ВИСОКЕ ТЕМПЕРАТУРЕ И ЗДРАВЉЕ - Препоруке Завода за јавно здравље Ваљево

ЗАВОД ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ ВАЉЕВО

Високе температуре и продужени периоди веома топлог времена могу озбиљно утицати на здравље. Ризик је већи када су врућине праћене високом влажношћу ваздуха, слабим струјањем ваздуха и интензивним сунчевим зрачењем.

Посебно су осетљива мала деца, старије особе, труднице, хронични болесници, особе са прекомерном телесном тежином, као и људи који раде, вежбају или дуже бораве на отвореном. Угрожене су и особе које бораве у недовољно проветреним и неадекватно расхлађеним просторијама.

Правовремена примена једноставних мера заштите може спречити дехидрацију, топлотну исцрпљеност, погоршање хроничних болести и друга озбиљна стања изазвана врућином.

Како врућина утиче на организам

Организам се током високих температура расхлађује знојењем и ширењем крвних судова. Уколико се изгубљена течност не надокнађује, могу се јавити жеђ, сува уста, слабост, малаксалост, вртоглавица, главобоља, пад крвног притиска и отежана концентрација.

Врућина може довести и до отицања ногу, болних мишићних грчева, убрзаног или неправилног рада срца, поремећаја функције бубрега и погоршања срчаних и респираторних обољења. Дуготрајно излагање сунчевом зрачењу повећава ризик од опекотина, оштећења коже и очију.

Посебну опасност представља топлотни удар, који настаје када организам више није у стању да одржава нормалну телесну температуру. То је животно угрожавајуће стање које захтева хитну медицинску помоћ.

Препоруке за безбедно понашање

Избегавајте директно сунце

Не препоручује се дужи боравак на отвореном у најтоплијем делу дана, приближно од 10 до 17 часова. Ова препорука је нарочито важна за децу, труднице, старије особе и хроничне болеснике.

Уколико је излазак неопходан, крећите се у хладу, носите лагану и широку одећу светлих боја, шешир или капу и наочаре са УВ заштитом. Физичке активности и теже послове планирајте у раним јутарњим или каснијим вечерњим сатима.

Особе које раде на отвореном треба чешће да праве паузе у хладу, редовно пију воду и, кад год је могуће, смање интензитет рада током највеће врућине.

Редовно уносите течност

Течност треба пити током целог дана, а не тек када се јави осећај жеђи. Најбољи избор је вода, док се могу користити и незаслађени напици без кофеина и алкохола.

Када излазите из куће, понесите флашицу воде. Избегавајте алкохол, веће количине кафе, енергетска пића и веома заслађене напитке, јер могу допринети губитку течности.

Старије особе често имају слабији осећај жеђи, па их треба редовно подсећати да пију воду. Особе којима је због срчаног, бубрежног или другог обољења ограничен унос течности треба да се придржавају савета свог лекара.

Бирајте лакше оброке

Током врелих дана препоручују се мањи и чешћи оброци. Предност треба дати сезонском воћу и поврћу, лаганим супама и лако сварљивим намирницама.

Избегавајте тешку, масну, пржену, претерано слану и обилну храну. Намирнице чувајте на одговарајућој температури, јер се током високих температура повећава ризик од њиховог кварења.

Расхлађујте организам постепено

Туширајте се или купајте у млакој води. За освежавање можете користити влажне пешкире, облоге или купку за стопала.

Избегавајте нагли прелазак из веома топлог окружења у претерано расхлађену просторију, као и нагло улажење у веома хладну воду. Такве температурне промене представљају додатно оптерећење за срце и крвне судове.

Расхладите простор у којем боравите

Током ноћи и раних јутарњих часова отворите прозоре и омогућите струјање свежијег ваздуха. Када спољна температура почне да расте, затворите прозоре, спустите ролетне и навуците завесе на страни изложеној сунцу.

Уколико користите клима-уређај, држите врата и прозоре затвореним и избегавајте директно излагање хладном ваздуху.

Опрез у возилима

Пре уласка у возило које је било паркирано на сунцу отворите врата и прозоре и сачекајте да се унутрашњост проветри. Температуру у возилу снижавајте постепено и избегавајте директно усмеравање хладног ваздуха ка лицу и грудном кошу.

Децу, старије и немоћне особе, као ни кућне љубимце, никада не остављајте саме у затвореном возилу, чак ни на кратко и када је возило паркирано у хладу.

Температура у возилу може веома брзо достићи вредности које угрожавају живот.

Водите рачуна о најосетљивијима

Редовно обилазите старије особе, хроничне болеснике, тешко покретне особе и оне који живе сами. Проверите да ли имају довољно воде, да ли је простор у којем бораве расхлађен и да ли имају здравствене тегобе.

Малу децу не изводите напоље у најтоплијем делу дана и не излажите их директном сунцу. Течност им нудите чешће, у мањим количинама.

Кућним љубимцима обезбедите свежу воду и хладовину. Не изводите их у шетњу по највећој врућини нити по врелом асфалту.

Препоруке за хроничне болеснике

Хронични болесници треба редовно да примењују прописану терапију и прате своје здравствено стање. Поједини лекови, посебно они за снижавање крвног притиска и појачано излучивање течности, могу утицати на прилагођавање организма врућини.

Терапију не треба самостално мењати или прекидати. У случају недоумице потребно је обратити се изабраном лекару.

Лекове чувајте у складу са упутством произвођача, заштићене од сунца и високих температура.

Препознајте знаке упозорења

На дехидрацију или топлотну исцрпљеност могу указивати јака жеђ, сува уста, слабост, вртоглавица, мучнина, главобоља, појачано знојење, убрзан рад срца, мишићни грчеви и отежана концентрација.

Особи са овим симптомима треба помоћи да пређе у хлад или расхлађену просторију, да мирује и постепено пије воду. Одећу треба олабавити, а тело расхлађивати влажним облогама и млаком водом.

Уколико се јаве веома висока телесна температура, конфузија, несувисао говор, поремећаји вида, грчеви или губитак свести, одмах позовите хитну медицинску помоћ. Особу преместите на хладније место, уклоните сувишну одећу и започните постепено расхлађивање. Особи са поремећајем свести не треба давати храну, течност или лекове.

Завод за јавно здравље Ваљево апелује на грађане да током трајања високих температура прате званична упозорења и препоруке надлежних институција. Одговорно понашање, редован унос течности, избегавање директног сунца и брига о најугроженијима представљају најважније мере за очување здравља током летњих врућина.

Извор: Завод за јавно здравље Ваљево