

## CUM TE POTI PROTEJA DE CANICULA

Temperatura corpului combinata cu temperatura ambientala determina temperatura centrala sau interna a corpului tau. Organismul regleaza castigul de caldura (iar iarna, pierderea de caldura) din mediu, astfel incat mentine temperatura centrala la o valoare de aproximativ 37°C.

### Ce se intampla cand corpul nu se poate raci singur

Cand afara este prea cald, corpul isi reduce temperatura in principal prin transpiratie care se evapora, reglandu-se astfel temperatura interna a corpului.

Totusi, atunci cand facem sport sau vreo alta activitate fizica intensa sau cand suntem expusi la un mediu extrem de cald si cu umiditate crescuta, corpul va fi mai putin capabil sa se raceasca singur.



**Indicele de confort termic** reprezinta o singura valoare a temperaturii care ia in calcul ce efect au asupra unei persoane atat temperatura ambientala, cat si umiditatea aerului. Cand umiditatea este prea ridicata, transpiratia nu se poate evapora cu usurinta, ceea ce va face dificila racirea corpului. Atunci cand indexul de temperatura depaseste 33°C trebuie sa iei masuri de precautie pentru a-ti mentine scazuta temperatura corpului.

### Bolile provocate de caldura

In cele din urma, daca va continua expunerea excesiva la caldura, vor aparea manifestarile supraincalzirii:

- **Crampele musculare** reprezinta forma cea mai usoara. Sunt spasme musculare involuntare care apar frecvent ca urmare a efectuarii unor activitati fizice intense intr-un mediu cu temperatura ridicata. Persoanele care transpira intens in timp ce practica sport sunt mai predispuse la crampe musculare. Prin transpiratie se pierde sare care duce la aparitia crampelor. Aportul inadecvat de lichide contribuie frecvent la aparitia acestor crampe. Aceste spasme sunt mult mai intense si mai prelungite decat crampele musculare care apar noaptea. Muschii cei mai afectati sunt cei de la nivelul gambelor, bratelor, peretelui abdominal si spatelui. Tratamentul prompt previne progresia catre epuizarea termica.
- **Epuizarea termica.** Este o forma moderata de supraincalzire care se dezvoltă in decurs de cateva zile de expunere la temperatura ridicata combinata cu umiditate crescuta si o activitate fizica intensa, fara o hidratare adecvata. Fara un tratament prompt, epuizarea termica poate evolua catre soc termic, o conditie amenintatoare de viata. Din fericire, epuizarea termica poate fi prevenita.
- **Insolatia sau socul termic.** Este forma cea mai grava, o adevarata urgenta medicala. Socul termic reprezinta supraincalzirea corpului la o temperatura de peste 40°C in

decurs de 10-15 minute. Netratat, socul termic poate duce la afectarea rapidă a creierului, inimii, rinichilor și mușchilor, deteriorarea fiind cu atât mai mare cu cât tratamentul este inițiat mai tardiv, cu apariția complicațiilor severe și chiar a decesului.

### Semnele de avertizare ale bolilor provocate de căldură

Crampele musculare	Epuizarea termică	Insolația sau socul termic
Crampe musculare	Crampe musculare	Temperatura peste 40°C
Transpirație excesivă	Transpirație excesivă	Absența transpirației
	Piele de "găina", rece, umedă	Pielea roșie, caldă, uscată
Oboseală	Lesin, amețea, slăbiciune, oboseală marcată	Confuzie, agitație, tulburări de vorbire, iritabilitate, delir, convulsii și coma
Sete	Greață și vărsături	Greață și vărsături
	Durere de cap	Durere de cap pulsatilă
	Puls rapid și slab	Puls rapid și puternic
	Respirație rapidă și superficială	Respirație rapidă și superficială
	Hipotensiune arterială în poziția ridicat	

### Ce poți face

Redu temperatura corpului și încearcă să previi ca boala să progreseze către soc termic. Dacă crezi că tu sau o altă persoană are insolație, sună imediat la 112! Tratamentul efectuat acasă nu este suficient în cazul socului termic.

**Dacă ai crampe musculare,** următoarele sfaturi te pot ajuta:

- Oprește-te din activitate și retrage-te într-un loc răcoros
- Bea apă sau alte lichide reci. Nu consuma alcool, care agravează și mai mult deshidratarea
- Nu reluă activitatea intensă decât după câteva ore după ce crampele musculare au dispărut, deoarece continuarea exercitiului fizic poate duce la epuizare sau soc termic
- Mergi la medic dacă crampele nu au cedat după o oră

**Dacă suferi de epuizare termică,** următoarele acțiuni te pot ajuta să reduci temperatura corpului:

- Bea apă sau alte lichide reci. Nu consuma alcool, care agravează și mai mult deshidratarea
- Odihnește-te într-un mediu răcoros. Aerul condiționat este cea mai bună alegere, însă dacă nu este posibil, retrage-te într-o zonă cu umbră. Stai întins, cu picioarele ridicate deasupra nivelului inimii
- Fa un dus rece sau infasoară-te într-un prosop umed. Nu folosi alcool pe piele
- Poartă haine cât mai lejere. Îndepărtează orice îmbrăcăminte care nu este necesară

- Dacă nu te simți mai bine după o ora de la aplicarea acestor măsuri de tratament, suna la 112

**Dacă o altă persoană are insolatie,** cheama de urgență ambulanța și încearcă să-i reduci temperatura corpului până la sosirea echipajului medical:

- Retrage persoana la umbră sau într-un mediu cu aer condiționat, dacă este posibil
- Folosește orice metodă ai la îndemână pentru a-i scădea temperatura corpului cât mai rapid. De exemplu, o baie sau un dus cu apă rece pot scădea rapid temperatura corpului; poți să pulverizezi apă rece folosind un furtun de gradină sau poți să o ștergi cu un burete imbibat în apă rece. Dacă umiditatea este scăzută, o poți înfășura într-un prosop umezit în apă rece și să o expui apoi la un ventilator.
- Măsoară-i temperatura corpului regulat și continuă eforturile de răcire până când temperatura ajunge la 38.3-38.8°C
- Nu-i da victimei să bea alcool

## 6 cele mai frecvente întrebări despre expunerea la căldură

### Ventilator sau aer condiționat?

Ventilatoarele pot furniza confort, însă dacă temperatura ambientală este mai mare de 32°C, ventilatoarele nu vor preveni apariția bolilor provocate de căldură. Aerul condiționat este cea mai bună măsură de protecție împotriva supraîncălzirii corpului. Expunerea doar pentru câteva ore pe zi la aer condiționat va reduce riscul de epuizare termică sau insolatie. În calcul să-ți petreci o parte din zi la mall sau în alte spații publice care au aer condiționat.

### Ce cantitate de lichide ar trebui să beau când este cald afară?

Când afară este cald, ar trebui să bei mai multe lichide decât îți indică senzația de sete. Crește cantitatea de lichide pe care o bei, indiferent de nivelul de efort. Dacă practici vreo activitate fizică intensă, bea două până la patru pahare de lichide reci la fiecare o oră. Evită băuturile care conțin alcool, deoarece acestea vor face să pierzi și mai multe fluide.

### Cum trebuie să mă îmbrac când este canicula?

Cat stai în casă, poartă cât mai puține haine. Alege îmbrăcăminte ușoară, de culoare deschisă, largă. Afară, poartă o pălărie cu boruri largi, de aproximativ cinci până la șapte centimetri, care să facă umbră la nivelul gâtului, nasului și urechilor (o șapcă de baseball nu este de ajuns). Folosește crema de protecție solară cu generozitate și cât mai frecvent. Indiferent de tipul de ten, folosește o crema de protecție solară cu SPF de cel puțin 15. Academia Americană de Dermatologie recomandă folosirea unei creme de protecție cu o valoare SPF de cel puțin 30. Arsura solară afectează capacitatea corpului de a se răci singur și cauzează pierderea de lichide.

### Ce ar trebui să fac dacă trebuie să lucrez afară când vremea este extrem de caldă?

Fă des pauze. Dacă nu ești obișnuit să lucrezi sau să faci o activitate fizică intensă într-un mediu calduros, începe încet și crește ritmul gradual. Este nevoie de câteva săptămâni până când corpul tău se va adapta la căldură. Oprește-te dacă simți că inima bate cu putere și nu mai poți respira. Retrage-te într-o zonă răcoasă sau cel puțin la umbră și odihnește-te, în special dacă ai senzația de amețea, te simți obosit sau ai senzația de leșin.

### Anumite medicamente pot crește riscul de apariție a bolilor provocate de căldură?

Da, anumite medicamente pot afecta abilitatea corpului de a rămâne hidratat și de a răspunde la supraîncălzire. Fii în special atent dacă iei medicamente care contractă vasele de sânge (vasoconstrictori), scad tensiunea arterială (beta blocante), elimină sarea și apa din organism (diuretice) sau tratează anumite boli psihiatrice (antidepresivele sau antipsihoticele). Medicamentele stimulante pentru tratamentul ADHD sau drogurile ilegale cum ar fi amfetaminele și cocaina te fac mult mai vulnerabil la insolatie.

### Anumite persoane sunt mai vulnerabile?

Da, riscul cel mai mare de a face boli provocate de căldură îl au sugarii și copiii mici, până în 4 ani, persoanele peste 65 ani, persoanele obeze sau cele care au anumite boli cronice.