

**Sveikatos apsaugos ministerijos  
Ekstremalių sveikatai situacijų centras**

**Gairės visuomenei**

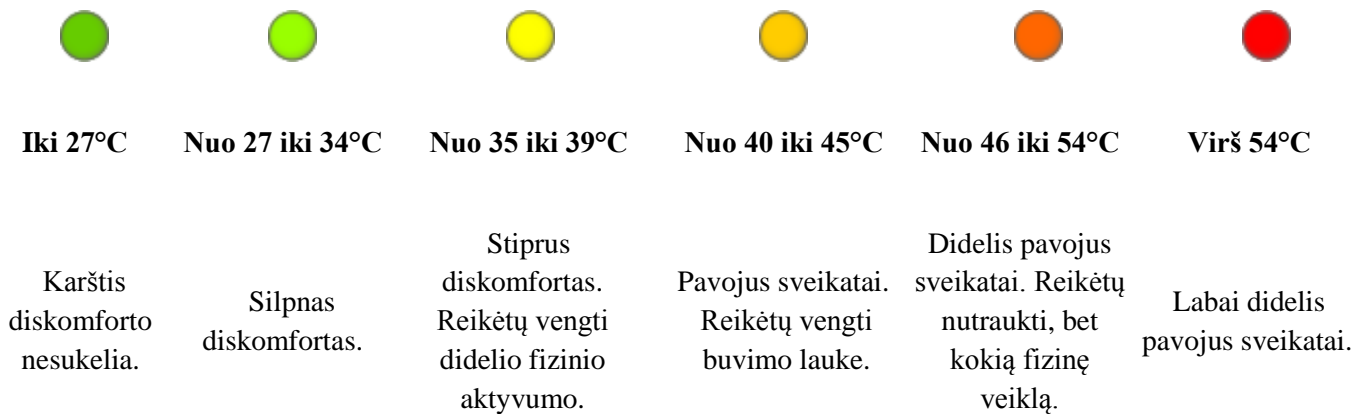
**KAIP APSAUGOTI SAVO SVEIKATĄ  
KARŠČIŲ ATVEJAIS**

## IVADAS

**Kaitra** – tai gamtinio pobūdžio ekstremalus įvykis, kai dienos maksimali oro temperatūra yra didesnė kaip 30 laipsnių ir tai tęsiasi ne trumpiau kaip 3 dienas. Tokiu atveju šalyje gali būti skelbiama ekstremalioji situacija.

Tačiau ne tik kaitra, bet ir trumpiau trunkantys karščiai gali turėti neigiamos įtakos gyventojų savijautai. Karštas oras yra ne tik malonumas, bet ir pavojaus gyventojų sveikatai šaltinis.

**Karščio indeksas** parodo realiai jaučiamą oro temperatūrą. Indekso dydis priklauso nuo oro temperatūros ir santykinio drėgnumo.



Žmogus kenčia nuo karščio kai jo organizmas nesugeba neutralizuoti priimamą šilumos kiekį ir tinkamai atsivėsinti. Įprastai, žmogaus kūnas palaiko tinkamą temperatūrą prakaituodamas, bet kai kuriais atvejais prakaitavimo nepakanka. Žmogaus kūno temperatūra greitai pakyla, o aukšta temperatūra gali pažeisti smegenis ar kitus gyvybiškai svarbius organus.

Esant karščiams daugiau prakaituojama, netenkama daug skysčių, taip pat ir vitaminų bei mineralinių medžiagų – magnio ir kalio. Būtent šios medžiagos reikalingos normaliam širdies darbui palaikyti. Nesilaikant profilaktikos priemonių, gali sutrikti širdies ritmas, padidėti ar sumažėti arterinis kraujo spaudimas, sutrikti medžiagų apykaita, ištikti šilumos smūgis.



## Rizikos faktoriai:

- amžius;
- nutukimas;
- karščiavimas;
- dehidracija;
- širdies ir kraujagyslių ligos (labiausiai kenčia žmonės, kurie serga išemine širdies liga, hipertonija arba hipotonija);
- psichikos ligos;
- prasta kraujotaka;
- nudegimai;
- vaistų vartojimas;
- alkoholio vartojimas
- sunkus fizinis darbas.

## PERKAITIMAS

Stiprus perkaitimas ištinka, kai organizmas nebegali atsivėsinti prakaituodamas. Prakaitavimas sukelia perteklinį vandens ir mineralinių druskų pasišalinimą iš organizmo. Tokiu atveju greitai (per 10-15 min.) pakyla labai aukšta kūno temperatūra, kuri pažeidžia smegenis, turi neigiamos įtakos širdies ir kraujagyslių būklei bei kenkia kitiems gyvybiškai svarbiems organams. Laiku nesuteikus pagalbos, žmogus netenka sąmonės ir gali mirti.

### Pirmieji perspėjantys perkaitimo požymiai:

- pakyla kūno temperatūra;
- oda tampa karšta ir sausa (neprakaituoja);
- padažnėja ir sustiprėja pulsas;
- vargina labai stiprus galvos skausmas;
- svaigimas;
- pykinimas;
- silpnumas;
- irzlumas;
- troškulys;
- retas šlapinimasis;
- žmogus gali netekti sąmonės.



Esant perkaitimui, reikia imtis šių veiksmų:

- perkelti asmenį į vėsią vietą, jei sąmoningas, duoti atsigerti;
- skambinti skubios pagalbos numeriu 112;
- likti su nukentėjusiu asmeniu iki greitosios medicinos pagalbos atvykimo;
- nuimti nereikalingus drabužius, batus, kojines;
- atvėsinti nukentėjusįjį uždėjus vėsų kompresą ar plauti galvą, kaklą ir veidą vėsiu vandeniu;
- skatinti nuolatos gurkšnoti vėsų vandenį.

Jaučiant silpnumą, esant galvos svaigimui, patariama:

- atsisėsti, atsigulti vėsioje vietoje;
- atsigulti ir pakelti aukščiau kojas (apie 30 cm);
- atlaisvinti apykaklę;
- lėtai gerti vandenį, sultis (nesaldintas);
- nualpusio asmens negalima daužyti per veidą ar lieti jį vandeniu;
- draudžiama bandyti girdyti ar maitinti be sąmonės esantį asmenį.



Esant karščiams dažnai pasireiškia raudoni odos bėrimai kaklo, krūtinės, kirkšnies, alkūnių srityse. Todėl patariama:

- jei įmanoma, būti vėsioje, sausoje patalpoje;
- bėrimo vietą laikyti sausai, galima naudoti miltelius odai;
- neturėtų būti naudojami tepalai, kremai ir aliejai.

Mėšlungis gali būti laikomas perkaitimo požymiu, kadangi prakaituojant, druskų stoka raumenyse sukelia skausmingus spazmus. Todėl:

- reikia skubiai nutraukti veiklą ir ramiai pasėdėti vėsioje aplinkoje;
- gerti nesaldintas sultis ar negazuotą mineralinį vandenį;
- kreiptis medicininės pagalbos, jei mėšlungis nepraėjo per valandą;
- raumenų spazmams praėjus, veiklą tęsti ne anksčiau kaip po kelių valandų, nes gali išstikti šilumos smūgis.

## ŠILUMOS SMŪGIS

Šilumos smūgis yra rimčiausia su karščiais susijusi liga. Jos metu organizmas nesugeba kontroliuoti savo temperatūros: kūno temperatūra pakyla labai greitai ir organizmas negali atvėsti dėl išderinto prakaitavimo mechanizmo. Kūno temperatūra gali pakilti iki 41 laipsnio Celsijaus (per 10–15 min). Šilumos smūgis gali sukelti negalią ar net mirtį, jei laiku nebus suteikta pirmoji pagalba.

### Šilumos smūgiui būdingi simptomai:

- sumišimas, pakitusi psichinė būseną, neaiški kalba;
- sąmonės netekimas (koma);
- karšta, sausa oda arba gausus prakaitavimas;
- traukuliai;
- labai aukšta kūno temperatūra.



### Įtariant šilumos smūgį, reikia imtis šių veiksmų:

- skambinti skubios pagalbos numeriu 112;
- likti su nukentėjusiu asmeniu iki greitosios medicinos pagalbos atvykimo;
- perkelti asmenį į pavėsį, vėsią vietą;
- nurengti viršutinius drabužius;
- kuo greičiau atvėsinti nukentėjusį asmenį vėsaus vandens kompresais. Sudrėkinti odą, padedant šlapias medžiagos skiautes ant odos arba sudrėkinti vėsiu vandeniu drabužius;
- užtikrinti oro cirkuliavimą aplink nukentėjusį, taip užtikrinant greitesnę vėsinimą;
- laikyti šlapias medžiagos skiautes ar ledą kaklo, galvos, pažastų, kirkšnies srityse.

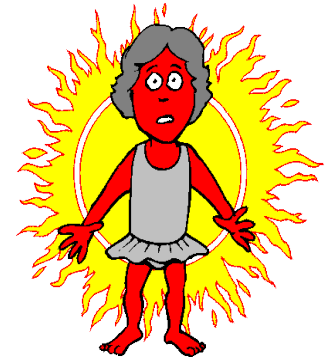
## NUDEGIMAI

Neretai saulės poveikis yra lydymas ir nudegimų. Požymiai ir simptomai skiriasi priklausomai nuo odos tipo ir buvimo saulėje laiko. Šie dažniausiai pasireiškia praėjus 2–6 val. po deginimosi, o pikas pasiekiamas po 12–24 val.

### Galimi simptomai:

- raudonis;
- patinimas;
- sudirgimas;

- jautrumas prisilietimams;
- skausmas;
- pūslės (sunkiais atvejais);
- karščiavimas (sunkiais atvejais).



Sunkiais atvejais saulė gali sukelti II laipsnio nudegimą, dehidrataciją, elektrolitų disbalansą, antrinę infekciją, šoką ar net mirtį.

#### Nudegus patartina:

- nudegusią vietą apsaugoti nuo tiesioginių saulės spindulių;
- nudegusią vietą atvėsinti nestipria drungo vandens srove, vonioje (10 min.) ar kompresais (nenaudokite ledo ar sniego);
- jei oda tik paraudusi ir skausminga, tačiau nėra pūslių, tvarsčių dėti nereikia;
- netepti odos riebalais ir kitais riebalų / aliejų turinčiais kremais, nes jie sumažina šilumos atidavimą aplinkai;
- jei skausmas labai stiprus, galima išgerti skausmą malšinančių vaistų.

Svarbu yra naudoti apsauginius kremus nuo saulės su kuo didesniu apsaugos faktoriaus skaičiumi (30 SPF ir daugiau). Tačiau odos ištepimas apsauginiu kremu dar nereiškia, kad ultravioletiniai spinduliai jos visiškai nepasiekia. Apsauginiais kremais pasitepti reikia 30 min. prieš išeinant į atvirą saulę.

## **BENDROS REKOMENDACIJOS NORINT IŠVENGTI NEIGIAMO SAULĖS POVEIKIO**

1. Neperkaiskite.
2. Nepriklausomai nuo aktyvumo, gerkite vėsinančius, nealkoholinius gėrimus (be kofeino ar cukraus). Atliekant sunkų darbą, patariama išgerti 2–4 stiklines vandens. Tačiau reikia būti atsargiems ir negerti labai šaltų gėrimų, nes šie gali sukelti skrandžio spazmus ar pažeisti gerklės gleivinę, sukeldami faringitą, anginą.
3. Stenkitės kūną vėsinti drungnu dušu, daugiau laiko praleiskite pavėsyje.
4. Daugiau laiko praleiskite gerai vėdinamose, kondicionuojamose patalpose: prekybos centruose ir pan.
5. Ribokite fizinį aktyvumą.
6. Niekada nei žmonių, ypatingai vaikų, nei gyvūnų nepalikite uždarytame automobilyje, net ir tuomet, jei visi langai atviri.
7. Einant į lauką, užsidėkite galvos apdangalą.
8. Devėkite lengvus, šviesius, ne sintetinius, neveržančius drabužius, ypač kai esate namuose.
9. Labiausiai saugotis saulės spindulių reikėtų ilgai būnant paplūdimyje ar didesnę dienos dalį praleidžiant lauke, ypač vidurdienį – nuo 10 iki 16 valandos.
10. Nešiokite akinius nuo saulės.
11. Svarbu yra sekti viešai tiekiamą informaciją apie karščio bangas ir vadovautis specialistų patarimais sveikatos ir saugos klausimais.
12. Valgykite daugiau vaisių ir daržovių. Maistas, pavyzdžiui mėsa, kuris turi daug baltymų, didina metabolinės šilumos gamybą ir skatina vandens netekimą.
13. Saugokite odą nuo žalingo saulės spindulių poveikio naudodami apsauginius kremus. Juos reikėtų rinktis pagal odos tipą ir apsaugos nuo saulės faktorių (SPF), kuris nurodytas ant pakuočių. SPF skaičius nurodo kiek kartų priemonė padidina saugaus buvimo saulėje laiką.

**Naudota literatūra:**

1. [http://emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat/heat\\_guide.asp](http://emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat/heat_guide.asp)
2. [http://old.meteo.lt/karscio\\_prog.php](http://old.meteo.lt/karscio_prog.php)
3. <http://www.vpgt.lt/index.php?745278757>
4. <http://www.cdc.gov/niosh/topics/heatstress/heatrelillness.html>
5. <http://www.cdc.gov/niosh/topics/heatstress/>



**SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJOS  
EKSTREMALIŲ SVEIKATAI SITUACIJŲ CENTRAS**

Birutės g. 56, Vilnius  
tel. (8 5) 261 9888  
el. p. bud@essc.sam.lt