



Karščiai Lietuvoje: kaip apsaugoti save ir artimuosius?



Nors Lietuva nėra priskiriama prie karšto klimato šalių, pastaraisiais metais vasaros tampa vis šiltesnės, o karščio bangos – dažnesnės ir ilgesnės. Aukšta oro temperatūra gali ne tik sukelti diskomfortą, bet ir tapti rimtu pavojumi sveikatai, ypač vaikams, vyresnio amžiaus žmonėms, nėščiosioms, lėtinėmis ligomis sergantiems asmenims bei dirbantiems ar sportuojantiems lauke.

Karščio metu organizmas stengiasi palaikyti normalią kūno temperatūrą, todėl intensyviau prakaituojama ir netenkama skysčių bei mineralų. Jei organizmas nebesugeba atvėsti, gali išsivystyti perkaitimas, šilumos išsekimas ar net gyvybei pavojingas šilumos smūgis. Todėl labai svarbu žinoti, kaip tinkamai elgtis karštomis dienomis.

Venkite didžiausio karščio

Karščiausia paros dalis Lietuvoje dažniausiai būna nuo 11 iki 17 valandos. Jei tik įmanoma, šiuo metu venkite ilgai būti saulėje ar dirbti sunkų fizinį darbą lauke. Jei būtina būti lauke, stenkitės dažniau ilsėtis pavėsyje arba vėsesnėse patalpose.

Gerkite pakankamai skysčių

Karštomis dienomis skysčių poreikis padidėja net ir nejaučiant troškulio. Geriausias pasirinkimas – paprastas geriamasis vanduo. Gerkite nedideliais kiekiais visos dienos metu. Reikėtų vengti alkoholinių gėrimų, saldžių limonadų ir didelio kiekio kofeino turinčių gėrimų, nes jie gali skatinti skysčių netekimą.

Rinkitės lengvą maistą

Per karščius organizmui lengviau virškinti lengvą maistą. Dažniau rinkitės šviežias daržoves, vaisius, uogas, liesus pieno produktus, žuvį. Venkite riebių, sunkiai virškinamų patiekalų bei persivalgymo.

Tinkamai apsirenkite

Dėvėkite šviesius, laisvus, natūralaus audinio drabužius, kurie leidžia odai kvėpuoti. Nepamirškite plačiabrylės skrybėlės ar kepurės bei akinių nuo saulės su UV apsauga. Lauke naudokite apsauginį kremą nuo saulės, kurio SPF ne mažesnis kaip 30.

Vėsinkite namus

Dieną laikykite uždarytus langus ir užtraukite užuolaidas ar žaliuzes, kad į patalpas nepatektų tiesioginiai saulės spinduliai. Vėdinkite namus anksti ryte arba vakare, kai lauke vėsiau. Jei turite galimybę, naudokite ventiliatorių arba oro kondicionierių.

Nepalikite žmonių ir gyvūnų automobilyje

Net jei lauke atrodo „tik“ 25–30 °C, uždaro automobilio salone temperatūra per kelias minutes gali pakilti iki pavojingo lygio. Niekada nepalikite automobilyje vaikų, vyresnio amžiaus žmonių ar augintinių – net trumpam.

Ypatingą dėmesį skirkite jautriausiems

Karščiai pavojingiausi:

- kūdikiams ir mažiems vaikams;
- vyresniems nei 65 metų žmonėms;
- nėščiosioms;
- sergantiesiems širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo, inkstų ar cukriniu diabetu;
- žmonėms, dirbantiems lauke.

Pasidomėkite, kaip jaučiasi vieniši kaimynai ar artimieji – kartais paprastas skambutis ar apsilankymas gali padėti išvengti rimtų sveikatos sutrikimų.

Kaip atpažinti pavojingą būklę?

Įspėjamieji perkaitimo požymiai:

- stiprus troškulys;
- galvos skausmas;
- silpnumas;
- svaigulys;
- pykinimas;
- gausus prakaitavimas;
- raumenų mėšlungis.

Jeigu žmogaus kūno temperatūra pakyla iki 40 °C ar daugiau, oda tampa karšta, atsiranda sumišimas, sąmonės sutrikimas ar žmogus netenka sąmonės – būtina nedelsiant kviešti greitąją medicinos pagalbą telefonu **112**. Kol atvyks medikai, nukentėjusįjį reikia perkelti į pavėsį ar vėsią vietą, nuvilkti perteklinius drabužius ir vėsinti kūną drėgnais rankšluosčiais ar vėsiu vandeniu. Jei žmogus be sąmonės – negirdykite jo.

Karščiu mėgaukimės atsakingai

Vasara – puikus metas poilsiui ir aktyviam laisvalaikiui, tačiau karštis reikalauja didesnio atsargumo. Paprasti įpročiai – pakankamas vandens vartojimas, buvimas pavėsyje, tinkama apranga ir dėmesys artimiesiems – gali padėti išvengti rimtų sveikatos sutrikimų.

Rūpinkimės savimi ir vieni kitais – saugi vasara prasideda nuo atsakingų sprendimų.

Informaciją parengė:
*Visuomenės sveikatos specialistė,
vykdanti visuomenės sveikatos stiprinimą
Diana Gedminienė*

Šaltiniai:

1. Higienos institutas. *Karščio poveikio prevencinės priemonės darbo vietoje uždaroje aplinkoje ir lauke.*
2. Lietuvos visuomenės sveikatos biurų rekomendacijos dėl apsaugos nuo karščio.
3. Sveikatos apsaugos ministerija. Sveikos gyvensenos rekomendacijos.