

ZAŠTITA OD VRUĆINE I SPREČAVANJE ŠTETNOG DJELOVANJA SUNCA TE UVA I UVB ZRAČENJA

Visoke temperature ljeti i više vremena koje djeca provode na otvorenom/suncu mogu biti rizični za zdravlje djece. Prilagođavanje djece na više temperature je teže što je dijete mlađe. Djeca u igri također zaborave unijeti u sebe dovoljno tekućine tijekom vrućina. Ljetne temperature mogu biti rizične po zdravlje djece. Zbog slabijeg prilagođavanja djece visokim temperaturama dječja su tijela manje sposobna hladiti se i raspršivati toplinu te veoma lako mogu podleći toplinskoj iscrpljenosti uslijed povećanja gubitka tekućine. Nastavno na toplinsku iscrpljenost, javljaju se toplinski grčevi (bolno grčenje mišića kao rezultat fizičke iscrpljenosti) koji se srećom rjeđe pojavljuju kod djece.

Toplinski udar je rijetko, ali mnogo ozbiljnije stanje: javlja se kada je tijelo izloženo ekstremnim vrućinama, a uzrokuje zatajenje mehanizma za reguliranje topline. Znojne žljezde zataje i tijelo se ne hlađi normalno (znojenjem). Toplinski udar nastaje npr. kada se dijete ostavi u zatvorenom autu na suncu, gdje temperatura tijela može narasti iznad 40°C.

Sимптоми toplinskih grčeva su obilno znojenje i bolni grčevi mišića, naročito zdjelice

Sимптоми toplinske iscrpljenosti su opća slabost, temperatura iznad 37,8°C, opća tjelesna iscrpljenost, ljepljiva i suha usta, znojna i blijeda koža, mučnina, vrtoglavica i povraćanje te bolni grčevi mišića, naročito potkoljenice.

Sимптоми toplinskog udara su zbuđenost, pretjerana pospanost i mirnoća, pomućena svijest, vrućica iznad 40°C bez znojenja, crvena i suha koža, glavobolje, mučnina i povraćanje, konvulzija i ubrzana srčana aktivnost, koma.

Vrijeme boravka djece na otvorenom se prilagođava (djeca ne smiju boraviti vani u periodu 10-17 sati)

Prva pomoć se pruža na način da se dijete skloni sa vrućine, skine mu se oznojena odjeća te se obuče u hladniju i suhu odjeću, djetetu treba dati hladne napitke sa glukozom i elektrolitima (paziti na aditive). Kod toplinskog udara se ne smiju koristiti antipiretici (Paracetamol ili Ibuprofen) za skidanje temperature. Dijete ne rashlađivati ledom. Ako dijete nije u stanju piti na usta, potrebno ga je odmah odvesti liječniku (infuzija). U ekstremnijim slučajevima stavljati hladne obloge ili složiti hladnu kupku. Ako dijete nije pri svijesti, a diše normalno, obavezno ga treba smjestiti u bočni položaj.

Preventiva: djetetu dati čašu ili dvije vode prije izlaska. Ponijeti bocu s vodom. Izbjegavati slatka i gazirana pića ili pića s kofeinom (potiču mokrenje i dehidraciju). Pomoći djetetu postupno ga prilagođavajući na vrućinu. Fizičku aktivnost planirati za hladniji dio dana. Dijete neka bude laganje obučeno (odjeća od prirodnih, svjetlijih materijala), neka ima pokrivalo za glavu (šeširić, kapa). Obavezno upotrebljavati zaštite kreme za sunčanje sa što većim faktorom. Bilo bi poželjno namazati dijete pola sata prije izlaska te po potrebi ponoviti tijekom boravka vani.

Podsjećati dijete da pije što češće te po potrebi odrediti pauze u hladu. Izbjegavati davanje antihistaminika (alergijski lijek) jer mogu sadržavati blokatore živaca koji stimuliraju znojenje. Ne ignorirati djetetove primjedbe na umor ili vrućinu. Nikada ne ostavljati dijete u autu bez nadzora, pogotovu ljeti...

Ljetne vrućine zahtijevaju rashlađivanje – danas su neizostavni klima uređaji u kućama i autu. Iste treba koristiti razumno. Temperaturna razlika između klimom rashlađenog prostora i zraka izvana ne bi smjela biti veća od 7°C. Držati se podalje od izvora hladnog zraka i puhanja uređaja. Automobil koje je dugo bio na suncu potrebno je prije korištenja prozračiti i rashladiti. Važno je kombinirati prozračivanje s rashlađivanjem.

Bitan je također dovoljan unos vode:

Potrebe za dnevnom količinom vode ovise o organizmu i okolini: tjelesna masa, dob, tjelesna aktivnost, prehrana i utjecaj atmosferskih prilika. Preporuča se po kilogramu tjelesne težine dnevno unositi cca. 0,3 dl vode. Vodu treba konzumirati redovito tijekom cijelog dana. Žđ se javlja s odgodom: ako ste žedni, već ste lagano dehidrirali.

Europska agencija za sigurnost hrane preporučuje količine vode koju bi djeca trebala unositi u organizam:

- Nakon 12 mjeseci mlijeko bi trebalo smanjiti do pola litre, a vodu povećati na oko 2,5 dcl
- Dvogodišnjak bi trebao popiti 2 čaše od po 2,5 dcl, a trogodišnjak 3 čaše
- U dobi od 4-8 godina djetetu potrebna količina iznosi od 1,1 do 1.3 litre dnevno – 6 čaša

Zdravstvena voditeljica:

Nina Pustić, mag.med.techn.