

CANICULA

Canicula este definită ca o creștere a temperaturii zilnice cu peste 10 °C față de temperatura medie a zonei respective și este o cauză importantă de morbiditate și mortalitate, în special în regiunile cu umiditate crescută.

Creșterea temperaturii globale este o realitate care începe să fie recunoscută pretutindeni fiind răspunzătoare de înmulțirea problemelor medicale legate de caniculă. Pe lângă morbiditatea determinată de efectele directe ale căldurii, temperaturile crescute sunt asociate cu creșterea poluării atmosferice, cu frecvența crescută a evenimentelor extreme (inundații, secetă, tornade) și cu riscul mărit de transmitere a bolilor infecțioase prin intermediul vectorilor (rozătoare, insecte) și al apei contaminate.

Valurile de căldură sunt definite de prezența pentru cel puțin o săptămână a temperaturilor ridicate. Cele mai multe decese au loc în prima sau a doua zi de la debutul unui val de căldură, cel mai frecvent fiind afectate persoanele peste 65 de ani.

Vara nu înseamnă doar plajă, lumină și vreme bună, ci și caniculă și implicit stare de rău!

A te expune pentru o perioadă îndelungată la călduri puternice constituie o agresiune față de propriul organism. Astfel există riscul unei deshidratări severe, agravării unei boli cronice sau a unui atac de căldură.

Datorită temperaturilor înalte (peste 32 °C) se produce o creștere a transpirației, care are rol în reglarea termică și care împiedică astfel supraîncălzirea corpului. Odată cu apa, organismul mai pierde și săruri minerale și vitamine (mai ales pe cele hidrosolubile), antrenând astfel multe consecințe negative în desfășurarea proceselor fiziologice.

Principale simptome care apar în această situație sunt următoarele:

- oboseală fizică și psihică
- stare de disconfort, iritabilitate
- greață, vărsături
- cefalee, amețeală, lipotimie (leșin)
- dureri și crampe musculare
- sete accentuată
- insomnie
- intensificarea simptomatologiei existente în cazul unor boli cronice (în special cardiovasculare)

Atacul de căldură este caracterizat prin debutul brusc (15-20 minute) al următoarelor simptome: confuzie, dezorientare temporală și spațială, tahicardie, comportament bizar, status mental alterat, obnubilare, comă, În acest caz, temperatura corporală depășește 40 °C. Atacul de căldură poate să apară atât la tineri, în condiții de activitate fizică intensă la temperaturi înalte cât și la persoane vârstnice, chiar în condiții de repaus sau odihnă.

Toată lumea suferă din cauza caniculei dar persoanele cele mai vulnerabile sunt copiii, vârstnicii și bolnavii cronic.

PRINCIPALELE RECOMANDĂRI ÎN CAZ DE CANICULĂ

- Consumați cel puțin 2 litri de lichide pe zi (apă plată, apă minerală, sucuri de fructe și legume) care nu trebuie băute prea reci pentru că în acest caz se elimină înainte de a hidrata organismul. Foarte bune sunt ceaiurile de mentă, soc, mușetel, sunătoare, urzici, ceaiul verde sau negru, călduțe sau la temperatura camerei, ușor îndulcite.
- Alimentația trebuie să fie una ușoară, să conțină alimente proaspete, fără prea multe calorii - recomandate sunt carnea slabă preparată la grătar, lactatele, cerealele precum și cât mai multe fructe și legume care, prin apa, sărurile minerale și vitaminele pe care le conțin, asigură în mod constant hidratarea organismului.
- Evitați sau măcar limitați consumul de grăsimi, dulciuri concentrate, alcool, tutun și cafea.
- Încercați să stați cât mai mult în locuri răcoroase, cu umbră.
- Evitați ieșirile și activitatea fizică (sport, grădinarit, munci mai grele) între orele 12-16. Este indicat ca plimbările să se facă dimineața și seara.
- Dacă este necesar să ieșiți, încercați să stați sau să mergeți mai mult prin zonele cu umbră. Protejați-vă capul, fața și ochii cu ajutorul unei pălării și a ochelarilor de soare. Purtați haine de culoare deschisă, subțiri, comode; de preferat sunt cele din in și bumbac; evitați-le pe cât se poate pe cele din materiale sintetice care nu permit o bună aerisire a corpului. Este bine să aveți la îndemână o sticlă cu apă.
- Faceți cât mai des dușuri cu apă călduță. Puteți utiliza spray-uri cu apă minerală pentru hidratarea pielii.
- În interiorul locuinței stați în camerele cele mai răcoroase. Dacă nu aveți o cameră răcoroasă, apelați la un ventilator sau la un aparat de aer condiționat pentru a răcori atmosfera.
- Folosiți draperiile în camerele expuse soarelui. Mențineți ferestrele închise atâta timp cât temperatura exterioară este mai mare decât cea din interior (aproximativ până la lăsarea serii); deschideți-le noaptea, provocând curenți de aer.
- Părinților li se recomandă să nu lase copiii în interiorul vehiculelor parcate la soare și să evite drumurile pe distanțe lungi cu aceștia, ca pasageri, în mașinile fără climatizare.
- Evitați expunerea la soare (plaja) între orele 11-16, când razele soarelui sunt foarte puternice. Nu uitați de protecția capului, a ochilor, a buzelor. În cazul în care suferiți de anumite afecțiuni cereți sfatul medicului înainte de a vă expune la soare.
- Dacă ați făcut insolație, aveți nevoie de săruri minerale pe care le puteți asigura prin consumul de supe de legume și sucuri de fructe. Se mai recomandă alimente cu aport mare de potasiu și magneziu, cum ar fi: bananele, pepenele galben, linte, cartofii, mazărea, fasolea boabe și soia. Evitați expunerea la soare câteva zile, utilizați produse pentru calmarea arsurilor solare, iar dacă simptomele se agravează sau se prelungesc, consultați medicul.
- Persoanele cu afecțiuni cronice trebuie să respecte întocmai recomandările medicale și să urmeze cu strictețe tratamentul prescris de medic.
- Cei care muncesc trebuie să cunoască faptul că au anumite drepturi. Astfel angajatorii sunt obligați să asigure condiții propice de muncă salariaților în vreme de caniculă, să alterneze perioadele de lucru cu cele de repaus în locuri umbrite, în care există curenți de aer, să reducă intensitatea și ritmul activităților fizice. Dacă temperatura exterioară depășește 37 °C cel puțin 2 zile consecutiv, pentru menținerea stării de sănătate a salariaților, angajatorii sunt obligați să asigure: apă minerală – 2-4 l/persoană, echipament de protecție, ventilarea locului de muncă, posibilitatea de a face dușuri (în anumite situații). Dacă nu este posibilă realizarea acestor condiții, se va stabili reducerea duratei zilei de lucru, eșalonarea acesteia până la orele 11 și după orele 17 și chiar întreruperea colectivă a lucrului, cu menținerea activității doar acolo unde ea nu poate fi suspendată.

Cum putem limita creșterea temperaturii în locuințe:

- Închideți ferestrele expuse la soare, trageți jaluzelele și/sau draperiile.
- Țineți ferestrele închise pe perioada cât temperatura exterioară este superioară celei din locuință.
- Deschideți ferestrele seara târziu, noaptea și dimineața devreme, provocând curenți de aer, în aceste perioade temperatura exterioară fiind inferioară celei din locuință.
- Stingeți sau scădeți intensitatea luminii artificiale.
- Închideți orice aparat electrocasnic de care nu aveți nevoie.

Recomandări pentru protejarea sugarilor și copiilor mici

- Realizarea în locuință a unui ambient, ferit de caldură, umiditate excesivă și curenți de aer.
- Evitarea diversificării alimentației sugarilor (introducerea de alimente noi) în această perioadă.
- Hidratarea corespunzătoare cu apă, ceai foarte slab îndulcit, fructe proaspete și foarte bine spălate.
- Îmbrăcămintea copilului va fi lejeră (hăinuțe din materiale textile naturale, comode).
- Copilul nu va fi scos afară între orele 11-17 și va avea, obligatoriu, capul protejat.
- Mamele care alăptează trebuie să se hidrateze corespunzător consumând apă, ceai slab îndulcit, sucuri naturale, supe, ciorbe. Se va evita consumul de cafea, tutun și alcool.
- La cel mai mic semn de suferință al copilului este indicat consultul medical pentru conduita terapeutică.

Recomandări pentru persoanele vârstnice și/sau cu afecțiuni cronice:

- Hidratare corespunzătoare cu apă, ceai slab îndulcit, fructe, sucuri naturale, supe, ciorbe.
- Alimentație ușoară, bogată în săruri minerale și vitamine, cu evitarea alimentelor greu digerabile. Se va evita consumul alimentelor procesate industrial, ușor perisabile.
- Evitarea consumului de alcool, tutun și cafea.
- Se vor evita plimbările în perioadele de vârf ale caniculei, sau, dacă este absolut necesar, se va purta îmbrăcăminte ușoară, din materiale textile naturale; se vor proteja capul și ochii prin purtarea pălăriilor și a ochelarilor de soare.
- Este indicat ca în aceste perioade, persoanele cu afecțiuni cronice, cardio-vasculare, hepatice, renale, pulmonare, de circulație, mentale sau cu hipertensiune să consulte medicul curant în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente.
- Respectarea regulilor de igienă personală, a locuinței și a colectivității.