

KAD JE ŽIVA IZNAD 35°C, PRIJETI SRČANI ZASTOJ

RIZIČNE SKUPINE Vrućine najviše prijetu starijima od 60, pretilima te ljudima s bolestima srca i krvnih žila

Piše: MARIJANA MATKOVIĆ

Hipokrit je prije više od dva tisućljeća utvrdio da se više umire zimi, ali i da nagli nastup jake vrućine tijekom ljetnih mjeseci djeluje izrazito nepovoljno za tijelo.

Ništa se nije promijenilo ni danas. U časopisu International Journal of Cardiology upravo su objavljeni podaci da se izvanbolnički zastoj srca javlja češće (16%) ako je dnevna temperatura viša od 35°C tijekom dva uzastopna dana, ističe doc. dr. sc. Mario Ivanuš, internist-kardiolog iz Poliklinike za prevenciju kardiovaskularnih bolesti i rehabilitaciju u Zagrebu. Dodaje da se veća smrtnost u studiji objašnjava

nedostatnim snižavanjem temperature tijela tijekom nje jer se ona nema mogućnosti oporaviti od stresa nastalog zbog jake vrućine.

RIZIČNE SKUPINE

Stariji od 60, ljudi prekomjerne tjelesne težine ili pretili te oni s bolestima srca i krvnih žila ili respiratornog trakta imaju visoki rizik razvoja komplikacija prilikom izlaganja jakoj vrućini, jer navedena stanja djeluju na razvoj dehidracije te sposobnost tijela za regulaciju topline - kaže Ivanuš. Toplinski udar, nastavlja, tako se javlja 3,5 puta češće u ljudi s prekomjernom težinom te u pretilih. I dijabetičari češće doživje toplinski

udar, najvjerovatnije zbog oštećenja perifernih živaca i/ili smanjene sposobnosti znojenja. U ljudi s bolestima srca i krvnih žila stres zbog jake vrućine pojačava dehidraciju,

a jedan stupanj porasta tjelesne temperature može izazvati porast frekvencije srca do 30 otkucaja na minutu. Ovo može biti problem kod ljudi koji imaju oštećenje srčane funkcije, onih u starijoj životnoj dobi kad je zbog procesa starenja oštećena regulacija tjelesne temperature ili u osoba koje uzimaju kronični terapi-

ju - pojedine lijekove za liječenje povišenog krvnog tlaka, depresivnog sindroma ili slično, dodaje naš sugovornik.

MJERE ZAŠTITE

A kako sunce i topli dani donose i više vremena za aktivnosti na otvorenom - vrlo je važno povesti računa o zaštiti.

Organizam puno bolje prenosi signale za osjećaj gladi od osjećaja žeđi, a potreba za tekućinom zadovoljava se sa zakasnilijem i nereditovito. Stoga treba uzimati puno tekućine, prije, tijekom i nakon tjelesne aktivnosti, da bi se spriječio nastup dehidracije. Tijekom velikih vrućina

čina tekućina se mora redovito uzimati, čak i ako se ne osjeća žeđ, a posebno u osoba starije životne dobi koje imaju slabije izražen osjećaj žeđi - upozorava docent Ivanuš. Dodaje kako kriška voća u vodi rashlađena može uože osigurati bolji okus i nisku količinu kalorija, a preporučuje se izbjegavati kavu i alkohol. Između 12 i 15 sati izbjegavajte tjelesne aktivnosti i ostanite u hladu ili klimatiziranim prostorima, dodaje Ivanuš.

BRINITE O STARIJIMA

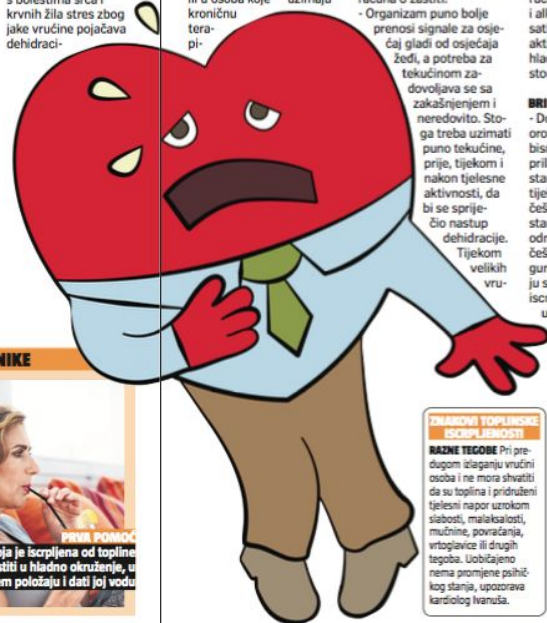
Dobro je pratiti meteorološku prognozu kako bismo u skladu s tim mogli prilagoditi obaveze i pratiti stanje svojeg organizma, a tijekom najavljenih vrućina češće bi trebalo obilaziti starije i bolesne osobe, odnosno potaknuti ih na češće kontakte, što će osigurati da se rano prepoznaju smetnje poput toplinske iscrpljenosti ili toplinskog udara - zaključuje internist-kardiolog.

SAVJETI ZA KARDIOVASKULARNE BOLESNIKE

- redovito mjerenje krvnog tlaka jednostavna je i efikasna metoda važna za rano sprječavanje nastanka komplikacija
- redovito uzimajte terapiju koju vam je prepisao liječnik, a prema potrebi dodatno se konzultirajte s liječnikom o prilagodbi doze lijekova
- reagirajte ako osjetite nelagodu koja se širi u ramena, ruke, leđa, trbuh i donju čeljust, uz vrtoglavicu i slabost te hladan znoj - najbolje se konzultirati s liječnikom obiteljske medicine ili pozvati hitnu medicinsku pomoć
- boravite u klimatiziranim prostorima, no vodite računa da razlike između vanjske i unutarnje temperature nisu previsoke - optimalno ne više od sedam stupnjeva
- redovito uzimajte adekvatnu količinu tekućine



PUNA POMOĆ
Osobu koja je iscrpljena od topline treba smjestiti u hladno okruženje, u ležalce položaj i dati joj vodu



ZNAKOVNI TOPLINSKE ISCRPLJENOSTI

RAZNE TEGOBE Pri predugom izlaganju vrućini osoba i ne mora osjetiti da su toplina i izduženi tjelesni napor uzrokom slabosti, malaksalosti, mučnine, povraćanja, vrtoglavice ili drugih tegoba. Uočljivo je nema promjene psihičkog stanja, upozorava kardiolog Ivanuš.

TEŠKO NA VUČIČINAMA

ZAGRIJAVANJE Na jakoj vrućini nastupa porast frekvencije srca da bi nastupilo ubrzanje protoka krvi kroz vitalne organe (srce, mozak) i tako se sprječilo njihovo pregrijavanje. Ako se izdajane vrućini nastavi, aktivna se prirodni tjelesni klima uređuje, tj. započinje proces znojenja. Pri ubrzanju na površinu kože znoj postupno isparava i tako odnosi toplinu iz tijela, a ako je prekomjerno izazvati dehidraciju.