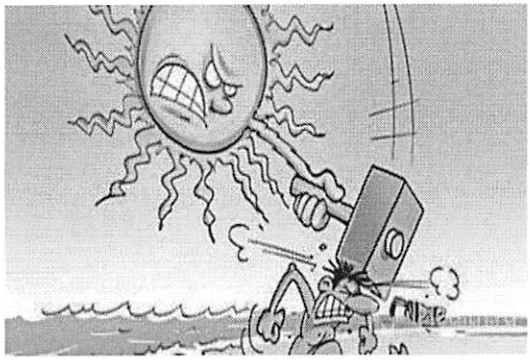
РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
МИНИСТЕРСТВО НА ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО
РЕГИОНАЛНА ЗДРАВНА ИНСПЕКЦИЯ – СОФИЙСКА ОБЛАСТ

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 ПРЕДОТВРАТЯВАНЕ 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.

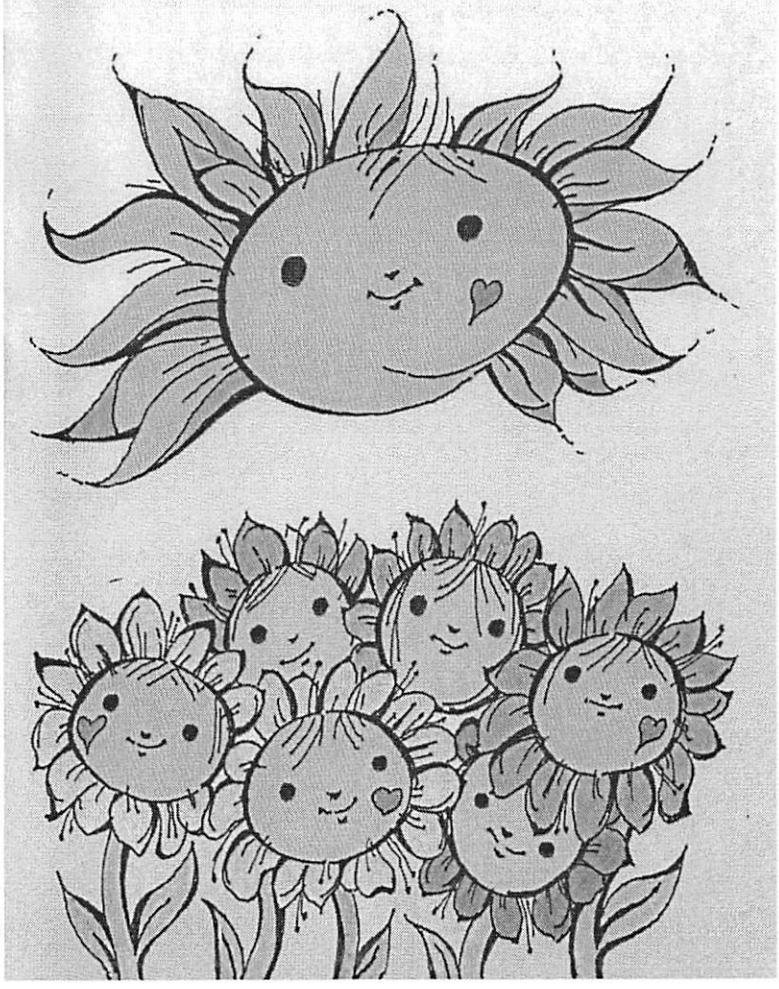
Запазване на самообладание. На 2 пръста под гръдната кост с кръстосани длани се правят 6 натискания и 1 обдишване. При липса на ефект – незабавно обаждане на тел. 112

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 оборудвна климатизирана стая. Използване на защитно облекло.
9. Не оставяйте Вашите роднини, особено възрастните хора, децата и домашните любимци в затворено пътно превозно средство.

СЛЪНЦЕТО

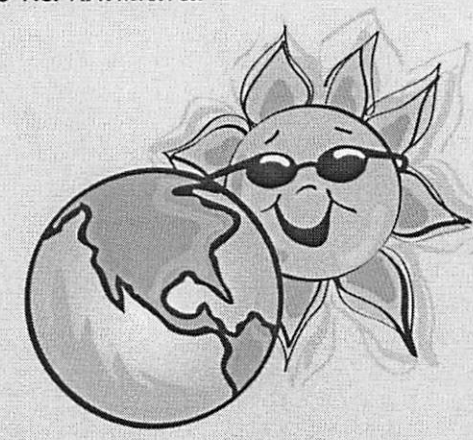
Приятел или враг



Още от древността хората са познали огромното значение на Слънцето за живота върху Земята. Слънчевата светлина е необходима за живота на планетата, но същевременно може да бъде много вредна за човешкото здраве. Прекаленото излагане на слънце може да доведе до повишен риск от различно по степен изгаряне (от зачервяване на кожата до силно и болезнено покриване с мехури), различни видове рак или ускорено стареене на кожата, катаракта и други заболявания на окото. Безконтролното излагане на слънце може да промени ефективността на действие на някои медикаменти и да намали съпротивата към някои инфекциозни заболявания.

Животът на планетата е възможен не само благодарение на кислорода във въздуха, но и благодарение на енергията, идваща от слънцето под формата на слънчева светлина, която поддържа живота на Земята, чрез фотосинтезата.

Слънцето е много важен фактор за състоянието на климата.



СЛЪНЦЕТО ИЗЛЪЧВА:

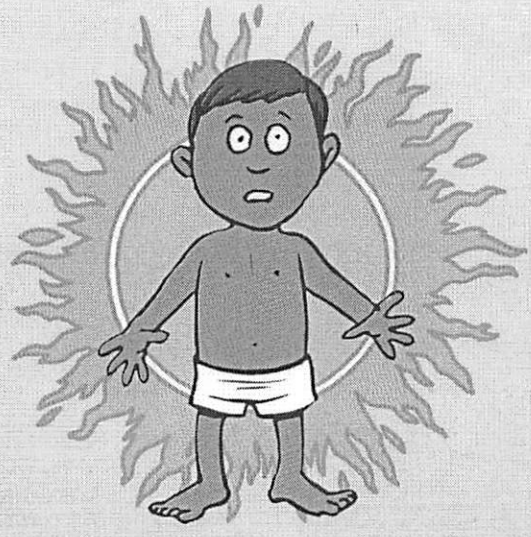
☼ **видима светлина**, която ние виждаме с нашите очи;

☼ **инфрачервено лъчение** (топлина, която можем да усетим с тялото си);

☼ **ултравиолетово лъчение (УВ)**, което не можем да видим или усетим.

Съществуват три вида ултравиолетово лъчение: **УВ–А, УВ–В и УВ–С.** Ултравиолетовото лъчение от Слънцето, достигащо до земната повърхност, се състои от спектъра на УВ – А и малка част УВ – В лъчение.

Всяко човешко същество има нужда от ултравиолетовото лъчение, което достига до нас. В резултат на УВ лъчението, нашият организъм произвежда витамин D, който е необходим за костите, мускулите и функцията на мозъка.



Митове и истини

МИТОВЕ
Слънчевият тен е здравословен
Слънчевият тен ни предпазва от Слънцето
Не може да изгорите в облачен ден
Не може да изгорите, докато сте във водата
УВ лъчение през зимата не е опасно
Слънцезащитните продукти ме защитават, така че мога да стоя на слънце много по-дълго
Ако се правят редовни почивки по време на слънчевите бани, не се изгаря
Ако не усещаме горещите лъчи на слънцето, няма да изгорим

за УВ лъчението

ИСТИНИ
Тенът е вид самозащита на нашето тяло срещу по-нататъчно увреждане от УВ лъчение
Тъмен тен върху бяла кожа осигурява слаба защита, равна на слънцезащитен фактор 4
До около 80% от слънчевото УВ лъчение може да проникне през лека облачна покривка. Лека мъгла (мараня) в атмосферата може дори да повиши облъчването с УВ лъчение
Водата осигурява само минимална защита от УВ лъчение, а отражението от повърхността й може да повиши УВ-облъчването
УВ-лъчението е по-слабо през зимните месеци, но отражението от снега може да удвои крайното облъчване, особено на голяма надморска височина. През пролетта, когато температурите са ниски, лъчите на слънцето са много силни.
Слънцезащитните кремове не трябва да се използват за удължаване на времето на излагане на слънце, а за да се увеличи защитата по време на облъчване със слънчево УВ лъчение. Защита, която те осигуряват, зависи до голяма степен от правилното им използване.
Облъчването с УВ лъчение се натрупва през деня.
Слънчевото изгаряне се причинява от УВ лъчение, което не може да бъде усетено. Усещането за топлина е в резултат на инфрачервеното лъчение в слънчевия спектър, а не от УВ лъчение.

Световната здравна организация (СЗО) отделя децата като особено рискова група при облъчване с УВ лъчение като основните причини за това са:

☼ Детската кожа е по-тънка и по-чувствителна и дори кратко време прекарано на открито на обяд, може да доведе до сериозни изгаряния.

☼ Прекомерното излагане на слънце и изгаряния в детска възраст са предпоставка за по-широкото разпространение на кожен рак в по-късните години от живота.

☼ Не трябва да се забравя, че човешкият организъм „помни“ увреждания от УВ лъчение в миналото и те са предпоставка за развитие на последващи негативни ефекти върху здравето.

☼ Слънчевото изгаряне удвоява риска от рак на кожата.

ЕТО И НЯКОИ ПРАВИЛА ЗА ЗАЩИТА НА ДЕЦАТА НИ ОТ СЛЪНЦЕТО:

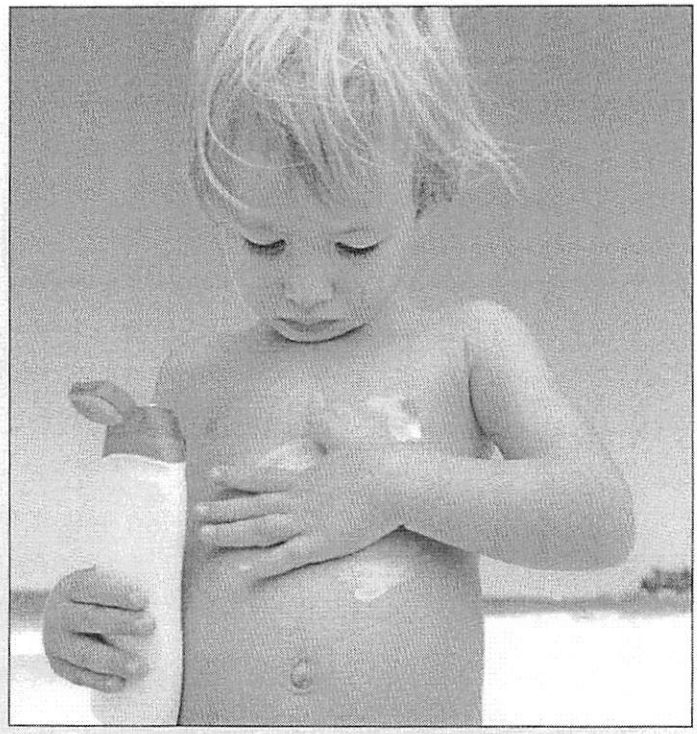
☼ Използвайте сянка!

☼ Оставете бебетата на пълна сянка – използвайте дървета, чадъри, навеси или стойте на закрито.

☼ **Познавайте правилото на сянката!** Ако сянката е по-дълга от вашата височина, вие сте в безопасност при излагане на слънце. Когато вашата сянка е по-къса от вашата височина, може да получите изгаряне при излагане на слънце.

☼ **Покрийте децата!** Обличайте ги в памучни дрехи, които са широки, плътно изтъкани и леки. Тениските с по-голям размер са добри за покриване на по-голямата част от тяхната кожа.

☼ **Сложете на детето си шапка с широка периферия!**

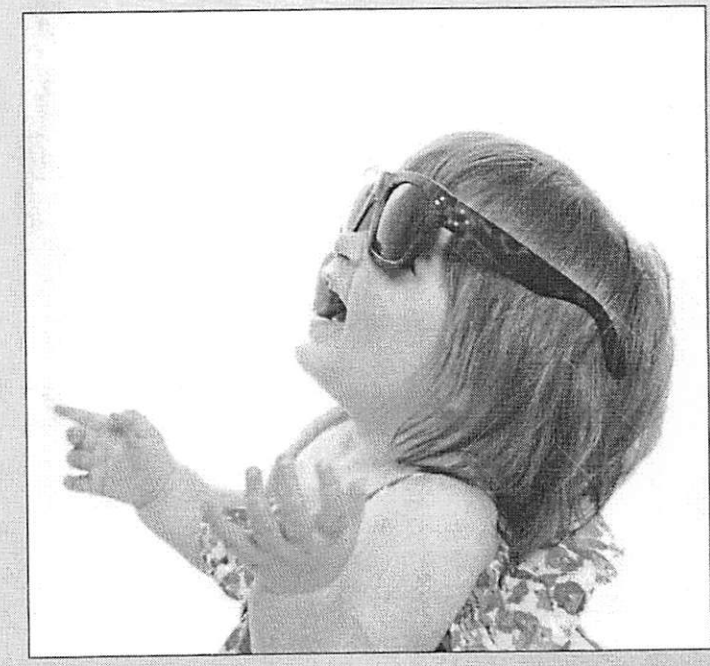


☼ **Използвайте слънцезащитни кремове!** Винаги, когато детето излиза навън, използвайте слънцезащитен крем за защита от УВ – А и УВ – В лъчи със слънцезащитен фактор над 30. Втривайте достатъчно количество крем по всички открити части на тялото, поне 30 минути преди излизане. Запомнете, че трябва да прилагате крема на всеки два часа и след всяка морска баня, даже, ако кремът е „водоустойчив“. Прилагайте крема и в случай, че времето е облачно.

☼ **Избягвайте излагането на слънце от11.00 ч. преди обед до 15.00 ч.!** Максималните температури за деня се достигат точно в тези часове и съществува риск и от топлинен удар.

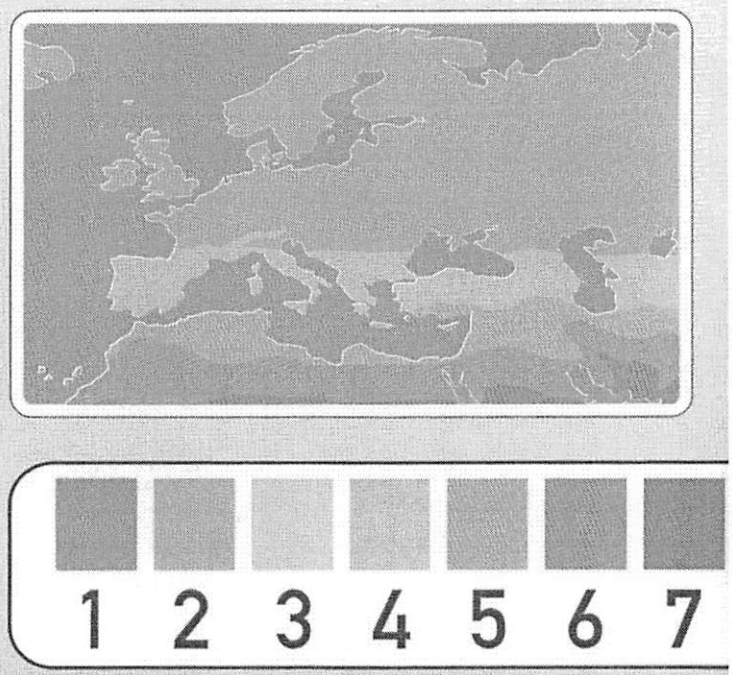
☼ **Не използвайте ултравиолетови лампи през зимата!**

☼ В случай на инцидентни слънчеви изгаряния винаги търсете личния лекар или се обърнете към специалист-дерматолог. Към специалист-дерматолог трябва да се обърнете (независимо от периода на годината) и ако забележите, че по тялото на детето започват да се появяват множество нови бенки (особено такива с асиметрична, неправилна форма и диаметър, по-голям от гума на молив).



Ултравиолетовият индекс UVI е създаден от СЗО по Програмата за околна среда на Обединените нации и Световната метеорологична организация, като част от усилията да се повиши съзнанието на обществеността за риска от излагане на слънце. Той е един вид мярка за интензивност на ултравиолетовите лъчи на земната повърхност, а също и показател за възможността им да предизвикват увреждания върху кожата на човека.

В много страни УВ индекс се представя в прогнозата за времето.

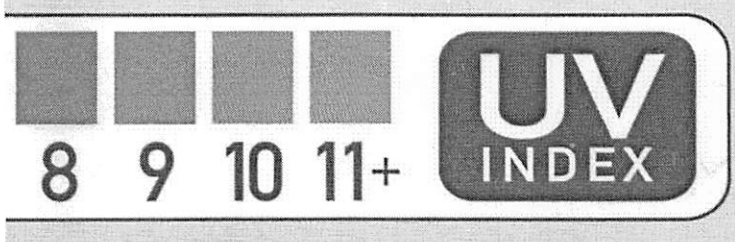


UVI МОЖЕ ДА СЕ ГРУПИРА В СЛЕДНИТЕ КАТЕГОРИИ:

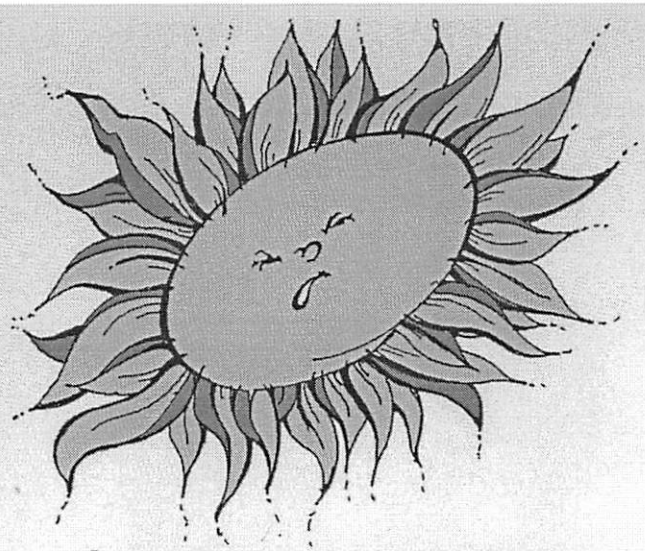
- **Нисък:**
  2 – не се изисква защита
- **Умерен:**
  от 3 до 5 – необходима е защита
- **Висок:**
  от 6 до 7 – необходима е защита
- **Много висок:**
  от 8 до 10 – специална (допълнителна) защита
- **Крайно висок:**
  11+ - специална) допълнителна защита

UVI МОЖЕ:

- Да спаси живот
- Да запази доброто здраве
- Да помогне за запазване на младежкия тен



По материали на НЦОЗА



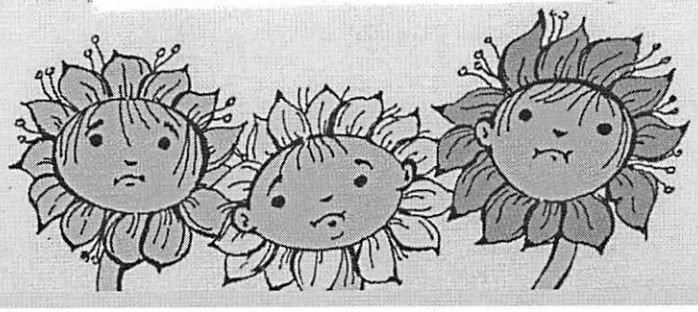
Слънчевото лъчение може да доведе до редица заболявания, но съществуват ефективни пътища за предотвратяване на тези проблеми.

Нека да се наслаждаваме на слънцето безопасно!

☼

Най-простото и най-важното послание е:

Избягвайте прекомерното излагане на слънце!

Използвайте подходяща фото защита на открито!

Издава: РЗИ – Софийска област