

Захворювання, спричинені спекою Heat-related Illness

Викликані спекою захворювання — що це?

Надмірна кількість тепла може зашкодити вашому здоров'ю. Викликані спекою захворювання виникають, коли ваше тіло нагрівається швидше, ніж воно може охолодитися. Захворювань, спричинених спекою, майже завжди можна уникнути.

Захворювання, пов'язані зі спекою, можуть призвести до слабкості, дезорієнтації та виснаження. У тяжких випадках вони можуть спричинити тепловий удар, також відомий як «сонячний удар». Тепловий удар — це стан, що загрожує здоров'ю й потребує негайного медичного втручання. Наслідки спеки погіршуються, якщо ви не п'єте достатньо рідини для підтримання оптимального рівня води в організмі.

Чим спричиняються захворювання, викликані спекою?

Організм здорової людини має температуру приблизно 37°C (98,6°F). Коли температура вашого тіла підвищується, внаслідок збільшення припливу крові до шкіри та посиленого потовиділення виділяється тепло. Таким чином тіло охолоджується й повертається до нормальної температури.

Перебування в спекотному середовищі може призвести до підвищення температури тіла. Прикладом гарячого середовища можуть бути машина або намет в жаркий день, верхні поверхи будівель у сонячний день, гаряча ванна або сауна, а також тепло безпосередньо від сонячних променів чи тепла на вулиці.

Пов'язані зі спекою захворювання виникають, коли ваше тіло не спроможне належним чином охолодитися. Це відбувається у разі надмірного накопичення тепла або під час інтенсивної фізичної активності у жаркому середовищі.

Більшість захворювань, викликаних спекою, виникають у приміщеннях без системи кондиціонування повітря. Коли на вулиці спекотно протягом декількох днів, тепло накопичується в приміщеннях і може стати небезпечним.

Захворювання, викликані спекою, також можуть розвинути на робочому місці, якщо ви працюєте на вулиці або в гарячих закритих приміщеннях. Прикладами таких приміщень можуть бути пекарні, кухні, пральні,

котельні, ливарні, плавильні, шахти та деякі виробничі заводи.

Якими є симптоми захворювань, пов'язаних зі спекою?

Симптоми викликаних спекою захворювань можуть варіюватися від легких до важких. До їхнього переліку входять:

- бліда, прохолодна, волога шкіра
- збільшене потовиділення
- судом м'язів
- висипання
- набряк, особливо рук і ніг
- втома й слабкість
- запаморочення та/або непритомність
- головний біль
- нудота та/або блювання
- зменшене виділення сечі або дуже темна сеча
- прискорений серцевий ритм і швидке поверхневе дихання
- лихоманка, зокрема температура тіла 39°C (102°F) або вище
- незвичайний стан дезорієнтації та зниження розумової активності
- червона, гаряча, суха шкіра (на пізніх етапах теплового удару)
- судоми
- непритомність/кома

Хто має вищий ризик розвитку захворювань, викликаних спекою?

Деякі люди мають вищий ризик розвитку захворювань, викликаних спекою, якщо у них немає доступу до прохолодного приміщення. До їхнього переліку входять:

- Люди віком від 65 років, які не можуть ефективно компенсувати тепловий стрес і з меншою ймовірністю можуть відчувати високі температури й реагувати на них
- Одинокі або соціально ізольовані люди

- Люди, які мають хронічні захворювання, такі як діабет, а також серцеві або респіраторні захворювання
- Люди, що страждають на психічні захворювання, такі як шизофренія, депресія або підвищена тривожність
- Люди з розладами, пов'язаними з вживанням психоактивних речовин
- Люди з фізичною або розумовою інвалідністю, у тому числі з обмеженням рухливості та порушенням когнітивних функцій
- Люди, які займаються інтенсивною фізичною активністю або працюють у спекотному середовищі
- Вагітні люди
- Немовлята й діти віком до 4 років, сприятливе й зручне середовище та споживання достатньої кількості рідини яких залежить від дорослих

Інші фактори, які можуть збільшити ризик виникнення захворювання, спричиненого спекою:

- споживання недостатньої кількості води у гарячу погоду
- надмірна вага
- погана фізична форма
- певні ліки, такі як діуретики або сечогінні препарати, а також деякі психіатричні препарати
- споживання алкоголю або інших речовин
- перенесені теплові удари в минулому
- висока вологість

Як попередити викликане спекою захворювання?

Існує багато способів зменшити ризик захворювання, спричиненого спекою. А саме:

- Охолоджувати себе. Залишатися в приміщеннях з кондиціонерами, або приймати прохолодну ванну чи душ. При температурі повітря вищій за 30°C (86°F) звичайних вентиляторів може бути недостатньо, щоб запобігти пов'язаним зі спекою захворюванням. Пам'ятайте, що сонцезахисний крем захищає від ультрафіолетових (UV) променів, але не від тепла
- Регулярно перевіряйте людей похилого віку, дітей та інших на ознаки захворювань, викликаних спекою, особливо під кінець дня, коли температура всередині приміщень є найвищою. Переконайтесь, що вони охолоджуються та п'ють багато води. Перевіряйте людей, які не можуть вийти з дому та людей з емоційними або психічними проблемами, об'єктивне мислення яких може бути порушене
- Ніколи не лишайте дітей, залежних від вашої опіки дорослих або тварин одних у припаркованій машині. Протягом 20 хвилин всередині транспортного засобу температура може піднятися до 52°C (125°F), при

зовнішній температурі 34°C (93°F). У салоні автомобіля не підтримуватиметься безпечна температура, якщо залишити вікна напіввідчиненими

- Пийте багато рідини. Пийте більше води навіть до появи почуття спраги, і якщо ви активні в спекотний день. Запитайте у свого лікаря, скільки води потрібно споживати в спекотні дні, якщо ви приймаєте сечогінні препарати або обмежуєте споживання рідини
- Плануйте активну частину дня до 10:00 або після 16:00, коли ультрафіолетове випромінювання є найслабшим
- Уникайте виснажливої роботи або фізичних вправ у жарких та вологих умовах. Якщо ви повинні працювати або займатися спортом, пийте 2–4 склянки безалкогольної рідини щогодини. Важливо робити перерви для відпочинку та проводити їх у затінку
- Уникайте сонячних опіків. На оголеній шкірі використовуйте сонцезахисний крем широкого спектра дії з SPF 30 або вище, а також бальзам для губ SPF 30
- Носіть легкий світлий одяг вільного крою та крилатий капелюх або використовуйте парасольку для створення затінку

Як лікувати вдома легку форму захворювання, викликаного спекою?

Більшість спричинених спекою захворювань у легкій формі (які ще інколи називають «тепловим виснаженням») можна лікувати вдома, якщо їх розпізнати на ранніх стадіях. Реагуйте негайно, починаючи з охолодження постраждалої людини. Зауважте, що легке теплове виснаження не викликає зниження розумової активності. Зверніться до лікаря, якщо ви маєте справу зі зниженням розумової активності людини, яка знаходилася під впливом високих температур.

Вдома легку форму захворювання, викликаного перегрівом, можна лікувати наступним чином:

- перемістившись в більш прохолодне середовище
- прийнявши прохолодну ванну або душ
- одягнувши вологу сорочку або огорнувшись вологим рушником
- споживаючи багато прохолодних безалкогольних рідин
- відпочиваючи

Якщо ваші симптоми не є легкими та тривають більше однієї години, змінюються, погіршуються або викликають занепокоєння, зверніться до лікаря. Зателефонуйте за номером **9-1-1**, якщо ви підозрюєте настання теплового удару, та намагайтеся охолоджуватися, доки не приїде допомога.



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority