

CANICULA – EFECTE ASUPRA ORGANISMULUI. RECOMANDARI

Expunerea la căldură mare nu este lipsită de pericol, organismul uman resimte această agresiune. Reacția corpului duce la deshidratare, insolație, agravarea bolilor cronice.

Cele mai multe decese au loc în prima sau a doua zi de la debutul unui val de căldură, cel mai frecvent fiind afectate persoanele peste 65 de ani, dar și cele de alte vârste, în funcție de starea lor de sănătate și de situații particulare diferite. Expunerea la temperaturi ridicate reprezintă o agresiune, un stres asupra organismului, indiferent de vârstă.

Există riscul unei deshidratări severe, a agravării unei boli cronice sau a declanșării unui atac de căldură. La temperaturi înalte (de peste 32°C) se produce o creștere a transpirației, care are rol în reglarea termică și care împiedică supraîncălzirea corpului. Pe lângă apă, organismul mai pierde și săruri minerale și vitamine și astfel apar consecințe negative în buna desfășurare a proceselor fiziologice. De aceea, hidratarea corectă și remineralizarea (cu săruri orale) reprezintă una dintre soluțiile pentru evitarea efectelor adverse.

În situația în care a apărut deshidratarea, apar următoarele manifestări:

- oboseală fizică și psihică;
- disconfort, iritabilitate, agitație;
- greață, vărsături;
- cefalee, amețeală, leșin;
- tulburări de ritm cardiac;
- deshidratare;
- crampe musculare;
- insomnie (care poate duce la nervozitate sau apatie);
- agravarea patologiei existente în cazul unor boli cronice (în special cardiovasculare sau psihice).

Atacul de căldură debutează brusc și are următoarele manifestări – confuzie, dezorientare temporală și spațială, tahicardie, comportament bizar, status mental alterat, apatie, temperatura corporală depășește 40°C. Atacul de căldură poate să apară la persoane tinere, în condiții de activitate fizică intensă la temperaturi înalte, dar și la persoane vârstnice (chiar în condiții de

repaus sau odihnă).

Dacă organismul nu reușește să își mențină temperatura corporală normală (în jur de 37°C), ori pierderile de apă și săruri nu sunt înlocuite în mod adecvat, pot să apară: crampe de căldură, epuizare, insolație, șoc hipertermic.

Crampele de căldură apar la nivelul abdomenului, brațelor, picioarelor, în special în timpul unor activități fizice solicitante (când transpirația este abundentă).

Măsuri de luat:

- încetarea activității fizice;
- odihnă într-un loc răcoros (la umbră);
- consumarea de apă.

Epuizarea pe vreme caniculară apare după câteva zile și nopți cu temperaturi ridicate și se manifestă prin somnolență, senzație de slăbiciune și oboseală, somn agitat, insomnie.

Măsuri de luat:

- odihnă într-un loc răcoros;
- hidratare corespunzătoare

Insolația apare ca urmare la expunerea directă și prelungită a capului la soare. Se manifestă prin: dureri de cap violente, somnolență, greață și eventual pierderea cunoștinței, febră și, uneori, arsuri ale pielii.

Măsuri de luat:

- evitarea expunerii la soare (în special între orele 11-17);
- protejarea capului (cu pălării/șepci);
- odihnă într-un loc răcoros;
- efectuarea manevrelor de scădere a temperaturii (cât mai multă ventilație, se udă corpul cu apă, se bea apă).

Socul hipertermic reprezintă o urgență medicală, organismul intră în incapacitatea de a-și menține temperatura normală, aceasta crescând repede, atingând sau chiar depășind 40°C.

Manifestările sunt: piele foarte caldă, roșie și uscată, dureri de cap violente, dezorientare, leșin, posibil convulsii.

Măsuri de luat:

- solicitarea imediată a asistenței medicale (fără acordarea rapidă a îngrijirilor medicale, șocul hipertermic poate fi fatal);
- până la sosirea ambulanței, persoana trebuie dusă la umbră și udată cu apă rece (dacă e posibil, i se face un duș cu apă la temperatura camerei).

Pașii de urmat în cazul în care trebuie să acordați primul ajutor unei persoane căreia i s-a făcut rău din cauza căldurii:

- duceți-o într-un loc umbrit și răcoros;
- stropiți-o cu apă rece;
- favorizați respirația și circulația sângelui (descheiați nasturii, desfaceți șireturile, cureaua, nodul cravatei etc.);
- hidratați-o cu apă rece;
- solicitați asistență medicală, dacă e nevoie.

Recomandări generale pentru perioadele de caniculă:

- Beți zilnic, fără să așteptați să vă fie sete, cel puțin 2 litri de apă și/sau ceai (ușor sau deloc îndulcit), evitând alcoolul și băuturile carbogazoase.
- Dacă transpirați mult, adăugați săruri de rehidratare orală.
- Evitați să ieșiți afară în orele cele mai fierbinți și stați în camere răcoroase (puteți apela la un ventilator sau aer condiționat ca să răciți atmosfera – atenție pentru cei cu sensibilități la nivel respirator).
- Țineți obloanele închise ziua și deschise noaptea.
- Dacă ieșirea în timpul zilei nu poate fi evitată (încercați să ieșiți, totuși, fie dimineața devreme, fie seara), căutați să mergeți prin zonele umbrite, purtați îmbrăcăminte lejeră, deschisă la culoare, din fibre naturale, protejați-vă capul cu pălării, șepci, batic sau umbrelă, folosiți ochelari de soare; asigurați-vă că aveți apă la îndemână tot timpul. Folosiți cremă de protecție solară cu

factor mare de protecție (aplicată înainte de a ieși din casă, pe zonele de piele expuse razelor soarelui).

- Evitați, pe cât posibil, locurile aglomerate, neventilate.
- Răciți-vă și umeziți-vă corpul (cel puțin fața și antebrațele) de mai multe ori pe zi; faceți dușuri sau băi cu apă caldă, fără a vă usca.
- Consumați fructe și legume crude, evitați alimentele ușor perisabile, grăsimile, dulciurile, cofeina.
- Evitați activitățile în exterior care necesită consum sporit de energie (de exemplu sport).
- Evitați manipularea substanțelor poluante.
- Aveți grijă de persoanele dependente de dumneavoastră (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități) oferindu-le, în mod regulat lichide, chiar dacă nu vi le solicită. Păstrați legătura cu vecini, rude, cunoștințe care sunt în vârstă sau cu dizabilități, interesându-vă de starea lor de sănătate.

Persoanele în vârstă și cele care au afecțiuni cronice (cardiovasculare, hepatice, renale, pulmonare, endocrine, psihice) trebuie să consulte medicul curant în vederea adaptării schemei terapeutice în perioadele de caniculă

Angajatorii trebuie să asigure condiții propice de muncă salariaților în vreme de caniculă, să alterneze perioadele de lucru cu cele de repaus în locuri umbrite, în care există ventilație, să reducă intensitatea și ritmul activităților fizice.