Sa dolaskom toplog vremenskog perioda, važno je voditi računa i sprovoditi mere u cilju zaštite od uticaja visokih temperatura na kardiovaskularni sistem, posebno tokom fizičke aktivnosti. Prema podacima američkog Centra za kontrolu bolesti (*CDC*), oko 300 Amerikanaca svake godine umire od bolesti povezanih sa vrućinom. Smatra se da bi najveći broj ovih ishoda bilo moguće sprečiti ako bi ljudi bolje razumeli opasnosti izlaganja neuobičajeno toplim vremenskim prilikama.

Koja je razlika između iscrpljivanja usled toplote i toplotnog udara?

Iscrpljivanje usled toplote

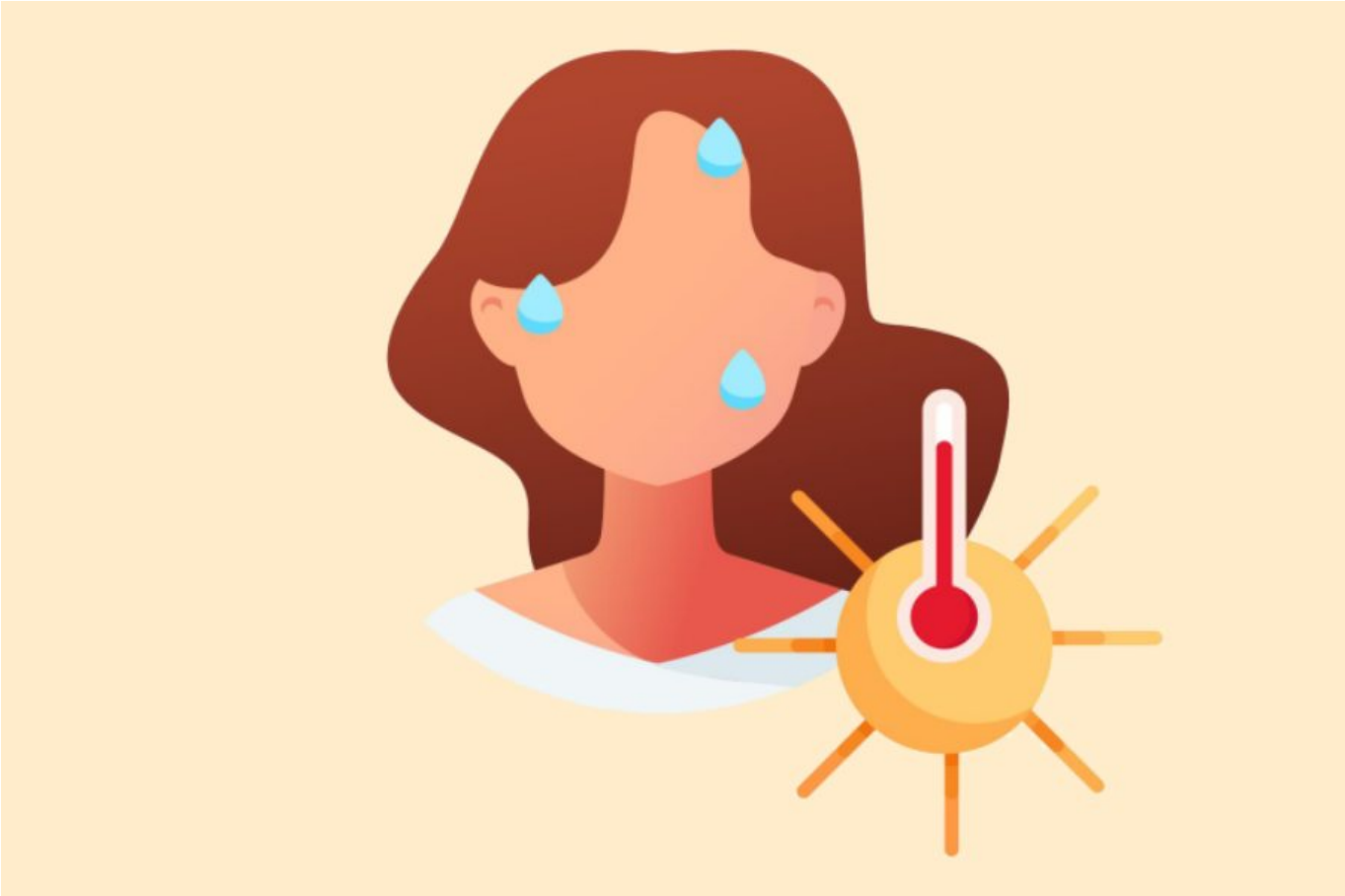
Iscrpljenost usled toplotnih prilika razvija se kod ljudi koji su **izloženi visokim temperaturama i koji ne piju dovoljno tečnosti.** Osobe koje su posebno izložene riziku od toplotne iscrpljenosti su starije osobe, deca, ljudi sa visokim krvnim pritiskom i oni koji rade ili vežbaju u vrućoj sredini. Tokom iscrpljivanja usled toplotnih prilika, telo je u stanju da neko vreme održava normalnu telesnu temperaturu, ali samo na štetu ostalih telesnih funkcija. Ako se ne prepozna i ne započne „lečenje“, ovog stanja, ono može napredovati i dovesti do **toplotnog udara**. Kod sportista, toplotna iscrpljenost rezultira naglim smanjenjem performansi i opštom iscrpljenošću.

Simptomi iscrpljenosti toplotom uključuju:

- Jako znojenje
- Bledilo
- Grčevi u mišićima
- Suv jezik i osećaj žeđi
- Umor
- Slabost
- Vrtoglavica
- Glavobolja
- Mučnina ili povraćanje
- Gubitak svesti

Ljudi koji imaju ove simptome ili **oni koji imaju srčane probleme trebalo bi odmah da se obrate lekaru.** Ako neko razvija iscrpljenost usled toplotnih prilika, odmah ga premestite sa sunca u hlad ili u kuću. Uklonite sve dodatne slojeve odeće sa osobe i dajte joj da pije vodu ili sportsko piće kako bi nadoknadili izgubljenu tečnost i elektrolite. Ako se ne bude osećala bolje nakon sat vremena i dalje imala simptome i tegobe toplotne iscrpljenosti, potražite medicinsku pomoć.

Phoca PDF



Toplotni udar

Toplotni udar je hitno medicinsko stanje. Malo je verovatno da će utrenirani sportisti razviti toplotni udar, ali mala deca, stariji ljudi, hronični bolesnici, pa čak i kućni ljubimci lako mogu razviti toplotni udar. Toplotni udar predstavlja težak oblik hipertermije (veoma visoke telesne temperature) i zahteva hitan medicinski tretman. Budući da je sistem za hlađenje tela preplavljen toplotom i nije u mogućnosti da održi temperaturu tela u optimalnim granicama, pri čemu je osoba najčešće i dehidrirana (izgubila puno tečnosti putem znojenja**), telesna temperatura može porasti na 39 stepeni ili više.** Ako se osoba odmah ne leči, toplotni udar može dovesti do trajnog oštećenja brojnih organa, uključujući mozak. U nekim slučajevima ljudi koji ne dobiju pomoć u kratkom roku mogu umreti.

Neki znaci i simptomi toplotnog udara uključujuČ

- Telesna temperatura 39 stepeni ili više
- Crvena, vruća, suva koža (bez znojenja)
- Ubrzan rad srca
- Jaka glavobolja
- Vrtoglavica
- Mučnina
- Konfuzija
- Gubitak svesti

Phoca PDF

Ako pomislite da neko razvija toplotni udar, odmah potražite hitnu medicinsku pomoć. Dok čekate hitnu pomoć, pokušajte da ohladite osobu tako što ćete je premestiti sa sunca u hlad ili kuću. Pokušajte da osobu ohladite bilo kojim dostupnim načinom, kao što je pokrivanje mokrom čaršavom, nanošenje obloga od leda ili stavljanje u kadu s hladnom vodom. Ako je moguće, ponudite osobi da pije vodu.

Ko je pod rizikom?

Svako je u opasnosti od bolesti povezanih sa vrućinom, poput toplotnog udara ili iscrpljenosti usled toplotnih prilika, posebno u slučaju kada nije dovoljno hidriran. Međutim, postoji određen profil osoba koji su u većem riziku od nastanka ovih pojava:

- Oni koji su aktivni, vežbaju ili provode puno vremena napolju
- Starije osobe
- Ljudi sa hroničnim bolestima koji uzimaju određene lekove
- Ljudi koji su teško gojazni
- Radnici na otvorenom, poput građevinskih radnika
- Sportisti koji treniraju po vrućini
- Bolesnici sa niskom srčanom rezervom koji ne mogu brzo da se prilagode promenama kroz koje telo prolazi u ekstremnoj vrućini. Pacijenti sa srčanom insuficijencijom i deca mlađa od 4 godine obično imaju nisku srčanu rezervu. Oni mogu vrlo lako dehidrirati, čak i samo sedeći u pregrejanoj kući.

Phoca PDF

Zašto se znojimo i zašto je to važno?

Otprilike oko 60% ljudskog tela je voda, a samo oko 10% ove vode se nalazi u krvotoku. Značajna količina vode u krvotoku može se izgubiti znojenjem. U stvari, tokom intenzivnog vežbanja u vrućim i vlažnim uslovima možemo izgubiti putem znoja i do 3 litre vode, što predstavlja gotovo svu vodu (tečnost) u krvotoku. Da bi nadoknadilo vodu koja se izgubila iz krvotoka, telo povlači vodu iz svojih tkiva ili koristi tečnost koju pijete tokom i posle vežbanja kako bi nadomestilo gubitak.

U suvim vremenskim prilikama znoj brzo isparava sa površine tela i hladi telo, pa je potrebna samo mala količina znoja za snižavanje telesne temperature. Ali, u vlažnim uslovima, znoj duže isparava sa kože jer vazduh već sadrži puno vode. Dakle, u ovako vlažnim uslovima telo pokušava da se ohladi znojeći se još više. Ako ne nadoknadite vodu koju vaše telo izgubi, postaćete dehidrirani.

Obično se telo hladi povećavanjem protoka krvi kroz kožu. Tokom toplih vremenskih prilika, priliv krvi u kožu može se povećati oko 3 puta kod zdravih osoba. Ali kod pacijenata sa srčanom insuficijencijom, srčani mišić može biti preslab da omogući ubrzanu cirkulaciju, a krvni sudovi na koži možda neće moći da se prošire dovoljno da se toplota oslobađa kroz kožu. **To znači da pacijenti sa srčanom insuficijencijom imaju poteškoće u kontroli telesne temperature.**

Koliko vode treba da pijem tokom vežbanja?

Energično vežbanje po vrućem i vlažnom vremenu može biti izazovno za organizam, pa čak i opasno. Međutim, možete bezbedno da vežbate i po ovakvom vremenu ako preduzmete odgovarajuće mere predostrožnosti. **Jedna od najvažnijih stvari je da budete dovoljno hidrirani i da smanjite** intenzitet vežbanja **tokom ekstremnih vremenskih prilika.** Održavanje tela hidriranim tokom vežbanja pomaže u nadoknađivanju vode izgubljene putem znojenja i sprečava umor i loše fizičke performanse.

Osećaj žeđi nije najbolji pokazatelj potreba vašeg tela za vodom, jer žeđ se javlja nakon što je vaše telo već dehidrirano. Takođe, osećaj žeđi prestaje čak i pre nego što se potrebe organizma za vodom u potpunosti koriguju. To znači da tokom treninga treba da pijete vodu čak i ako ne osećate žeđ.

Količina vode koja je optimalna za održavanje tela hidriranim zavisi od telesne težine, telesne temperature i vrste vežbe koju radite. Ako ste dehidrirani nakon sesije vežbanja, biće potrebno vreme da nadomestite izgubljenu tečnost. Rasporedite nekoliko čaša vode tokom dana.

Phoca PDF

Još neke preporuke…

- Nosite široku odeću koja će omogućiti cirkulaciju vazduha, ali će vas zaštititi od sunca
- Izbegavajte direktno izlaganje suncu. Zaštitite se od sunca noseći kapu, sunčane naočare i kremu za sunčanje
- Pijte blago rashlađenu, a ne hladnu vodu, jer telo brže apsorbuje rashlađenu vodu.
- Ne pijte sokove ili gazirano piće tokom vežbanja, budući da ova vrsta pića sadrže više od 10% ugljenih hidrata (šećera) i ne absorbuju se dobro tokom vežbanja. Prihvatljivo je piti sportska pića jer obično sadrže manje od 8% ugljenih hidrata. Sportska pića nadoknađuju elektrolite i minerale izgubljene znojenjem, iako je za to obično dovoljna zdrava balansirana ishrana.

Pacijenti sa srčanom insuficijencijom

Pacijenti sa srčanom insuficijencijom i određenim drugim hroničnim medicinskim stanjima ne bi trebalo da vežbaju napolju po veoma vrućem i vlažnom vremenu. Osnovni razlog je taj što srce bolesnika sa srčanom slabosti ima manje rezervnih kapaciteta i teško se bori sa povećanim zahtevima koje povišena temperatura nameće. Mnogi pacijenti sa srčanom insuficijencijom, takođe, pokušavaju da uravnoteže nivo tečnosti u svom telu uzimajući diuretske lekove koji dovode do izbacivanja viška tečnosti iz organizma čime smanjuju sposobnost znojenja. Budući da toplota i vlaga takođe smanjuju količinu vode u telu, pacijentima koji uzimaju diuretike možda će biti potrebno prilagođavanje terapije u letnjim mesecima. Iscrpljenost toplotom i toplotni udar mogu se razviti kod pacijenata samo boravkom u kući ili automobilu koji nije klimatizovan ili

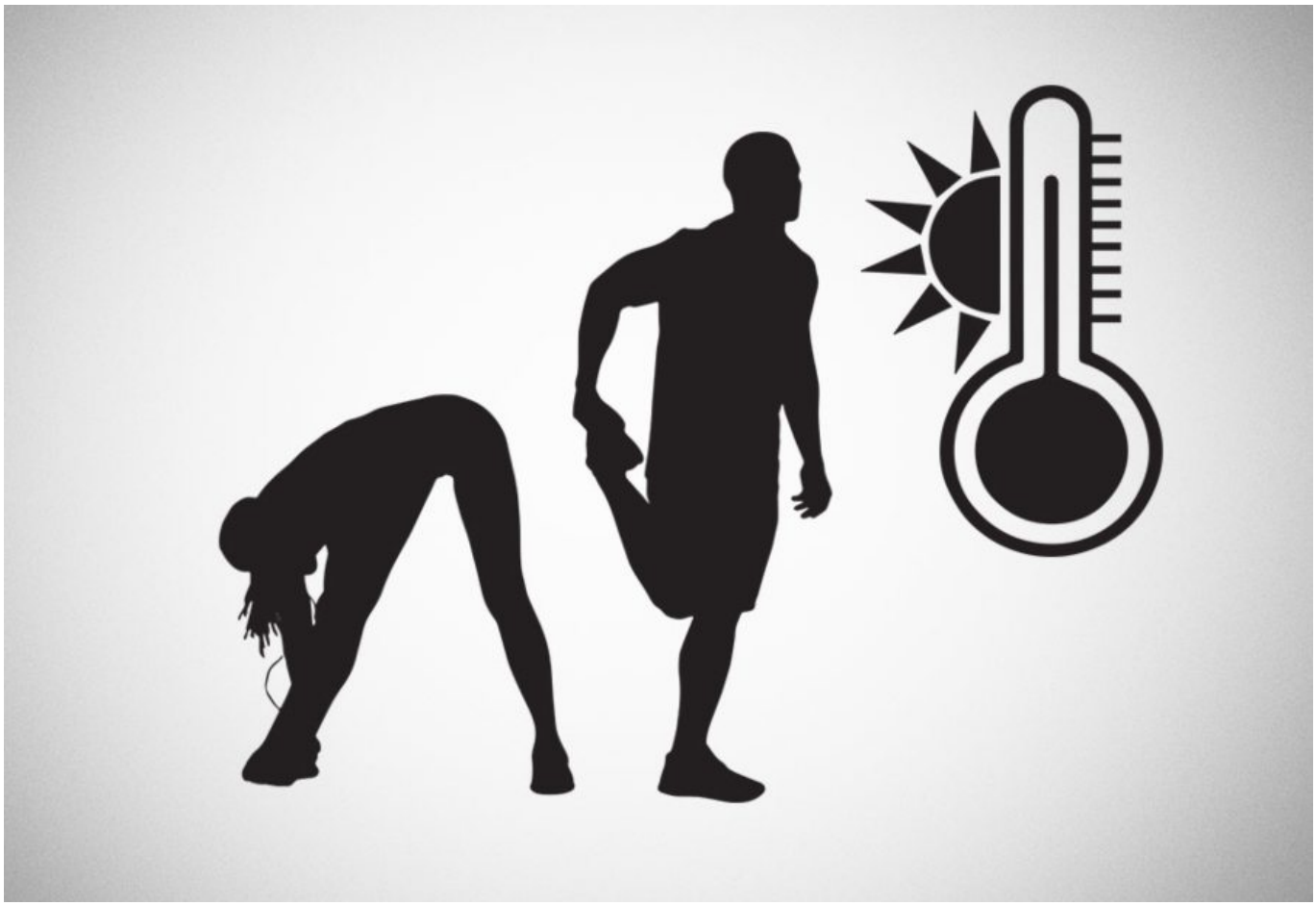
Phoca PDF

predugim boravkom na suncu.

Saveti za pacijente sa srčanom insuficijencijom, starije ljude ili hronične bolesnike

- Nastavite sa uobičajenim navikama vežbanja, ali praktikujte ih u zatvorenim i rashlađenim prostorijama. Na primer, pokušajte da hodate u klimatizovanom tržnom centru umesto u parku.
- Nemojte boraviti u zgradi ili kući bez klima uređaja posebno kada su spoljne temperature visoke.
- Ne vozite se i ne sedite u automobilu koji nema klima uređaj.
- Nabavite ventilator za kućne uslove.
- Dehidracija smanjuje telesnu težinu, pa se svakodnevno merite i zapisujte vrednosti. Ako vaša težina padne za više od 2 do 3 kilograma od uobičajene i redovne težine, nazovite svog lekara da biste videli da li je potrebno prilagoditi vaše lekove.
- Budite oprezni i pravite česte pauze za hlađenje ako morate biti napolju.

Izvor: THI



Pogledajte još…

- Zašto je važan kalijum
- Kada je previše soli

Phoca PDF

- Srčani udar, srčana slabost – razlika postoji
- Oporavak bolesnika posle operacije srca

Phoca PDF