

**Insolația** este cea mai severă formă a tulburărilor cauzate de căldură excesivă. Intervine atunci când organismul se supra-încălzește și nu poate să își scadă prin propriile metode temperatura. Persoana cu insolație are o temperatură de până la 40,5 oC și nu mai transpiră.

### **Cauzele și factorii de risc ai insolației sunt:**

- vremea călduroasă;

exercițiile fizice

- în condiții de căldură extremă, mai ales în cazul persoanelor care nu au o condiție fizică;

- poziționarea locuinței sau birourilor la etajele superioare ale unei clădiri, fără aer condiționat;

- îmbrăcămintea neadecvată pentru vară;

- consumul excesiv de alcool;

- oboseala;

- vârsta înaintată (peste 65 de ani) sau fragedă (copii până în 2 ani);

- umiditatea ridicată;

- prezența a diverse afecțiuni medicale: alcoolism, tulburări neurologice, boli cardiovasculare, ale pielii sau ale glandelor sudoripare, care pot inhiba abilitatea pielii de a transpira, diabet, boli pulmonare, obstructiv cronice, hipertiroidie, hipokaliemie (deficit de potasiu), infecții, tratamentul medicamentos pentru bolile psihice.

Toți acești factori împiedică organismul să se poată răcori singur prin transpirație.

Există trei trepte de supraîncălzire:

• ușoară - corpul este slăbit, apare senzația de somnolență, amețeli, dureri de cap sau greață.

În acest caz, victima trebuie dusă într-o cameră răcoroasă și bine aerisită, i se dau băuturi reci - de preferat apă minerală sau apă plată cu o linguriță de sare în ea.

• medie - dureri mari de cap, greață, vomă, necoordonarea mișcărilor, pierderea cunoștinței, creșterea temperaturii corpului, accelerarea bătăilor inimii și respirației. În acest caz, persoana trebuie dezbrăcată și înfășurată într-un cearșaf îmbibat cu apă rece, la cap i se pune o pungă cu gheață, la gât i se pun comprese reci (nu i se pun pungi cu gheață la nivelul inimii).

• șocul termic - pierderea cunoștinței, delir, halucinații, respirația și pulsul sunt accelerate, pielea este uscată sau acoperită de sudoare lipicioasă. În acest caz, se procedează ca în

situația anterioară, dar pacientul trebuie ținut sub supraveghere permanentă, pentru a nu-și înghiți limba. În caz de vomă, capul trebuie întors într-o parte. În caz de necesitate, persoana trebuie reanimată.

### **Semnele evoluției rapide spre insolație sunt:**

- pierderea cunoștinței pentru mai mult de 1 minut;

- convulsii;

- semne de respirație dificilă de la moderate spre severe;

- temperatură rectală peste 40°C după expunerea la temperaturi ambientale mari;
- confuzie, neliniște extremă sau anxietate (sentiment de pericol iminent și nedeterminat, însoțit de o stare de rău, de agitație);
- tahicardie (accelerarea ritmului bătăilor inimii);
- tegumente foarte calde (fierbinți), uscate, roșii și netranspirate (tipul clasic de insolație) sau cu transpirație excesivă;
- vărsături severe și diaree.

### Tratament

Primul lucru după care îți poți da seama că o persoană a făcut insolație este acela că încetează să mai transpire. De îndată ce constăți acest lucru, este imperativ ca persoana afectată să primească ajutor specializat înainte de a se ajunge la probleme de sănătate mult mai grave și chiar deces.

#### Măsuri de prim ajutor

- Mutați persoana afectată într-un spațiu răcoros, departe de razele soarelui.
- Îndepărtați-i hainele, așezați-l în așa fel încât să se expună cât mai mult din corpul său la aer (cât mai multă suprafață corporală să intre în contact direct cu aerul) în poziția culcat cu picioarele ușor ridicate.
- Răcoriți întregul corp al pacientului cu apă rece (interzis în zona inimii), dar nu foarte rece, care poate fi pulverizată pe corp sau aplicată cu ajutorul unui burete, reușindu-se astfel scăderea temperaturii corporale. Dacă există condiții, se poate înfășura într-un cearșaf umed.
- Se pot aplica pachete de gheață sau comprese pe abdomen, pe gât și în axile (subsuoară), locuri unde vasele de sânge mari se găsesc la suprafața tegumentului. Se interzice introducerea pacientului într-o baie de gheață.
- Dacă respirația se oprește, trebuie începute manevrele de respirație artificială.
- Se interzice administrarea de aspirină sau paracetamol (acetaminofen) sau orice alt medicament pentru a reduce temperatura corporală ridicată.
- Nu folosi alcoolul pentru frecții pe corp și încheieturi.
- Nu este indicat să-i administreză orice (nici apă) până ce nu i se stabilizează starea.
- Dacă pacientul este conștient și capabil să înghită, trebuie să i se dea să bea fluide (de la 1 litru la 1.9 litri) în primele 2 ore pentru a-l hidrata. Trebuie să se bea apă, sucuri pentru a înlocui fluidele și mineralele pierdute.
- Repausul la pat este absolut necesar după insolație, iar temperatura corpului va fluctua anormal câteva săptămâni după incident.

Pentru restabilire după o asemenea tulburare datorată căldurii excesive, trebuie să se consume mari cantități de lichide, supe de legume, sucuri de fructe, banane, cartofi, mazăre și fasole boabe.

Este necesară o perioadă de odihnă de 24 de ore, timp în care trebuie continuată înlocuirea fluidelor pierdute cu ajutorul unei soluții de rehidratare. Trebuie evitate activitățile fizice extenuante. În mod normal, rehidratarea completă cu lichide pe cale orală durează în jur de 36 de ore, dar majoritatea pacienților încep să se simtă mai bine în câteva ore.

### **Pentru a limita efectele canciulei în locuințe:**

- ferestrele expuse la soare vor fi închise, fiind trase jaluzelele/draperiile;
- ferestrele vor rămâne închise pe toată perioada cât temperatura exterioară este superioară celei din locuință și vor fi deschise seara târziu, noaptea și dimineața devreme, provocând curenți de aer, pe perioada cât temperatura exterioară este inferioară celei din locuință;
- lumina artificială este bine să fie menținută la intensitate scăzută și utilizată pentru perioade mai scurte, pentru a reduce temperatura din casă. În plus, orice aparat electrocasnic de care nu este nevoie va fi închis.
- dacă aveți aer condiționat, reglați aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală;
- ventilatoarele nu trebuie folosite dacă temperatura aerului depășește 32 oC.

### **Recomandări/sfaturi de urmat pe timp de caniculă**

- Planificați-vă ziua în așa fel încât să vă petreceți cât mai puțin timp afară, mai ales între orele 11. 00-18. 00. Dacă trebuie să mergeți afară, căutați umbra.
- Alegeți o vestimentație lejeră și amplă, din fibre naturale, de culori deschise, întrucât resping căldura, fiind preferate materialele naturale, precum inul sau bumbacul.
- Purtați pălării sau șepci în culori deschise.
- Pe parcursul zilei, faceți dușuri călduțe, fără a vă șterge de apă.
- Nu vă puneți cuburi de gheață pe piele, deoarece vă fac să pierdeți brusc prea multă căldură. „Acestea sunt utile numai în cazul celor care au intrat în șoc termic”, afirmă medicii.
- Beți zilnic între 1,5-2 litri de lichide, fără a aștepta să apară senzația de sete. În perioadele de caniculă se recomandă consumul unui pahar de apă (sau echivalentul acestuia) la fiecare 15-20 de minute.
- Se recomandă consumul de lichide, precum sucuri de fructe naturale sau de băuturi energizante diluate cu apă.
- Beți ceai de mentă și băuturi puternic mineralizate, ceaiuri călduțe, ușor îndulcite: de soc, de mușețel, de sunătoare și mai ales de urzici (inhibă senzația de sete), la temperatura camerei. Alegerea acestor ceaiuri se poate face și în funcție de necesitățile terapeutice.
- doza de iaurt produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă.
- Consumați fructe și legume proaspete (pepene galben, roșu, prune, castraveți, roșii), deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă.
- Consumați alimente cu conținut redus de grăsimi, în special de origine animală.
- Alimentația trebuie să fie variată și judicios întocmită, în ideea de a se consuma numai acele produse cu valoare calorică mică.
- Nu consumați alcool/bere/vin, deoarece acestea favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii.
- Evitați băuturile cu conținut ridicat de cofeină (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri răcoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice.
- Evitați activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, gradinarit, etc).
- Încetați orice fel de activitate fizică îndelungată și odihniți-vă într-un loc răcoros dacă vă resimțiți în urma expunerii la temperaturi ridicate;
- Nu gătiți și nu călcați timp îndelungat în camere neaerisite, deoarece vă veți deshidrata, iar afecțiunile deja existente se vor agrava.

- Pentru că prin transpirație se elimină săruri minerale din organism, protejați-vă și cu suplimente din farmacie, pe care le amestecați cu aproximativ o jumătate de litru de apă.
  - Dacă pierdeți mult calciu sau potasiu prin transpirație, primele simptome sunt crampele musculare și palpitațiile.
  - Există persoane cărora temperaturile înalte le provoacă stări de greață și amețeli. Remediul cel mai la îndemână este un prosop umezit, care se bagă 2-3 minute în congelator că să se răcească. Se scoate și se pune alternativ pe frunte, pe decolteu și pe ceafă.
  - Evitați vara folosirea cremelor grase, a unguentelor vâscoase pentru piele, care nu se absorb. Ele adună murdăria și praful și împiedică pielea să respire normal. În locul lor, folosiți mai degrabă, pentru tot corpul, talc mentolat (pentru copii).
- Persoanele cele mai expuse la efectele negative ale caniculei sunt bătrânii, în special cei peste 75 de ani. De asemenea, persoanele care suferă de boli mentale, cei cu demență sau cei care și în mod normal au nevoie de ajutor, persoanele care iau o anumită medicație care slăbește sau bebelușii și copiii sub 4 ani ar fi de preferat să evite soarele cât mai mult.

**Persoanele cu risc mare** sunt: copiii, vârstnicii, gravidele, bolnavii cu afecțiuni cronice - în special cardiace și respiratorii.

### **Recomandări pentru copii și familiile lor:**

- Dați copilului să consume în mod regulat lichide proaspete, chiar dacă acesta nu vi le cere.
- Nu lăsați niciodată copilul singur, chiar pentru perioade scurte de timp, în mașini sau în încăperi prost ventilate.
- Luați cu dumneavoastră cantități suficiente de apă în cazul unei deplasări cu un autovehicul.
- Evitați să scoateți copilul din casă, pe perioada de caniculă, mai ales dacă este bebeluș (0-12 luni);
- În cazul în care ieșiți cu copilul, îmbrăcați-l lejer, chiar dacă are până la 9 luni.
- Nu uitați să protejați capul copilului cu pălărie de soare.
- Nu ezitați să lăsați copilul dezvelit atunci când doarme.
- Nu este recomandat scăldatul în apă rece.

### **Recomandări pentru populația cu risc mare**

- Este necesar ca persoanele vârstnice, copiii și bolnavii cu afecțiuni cronice, în special cardiace și respiratorii, să evite deplasările în spațiul liber între orele 09. 00-19. 00, precum și frecventarea locurilor aglomerate.
- În cazul expunerii la soare trebuie, obligatoriu, să fie folosite mijloace de protecție (pălării, umbrele, ochelari de soare, îmbrăcăminte subțire, preferabil din țesături naturale și în culori deschise).
- Se recomandă creșterea consumului de lichide la 2-4 litri pe zi și evitarea alimentației bogate în grăsimi, în special de grăsimi animale.

### **Tratamente naturiste**

Dintre plantele medicinale cu efecte protectoare împotriva razelor solare și de tratare a afecțiunilor cutanate pot fi menționate ceaiul verde, gălbenelele, aloe vera, fructele de păducel, frunzele și fructele de afin, frunzele de urzică, păpădia și scoarța de salcie din care se consumă câte 2-3 căni pe zi, cu 200-250 ml decoct.

În tratamentele externe se recomandă dușuri călduțe sau băi generale în care se adaugă bicarbonat de sodiu (o cană la cadă) sau amidon și făină de orez (1/2 cană la cadă). Baia va dura 15-20 minute, apoi se șterge pielea prin tamponare cu un prosop moale. Pielea încă umedă va fi pudrată cu mălai și se va unge cu ulei de măsline. Se aplică comprese cu apă rece sau cu gel de aloe, ceai din rădăcini de nalbă mare, semințe de gutui, lapte degresat sau iaurt cu care se umezește un prosop moale, aplicat pe arsuri timp de 20 minute.

Dacă arsurile sunt pe pleoape, se pun comprese reci cu mușețel sau gălbenele. Cataplasmele se prepară cu cartofi rași, frunze de varză zdrobite, cantități egale de mălai și țărățe de grâu aplicate pe cap, torace și pe pielea arsă de soare. Pentru calmarea usturimilor, se aplică o cataplasma cu petale de trandafir în oțet de mere. Se recomandă ungerea arsurilor cu propolis, ulei de lavandă, ulei de salvie, de măsline sau de cocos, după care se fac spălături cu infuzie de mușețel, coada șoricelului, sunătoare sau muguri de plop.

***Dr. Ochișor Victor***

***tel: 0727 800 630; 0724 976 860; 031 428 2472***

***e-mail: [victor\\_ochisor@yahoo.com](mailto:victor_ochisor@yahoo.com)***