

WIEDZA O ZAGROŻENIU – MNIEJSZE STRATY

Nadchodzące miesiące letnie mogą obfitować w dni nadmiernie upalne. Wysoka temperatura to wciąż lekceważona przez ludzi przyczyna wielu dolegliwości, a nawet zgonu. Według raportu Światowej Organizacji Meteorologicznej w latach 2000-2010 najwięcej zgonów nastąpiło na skutek fali upałów, które nawiedziły nasz kontynent. Najbardziej morderczy okres to rok 2003, kiedy to w Europie w wyniku udarów cieplnych zginęło ok. 35 tys. osób. Z kolei amerykańska instytucja zajmująca się środowiskiem - Earth Policy Institute podaje, że liczba ofiar mogła sięgnąć nawet 52 tysięcy. Podobne upały nie miały miejsca w Europie w ciągu ostatnich 500 lat. Mitem jest to, że upał osiąga swoje apogeum w godzinach południowych. Otóż najwyższe temperatury w ciągu doby notowane są między godziną 15:00 a 18:00. Natomiast w okolicach południa mamy największe promieniowanie słoneczne, a więc największe dawki niebezpiecznych promieni ultrafioletowych, które docierają do naszej skóry.

Dlatego też, aby zachować bezpieczeństwo, przy przekroczeniu 30 stopni, powinniśmy ograniczać przebywanie w pełnym słońcu do minimum między godziną 10:00 a 18:00. Zwłaszcza dotyczy to osób starszych, dzieci i wszystkich cierpiących na choroby układu oddechowego i krążenia.

Mózg nie lubi upałów

Słońce na ogół kojarzy się z wakacyjną sielanką, relaksem i pozytywną energią. Jeśli sielanka zamienia się w piekło, a intensywna temperatura powoduje u Ciebie dezorientację, nudności i intensywny ból głowy - uważaj, możesz mieć udar słoneczny. Czasem mogą to być także sygnały alarmujące o udarze mózgu. Ten pierwszy nazywany jest "letnim zabójcą", zaś drugi chorobą cywilizacyjną, która zbiera śmiertelne żniwo wśród coraz młodszych Polaków.

Udar cieplny, inaczej porażenie cieplne to efekt przegrzania organizmu. Z kolei udar słoneczny to węższe pojęcie, które dotyczy ściśle przegrzania na skutek zbyt długiego przebywania na słońcu. Promienie słoneczne padające na skórę głowy powodują przekrwienie mózgu i opon mózgowych. Intensywne słońce doprowadza do zaburzeń mechanizmów ośrodka termoregulacji, zaburzeń gospodarki elektrolitowej i odwodnienia organizmu. Udar słoneczny może nas zaatakować podczas np. zbyt długiego plażowania, zaś cieplny podczas przebywania w dusznym aucie, które stoi w korku.

Do głównych objawów udaru cieplnego należą: wzmożona potliwość, nudności, osłabienie organizmu, rumieńce na twarzy (w ciężkim przypadku bladość), niestabilny chód, bełkotliwa mowa, mroczone przed oczami, czasem utrata przytomności. Udar słoneczny obejmuje te objawy, natomiast dodatkowo u chorego występują: intensywny ból i zawroty głowy, gorączka, drgawki, przyspieszone tętno, zwiotczenie mięśni, nienaturalnie sucha skóra, ogólne rozbieżności psychiczne.

W razie zaobserwowania objawów udaru słonecznego należy usiąść w cieniu i podać chłodne napoje (bezalkoholowe). Jeśli stan chorego nie poprawia się lub wręcz pogarsza, np. chory traci przytomność to nie podawajmy napoju, ale starajmy się ochłodzić jego ciało kostkami lodu lub strumieniem wody. Ułóżmy go w pozycji bocznej i wezwijmy pomoc medyczną.

Wpisany przez
czwartek, 25 maja 2017 10:04 -

Na szczęście ryzyko udaru cieplnego oraz udaru słonecznego można znacznie zmniejszyć, unikając sytuacji, które powodują przegrzanie i nasłonecznienie oraz nawadniając regularnie organizm. Szczególnie powinni uważać ludzie osłabieni, w podeszłym wieku oraz dzieci. Oznak porażenia cieplnego nie powinno się lekceważyć tym bardziej, że niektóre z nich mogą przypominać objawy wylewu krwi do mózgu.

Udar mózgu - warto wiedzieć

Udar mózgu jest niezwykle groźnym schorzeniem na tle neurologicznym. W tym przypadku jego powstanie jest znacznie bardziej skomplikowane niż w przypadku udaru słonecznego, wywołanego przez wysoką temperaturę, której możemy unikać. Ponad 80 proc. udarów to udary niedokrwienne. Mają one taki sam mechanizm powstawania jak zawał serca - skurcz lub zator naczynia powoduje niedokrwienie i niedotlenienie tkanek. Pozostałe to udary krwotoczne (wywołane wylewem krwi do mózgu, stąd potoczna nazwa wylew). Te ostatnie w swoim przebiegu często przypominają inne jednostki chorobowe, choćby udar słoneczny.