

Napszúrás és hőguta – Néhány perc is elég hozzá!

Hogyan előzzük meg a bajt?

- Szoktassuk magunkat a napozáshoz, először csak minimális időt töltsünk a napon, majd fokozatosan egyre többet
- Fogyasszunk sok folyadékot
- Ne tartózkodunk huzamosabb ideig a tűző napon
- Viseljünk fejjedőt
- Bizonyos időközönként hűtsük le magunkat vízzel
- Ne aludjunk el a napon

A súlyos napszúráshoz és hőgutához eszméletvesztés és agyvérzés is társulhat.

A napszúrás tünetei

A napszúrás a fejet érő erős napsugárzás hatására alakul ki. Jellemző panasza a fejfájás, a szédülés, a hányinger, a láz, súlyos esetben pedig eszméletvesztés is bekövetkezhet. A tünetek általában egy-két órán belül jelentkeznek, de az sem ritka, hogy pár órával később okoznak panaszokat, és általában 48 órán belül teljesen elmúlnak.

A napszúrást kapott személyt, vigyük hűvös, sötét helyre, fektessük le. Tegyük hideg borogatást a fejére és a csuklójára, próbáljuk meg lehűteni a testét, valamint itassuk folyamatosan vízzel. Legalább két napig kerülni kell a napsütést, a koffeint és alkohol fogyasztást.



Kaposi Mór Hírlevél „Szívügyünk az egészségünk”

2021/2. évfolyam, 6. szám



Hőguta - Hogyan ismerjük fel a veszélyt?

A klasszikus hőguta Magyarországon ritka jelenség, ugyanis hazánkban még a globális felmelegedés ellenére sem alakulnak ki olyan extrém magas külső hőmérsékleti értékek, amelyek egészséges személyeknél hőgutát okozhatnának. Azonban számos veszélyeztető tényezőt ismerünk, amelyek fennállása esetén nagyobb a kockázata a nyári melegben hőguta kialakulásának.

Fokozottan veszélyeztetettek a cukorbetegség, a súlyos generalizált érelmeszesedésben, érszűkületben szenvedők, az idősek. A krónikus alkoholizmus, folyadékháztartás egyensúlyi állapotának felborulása, főként vízajtó gyógyszerekkel történő kezelésben részesülők körében, szintén kockázati tényező.

A súlyos, előrehaladott sclerodermás betegek és egyes, az autonóm idegrendszerre ható gyógyszereket szedők is fokozott veszélynek vannak kitéve. Veszélyeztetettek még a tartósan nehéz fizikai munkát végzők, főleg, ha előzőleg a terheléshez nem szoktak hozzá vagy az meghaladja képességeiket (hosszútávfutók, triatlonisták a szárazföldi szakaszok idején, kezdő sportolók intenzív edzőtáborban, újonc katonák stb.)

A hőguta tünetei

A hőgutának három jellegzetes tünete van: **a verejtékezés hiánya, a test maghőmérsékletének progresszív és jelentős emelkedése** (39 fok fölé, de elérheti a 41 fokot is), **eszméletvesztés**. Ezen tünetek kialakulását jelezheti a koncentrálóképeség zavara, enyhe bódulat, majd kifejezett kábultság. A beteg feje fájhat, szédülhet, hányinger és hányás jelentkezhet.

- A hőguta lefolyásában két stádium követi egymást. Kezdetben a keringési rendszer még képes kompenzálni a bekövetkező káros jelenségeket, amit a bőr kipirulása (a bőrerek tágulása miatt), szárazsága, forró tapintata jelez.
- Amikor a kompenzációs lehetőségek kimerülnek, a bőr sápadttá, szederjessé, hűvössé válik, a pulzus megemelkedik, a szív működés rendezetlen lesz - ezek a jelek a keringés elégtelenségét igazolják.
- A valódi hőguta kezelés nélkül halálos kimenetelű. Kezelés mellett is maradványtünetek alakulhatnak ki: az agykárosodás miatt az izmok gyengesége és a gondolkodás zavara jelenhet meg, de a szív, a máj, a vese és a tüdő is károsodhat.

A hőguta kezelése

Hőgutagyanús esetben azonnal hívjon mentőt, mivel a beteg kezelése intenzív osztályos háttérrel igényel! A kiváltó okokat, ha lehet, minél hamarabb szüntessük meg, vigyük hűvös helyre a beteget!

Egyébként az elsősegélynyújtás irányelvei érvényesülnek: szükség esetén az újraélesztés ABC-jének megfelelően járjunk el. Nagyon fontos a páciens testének hűtése, amit a segítség megérkezéséig lehetőségek szerint hűtőborogatás alkalmazásával valósítunk meg. Ezzel párhuzamosan a bőr masszázsa szükséges. Ha az eszméletlenség még nem alakult ki, itassunk a beteggel hideg folyadékot - lehetőség szerint vizet.

Figyelem! Veszélyesek lehetnek az autóban hagyott alkoholtartalmú kézfertőtlenítők

Az alkohol, a kézfertőtlenítők hatóanyaga gyúlékony folyadék, már 20 Celsius-fok környékén elkezd párologni, és a folyamat a hőmérséklet emelkedésével felerősödik.

A gépkocsi zárt légterében feldúsulhat az alkoholgőz és elég egyetlen, úgynevezett statikus elektromosságból származó szikra is ahhoz, hogy begyulladjon.