

TEŽAVE OB POLETNI VROČINI IN KAKO JIH LAHKO OMILIMO

Prišlo je poletje, sonce je vse močnejše in temperature so narasle. Vsi vemo, kakšne težave nas ob tem pestijo, in nekako se spopadamo z njimi, kakor vemo in znamo. V teh vrsticah bi vas radi še enkrat opozorili, na kaj je treba misliti v tem obdobju leta.

Zaradi visoke temperature okolja se telo odziva drugače in je bolj podvrženo različnim bolezenskim stanjem. Po drugi strani pa so visoke temperature tudi ugodno okolje za različne prehranske zastrupitve in okužbe.

Ob zelo visokih temperaturah se nemalokrat pojavita dehidracija in pregretja organizma. Ko pride do tega, to občutimo kot krče, sinkopo, vročinsko izčrpanost in najhujših primerih kot vročinsko kap. Slednja je urgentno stanje, saj lahko pride do trajne poškodbe vitalnih organov ali celo smrti, če ne ukrepamo takoj. Ne smemo pa pozabiti, da ekstremne temperature vplivajo tudi na že obstoječa bolezenska stanja.

Najboljši način za izogibanje težavam ob vročini je, tako kot pri drugih stvareh v življenju, načrtovanje in priprava na prihajajoče vroče dneve. Vročina lahko vpliva na vsakogar, tudi mlade in zdrave. Seveda pa so nekatere skupine ljudi bolj ogrožene kot druge:

- starejši, še posebej če živijo sami;
- ljudje s kroničnimi boleznimi, kot so sladkorna bolezen, ledvične in srčne bolezni;
- bolniki, ki jemljejo zdravila, ki vplivajo na regulacijo temperature (zdravila za zdravljenje alergij, za zniževanje krvnega tlaka in srčna obolenja, za epilepsijo, za odvajanje vode in zdravila za psihične težave);
- prekomerni uživalci alkohola in drugih drog;
- ljudje s hujšimi psihičnimi težavami;
- gibalno ovirani;
- nosečnice in doječe matere;
- dojenčki in majhni otroci;
- ljudje s prekomerno telesno težo;
- tisti, ki delajo ali se kako drugače gibajo na prostem.

Preventivni ukrepi ob vročini

Ob zelo vročih dnevih si zapomnimo:

- Pijmo veliko vode, tudi če nismo žejni. Tako se bomo lahko dovolj potili in tako zniževali telesno temperaturo (če imamo omejitve vnosa tekočine zaradi bolezni, se posvetujmo z zdravnikom). Če se zelo potimo, je priporočljiv tudi dodatek limoninega soka ter malo soli. Učinkovite so izotonične raztopine. Izogibajmo se alkoholnim, vročim in močno sladkanim pijačam.
- Hladimo se z uporabo mokrih brisač ali mlačnih kopeli, lahko si naredimo obloge iz ledenih kock, zavitih v brisačo, ali pa si hladimo dlani, zapestja in stopala s hladno vodo.

- Jejmo več manjših obrokov, najboljše hladno, lahko hrano: sadje in solate, kar vsebuje tudi tekočino, sladkorje in minerale. Najbolj priporočljive so lubenice, breskve, slive ter različni jogurti, smutiji. Izogibajmo se težki in začinjeni hrani.
- Izogibajmo se gibanju na soncu v najbolj vročem delu dneva. Če moramo ven, uporabljamo zaščito pred soncem (senčnik, očala) in poiščemo senčne poti.
- S seboj vedno imejmo dovolj vode.
- Večina ljudi doma nima klimatskih naprav, zato pa lahko izkoristimo javne klimatsko hlajene kraje.
- Doma preko dneva zaprimo okna, spustimo rolete, odpirajmo pa, ko se ohladi. Ventilator pomaga pri kroženju zraka, da ne nastanejo 'vroči žepi' po kotih in za pohištvo.
- Nosimo svetla, ohlapna oblačila, narejena iz bombaža in lana.
- Pazimo, da hrano shranjujemo pravilno!
- Izogibajmo se napornim aktivnostim, kot so šport in naporna domača opravila. Če se jih vseeno lotimo, ne počnimo tega sami!
- Spremljajmo posebna opozorila po medijih.

Ukrepi pri bolj ogroženih skupinah:

- **Starejši od 70 let:** So bolj ogroženi kot mlajši, predvsem če imajo pridružene bolezni, zato potrebujejo posebno skrb. Če imamo starejše svojce, ki živijo sami, imajo kronične zdravstvene težave in jemljejo različna zdravila, jih redno kličimo, preverjamo njihovo počutje in jih vzpodbujamo k zadostnemu pitju vode. Pomagajmo jim pri vsakodnevni opravilih.
- **Otroci:** Dojenčke in majhne otroke moramo dobro opazovati v vročini. Hitro lahko izgubijo telesno tekočino, tudi ob dihanju, kar lahko pripelje do dehidracije. Redno morajo piti, biti v senci in lahko oblečeni. **Nikoli jih ne puščamo samih v avtomobilu!** Temperatura v zaprtem avtu na soncu se lahko podvoji v nekaj minutah! Če se igrajo zunaj, lahko uporabljamo vodne razpršilnike, da jih občasno ohladimo. Otroci so v vročih dneh tudi bolj izpostavljeni infekcijam, kot so vnetja žrela, virusna obolenja, pri katerih je potrebno še bolj paziti na zadostno zniževanje telesne temperature.
- **Aktivni ljudje (športniki, fizični delavci):** Fizični napor in visoka temperatura sta nevarna kombinacija. Vročinska obremenitev se pojavi, kadar znoj ne izpareva dovolj hitro, da bi se telo zadovoljivo hladilo. Preprečimo jo tako, da spijemo dovolj tekočin, tudi izotoničnih, (zaradi izgube mineralov s potenjem), rednimi počitki in izogibanjem aktivnostim v najbolj vročih urah dneva.

Znaki pregretja organizma in prva pomoč

Do pregretja organizma pride, kadar odpove regulacija telesne temperature (ki jo nadzoruje 'termostat', ki ga imamo v možganih) in je porast temperature zaradi vročega okolja večji, kot je sposobnost obrambnih mehanizmov telesa (potenje, povečana prekrvavitev kože).

Najprej se pojavijo znaki **dehidracije**: utrujenost, vrtoglavica, razdražljivost, žeja, izguba apetita, urin postane temno rumen, lahko pride do krčev ali omedlevice.

Ukrepi so predvsem hlajenje organizma s hladno (ne ledeno mrzlo) vodo, pitje večjih količin tekočine, predvsem vode in izotoničnih raztopin. V primeru mišičnih krčev dvignemo okončine in jih nalahno masiramo ter obložimo s hladnimi oblogami.

Naslednja stopnja je **vročinska izčrpanost**, ki se pojavi zaradi hujše izgube tekočine in soli pri pregretem bolniku. Pridruži se slabost, glavobol, bruhanje, zmedenost. Koža je bleda, pulz šibek in hiter. Temperatura poraste do 40 stopinj.

Ukrepi so podobni, a bolj intenzivni, prizadetega slečemo, lahko uporabimo hladne obloge predvsem na mestih, kjer so velike žile: vrat, pazduhe, dimlje. Če lahko, ga tuširamo. Če težave ne minejo v eni uri, je potrebna zdravniška pomoč.

Najhujša stopnja je **vročinska kap**: temperatura zraste preko 40,5 stopinj. To je življenje ogrožajoče stanje. Regulacija temperature odpove. Koža postane rdeča in suha, jezik suh in obložen, pulz in dihanje pospešena in plitva. Poslabšajo se tudi vsi ostali prej omenjeni znaki, vse do motenj zavesti, krčev po celem telesu in kome.

Potrebna je takojšnja zdravstvena oskrba, zato ne odlašamo s klicem na 112, do prihoda reševalcev prizadetega hladimo. Če izgubi zavest, mu ne dajemo piti tekočine, damo ga v položaj za nezavestnega.

Povzetek

Vsakemu od nas se lahko zgodi, da bo imel težave zaradi hude vročine in izpostavljenosti soncu, zato vedno, ko pridejo 'pasji dnevi' temu prilagodimo svoje življenje v okviru možnosti. Dalj ko vročina traja, večja možnost je, da bomo imeli težave, a včasih je dovolj že en ekstremno vroč dan, da pride do vročinskih krčev, izčrpanosti in vročinske kapi (ki je seveda ne smemo mešati s srčno in možgansko kapjo).

5 ukrepov, ki jih moramo upoštevati:

- 1. Zadržuj se čim več na hladnem, čim bolj ohlajaj telo in prostore.*
- 2. Pij veliko tekočine, tudi če nisi žejen.*
- 3. Načrtuj zunanje aktivnosti, ne pretiravaj po nepotrebnem, oblači se primerno.*
- 4. Bodi pozoren na bližnje in sosede in tudi oni naj pazijo nate.*
- 5. Nikoli ne puščaj otrok in živali v vozilu.*

Pripravil Milan Žnidaršič, dr. med., spec. spl. in urg. med.