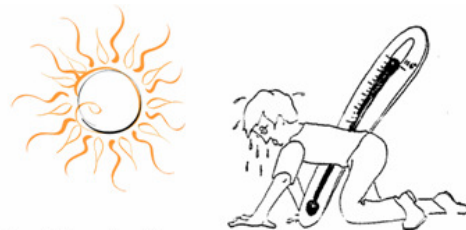


Tvyrant saulėtiems ir karšties orams – svarbu žinoti kaip apsisaugoti nuo perkaitimo ir saulės smūgio



Daugiau kaip prieš pusantro šimto metų gamtininkas A. Humboltas, apibūdindamas klimatą, teigė, jog žmogų veikia ir dirgina visi atmosferos pokyčiai: oro temperatūra, drėgnumas, vėjas, slėgio pokyčiai, atmosferos švarumas bei jos užterštumas, net neįprastas dangaus skaidrumas ar jo aiškumas.



Ypač žmonių sveikatai grėsmę kelia vasaros karščiai, dėl kurių įtakos gali atsirasti įvairios ligos ar net ištikti mirtis. Labiausiai vasaros karščiai alinančiai veikia širdį.

Kai kurie žmonės sunkiau pakelia karštį nei kiti. Didelė oro temperatūra labiau veikia vyresnio amžiaus žmones, asmenis, sergančius širdies ir kraujagyslių ligomis, turinčius kepenų bei inkstų problemų, nėščias moteris, mažus vaikus ir net kūdikius.

Patarimai kaip apsaugoti savo sveikatą karštą dieną:



- Likite namuose, venkite tiesioginių saulės spindulių. Jeigu nesinori būti namuose, susiplanuokite karštą dieną praleisti vėsiose patalpose: bibliotekoje, kino teatre, prekybos centre ir pan. Juose cirkuliuojantis vėsus oras gali jus atgaivinti;



- Patalpose naudokite ventiliatorius ar oro kondicionierius, tik svarbu prižiūrėti, kad patalpos oro temperatūra nebūtų žemesnė nei 18°C. Langus galite uždenkti užuolaidomis, roletais ar medžiaga su aliuminio paviršiumi, kuri atspindėtų saulės spindulius;



- Gerkite dažniau nei ima troškinti – skysčius gerkite nuolat, po truputį, visą dieną, nelaukdami, kol ištroškite. Geriausiai tam tinka mineralinis, mineralizuotas, geriamasis arba pasūdytas vanduo;



- Venkite skysčių su kofeinu, alkoholiu ir gėrimų su cukrumi ar saldikliais – jie skatina didesnę skysčių išsiskyrimą;
- Nepatartina valgyti riebaus ir sunkiai virškinamo maisto: valgykite daugiau skystų produktų, lengviau pasisavinamų liesų pieno produktų, vartokite daugiau vaisių ir daržovių;

- Dėvėkite šviesius lengvus medvilninius drabužius, venkite drabužių iš sintetinių audinių, rinkitės odinę avalynę, nepamirškite galvos apdangalų;

- Jeigu būsite ten, kur jus pasieks tiesioginiai saulės spinduliai, naudokite apsauginį kremą nuo saulės, kurio sudėtyje yra saulės apsauginio faktoriaus (SPF), vadovaukitės naudojimosi instrukcijomis, nurodytomis ant pakuotės;

- Dažnai naudokitės šaltu dušu ar vonia;
- Ribokite fizinį aktyvumą, ypač vidurdienį – nuo 10 iki 16 valandos. Sodo, daržo bei kitus ūkio darbus geriau atlikite anksti ryte arba vakare;
- Poilsiaudami gamtoje – pasirinkite vietą pavėsyje, būkite po skėčiais, ribokite buvimo atviroje saulėje laiką;
- Jeigu sergate širdies – kraujagyslių sistemos ligomis, būkite dėmesingi sveikatai, stebėkite savo sveikatos būklę;
- Atminkite, kad esant dideliems karščiams, jums paskirtų vaistų poveikis gali pakisti. Būtinai pasitarkite su gydytoju dėl vaistų vartojimo, jų dozės.

Karštą dieną pasirūpinkite ne tik savimi, bet ir aplinkiniais:

- Aplankykite kaimynus, ypač vyresnio amžiaus, kurie gyvena vieni;
- Gyvūnams bei vaikams patartina likti patalpose, kuriose yra oro kondicionierius ar ventiliatorius. Niekada jų nepalikite vienu transporto priemonėse! Patikrinkite ar vaikiškos sėdynės paviršius bei saugos diržas nėra per karšti, kad vaikas nenusidegintų;
- Skubiai kreipkitės pagalbos į medikus:
 - esant gausiam prakaitavimui ir raumenų mėšlungiui (traukuliams);
 - kūno temperatūrai pakilus $>40^{\circ}\text{C}$, esant karštai ir šlapiai odai;
 - radus sumišusį ar be sąmonės žmogų.



Stebėkite asmenis, priklausančius rizikos grupei

Nors karščiai gali paveikti kiekvieno iš mūsų sveikatą, tačiau kai kuriems asmenims kyla didesnė rizika:

– Kūdikiai ir vaikai iki 4 metų amžiaus yra jautresni aukštos temperatūros poveikiui, todėl jie yra priklausomi nuo suaugusių asmenų, kurie turi pasirūpinti jų aplinka ir prižiūrėti, kad jie suvartotų tinkamą skysčių kiekį.

– 65 metų ir vyresni žmonės, taip pat vieniši asmenys ar gyvenantys senelių globos namuose yra jautresni karščio bangoms.

– Asmenys, turintys viršsvorio, kadangi kūnas per riebalų sluoksnį sunkiau aplinkai atiduoda šilumos perteklių.

– Žmonės, atliekantys sunkų fizinį darbą. Pakilus odos temperatūrai organizmas šilumos perteklių stengiasi pašalinti per odą, tačiau fizinio aktyvumo metu intensyviai dirbant raumenims mažiau kraujo patenka į odą, todėl ir šilumos į aplinką išspinduliuojama mažiau. Jei kūnas kaista greičiau nei sugeba šilumos perteklių pašalinti per odą ar prakaituodamas, patiriamas karščio sukeltas stresas.

– Žmonės, sergantys įvairiomis ligomis, ypač turintys endokrininių sutrikimų, kepenų ir inkstų problemų ar aukštą kraujo spaudimą, sergantys cerebrovaskuliarinėmis ar širdies – kraujagyslių sistemos ligomis, lėtinėmis kvėpavimo takų ligomis, neurologinėmis ligomis, kenčiantys nuo psichikos sutrikimų.

– Tam tikros žmonių grupės dėl gyvenamosios vietos (pastatų viršutiniai aukštai, oro kondicionavimo sistemos nebuvimas ar jos trūkumas) ar dirbantys padidinto šilumos poveikio sąlygomis (liejyklose, kepyklose ir pan.).

Oro temperatūros poveikis rizikos grupei priklausantiems asmenims:

Oro temperatūra, °C	Galimas temperatūros poveikis asmenims, priklausantiems rizikos grupei
> 54	Saulės/šilumos smūgis, kurio poveikis organizmui tęsiasi ilgiau nei įprastai
42 – 54	Saulės smūgis, mėšlungis (traukuliai), šilumos sukeltas išsekimas. Galimas šilumos smūgis, ilgą laiką būnant lauke ir/ar užsiimant fizine veikla
33 – 41	Saulės smūgis, šilumos sukeltas mėšlungis (traukuliai) bei išsekimas ilgą laiką būnant lauke ir/ar užsiimant fizine veikla
26 – 32	Nuovargis ilgą laiką būnant lauke ir/ar užsiimant fizine veikla

Nudegimai nuo saulės



Dažniausiai per ilgai pabuvus saulėje patiriami pirmo laipsnio nudegimai. Lengviausiais atvejais oda parausta nedaug, o paraudimas praeina per tris dienas. Jei oda pažeista labiau, gali pradėti krėsti šaltis arba pakilti kūno temperatūra. Jeigu buvimu saulėje piktnaudžiaujama, galima sulaukti ir antro laipsnio nudegimų, kuriems esant susidaro pūslelės. Jie pavojingi tuo, kad nudegusi oda pasidaro neatspari mikrobams ir gali prasidėti pūliavimas. Siekiant šito išvengti, jokiū būdu negalima pradurti susidariusių pūslelių. Reikia atminti, kad esant bet

kurio laipsnio nudegimui negalima odos tepti skysčiais, kurių sudėtyje yra spirito. Jie sausina odą, stiprina skausmą ir šerpetojimą.

Norint išvengti nudegimų nuo saulės, svarbu prieš deginimąsi naudoti apsauginį kremą nuo saulės. Įdegio spalva ir intensyvumas priklauso ne nuo to, kiek laiko praleidžiama deginant, o nuo to, kiek organizme yra pigmento. Apsaugą nuo saulės reikia rinktis priklausomai nuo odos tamsumo.

SPF nuo 2 iki 4 – tinka tamsios odos ar jau įdegusiems žmonėms.

SPF nuo 5 iki 10 tinka tiems, kurių oda greitai ir be deginimosi įdega, ir tiems, kurie deginasi ne pirmą dieną.

SPF nuo 12 iki 30 patartina naudoti šviesios odos žmonėms ir vaikams.

Norint žinoti, kiek laiko galima būti saulėje pasitėpus vienu ar kitu apsauginiu kremu, reikia padauginti ant pakuotės esantį skaičių iš 10. Pagal gautą sumą sužinosite kiek minučių jis apsaugos jūsų odą. Pvz.: $SPF30 \times 10 = 300$ min., (5 valandos).

Perkaitimas arba šilumos smūgis

Perkaitimas arba šilumos smūgis – tai organizmo būklė, kai sutrinka kūno temperatūros reguliacijos mechanizmas, todėl susikaupia šilumos perteklius organizme ir pakyla kūno temperatūra. Dažniausiai perkaistama esant aukštai aplinkos temperatūrai (30°C ir daugiau), didelei santykinei oro drėgmei, būnant nevedinamose patalpose, mažai vartojant skysčių ar vartojant jų labai daug ir sunkiai dirbant karštoje aplinkoje (pvz., šiltnamyje, atliekant lauko darbus ir t.t.).



Saulės smūgis



Esant giedram orui ir nedėvint jokio galvos apdangalo gali ištikti ir lokalus perkaitimas. Saulės spindulių spektras yra platus ir gali išildyti ne tik odos paviršių, bet ir giliau esančius audinius. Saulės spinduliams tiesiogiai krintant ant nepridengtos galvos ar sprando, dirginami galvos smegenų dangalai, išyla galvos smegenų dangaluose esančios kraujagyslės, jos plečiasi, didėja intrakranijinis spaudimas. Todėl vystosi smegenų hiperemija, pakyla galvos smegenų temperatūra, ima trukti galvos smegenų funkcija. Taigi saulės smūgis – tai galvos smegenų pažeidimas, tiesiogiai veikiant saulės spinduliams nepridengtą galvą arba sprandą. Dažnai saulės smūgis ir perkaitimas (šilumos smūgis) ištinka kartu.

Pirmoji pagalba perkaitus

– Skubiai išneškite nukentėjusį iš karštos aplinkos ir paguldykite pavėsyje arba kitoje vėsioje vietoje.

– Paguldykite tik ant nugaros, kojas šiek tiek pakeldami, po galva padėkite pagalvę arba suvyniotus drabužius (bus geresnė galvos ir širdies kraujo apytaka).

– Atsagstykite drabužius (atsekite apykaklę).

Skubiai vėsinkite nukentėjusį visais įmanomais būdais: vyniokite į vandenyje sudrėkintą (apie 37°C) paklodę, rankšluostį, dėkite šaltus kompresus, ledą stambiujų kraujagyslių projekcijoje – ant pakinklių, kaklo, rankų per alkūnės linkį, pažastų, kirkšnies; apipurškite vandeniu arba gaivinkite vandenyje sudrėkinta kempine.

– Jei nukentėjusysis sąmoningas – duokite gerti vandens.

– Kuo greičiau vežkite į gydymo įstaigą.



Žinotina

Draudžiama nardinti visą kūną į šaltą vandenį bei duoti gerti alkoholio!

Simptomai bei pirmoji pagalba pagal karščio įtakotus sutrikimus:

Sutrikimai	Simptomai	Pirmoji pagalba
Nudegimas	Odos paraudimas ir skausmas, galimas patinimas, pūslės, karščiavimas, galvos skausmas	Nusiprausti po dušu su muilu, kad pašalinti nuo odos riebalus, kurie užkemša poras ir trukdo kūnui natūraliai vėdintis. Naudoti drėgnus, sterilius tvarsčius bet kokioms pūslėms ir kreiptis į gydytoją.
Šilumos sukeltas mėšlungis (traukuliai)	Skausmingi, dažniausiai kojų ir pilvo raumenų spazmai; gausus prakaitavimas	Nukentėjusįjį skubiai išvesti į vėsesnę vietą. Lengvais ir švelniais judesiais masazuoti paveiktus raumenis, kad sumažinti spazmus. Duoti mažais gurkšneliais pusė stiklinės vandens kas 15 min. (neduoti skysčių, kuriame būtų kofeino ar alkoholio). Nebeduoti vandens, jeigu nukentėjusysis jaučia šleikštulį.
Šilumos sukeltas išsekimas	Gausus prakaitavimas, tačiau oda gali būti šalta, išblyškusi ar paraudusi	Paguldėti nukentėjusįjį vėsioje vietoje. Atsagstyti drabužius arba juos nuvilkti. Naudoti sudrėkintus rūbus vėsimimui. Vėdinti arba nuvesti nukentėjusįjį prie oro kondicionieriaus. Jei sąmoningas, duoti mažais gurkšneliais vandens (pusė stiklinės kas 15 min). Nebeduoti vandens, jeigu nukentėjusysis jaučia šleikštulį. Jeigu vemia, nedelsiant kreiptis į gydytoją.
Šilumos smūgis (reikalinga skubi medicinos pagalba)	Aukšta kūno temperatūra (>40°C); karšta, raudona, sausa oda; galvos skausmai, mieguistumas, nerišli kalba, padažnėjęs pulsas (iki 110–160 k/min.), kvėpavimas (virš 20 k/min.); nukentėjusysis greičiausiai neprakaituos, nebent būtų prakaitavęs iki šilumos smūgio; galimas sąmonės netekimas. Negaivinamas žmogus gali mirti.	Skambinti bendruoju pagalbos telefonu 112 arba greitajai medicinos pagalbai, arba skubiai nugabenti į ligoninę. Delsimas gali būti mirtinas. Nunešti nukentėjusįjį į vėsesnę aplinką. Nuvilkti drabužius. Vėsinti kūną šaltais, drėgnais drabužiais ar paklodėm. Stebėti kvėpavimą. Naudoti ventiliatorius ir oro kondicionierius.
Saulės smūgis	Smegenų hiperemija, galvos skausmai, spengimas ausyse, pykinimas, vėmimas; žmogus tampa apatiškas, suglemba; galimas sąmonės netekimas. Negaivinamas žmogus gali mirti nuo smegenų edemos (paburkimo).	Dažnai saulės smūgis ir perkaitimas (šilumos smūgis) išinka kartu. Todėl būtina taikyti kompleksines pirmosios pagalbos priemones, t. y. šaldyti nukentėjusiojo galvą ir teikti tokią pat pirmąją pagalbą kaip ir perkaitus.

*Informaciją parengė
Sveikatos apsaugos ministerijos Ekstremalių sveikatai situacijų centras*