

ŠILUMOS ARBA SAULĖS SMŪGIS

Šilumos arba saulės smūgis ištinka tuomet, kai kūnas prakaituodamas nepajėgia išgarinti šilumos. Tai pavojinga būklė, kurią sukelia ilgas buvimas karštyje, ypač sportuojant. Tai yra viena rimčiausių šilumos poveikio formų, galinčių stipriai pakenkti smegenų ir kitų organų veiklai, dėl to reikalinga skubi medicininė pagalba. Jei įtariate, kad kas nors patyrė šilumos smūgį – būtinai kvieskite medikus tel. 112 ar 033 ir asmeniui suteikite pirmąją pagalbą.

Didelė tikimybė patirti šilumos smūgį atsiranda karštomis vasaros dienomis daug judant ir geriant mažai vandens. Dažniausiai nukenčia vyresni nei 65 metų asmenys ir jaunesni nei 4 metų vaikai, žmonės, sergantys lėtinėmis ligomis (pvz., kardiologinėmis, pulmonologinėmis, inkstų ligomis, cukriniu diabetu, nutukę ar esantys pernelyg mažo svorio), jauni, sveiki ir aktyvūs sportininkai, asmenys, gausiai vartojantys alkoholį. Šilumos smūgis dažnai ištinka tuos, kurie patiria karščio spazmus, šilumos sinkopes (alpimą), šiluminį išsekimą, netoleruoja karščio. Tačiau smūgis gali ištikti net ir tuomet, jei prieš tai nėra buvę jokių šilumos netoleravimo požymių.

Šilumos smūgis pasireiškia padidėjusia kūno temperatūra, pulsuojančiu galvos skausmu ir galvos svaigimu, paraudusia, išsausėjusia, karščiuojančia oda, sumažėjusiu prakaitavimu nepaisant tvyrančio karščio, raumenų skausmu ir mėšlungiu, pykinimu, vėmimu, kai kada viduriavimu, troškuliu, nerimu, sutrikusia orientacija, mieguistumu, vangumu, dažnu, stipriu pulsą, greitu ir paviršutinišku kvėpavimu, netvirta eisena, traukuliais, sąmonės netekimu.

PIRMOJI PAGALBA IŠTIKUS ŠILUMOS AR SAULĖS SMŪGIUI, PERKAITUS

Jei įtariate, kad kas nors patyrė šilumos ar saulės smūgį, iš karto kvieskite greitąją pagalbą tel. 112 ar 033. Laukdami medikų pradėkite teikti pirmąją pagalbą:

- jei galite, nugabenkite asmenį į gerai vėdinamą vėsią patalpą arba pavėsį;
- nurenkite nereikalingus drabužius;
- jei įmanoma, pabandykite sumažinti kūno temperatūrą. Pavyzdžiui, nukreipkite įjungtą ventiliatorių į asmenį, tuo pačiu metu stenkitės sudrėkinti kūną – šlapia paklode, kempine, laistymo žarna; į pažastis, pakinklių, kirkšnių, alkūnių sritį dėkite į rankšluostį suvyniotus ledo gabaliukus ar kokius nors šaldytus produktus (mėsą, daržoves ir pan.); esant galimybei įkelkite asmenį į kambario temperatūros vandens pripiltą vonią ar dušo kabinoje pilkite ant jo vandenį;
- jei asmuo yra sąmoningas, duokite atsigeriti vėsių skysčių. Rekomenduojama gerti nedideliais kiekiais, mažais gurkšneliais, neišgerti visos stiklinės ar puodelio iš karto, nes gali supykinti ir vemdamas asmuo neteks dar daugiau skysčių. Jei nukentėjusį pykina, duokite užvalgyti ko nors rūgštaus;
- jei asmuo yra be sąmonės ir kvėpuoja, guldykite jį ant šono, vėdinkite ir vėsinkite, kvieskite pagalbą tel. 112 ar 033, vežkite į ligoninės priėmimo skyrių.

ŠILUMOS AR SAULĖS SMŪGIO, PERKAITIMO SAULĖJE PREVENCIJA

Rekomenduojama:

- karštą, labai saulėtą dieną geriausia yra likti vėsioje patalpoje. Nerekomenduojama būti lauke karštuoju paros laiku – maždaug nuo 11–12 iki 15–16 val.;
- eidami į lauką vilkėkite lengvus, šviesios spalvos, laisvus drabužius, dėvėkite skrybėlę plačiais kraštais;
- naudokite apsauginius kremus nuo saulės su 30 ir daugiau SPF;
- gerkite daug skysčių. Norint išvengti dehidratacijos, paprastai rekomenduojama išgerti ne mažiau kaip aštuonias stiklines vandens, vaisių ar daržovių sulčių per dieną. Gausiai prakaituojant rekomenduojama gerti mineralinį vandenį. Jei užsiimate fizine veikla, suvartojamų skysčių kiekis turi būti dar didesnis, net jei nejaučiate troškulio;
- pagal galimybes keiskite savo tvarkaraštį: atšaukite arba perkelkite susitikimus į vėsesnę dienos laikotarpį;
- stebėkite savo šlapimo spalvą: tamsus šlapimas, stiprus amoniako kvapas dažniausiai rodo skysčių trūkumą;
- venkite vartoti gėrimus su kofeinu ir alkoholiu;
- pasitarkite su savo gydytoju dėl saugaus skysčių kiekio suvartojimo, jei sergate širdies, inkstų, kepenų funkcijos sutrikimais, jei yra griežtai stebimas jūsų suvartojamas skysčių kiekis ar turite problemų dėl skysčių susilaikymo.

Niekas neabejoja saulės nauda, tačiau mėgaudamiesi vasaros šilumos teikiamais malonumais, nepamirškime saiko ir rūpinkimės savo sveikata.

Parengė

Julija Pučinskienė,

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro

Sveikatos mokymo skyriaus visuomenės sveikatos specialistė