušima - te razdraŹljivost i opæe nezadovoljstvo zbog vlastite nepaŹnje i uništenog odmora. Unesreæeni se mora odmarati u zamraèenoj i prohladnoj prostoriji, u mirnom okruŹju - bez televizije, radija i kompjutorskih igara. Posljedice moŹete osjeæati još i godinama nakon pojave sunèanice.

U sluèaju nesvjestice, pruŹite prvu pomoæ hlaðenjem tijela i glave - ali odmah pozovite i hitnu pomoæ. U svakom sluèaju, uputno je èim prije kontaktirati lijeènika.

Sunèanicu moŹete izbjeæi ukoliko koristite dobru zaštitu za glavu. Nabavite prozraèni slamnati šešir širokog oboda koji æe vas štiti od direktnog utjecaja sunca. Ukoliko na suncu boravite duŹe vremena (na primjer za poljskih radova ili na jedrilici) redovito rashlaðujete kosu, glavu i potiljak vodom. Pijte puno hladne tekuæine kako biste rashladili tijelo iznutra - i odmarajte se dovoljno. Toplotni udar - omarica

Toplotni udar je vrlo slièan sunèanici, s tom razlikom da ne mora nastati kao posljedica direktnog izlaganja suncu. Toplotni udar se moŹe desiti radnicima u pekari ili u industriji kraj visokih peæi - kao i neopreznom vozaèu koji sjedne u pregrijan auto, kamperu koji spava u loše postavljenom šatoru ili mornaru kraj pregrijanog brodskog motora.

Toplotni udar nastaje zbog (èesto naglog) prekomjernog povišenja tjelesne temperature i nemoguænosti organizma da temperaturu odrŹi u normalnim granicama. Obièno se javlja kada je vlaga u zraku visoka, za vrijeme ljetnih sparina i omare - jer je u takvim uvjetima oteŹano znojenje i prirodno hlaðenje organizma.

Prije toplotnog udara, mogu se pojaviti svi prije opisani simptomi toplotne malaksalosti i grèeva - vrtoglavica, Źeð, slabost i malaksalost. Unesreæeni se prestane znojiti zbog dehidracije, te osjeæa jaku glavobolju, vrtoglavicu, pulsiranje u grudima i ušima i pretjeranu vruæinu.

Toplotni udar nastupa naglo i bez najave - iznenadnim kolapsom i padom krvnog tlaka. Koža unesreæenog je topla (vidljivo povišene tjelesne temperature), suha i crvena, a bilo slabo i jako ubrzano. Mogu se javiti grèevi, a zjenice su u poèetku suæene, pa kasnije proširene. Ovo je teæak akutni poremeæaj, koji nastaje zbog prestanka termoregulacije organizma - a u najteæim sluèajevima moæe uzrokovati komu i smrt unesreæenog - stoga je neophodna intervencija lijeènika.

U sluèaju toplotnog udara, kao i kod sunèanice, morate intervenirati! Unesreæenom æete pomoæi rashlaðivanjem tijela.

Unesreæenog treba postaviti u hladovinu (izvuæi iz automobila ili iz potpalublja broda), skinuti mu odjeæu i obilno rashlaðivati vodom i oblozima na glavi i vratu, te ga masirati. U isto vrijeme treba pozvati hitnu pomoæ. Onesvještenog postavite u boèni poloæaj i provjeravajte bilo i disanje - u najteæim sluèajevima moære biti potrebno i reanimirati bolesnika umjetnim disanjem i masaæom srca.

Za vrijeme toplotnog udara tijelo je izgubilo sposobnost regulacije tjelesne temperature, pa se moæe pregrijati ili u nekim sluèajevima i podhladiti. Zbog toga je u teæim sluèajevima potrebno stalno provjeravati tjelesnu temperaturu - pa prema tome unesreæenog treba hladiti ili zagrijavati, zavisno od njegove tjelesne temperature.

Ako je unesreæeni pri svijesti i ako ne povraæa, dajte mu hladne napitke - a nakon toga se obavezno posavjetujte s lijeènikom.

Toplotni udar, kao i sunèanica, mogu se sprijeèiti odjevanjem koje je primjereno klimatskim uvjetima - glavu treba zaštiti prozraènom kapom ili šešrom, a tijelo laganom i prozraènom odjeæom. Dodatak - o kuænim ljubimcima

Problemi usljed izlaganja suncu i visokim temperaturama posebno teško pogaðaju starije osobe i djecu. Ali ni vaši kuæni ljubimci nisu pošteðeni - a posebno æivotinje koje nemaju dobru termoregulaciju (ne znoje se) kao što su maèke i psi, a uz to su i ogrnuti pretoplom krznom.

Psi su u posebnoj opasnosti, jer èesto izlaze s vlasnicima na plaæu i igraju se na suncu. Ove vjerne æivotinje æe èesto i satima leæati na suncu èekajuæi vlasnika i posebno su skloni sunèanici ili omarici odn. toplotnom udaru, kao i nekim ozljedama koje se nešto rijeæe :) dešavaju ljudima - kao što su opekotine od asfalta na šapama ili trbuhu.

Maèke se inaèe bolje brinu za sebe i rjetko æete ih vidjeti da se izlaæu jakom suncu.

U sluèaju sunèanice ili omarice pasa, postupite kao i s ljudskim bolesnikom - hladite æivotinju vodom i èim prije potraæite pomoæ lijeènika, odn. veterinara. Zakljuèak

Problemi koji vas mogu zadesiti zbog neumjerenog izlaganja suncu ili neopreznog ponašanja za vrijeme ljetnih vruæina daleko su opasniji po zdravlje nego što veæina nas misli. Dobro razmislite o rizicima koji vas èekaju ukoliko se ne pridravate jednostavnih i sasvim razumljivih pravila æivota u vruæim krajevima.

S obzirom na vaænost tih pravila, ponovit æemo ih još jednom:

- izbjegavajte prekomjerno izlaganje suncu, a posebno u vrijeme podnevne æege,
- u svim prilikama koristite losion najveæeg zašitnog faktora,
- obucite primjerenu i prozraènu odjeæu, šešir širokog oboda i sunèane naoèale
- po povratku s plaæe koristite ulje ili losion za poslije sunèanja
- hranite se zdravo, sa što manje masnoæa i više minerala
- pijte što više tekuæine, ali izbjegavajte alkohol za velikih vruæina
- izbjegavajte naporne aktivnosti za sparnog vremena
- odmarajte se dovoljno, posebno za vrijeme velikih vruæina

O autoru: Tekst je napisao Tomo, administrator foruma <http://www.mama-mami.com/forum>, a prema informacijama skupljenim na raznim stranama interneta. Ovaj èlanak moæete kopirati u cijelosti (ukljuèujuæi pasus "o autoru") prema uvjetima CCPL licence.

* Prije bilo koje intervencije koja bi mogla utjecati na ljudsko zdravlje - konzultirajte lijeènika.