

Kikre veszélyes leginkább a nagy hőség?

- koraszülöttek, újszülöttek, csecsemők, kisgyermek, várandósok,
- idősek,
- krónikus betegségben, elsősorban szív- és érrendszeri betegségben, krónikus légzőszervi betegségben szenvedők, cukorbeteg, vagy egyéb anyagcsere betegségben szenvedők, túlsúlyosak,
- mentális- vagy mozgászavarban szenvedők (Alzheimer kór, Parkinson kór, demencia, pszichiátriai betegségben szenvedők),
- tartósan ágyhoz kötöttek, önellátásra képtelenek,
- alkoholisták,
- közlekedési dugóban rekedtek,
- a szabadban, illetve zárt térben fizikai munkát végzők,
- hajléktalanok.

Fogyasszon elegendő folyadékot! Kerülje az alkoholos, a magas cukortartalmú és koffein tartalmú italokat!

Nyári melegben a folyadékszükséglet eléri a 3,5-4 litert, igyon csapvizet vagy szénsavmentes ásványvizet!

Kerülje a meleget! Hűtse lakását! Tartózkodjék árnyékban a legmelegebb órákban!

Tárolja gyógyszereit 25 °C alatti hőmérsékleten!

Ellenőrizze testhőmérsékletét!

Ha bármi szokatlan tünetet észlel, azonnal forduljon orvoshoz!

A lázas betegekre különösen oda kell figyelni! Fokozattan ügyeljünk a lázas gyermekek folyadékpótlására!

Viseljen világos, természetes alapanyagú, bő ruhát. Ha a napra megy, viseljen széles karimájú kalapot és megfelelően UV szűrős napszemüveget.

Figyeljünk egymásra hőségriasztás esetén!

Hőségkollapszus, ájulás:

A leggyakoribb hőártalom. A veritékezés miatt a vérnyomás csökken, eszméletvesztés, összesés következik be. A pulzus szapora, a beteg veritékezhet. Idősebb korban, gyógyszeresedés esetén (vízhajtók, értágítók) alkohol hatása alatt, tömegben történő tartós állás következtében gyakrabban fordul elő.

Teendők: A beteget szellős, hűvös helyen fektessük le, lábait 45 fokban emeljük meg, a ruházatát lazítsuk meg. Általában ez gyorsan rendezi a beteg állapotát. Amennyiben tudjuk itatni a beteget, kis mennyiségekben itassuk hideg folyadékkal. Nyári melegben az izzadás során elvesztett elektrolitok pótlására sportolóknak szánt italt is adhatunk.

A hőségkollapszus elkerülése érdekében mindig vigyünk magunkkal legalább 1 l folyadékot, ha a nyári hőségben elindulunk otthonról!

HŐÁRTALMAK FELISMERÉSE ÉS KEZELÉSE

Napszúrás:

Tünetei: fejfájás, szédülés, kábultság, fénykerülés. Hőemelkedés is felléphet, és hányás, hányinger is kísérheti. Ritkán súlyos, életveszélyes állapot is kialakulhat, tudatzavarral, eszméletvesztéssel, magas lázzal.

Teendők: Értessük a mentőszolgálatot! A beteget hűvös, szellős helyen fektessük le, felső testét emeljük meg 30 fokos szögben, A tarkóra, halántékra tegyünk hideg vizes borogatást, mérjük meg a beteg hőmérsékletét lázmérővel, 39 °C felett alkalmazzunk hűtőfürdőt, hűtőborogatást.

Hőkimerülés

Napok alatt kifejlődő állapot. A beteg hőmérséklete nem haladja meg a 39 °C-ot. Akkor alakul ki, ha valaki sok folyadékot és ásványi anyagot veszít, elsősorban veritékezéssel. Kezdetben fejfájás, hányinger, szomjúságérzet, fáradékonyság jelentkezik, majd a végtagi és hasi izomzatban fájdalmas görcsök alakulhatnak ki. Látás-, hallászavar és nehézlégzés is jelentkezik. A pulzus lassú, alacsony lesz a vérnyomás. A bőr hideg, sápadt, nyirkos.

Teendők: Értessük a mentőszolgálatot! A beteget vigyük hűvös, szellős helyre, alkalmazzunk hűtőfürdőt, hűtőborogatást.

Hőguta:

Időskor, cukorbetegség, súlyos keringési elégtelenség, alkoholizmus, érelmeszesedés, nagy erőkifejtéssel végzett munka- és sporttevékenység hajlamosít rá. Általában a 2-3 nap alatt fejlődik ki. Idős embereken az ágyhoz kötöttség, nem elegendő folyadék bevitel okozhatja; terhelési hőguta pedig hirtelen, általában egészséges, aktív embereknél lép fel, extrém forró környezetben végzett intenzív fizikai munka következtében. Bevezető tünet a fejfájás, szédülés, hányinger, hányás. A beteg nem tud koncentrálni. A pulzusszám gyorsan növekszik, akár 160-180-at is elérheti. A légzésszám fokozódik A törzsön a veritékezés kifejezetten csökken. Később tudatzavar (akár agresszivitás), eszméletvesztés következik be. A maghőmérséklet 39 °C fölé emelkedik, gyakran meghaladja a 41 °C-ot, ami súlyos agykárosodással járhat. Az eszméletlen beteg bőre száraz, kipirult, majd sápadtá, hűvössé szederjessé válhat, mely már a keringésösszeomlás jele.

Teendők: Értessük a mentőszolgálatot! A beteget vigyük hűvös, szellős helyre, alkalmazzunk hűtőfürdőt, hűtőborogatást, hogy a maghőmérsékletet csökkentsük. Mérjük a beteg hőmérsékletét 10 percenként, a hőmérsékletet 38 °C-ig vigyük le.

