

POSTUPCI PRVE POMOĆI KOD ZDRAVSTVENIH POREMEĆAJA UZROKOVANIH ŠTETNIM UTJECAJEM VISOKIH TEMPERATURA NA ORGANIZAM

Ravnoteža između stvaranja i gubitka topline, s ciljem održavanja stalne temperature tijela, može biti poremećena zbog utjecaja visoke temperature okoline i povećane količine vlage u zraku. Poremećaju zdravstvenog stanja uslijed visokih temperatura okoline podložnija su djeca, starije osobe, oboljele osobe, kao i osobe koje su zbog prirode posla kojeg obavljaju izložene toplini i suncu.

SUNČANICA

Sunčanica nastaje uslijed dugotrajnog izlaganja glave, a posebno potiljka, utjecaju sunčeve topline.

Znakovi su:

- suha koža,
- izrazito crvenilo lica,
- povišena tjelesna temperatura,
- smetenost,
- glavobolja, vrtoglavica i osjetljivost na svjetlo,
- mučnina.

Postupak prve pomoći

- Smjestite osobu u hlad ili u hladniju prostoriju.
- Rashladujte osobu, stavite joj hladni oblog (mokru tkaninu) na glavu.
- Dajte oboljeloj osobi vode ili prirodnog voćnog soka uz savjet da tekućinu uzima u manjim gutljajima.
- Pratite znakove životnih funkcija (svijest i disanje), a u slučaju pogoršanja stanja pozovite hitnu medicinsku službu i primijenite potrebne postupke prve pomoći.

TOPLINSKA SLABOST (ISCRPLJENOST)

Toplinska slabost (iscrpljenost) je poremećaj zdravstvenog stanja uzrokovan obilnim znojenjem i neodgovarajućom nadoknadom izgubljene vode i soli iz tijelu.

Znakovi su:

- jaka oznojenost (blijeda, vlažna i ljepljiva koža),
- glavobolja, malaksalost, vrtoglavica i smetenost,
- gubitak apetita, mučnina i povraćanje,
- normalna tjelesna temperatura,
- jaka žeđ,
- grčevi u rukama, nogama ili trbuhu,
- ubrzano disanje i rad srca,
- moguć je i gubitak svijesti.

Postupak prve pomoći

- Smjestite osobu u hlad ili u hladniju prostoriju.
- Rashlađujte osobu.
- Postavite osobu u ležeći položaj s podignutim nogama, savjetujte joj da miruje.
- Nadoknadite izgubljeni tekućinu i sol (elektrolite) davanjem na usta:
 - gotovih izotoničnih napitaka koji su dostupni u trgovini,
 - otopine prašaka (kao što je rehidromix) koji sadrže potrebne soli i šećer, a mogu se kupiti u ljekarni,
 - otopine koju možete i sami pripremiti tako da u 1 litru vode stavite 1/2 čajne žlice soli i 6 čajnih žlica šećera.
- Pratite znakove životnih funkcija (svijest i disanje), a u slučaju pogoršanja stanja pozovite hitnu medicinsku službu i primijenite potrebne postupke prve pomoći.

TOPLINSKI UDAR

Toplinski udar nastaje u uvjetima izuzetno visoke temperature i vlage zraka, što onemogućuje hlađenje tijela znojenjem pa se gubi kontrola nad regulacijom temperature tijela. Uslijed toga dolazi do pregrijavanja tijela.

To je po život opasan poremećaj zdravstvenog stanja, a bez pružene pomoći je smrtonosan.

Znakovi su:

- izrazito povišena tjelesna temperatura (iznad 40 °C),
- crvena, topla i suha koža (iznimno kod mladih osoba koža može biti i znojna),
- jaka glavobolja, vrtoglavica, mučnina i povraćanje,
- uznemirenost, smetenost,
- ubrzani puls,
- poremećaj razine svijesti.

Postupak prve pomoći

- Smjestite osobu u hlad ili u hladniju prostoriju.
- Postavite osobu u udoban sjedeći položaj.
- Čim prije započnite rashlađivanje tijela oboljele osobe (zamotajte je u vlažnu plahtu ili joj prskajte tijelo vodom uz istodobno stvaranje umjetnog propuha lepezom ili nečim sličnim).
- Odmah pozovite hitnu medicinsku službu jer je nužno liječenje ovog poremećaja u zdravstvenoj ustanovi.
- Pratite znakove životnih funkcija (svijest i disanje), a u slučaju pogoršanja stanja do dolaska hitne medicinske službe primijeniti potrebne postupke prve pomoći.

Pripremila: Žarka Rogić, dr. med.

Izvor:

- *Priručnik PRVA POMOĆ – prijevod 9. izdanja britanskog priručnika u nakladi Hrvatskog Crvenog križa, 2010. godina*
- *PRVA POMOĆ – Priručnik za kandidate za vozače i sve sudionike u prometu, izdanje Hrvatskog Crvenog križa, 2012. godina*