

MIT KELL TUDNI A NAPSZÚRÁSRÓL?

A nyári hőségben könnyen kaphatunk napszúrást, súlyosabb esetben hőgutát, ami életveszélyes lehet!



Hogyan kaphatunk napszúrást: Ha sokáig tartózkodunk a tűző napon, nem védjük fejünket, így fejünk sokkal melegebb lehet, mint más testrészünk.

Oka: a test túlmelegedése, a hőháztartás zavara

Fő tünetek:

Enyhe esetben: fejfájás, szédülés, kábultság, émelygés, hányinger

Súlyos esetben: a testhőmérséklet hirtelen, jelentős emelkedése következik be (akár 39-40°C is lehet). A nagyfokú fejfájás mellett a tarkó kötöttsége, merevsége alakul ki. A beteg tudata zavart lehet, eszméletét elveszítheti.

Hogyan segítsünk a betegnek?

Vigyük hűvös, elsötétített helyre, helyezzük nyugalomba. Fektesse le és emeljük meg a lábát és csípőjét. Vegyük le a beteg ruháit és kezdjük meg külsőleg hűteni (hideg borogatás a nyakra, mellkasra vagy lágyéakra, folyamatosan legyezve és locsolva a bőrt).

Mérjük meg a beteg testhőmérsékletét. Ne adjunk lázcsillapítót. Adjunk hűvös folyadékot, lehetőleg vizet (alkoholt tilos adni!).



Az enyhe tünetek 2-3 napos pihenés után elmúlnak. Maradjon a beteg ágyban hűvös, fénytől védett, esetleg sötét szobában. Tartós tünetek esetén kórházi kezelés szükséges. Súlyos esetben az eszméletét veszített személyt helyezük stabil oldalfekvésbe, a fenti teendőkön túl mindenképpen a mentők vagy orvos értesítése szükséges, mivel a beteg intézeti megfigyelést igényel! Csecsemőket minden esetben lásson orvos!

Hogyan lehet megelőzni a napszúrást?

Legfontosabb, hogy fedetlen fővel ne tartózkodjunk a tűző napon! A kisgyermekeket, csecsemőket soha ne tegyük ki a közvetlen napfényre, játék közben viseljenek fehér (de legalább világos) kalapot, pamut trikót, és gyakran kínáljuk őket folyadékkal!

Erős nyári napsütés esetén soha ne tartózkodjunk hosszabb ideig az autóban, utazáskor mindenképpen rögzítsünk az ablakokra árnyékolót!

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

az Országos Környezetegészségügyi Intézet honlapján
<http://oki.antsz.hu>