

## Kaip elgtis per karščius

Kaitra – tai gamtinio pobūdžio ekstremalus įvykis, kai dienos maksimali oro temperatūra yra didesnė kaip 30 laipsnių ir tai tęsiasi ne trumpiau kaip 10 dienų. Tokiu atveju šalyje gali būti skelbiama ekstremali situacija. Tačiau ne tik kaitra, bet ir trumpiau trunkantys karščiai gali turėti neigiamos įtakos gyventojų savijautai, nes karštas oras yra ne tik malonumas, bet ir pavojaus gyventojų sveikatai šaltinis. Ypač pavojingi karščiai po vėsaus pavasario, kol organizmas dar nepripratęs prie karščių, dar „neužgrūdintas“ karščiui.

Perkaisti galima net ir nelabai aukštoje temperatūroje, ypač esant didelei santykiniai oro drėgmei, todėl nėra rekomendacijų, kokia temperatūra jau pavojinga, kokia dar ne, nes karštį žmonės nevienodai toleruoja. Svarbu karštu oru laikytis rekomendacijų, kurios padės gerai jaustis, išlikti darbingais net ir karštą dieną bei išvengti rimtesnių problemų.

Rekomenduojamos prevencinės priemonės, švelninančios karščio ir saulės žalingą poveikį žmogaus organizmui: Svarbiausia - tinkamai apsirenkite:

- dėvėkite natūralaus pluošto, laisvus, lengvai ir gerai praleidžiančius prakaitą drabužius;
- venkite drabužių iš sintetinių audinių;
- patartina rengtis šviesiais drabužiais, kad jie atspindėtų saulės spindulius;
- 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.;
- darbdaviai turėtų atkreipti ypatingą dėmesį į darbuotojus, dirbančius lauko sąlygomis: parūpinti natūralaus pluošto, lengvai ir gerai praleidžiančius prakaitą darbo drabužiais, neleisti darbuotojams dirbti išsirengus iki pusės, be galvos apdangalų;
- kai karšta, visada judėkite ir darykite viską gerokai lėčiau negu paprastai, o žmonės, dirbantys lauke, patys ar jų darbdaviai turi sumažinti darbo krūvius, 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);
- dirbant karštyje, darbuotojams būtinos specialios pertraukos vėsioje vietoje, kurių trukmę ir dažnumą darbdavys nustato savo nuožiūra, tačiau ne rečiau nei kas 1,5 val.;
- 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;
- pasistenkite išvykti iš didmiesčio, ypač patartina vyresnio amžiaus žmonėms ir mamoms su kūdikiais bei žmonėms, sergantiems įvairiais širdies sutrikimais ir hipertenzija.

Gerkite dažniau nei troškina:

- gerti geriausiai tinka stipresnės mineralizacijos be anglirūgšties vanduo (mineralinis, mineralizuotas ar pasūdytas), nes karštoje aplinkoje žmogaus organizmas su prakaitu netenka daug skysčių ir mineralinių medžiagų;
- labiau išprakaitavus patartina pavartoti kalio chlorido, magnio, pomidorų, citrusinių vaisių, slyvų sulčių;
- 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, nelaukiant 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 išlaikant 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 ir karštį iškęsti (pakelti) tampa dar sunkiau;
- troškulio nemalšina ir pienas;
- atsigaiivinti labiausiai tinka vaisių ir daržovių sultys ir arbatos.

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.

Karščio metu gyventojai nukenčia:

- dėl nudegimų;
- dėl perkaitimo arba taip vadinamo šilumos smūgio;
- dėl saulės smūgio;
- dėl hipoksijos (deguonies bado).

Saulės nudegimas:

- kiek įmanoma venkite saulės nudegimų, nes tai iššaukia ne tik laikiną diskomfortą, bet ir odos funkcijų susilpnėjimą - jį mažiau vėsinama, nes laikinai netenkama prakaito liaukų funkcijos;
- odos apsaugai nuo nudegimų naudokite apsauginius kremus;
- pratinkite odą prie tiesioginių saulės spindulių palaipsniui ilginant 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 šilumos perteklius organizme, kurio kūnas jau nesugeba pašalinti, todėl pakyla kūno temperatūra. Termoreguliacijos esmė – į aplinką turi išsiskirti tiek šilumos, kiek jos pasigamina organizme.

Galimos perkaitimo priežastys:

- aukšta aplinkos oro temperatūra (dažniausiai 30 ir daugiau laipsnių);
- didelė santykinė oro drėgmė (dėl didelės santykinės oro drėgmės žmogaus organizmas jaučia keliais laipsniais aukštesnę temperatūrą negu yra iš tikrųjų);
- intensyvi saulės spinduliuotė (didelis saulės aktyvumas);
- mažas oro srauto judėjimas apatiniuose atmosferos sluoksniuose, nesugebantis išsklaidyti prie žemės susikaupusios šilumos;
- mažai vartojama skysčių;
- ilgai ir sunkiai dirbama ar intensyviai judama saulės atokaitoje ar karštoje nevedinamoje patalpoje;
- organizmas nebuvo palaipsniui pratinamas prie karščio;
- perkaitimas labai priklauso ir nuo žmogaus amžiaus, sveikatos stovio, psichikos būklės – labai greitai perkaista vaikai, vyresnio amžiaus žmonėms perkaitimas sukelia skausmus širdies plote.

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, apsitrynimasis rankšluosčiu, suvilgytu vėsiam vandeniu, vėsus vandens ar sulčių gėrimas, ramybės būseną;

- sunkesniu atveju skubiai išveskite ar išneškite nukentėjusį iš karštos aplinkos; paguldykite pavėsyje ar vėsioje vietoje būtinai ant nugaros, po kojomis pakišant pagalvę ar suvyniotus drabužius (taip pagerės galvos ir širdies kraujotaka);
- apklokite ar vyniokite nukentėjusį į sudrėkintą vandeniu (37 laipsnių) antklode, paklode, rankšluostį, nuolat juos drėkinkite, jo veidą vilgykite vėsiu vandeniu;
- kai kūno temperatūra nukris iki 37,5 laipsnių, drėgną antklodę, paklode, rankšluostį pakeisite sausa ir duoti gerti ko nors vėsaus;
- labai patogu naudoti specialią antklodę iš pirmosios pagalbos rinkinio, bet paguldyti ir apklotyti nukentėjusį reikia taip, kad aukštinė pusė šios antklodės būtų prie kūno (vėsintų jį), jei sidabrinė bus prie kūno, jį šildis;
- jei nukentėjusysis be sąmonės, guldykite jį ant šono, vėdinkite, niekuo negirdykite ir skubiai vežkite į gydymo įstaigą.

Saulės smūgis – tai galvos smegenų pažeidimas dėl lokalinio perkaitimo ilgą laiką tiesiogiai veikiant saulės spinduliams nepridengtą (neapsaugotą) galvą ar sprandą, kai įkaista smegenų dangalų kraujotaka ir pakyla galvos smegenų temperatūra.

Saulės smūgio simptomai ( požymiai):

- 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 truputi pakelta galva arba pasodinkite;
- atsagstykite ir atlaisvinkite drabužius, ypač apykaklę;
- vėdinkite vėduokle, ventiliatoriumi ar kita priemone;
- apipurškite ar suvilgykite veidą vandeniu;
- ant galvos dėkite šaltą kompresą, jei yra galimybė, su ledu;
- pasiūlykite vėsesnio 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.

Hipoksija (deguonies badas):

- gamtinės hipoksijos esmė – per karščius ore labai sumažėja deguonies;
- hipoksija pavojinga visiems, tarp jų – jauniems ir sveikiems;
- hipoksijos požymiai – darosi vis sunkiau kvėpuoti, ima skaudėti galvą;
- vienintelis būdas išvengti hipoksijos – didžiausios kaitros valandomis (nuo 11 iki 17 val.) stengtis kiek galima rečiau išeiti į gatvę;
- hipoksijos poveikį žmonėms sustiprina karščio metu didmiesčiuose padidėjęs oro užterštumas pagrindiniais taršos komponentais - kietosios dalelės, smalkės, sieros dioksidas, azoto oksidai.

Karščio įtaka gyventojų sveikatai:

- dėl karščio didžiausias pavojus gresia kūdikių ir vaikų (iki 4 metų) bei pagyvenusių žmonių, ypač vyresnių nei 75 metų, kurie jautresni karščio bangoms, sveikatai ar net gyvybei;
- pagyvenę žmonės dažniausiai miršta nuo perkaitimo arba taip vadinamo klasikinio šilumos smūgio dėl karšto oro;
- jauni aktyvūs žmonės nukenčia nuo perkaitimo arba šilumos smūgio dėl didelio fizinio krūvio karštoje aplinkoje, tai daugiausia sportininkai, kariai pratybų metu, statybininkai ir kelininkai, dirbantys lauko sąlygomis;
- per karščius gali sutrikti širdies ritmas, pakilti kraujospūdis, todėl karštis pavojingas žmonėms, sergantiems

diabetu, hipertenzija, širdies kraujagyslių, kvėpavimo takų, psichikos ligomis;

- perkaisti ypač pavojinga sergantiems sunkiomis lėtinėmis ligomis, nutukusiems, negaluojančioms skydliaukės sutrikimais;
- per karščius žmogaus organizmas netenka daug skysčio, todėl tirštėja kraujas, kinta jo krešumas, o to pasekmė – kraujo trombozė, hipertenzinės krizės, galinčios komplikuotis miokardo infarktu ar ūminiu insultu;
- jei pajuntate net ir menkiausius skausmus širdies srityje, vargina dusulys, silpnumas ar kiti negalavimai, būtinai turite kreiptis į specialistus;
- jei sergate širdies, plaučių, nervų sistemos ar odos ligomis, jums labai pavojinga pasikaitinus saulėje staigiai nerti į šaltą vandenį.