

## Sončarica

**Vroči sončni dnevi prinašajo veliko zadovoljstva in veselja, pregreto ozračje pa je lahko tudi smrtno nevarno. Bolezenska stanja, ki so posledica vročine lahko varirajo od blagih, kot so mišični krči, omedlevica, izčrpanost zaradi izsušitve in najhujša, tudi smrtno nevarna vročinska kap.**

Kljub velikim razlikam v temperaturah okolja lahko ljudje ohranjamo stalno telesno temperaturo. Lahko bi rekli, da je koža glavna »klimatska naprava« našega telesa, termostat pa hipofiza-češarika v možganih. Preko kože, ki je obrambni plašč našega telesa, hkrati pa tudi največji organ, saj predstavlja kar 20% človekove teže oddajamo odvečno toploto na različne načine. Znojenje je eden glavnih mehanizmov oddajanja odvečne telesne toplote. Oddajanje odvečne telesne toplote je torej moteno, če se ne znojimo dovolj, če smo izsušeni, če je motena prekrvavitev kože, če je zrak zelo vlažen. V zelo vlažnem okolju znoj slabše izhlapeva. Znojenje preneha, če je okoljska vlažnost več kot 75 odstotna. Manj učinkovito je pri neprilagojenih posameznikih. Človek običajno potrebuje sedem do deset dni, da se prilagodi na vroče okolje.

Vročinska kap lahko prizadene mlade, sicer zdrave odrasle, tudi športnike, ki so v vročem okolju izpostavljeni velikim fizičnim naporom. Klasična vročinska kap pa je pogostejša pri zelo mladih odraslih, otrocih, pri starejših osebah, pri kroničnih bolnikih, predvsem tistih z zmanjšano zmogljivostjo srca in ožilja.

**Kako bolnika prepoznamo?** Značilna je pordela koža, temperatura telesa je povišana, pojavijo se krči, glavobol, srčni utrip je povišan, prizadeti je lahko zmeden ali ima privide, v težjih primerih je nezavesten. Temperatura višja od 41 stopinj celzija zahteva takojšnje ukrepanje.

V prvi pomoči prizadetega umaknemo v senco, slečemo, ohlajamo z mrzlo vodo ali mrzlimi- ledenimi oblogami, nezavestnega obrnemo na bok- v položaj za nezavestnega in pokličemo ekipo nujne medicinske pomoči. Zavedati se moramo, da je vročinska kap smrtno nevarna. Bolnikom, ki so pri zavesti ne dajemo alkohola, kave ali zdravil, lahko ponudimo male količine izotoničnih napitkov ali rahlo slane vode.

**Kako lahko preprečimo vročinsko kap?**

V vročih dneh je potrebno piti veliko tekočine. Voda je najboljša pijača. Odlični so športni napitki (Isostar®, Maratonik®, Gatorade® in drugi). Pravi čaj, kava in alkohol niso priporočljivi. Obleka naj bo lahka, ohlapna in svetlih barv. Športna aktivnost bliže sončnemu vzhodu ali zahodu je manj tvegana. Pred sončnimi žarki se zaščitimo z očali, klobuki in sončniki. S postopno in stopnjevano fizično aktivnostjo bo naše telo lažje prebrodilo prilagoditvene težave. Dojenčki imajo slabše razvite znojnice, zato vročino težje prenašajo. Ne ostajajmo ali puščajmo kogarkoli v zaprtih, parkiranih avtomobilih, tudi domačih ljubljencev ne.

Klimatske razmere se spreminjajo, tudi pri nas doživljamo dolga, vroča in suha poletja, zato dodatna previdnost nikoli ni odveč.

Maja Pavlin Klemenc spec spl med