Uwaga idą upały!

2012-06-29

W najbliższych dniach słupek rtęci ponownie przekroczy 30 stopni Celsjusza. Warto pamiętać o zasadach, które pomogą bezpiecznie przetrwać upały.

Jak informuje Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzysowego, w okresie od 30 czerwca do 1 lipca temperatura maksymalna w Krakowie i okolicach może się utrzymywać między 30 a 34 stopni Celsjusza. Zgodnie z przewidywaniami meteorologów, gorąco może być też w kolejnych dniach.

Dlatego podczas upałów warto pamiętać o następujących zaleceniach:

Utrzymaj chłód w pomieszczeniach swego domu

- W ciągu dnia, zamykaj okna i żaluzje (jeśli dostępne) szczególnie po stronie nasłonecznionej; otwieraj okna i żaluzje nocą, kiedy temperatura na zewnątrz jest niższa, jeśli jest to bezpieczne.
- Jeśli mieszkanie jest klimatyzowane, drzwi i okna należy zamykać.
- Wentylatory elektryczne mogą dawać pewną ulgę, jednak, jeśli temperatura zewnętrzna przekracza 35 °C, wentylator nie jest w stanie zapobiec chorobom wywołanym działaniem upału; niezwykle ważne jest picie płynów.

Unikaj upału

- Przebywaj w najchłodniejszym pomieszczeniu mieszkania, szczególnie nocą.
- Jeśli w miejscu zamieszkania nie można utrzymać chłodu, spędź 2-3 godzin dziennie w chodnym miejscu (np. klimatyzowanym budynku publicznym).
- Unikaj wychodzenia na zewnątrz w najgorętszej porze dnia.
- Unikaj forsownego wysiłku fizycznego.
- Pozostawaj w cieniu.
- Nie zostawiaj dzieci ani zwierząt w zaparkowanym pojeździe.

Dbaj o chłodzenie i nawodnienie organizmu

- Korzystaj z chłodnych pryszniców i kąpieli.
- Zastępczo stosuj gotowe okłady i kompresy chłodzące, nasączone zimną wodą ręczniki czy gąbki, kąpiele stóp w zimniej wodzie, itp.

- Noś lekką, nie przylegającą do ciała odzież z tkanin naturalnych; wychodząc na zewnątrz załóż kapelusz z szerokim rondem lub czapkę z daszkiem i okulary przeciwsłoneczne.

- Pij regularnie, przy czym unikaj napojów zawierających cukier lub alkohol.

Pomóż innym

- Jeśli osoba, którą znasz jest zagrożona, pomóż jej w uzyskaniu fachowej porady i pomocy; samotnie mieszkające osoby starsze i chore należy odwiedzać co najmniej raz dziennie.

- W przypadku osób przyjmujących leki, należy skonsultować z lekarzem prowadzącym, jaki wpływ dane leki mogą mieć na termoregulację i równowagę wodno-elektrolitową.

W przypadku problemów zdrowotnych

- Utrzymuj leki w temperaturze poniżej 25 °C, lub przechowuj w lodówce (stosuj się do zamieszczonych na opakowaniu zaleceń odnośnie warunków przechowywania).

- Stosuj się ściśle do zaleceń lekarza, jeśli cierpisz na chorobę przewlekłą lub zażywasz liczne leki.

Jeśli ty lub ktoś inny poczuje się źle

- Jeśli odczuwasz zawroty głowy, osłabienie, niepokój, lub dotkliwe pragnienie i ból głowy, staraj się jak najszybciej uzyskać pomoc, przenieś do chłodnego miejsca i zmierzyć temperaturę ciała.

- Nawadniaj organizm pijąc wodę lub soki owocowe.

- W przypadku bolesnych skurczy mięśniowych, zwykle mięśni nóg, ramion lub brzucha, występujących często po długotrwałym wysiłku fizycznym podczas upału, bezzwłocznie odpocznij w chłodnym miejscu pijąc jednocześnie doustne gotowe nawadniające płyny glukozo-elektrolitowe. Jeśli związane z przegrzaniem organizmu kurcze nie ustępują przez dłużej niż godzinę, konieczne staje się skorzystanie z opieki medycznej.

- Skorzystaj z porady lekarza jeśli zauważasz nietypowe symptomy lub jeśli dane symptomy nie ustają.

- Jeśli któryś z członków twej rodziny lub osoba, którą się zajmujesz ma skórę gorącą i suchą, majaczy, ma drgawki oraz/lub traci przytomność, niezwłocznie wezwij lekarza lub pogotowie ratunkowe. Podczas oczekiwania na przybycie lekarza lub pogotowia, należy przenieść dotkniętą osobę na chłodne miejsce układając ją w pozycji leżącej na plecach, z nogami i miednicą ułożonymi wyżej niż tułów; zdjąć z niej ubranie i rozpocząć zewnętrzne chłodzenie ciała przez ułożenie kompresów chłodzących na szyi, w pachach i pachwinach, nieprzerwane wachlowanie i spryskiwanie skóry wodą o temperaturze 25-30 °C; oraz mierzyć temperaturę ciała. Nie podawać aspiryny ani paracetamolu; osobę która straciła przytomność należy ułożyć na boku.

Jeśli zażywasz leki

Leki mogą:

· wywierać bezpośredni wpływ na centralny i obwodowe mechanizmy termoregulacji,

· wpływać na przewodnictwo aferentne i eferentne, wywoływać pocenie, obwodową wazodilatację,

· zwiększać rzut serca, a przez to eliminację ciepła z organizmu.

· zaostrzać stan przegrzania organizmu,

· Nadmierna ekspozycja na ciepło może potęgować toksyczność oraz/lub obniżać efektywność stosowanych leków.

· Odwodnienie i zmiany w dystrybucji krwi w organizmie wywołane nadmierną ekspozycją na ciepło i reakcjami termoregulacyjnymi mogą mieć wpływ na poziom leku w organizmie, jego kinetykę i wydalanie, a zatem jego aktywność farmakologiczną.

Leki:

· o działaniu antycholinergicznym silnie blokują pocenie się,

· antypsychotyczne mogą zakłócać mechanizmy centralnej regulacji temperatury ciała,

· rozszerzające naczynia krwionośne, w tym azotany i antagoniści kanałów wapniowych, mogą u nadwrażliwych jednostek powodować niedociśnienie,

· toksyczność leków o wąskim indeksie terapeutycznym, takich jak glikozydy naparstnicy (Digoxin) czy lit, może ulegać zwiększeniu.

Leki należy przechowywać i transportować według wskazania, w temperaturze nie przekraczającej 25 °C lub w chłodziarce. Wysokie temperatury otoczenia mogą wywrzeć niekorzystny wpływ na skuteczność i efektywność leków, jako że licencja większość wytwarzanych leków odnosi się do 25 °C, jako maksymalnej temperatury przechowywania. Uwaga ta nabiera szczególnej istotności w odniesieniu do leków stosowanych w nagłych przypadkach, takich jak antybiotyki, leki działające na receptory adrenergiczne, insulina, czy leki przeciwbólowe i uspokajające. (KS/M)