



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
МИНИСТЕРСТВО НА ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО
РЕГИОНАЛНА ЗДРАВНА ИНСПЕКЦИЯ – СОФИЙСКА ОБЛАСТ

гр. София, 1431, бул. Акад. Иван Гешов № 15
тел. 02/807 87 00; факс: 02/807 87 10

e-mail: rzi_so@rzi-sfo.bg
www.rzi-sfo.bg

СЛЪНЧЕВИЯТ И ТОПЛИННИЯТ УДАР - ЧЕСТИ БОЛЕЗНЕНИ СЪСТОЯНИЯ ПО ВРЕМЕ НА ЛЕТНИТЕ ЖЕГИ. ПРЕВАНТИВНИ МЕРКИ ЗА ПРЕДОТВРЯВАНЕ НА НЕБЛАГОПРИЯТНИТЕ ПОСЛЕДИЦИ ЗА ЗДРАВЕТО



Как да защитим себе си, нашите близки и околните по време на летните жеги през 2022 г.

Двете състояния провокират нарушение на терморегулацията, с невъзможност да се поддържа нормална телесна температура, което води до редица сериозни нарушения в работата на целия организъм. Първите прояви са главоболие, виене на свят и отпадналост, зачервяване на кожата, жажда.

Слънчевият удар атакува пряко главата оставена на продължителна слънчева радиация на открито, без да е защитена от светла шапка или чадър. Пострадалите имат малко по-висока температура на главата от тази на тялото и се потят, което води до дехидратация със загуба на соли и минерали.

Топлинният удар атакува цялото тяло не само на открито, но и в горещо задушно помещение на закрито. Пострадалите имат по-висока температура на тялото 39°C - 40°C, в сравнение с тази на главата и те не се потят.

Симптоми на топлинен удар: Главоболие; Слабост; Повишена телесна температура, мозъкът се изключва; Колабс; Слаб ускорен пулс; Нервна възбуда; Крампи; Зрителни и слухови халюцинации; Гадене и повръщане. Симптоматиката се усилва при висока влажност. При тежки случаи, увреденото лице може да изпадне в кома или дори да се стигне до летален изход.

Рискови групи и предразположени лица:

Деца на 4-5 години и по-малки; Бременни жени; Лица над 60 г. и в напреднала възраст;



Хронично болни със:

сърдечносъдови и мозъчно-съдови заболявания, високо кръвно налягане, стенокардия, ИБС, ритъмни нарушения, наднормено тегло и затлъстяване (хората с голяма телесна маса се изпотяват повече и силно се дехидратират и губят соли и минерали), захарен диабет, състояния на алкохолно опиянение, епилептични състояния.

Хора, които работят на открито/строителни работници, бригади по поддръжка и ремонт на магистрали и уличната мрежа в населени места и др; обитатели на градове с бетон, асфалт без течение и проветрива инфраструктура – предпоставки за горещини./

Мерки по оказване на помощ при подозиране за пострадали от екстремни температури:

I. Преместване на пострадалия на сенчесто, хладно и проветриво място или помещение. Ако е възможно, включете климатика или вентилатора.

II. Охлаждане и напръскване с вода - без излишни дрехи, студен компрес на челото и шията и около тялото да циркулира въздух чрез ветрило и др. подръчни средства, пиене на много вода.

При слънчев удар – Водата се пие на малки глътки и трябва да е със стайна температура. Даване на хладък чай с малко сол /хималайска/ и захар, с цел възстановяване на водно-солевия баланс.

При топлинен удар /телесната температура е над 39°C - 40°C /. На разсъблечения пострадал се слагат студени водни компреси /кърпи/ в областта на подмишниците, лакътна и коленна ямка, китките, корема – област с обилна кръвоснабдяване, „четала“. Температурата на водата трябва да варира между 20-25°C. Не се прилага лед! Ако жертвата е леко унесена е в полуседнало положение, ако пострадалия е припаднал – той е легнал настрани, за да не запуши дихателните пътища с евентуални повърнати материи. При възможност цялото тяло се обгръща със студени мокри чаршафи. Дава се студена вода и охладени течности, с цел постепенно сваляне на повишената телесна температура.

III. Първа помощ. Обдишване и непряк сърдечен масаж.

Запазване на самообладание. На 2 пръста под гръдната кост с кръстосани длани се правят 6 натискания и 1 обдишване. При липса на ефект – незабавно обаждане на тел. 112

IV. Превенция и препоръки:

1. В горещо време с екстремни температури - носене на светла шапка, изработена от лека естествена тъкан. Защита със светъл чадър. Дрехите също трябва да бъдат леки, светли и изработени от естествени материи.
2. Предприемане на чести почивки, докато се движите в горещите райони или при работа в горещо задушно помещение.
3. Прием на повече вода – обикновено 30 милилитра на килограм тегло, а при горещини –умножете това количество по x2, според американските стандарти.
4. Ограничаване и спиране на приема на алкохол и кафе в най-топлите части на деня.
5. Да не се преяжда. Хранене с малки порции, по-често. Увеличен прием на зеленчуци и плодове, особено воднисти (краставици, дини, пъпеши и др.)
6. Добре е да се тренира рано сутрин или късно вечер. При тренировка над 30°C възникват схващания на мускулите, а при температури до 40°C може да се стигне до топлинен удар. В залите може да се тренира по всяко време на деня, тъй като те са добре охладени и няма опасност от прегряване.
7. Посещаване на плажа сутрин и в ранна вечер.
8. Когато се работи в горещо и задушно помещение – осигуряване на редовна почивка на хладно място или в оборудвана климатизирана стая. Използване на защитно облекло.
9. Не оставяйте Вашите роднини, особено възрастните хора, децата и домашните любимци в затворено пътно превозно средство.