

Perkaitimas (arba šilumos smūgis) - tai organizmo būklė, kai sutrinka kūno temperatūros reguliacijos mechanizmas. Žmogus perkaista dėl aukštos aplinkos oro temperatūros, intensyvios saulės spinduliuotės, didelės santykinės oro drėgmės, mažo oro srauto judėjimo, dėl to, kad ilgai būna nevedinamoje patalpoje, daug ir sunkiai dirba karštoje aplinkoje, aktyviai juda ir geria mažai vandens, taip pat jei organizmas nebuvo pamažu pratinamas prie karščio.

Saulės smūgis – tai galvos smegenų pažeidimas dėl tiesioginio saulės spindulių poveikio neapdengtai galvai, pakyla galvos smegenų temperatūra, todėl ima trikti smegenų funkcija.

Yra skiriamos trys perkaitimo formos:

- Mėšlungis - skausmingas galūnių, pilvo ar nugaros raumenų įsitempimas. Jį sukelia nekompensuotas druskų praradimas prakaituojant. Žmogų, patyrusį mėšlungį, reikia paguldyti ramioje aplinkoje ir duoti atsigerti mineralinio ar pasūdyto vandens - taip atkuriamas prarastas skysčių ir druskų kiekis organizme.
- Išsekimas - negalėjimas tęsti darbo toje pačioje aplinkoje. Išsekimas nuo perkaitimo yra sunkesnis sveikatos sutrikimas negu mėšlungis; jį sukelia ir druskų, ir skysčių trūkumas organizme. Kūno temperatūrai pakilus iki +38 °C, pradeda skaudėti galvą, žmogus tampa mieguistas, jį pykina, kalba tampa nerišli. Pulsas padažnėja, oda būna prakaituota ir pašaurpusi. Tokį žmogų reikia paguldyti šešėlyje, nurengti ar atlaisvinti drabužius, kūną sudrėkinti vandeniu, apipūsti vėsiu oru. Jei nukentėjusysis yra sąmoningas, duoti atsigerti vandens.
- Šilumos smūgis. Visiškai išsekus temperatūros reguliacijai ir kūno temperatūrai pakilus iki 40-41 °C, labai susilpnėja žmogaus protinė veikla. Būklę pablogina ir gausus prakaitavimas. Patyrusio šiluminį smūgį žmogaus oda yra paraudusi ir sausa, jam svaigsta galva. Užsitęsus šiai būsenai, žmogus gali netekti sąmonės ir net mirti. Nukentėjusiajam reikia kaip galima greičiau mažinti kūno temperatūrą: paguldyti pavėsyje, sudrėkinti vandeniu rūbus, apipūsti oro srove, pakelti kojas, ant didžiųjų kraujagyslių dėti šaltus kompresus. Jei nukentėjusysis sąmoningas, duoti

Dėl karščio didžiausias pavojus gresia kūdikių ir vaikų (iki 4 metų) bei pagyvenusių žmonių, ypač vyresnių nei 75 metų, kurie jautresni karščio bangoms, sveikatai ar net gyvybei.

PIRMOJI PAGALBA PERKAITUS

Instrukcijos Nr. 8-2(2)

Parengė: UGM PPS J. Vaišutis

Šilumos smūgiui būdingi simptomai:

- galvos skausmas;
- spengimas ausyse;
- mirgėjimas akyse;
- padažnėjęs kvėpavimas ir pulsas;
- pykinimas ar vėmimas;
- apatija;
- išbalusi oda;
- šaltas prakaitas;
- bendras silpnumas;
- aukšta kūno temperatūra (38–40°C);
- sąmonės pritemimas ir net netekimas;
- mirtis nuo smegenų edemos.

Pirmoji pagalba

1. Jei nukentėjusysis turi sąmonę:
 - iš karštos aplinkos nuvedimas į pavėsį ar į vėsią vietą;
 - paguldymas arba pasodinimas atsagstymas ir drabužių atlaisvinimas;
 - veido apipurkšimas vėsiu vandeniu;
 - šalto kompreso uždėjimas ant galvos;
 - vėsaus vandens girdymas.
2. Jei nukentėjusįjį pykina:
 - davimas gerti ko nors rūgštaus (pvz., vandens su citrinų sultimis).
3. Jei nukentėjusysis be sąmonės:
 - guldymas ant šono;
 - vėdinimas;
 - skubus vežimas į gydymo įstaigą.

Profilaktinės priemonės

- Ilgesnį laiką būdami karštoje aplinkoje ar saulėje, vartokite daug skysčių, ypač mineralizuoto vandens.
- Vandens po truputį gerkite visą dieną nelaukdami, kol pradės kamuoti troškulys.
- Valgykite daugiau skystų ar lengvai pasisavinamų produktų, vaisių ir daržovių.
- Venkite alkoholinių gėrimų, skysčių su kofeinu, gėrimų su saldikliais,
- Dėvėkite šviesius, laisvus, natūralaus audinio, gerai praleidžiančius prakaitą drabužius.
- Nepamirškite galvos apdangalo.
- Karštą dieną fizinius darbus atlikite ryte arba vakare, dirbdami neišsirenkite iki pusės.
- Ribokite buvimą karštoje aplinkoje trukmę, venkite tiesioginių saulės spindulių.