

Топлинен удар



Какво представлява топлинният удар?

Топлинният удар е сериозно състояние на организма, което налага медицинска помощ незабавно. Може да увреди мозъка и други жизненоважни органи и да доведе до летален изход. Получава се в резултат на излагане на високи температури и дехидратация на организма, при което се блокира способността за нормална терморегулация. При телесна температура над 40,56°C, могат да настъпят и увреждания на централната нервна система.

Това може да се случи не само на открито, но и в затворени помещения или коли през най-горещите летни дни. Състоянието може да протече с различна тежест. В

най-тежката си форма се среща сравнително рядко.

Телесна температура

Човешкото тяло поддържа постоянна телесна температура със средни стойности 36-37°C. При промяна във външната среда, се включват редица терморегулаторни механизми, които се стремят да поддържат хомеостазата в организма. Когато се изчерпат компенсаторните възможности на тялото, телесната температура започва екстремно да се покачва, което неизбежно води до топлинен удар. Възстановителните възможности са изключително индивидуални и зависят от множество фактори-подлежащи заболявания, продължителност на прегряването и др.

За кого топлината е особено опасна?

Силно чувствителни на топлина са възрастните над 65-годишна, малки деца под 4-годишна възраст, спортисти, хора, които не приемат достатъчно количество вода и течности и консумиралите алкохол.

От високите температури следва да се пазят и хората с определени заболявания – сърдечни, белодробни, бъбречни, диабет, психически, анемия, както тези с наднормено тегло и затлъстяване, високо кръвно налягане и всяко състояние на повишена телесна температура. Излагането на топлина следва да избягват и претърпелите слънчево изгаряне.

Трябва да се има предвид и че приемът на някои лекарства затруднява способността на тялото да се справя с високата температура. Такива са антихистамини, диуретици, транквилизанти, антиконвулсанти, медикаменти за сърце и срещу високо кръвно налягане, антидепресанти и невролептици. В тази група попадат и таблетките за отслабване и наркотични средства, като кокаин и амфетамини.



Симптоми

Топлинният удар дава ранни предупредителни знаци. Ако бъдат забелязани навреме тези признаци, това може да помогне за предотвратяване на развитието на по-сериозни усложнения.

Топлинното изтощение е състояние, което предшества топлинния удар и при настъпването му се наблюдават следните симптоми:

- ✓ мускулни крампи
- ✓ обща умора
- ✓ главоболие
- ✓ виене на свят
- ✓ усещане за отпадналост
- ✓ гадене

Тежките симптоми, показващи топлинен удар, включват:

- ✓ бледа, зачервена или суха кожа
- ✓ объркване
- ✓ проблеми с ходенето
- ✓ разширени зеници
- ✓ повръщане
- ✓ необичайно поведение
- ✓ ускорен сърдечен ритъм
- ✓ учестено дишане
- ✓ припадъци
- ✓ безсъзнание

Ако човек изпитва един или повече от тези симптоми, незабавното търсене на медицинска помощ може да бъде животоспасяващо действие.

Оказване на първа помощ

Първата помощ при топлинен или слънчев удар трябва да се окаже бързо, независимо от степента на увреждане. Пострадалият се пренася на хладно, сенчесто и проветриво място, поставя се в полуседнало положение, дрехите се разхлабват, необходимо е да се напръска с вода и на главата да се постави студен компрес. Мокри кърпи се поставят и на гърдите, корема и гърба на пострадалия и му се дава да пие студена вода, охладени и подсладени напитки. При навременно охлаждане, нормалният тонус се връща след 4 до 5 часа.

При загуба на съзнание и спиране на дишането и сърдечната дейност се прави изкуствено дишане и непряк сърдечен масаж. Пострадалият се транспортира в лежачо състояние до медицинско заведение. Най-тежките поражения са кома, депресия на всички жизненоважни функции.



Как да се предпазим от топлинен удар в жегите?

Трябва да се спазват някои основни правила:

Да се подобри циркулацията на въздуха на мястото, което пребиваваме.

За предпочитане е да се носи широко облекло в светли цветове и широкопола шапка.

Трябва да се приема допълнително количество течности, за да се избегне обезводняване на организма - най-малкото по 8 водни чаши на ден.

За да се поддържа електролитният баланс и да се възстановят загубите на сол, е подходящо част от

течностите за деня да съдържат такава. В този смисъл вариант са и спортните напитки, ако не се разполага с подсолен айран или натурален зеленчуков или плодов сок.

Желателно е да се избягва физическа работа и спорт на открито в най-горещите часове на деня. Препоръките на специалистите при подобни условия е да се приема поне 700 мл. течности два часа преди съответната дейност, още толкова непосредствено преди занятието и на всеки 20 минути в активно движение, дори и да не се изпитва жажда.

Всяка физическа дейност на открито следва да се планира за по-хладните часове на деня – много рано сутрин или привечер.

В градски условия може да се изпадне по-лесно в състояние на топлинен удар, заради което допринасят асфалтът и близкото разположение на сградите, ограничаващи движението на въздуха.

Разходка

Когато става въпрос за най-малките, необходимо е да се избягват разходки, дори в парка в най-горещите летни дни по обед. Препоръчителното време за извеждане на кърмачета е сутрин до 11 часа и вечер. Винаги носете шише с вода, кърпички или нещо което да използвате за хладен компрес. Следете за адекватно облекло на детето, като съобразявате материите според сезона и го обличате според препоръките за възрастта. В климатизирана среда детето не трябва да е в директен контакт с въздушната струя, както и да не се оставя за дълго в твърде прохладно помещение.

