

VASAROS KARŠČIAI – PAVOJUS SVEIKATAI

Karštis – jėgų išbandymas

Karštis – tikras jėgų išbandymas organizmui. Specialistai pataria, kaip elgtis per karščius, kad gerai jaustumėmės, išliktume darbingi net ir karštą dieną bei išvengtume rimtesnių problemų.

Svarbiausia – tinkamai apsirenkite

- dėvėkite natūralaus pluošto, šviesius, laisvus, lengvai ir gerai praleidžiančius prakaitą drabužius;
- venkite drabužių iš sintetinių audinių;
- avėkite odinę avalynę;
- pridenkite galvą apdangalu ar dėvėkite kepurę.

Ribokite fizinį aktyvumą ir buvimo karštyje trukmę

- karštuoju metų laiku fizinius darbus atlikite ryte ar vakare, karštomis ir tvankiomis dienomis patariama nesportuoti, pavojingiausias laikas – nuo 11 iki 17 val.;
- kai karšta, visada judėkite ir darykite viską gerokai lėčiau negu paprastai, sumažinkite darbo krūvį, nes kuo sunkesnis darbas yra dirbamas, tuo daugiau šilumos pasigamina žmogaus organizme, kuri turi būti išskirta į aplinką spinduliavimu pro odą (iki 50-60 proc.) ir išgarinimu prakaituojant ir kvėpuojant (fizinė termoreguliacija);
- darykite kas 1,5 val. specialias pertraukas vėsioje vietoje;
- ribokite buvimo trukmę karštoje aplinkoje, venkite saulėkaitos, tiesioginių saulės spindulių poveikio, ypač pavojinga užmigti saulės atokaitoje;
- pratinkite organizmą prie karščio

palaipsniui, tai labai svarbu vyresnio amžiaus žmonėms bei turintiems antsvorį;

- kuo daugiau laiko praleiskite vėsesnėse patalpose.

Gerkite dažniau nei troškina

- gerkite stipresnės mineralizacijos be anglirūgštės vandenį (mineralinį, mineralizuotą ar pasūdytą), nes karštoje aplinkoje žmogaus organizmas su prakaitu netenka daug skysčių ir mineralinių medžiagų;
 - venkite alkoholio, skysčių su kofeinu, gėrimų su cukrumi ar saldikliais, nes šie gėrimai skatina vandens pašalinimą iš organizmo;
 - negerkite iš karto daug, geriau gerkite nuolat ar reguliariai (kas 1-2 val.) po truputį, nelaukdami, kol ims kankinti troškulys (pajutus troškulį, organizmas jau būna šiek tiek dehidratuotas);
 - jei išgėrėte pakankamai daug skysčių, o troškulio pojūtis nepraeina, jį geriau malšinkite drungnu vandeniu ar arbata arba vandeniu su citrinos sultimis, arba gerkite vandenį kuo ilgiau jį išlaikydami burnoje, kad susidrėkintų visa burnos ertmė, arba tik paskalaukite gerklę vandeniu (taip daro kai kurių sporto šakų sportininkai);
 - gėrimai su ledu karštyje taip pat nemalšina troškulio, o gerdami ledinį skystį galite peršalti, nes toks gėrimas atšaldo gerklę ir skrandį, o troškulio pojūtis sugrįžta greitai.
- ### **Valgykite saikingai ir lengvai virškinamą maistą**
- valgykite tik lengvai pasisavinamą maistą, o geriausia – daug vaisių ir daržovių;
 - valgykite daugiau skystų produktų, lengviau pasisavinamų liesų pieno produktų;
 - nevalgykite riebaus ir sunkiai virškinamo maisto.

Saulės nudegimo grėsmė

- kiek įmanoma venkite saulės nudegimų, nes tai sukelia ne tik laikiną diskomfortą, bet ir odos funkcijų susilpnėjimą – ji mažiau vėsinama, nes laikinai netenkama prakaito liaukų funkcijos;
- odos apsaugai nuo nudegimų naudokite apsauginius kremus;
- pratinkite odą prie tiesioginių saulės spindulių palaipsniui ilgindami buvimo atokaitoje trukmę;
- akims apsaugoti naudokite akinius su ultravioletinių spindulių filtrais.

Perkaitimas arba šilumos smūgis – tai pavojinga sveikatai organizmo būklė, kai sutrinka kūno temperatūros reguliacijos mechanizmas, susikaupia organizme šilumos perteklius, kurio kūnas jau nesugeba pašalinti, todėl pakyla kūno temperatūra. Termoreguliacijos esmė – į aplinką turi išsiskirti tiek šilumos, kiek jos pasigamina organizme.

pastebėjote kito žmogaus blogą savijautą, nelikite vienas ir nepalikite kito žmogaus vieno, o pasitelkite pagalbai kitus asmenis.



*Telšių rajono savivaldybės administracijos
informacija*

Perkaitimo simptomai

- aukšta kūno temperatūra (gali pakilti iki 38 – 41 laipsnių);
- odos paraudimas ir karščiavimas (oda neprakaituoja);
- galvos skausmas ir svaigimas, spengimas ausyse, pusiausvyros sutrikimas;
- stiprus ir padažnėjęs (iki 110-160 k/min.) pulsas ir kvėpavimas (per 20 k/min.);
- troškulys;
- mieguistumas, vangumas, nenoras judėti;
- užsitęsusi tokia būklė sukelia smegenų funkcijų apribojimą, spazmus ir galiausiai sąmonės aptemimą ir trumpalaikį sąmonės netekimą ar net komą;
- jei pajutote perkaitimo požymius ar pastebėjote kito žmogaus blogą savijautą, nelikite vienas ir nepalikite kito žmogaus vieno, o pasitelkite pagalbai kitus asmenis.

Pirmoji pagalba perkaitus:

- jei perkaistama lengvai, padės šiltas dušas, apsitrynimas rankšluosčiu, suvilgytu vėsiaame vandenyje, vėsaus vandens ar sulčių gėrimas, ramybės būseną;
- sunkesniu atveju skubiai išveskite ar išneškite nukentėjusį iš karštos aplinkos; paguldykite pavėsyje ar vėsioje vietoje būtina ant nugaros, po kojomis pakiškite pagalvę ar suvyniotus drabužius (taip pagerės galvos ir širdies kraujotaka);
- apklokite ar vyniokite nukentėjusį į sudrėkintą vandeniu (37 laipsnių) antklodę, paklodę, rankšluostį, nuolat juos drėkinkite, veidą vilgykite vėsio vandeniu;
- jei nukentėjusysis be sąmonės, guldykite jį ant šono, vėdinkite, niekuo negirdykite ir skubiai vežkite į gydymo įstaigą.

Saulės smūgio simptomai

- galvos skausmas ir svaigimas, spengimas ausyse, mirgėjimas akyse;
- išbalusi oda, šaltas prakaitas, bendras silpnumas;
- pykinimas, vėmimas;
- padažnėjęs kvėpavimas ir pulsas;
- aukšta kūno temperatūra (gali pakilti iki 41 laipsnio);
- sąmonės netekimas, apalpinimas;
- galima mirtis nuo edemos (smegenų paburkimo), jei nukentėjusiajam nesuteikiama pirmoji pagalba.

Pirmoji pagalba esant saulės smūgiui:

- skubiai išveskite ar išneškite nukentėjusį iš karštos aplinkos į pavėsį ar vėsią vietą;
- paguldykite jį truputį pakelta galva arba pasodinkite;
- atsagstykite ir atlaisvinkite drabužius, ypač apykaklę;
- vėdinkite vėduokle, ventiliatoriumi ar kita priemone;
- apipurkškite ar suvilgykite veidą vandeniu;
- ant galvos dėkite šaltą kompresą, jei yra galimybė, su ledu;
- pasiūlykite vėsio gėrimo;
- jei nukentėjusį pykina, duokite išgerti ko nors rūgštaus (pvz., vandens su citrinos sultimis);
- jei nukentėjusysis be sąmonės, guldykite ant šono, vėdinkite, niekuo negirdykite ir skubiai vežkite į gydymo įstaigą.

Telšių rajono savivaldybės administracija



**VASAROS KARŠČIAI –
PAVOJUS SVEIKATAI**

