

ПОРЕМЕЋАЈИ ЗБОГ ПОВЕЋАНЕ ТОПЛОТЕ

Највећи део топлоте из организма губи се знојењем. Прилагођавање на температуру околине могуће је захваљујући терморегулационој систему организма.

Поремећаји здравља због нагомилавања топлоте у организму су: 1. са НОРМАЛНОМ температуром тела: топлотни грчеви, топлотна исцрпљеност 2. са ПОВЕЋАНОМ температуром тела: сунчаница и топлотни удар.

Најчешће настају под екстремно топлим условима - висока температура, са високом влажношћу ваздуха, без ветра, а повећане физичке активности, без одговарајуће одеће, режима рада и одмора, недовољног уноса течности.

Професије под већим ризиком: пољопривредници, грађевински радници, рудари, затим, активни спортисти.

Под већим ризиком су мала деца и старије особе, гојазни, затим, хронични болесници: повишен крвни притисак, болести срца и крвних судова, болести дисајних органа, шећерна болест, проблеми са штитном жлездом, бубрежна слабост, обољења јетре; алкохоличари.

Топлотни грч настаје најчешће код спортиста и физичких радника, у мишићима екстремитета, праћен је болом, слаби на истезање захваћеног мишића, решава се надокнадом течности и соли. *Топлотна исцрпљеност* настаје због дуготрајног знојења и последица је губитка натријума знојењем (кад се течност надокнађује а натријум, преко соли/храном, не), праћена је слабошћу малаксалошћу, знојењем; може и мучнином, повраћањем; Потребна је надокнада течности и соли.

Ако, због исцрпљености терморегулационог система, дође до поремећаја топлотне регулације, долази до *топлотног удара*, који је озбиљно стање и захтева хитну медицинску интервенцију. Температура је увек повишена (и преко 40 степени), кожа сува и топла, престало је знојење, јављају се знаци дезоријентисаности, губитка концентрације, узнемиреност, свадљивост, конфузност, све до делиријума и коме. Ако стање потраје може доћи до озбиљних оштећења унутрашњих органа. *Сунчаница* настаје због претераног излагања сунцу, праћена је ошамућеношћу, главобољом, руменилом лица, повећањем температуре, мучнином и повраћањем, после којег не долази до олакшања. Потребна је хитна медицинска интервенција.

ПРЕВЕНЦИЈА: Брисање зноја; туширање; ограничити физичку активност, избегавати највеће врућине (10-16 часова); бити у хладовини; унос течности, редовна исхрана, чешћи а мањи оброци; код обилног знојења појести нешто слано; лагана памучна одећа, шешир широким ободом и добром вентилацијом; не остављати децу у аутомобилу, на сунцу; с радом почети раније ујутру; распоредити периоде рада и одмора; пратити временске прилике; избегавати алкохол; деца и старији, као и хронични болесници треба да буду, ако је то могуће, у просторијама са клима уређајима; избегавати бетон и подручја без зеленила (тло апсорбује сунчеву енергију која се након тога рефлектује назад у ваздух који окружује човека); специјалне јакне за раднике са ефектом хлађења или "ледене" јакне, носе се испод хемијски резистентних одећа; клима уређаји у простору за рад; ПРВА ПОМОЋ: сместити повређеног у хладовину; ако може да пије: надокнадити течност; ако има температуру ставити хладне облоге; што пре звати хитну помоћ, или однети пацијента у здравствену установу.