

Рискови фактори при горещо време

Високите температури се отразяват негативно на здравето ни. Докато обаче здравият млад човек може по-лесно да се адаптира към жегите, **за малките деца, възрастните хора и страдащите от определени хронични заболявания** високите температури могат да нанесат **необратими** последици върху състоянието и здравето.

Едни от най-заstraшените и уязвимите в жегите са:

- хора с деменция, които забравят да се приберат на сянка или да пият течности;
- страдащите от заболявания на сърцето и съдовете, наднормено тегло, бъбречни и неврологични заболявания
- приемащите лекарства за високо кръвно налягане, диуретици, антидепресанти, психотропни медикаменти, които водят до дехидратация и затруднено регулиране на телесната температура
- употребяващите алкохол.

При болните от **сърдечно-съдови заболявания** топлото време натоварва сърцето, води до разширяване на кръвоносните съдове и спад на кръвното налягане. Страдащите от сърдечно-съдови заболявания трябва да бъдат особено внимателни. Хора, приемащи ежедневно лекарства за високо кръвно налягане е редно да го следят и да коригират дозата към по-малка след консултация с лекаря си, ако кръвното налягане спада прекомерно.



При болните от **неврологични заболявания** страдащите от болести на нервната система се повлияват негативно от жегите. Това важи с особена сила, ако приемат лекарства за състоянието си като антидепресанти или психотропни вещества. Влошената дейност на сърдечно-съдовата система през лятото също се отразява негативно на мозъка. Обезводняването създава опасност от сгъстяване на кръвта и съдови инциденти – инсулт. Страдащите от тревожност, депресия, множествена склероза също се повлияват негативно от жегите.

Как влияят приеманите лекарства през лятото? Редица лекарства за хронични състояния могат да повлияят негативно върху здравето през лятото и да затруднят адаптирането към жегите. Такива са например антидепресантите, лекарства, които се предписват със зелена рецепта, медикаментите против алергия и високо кръвно налягане, диуретиците. Всички те затрудняват адаптацията на организма към по-високите температури, пречат на физиологичните процеси, чрез които тялото се адаптира към жегата, и създават опасност от дехидратация, прегряване, топлинен удар. Не е удачно спирането им в повечето случаи, но е важно предприемането на мерки за хидратиране и охлаждане, за допълнителна грижа, която да осигури



доброто здравословно състояние, или промяна на дозата.

На по-голям риск са изложени също:

- живеещите в големите градове, където се наблюдава ефектът на „градския топъл остров“;
- живеещите на последните етажи;
- живеещи в жилища с недобра изолация;
- занимаващите се с интензивна физическа активност на открито;
- хора, работещи в помещения без климатици;
- хора, работещи на открито;
- бебета, малки деца, бременни жени;
- хора, намиращи се под влиянието на наркотици или алкохол;
- бездомни хора.

Какви мерки могат да се вземат в условията на аномално горещо време?

- През деня затваряйте прозорците, а през нощта ги отворете, когато температурата навън е пониска.
- Известно облекчение могат да представляват вентилаторите, но когато температурата на въздуха надвишава 35 градуса те не могат да ни помогнат да се охладим. В тези случаи е необходимо да се пие много вода и да се избягват сладките напитки и алкохола. Друг трик е поставянето пред вентилатора на купа с лед.
- Старайте се да не излизате на улицата в най-горещото време от денонощието. Имайте предвид, че обикновено най-високата температура на въздуха се измерва около 14 часа.
- Избягвайте интензивно физическо натоварване.
- Не оставяйте децата и животните в паркираните автомобили.
- Вземайте прохладен душ или вана.
- Може да се правят и хладни компреси или обтривания, краката да се потопят в хладка вода и т.н.
- Носете леко и свободно облекло от естествени тъкани. Излизайте навън с широкопола шапка и слънчеви очила.



Обърнете се за помощ, ако почувствате виене на свят, слабост, болезнени мускулни спазми, тревога или силна жажда и главоболие. Постарайте се бързо да преминете в прохладно помещение, измерете температурата на тялото и пийте вода, айран или плодов сок, за да наваксате загубата на течности.