

Kuumakahjustused

Marju Peärnberg

Kuumakahjustused

- Päikesepõletus
- Punane higivilliline lööve
- Kuumakrambid
- Kuumakurnatus
- Kuumarabandus

Kuumakahjustused

- Tasakaaluhäire soojuse tekke ja äraandmise vahel
- Sooja tootmine võib tõusta palaviku, suure lihasaktiivsuse (krampide, füüsiline koormus, kestev tantsimine), ravimite (aspiriin, amfetamiin, kokaiin)toimel
- Soojuse äraandmine naha ja kopsude kaudu
- Soojuse äraandmist takistab kõrge välistemperatuur ja suur õhuniiskus (aurusaun)

Kuuma toime organismile

- Kehatemperatuuri tõus
- Äge veepuudus
- Elektrolüütide tasakaaluhäired
- Happeliste ainete kuhjumine
- Hüübivushäired

Ohustatud

- Suurel füüsilisel koormusel isikud
- Joobes isikud – alkohol, narkootikumid
- Krambitajad
- Vanuse faktor – vanurid, lapsed
- Lemmikloomad

Tähelepanu pöörata

- Kõrgele õhutemperatuurile
- Vastupidavus kuumale
- Kohanemine teistsuguse keskkonnaga
- Kõrge või liiga madala kehamassiindeksiga

Vedelikutasakaal

- Kuumas keskkonnas eraldab organism higistamise teel vedelikku umbes 1l/h.
- Tuleb arvestada, milline on tegevus- kas suurendab vedeliku kadu
- Kõige olulisem kuumastressi vältimisel on vee ja elektrolüütide tasakaalu säilitamine

Vedeliku tasakaalu häire

Dehüdratsiooni tunnused

- Suu ja silmad kuivavad
- Pragunevad huuled
- Peavalu, kerge peapööritus
- Ebaadekvaatsus
- Tume ja vähene uriin
- Krambid enamkasutatud lihastes, näiteks sääremarjades

Ennetamine

- Tarbi toidu ja vee sees soola
- Tarbi palju toasooja ilma mullideta mineraalidega vedelikku
- Arvesta – alkohol kiirendab vedeliku väljaviimist organismist
- Riietu vastavalt ilmastikule (nt peakate)
- Väldi otsest tugevat päikesekiirgust
- Väldi liiga pikka kuumas olekut – nt saun
- Puhkepausid tööol

Ülekuumenemise tunnused

- **Peavalu**, iiveldus, oksendamine
- Lihasvalud, tõmblused, krambid
- Kananahk
- **Südame kloppimine**
- Segasus
- Unisus, teadvuse kaotus, kooma
- Kehatemperatuur üle 40 kraadi
- Võib areneda südame-, hingamis-, neerupuudulikkus

Kuumalööve

- Kuumalööve tekib kuumas, eriti seal , kus riided hõõruvad.
- Hoida nahka puhtana ja võimalikult kuivana.
- Leevendamiseks kasutada puudrit, kehapiima.

Kuumamineustus

- Kuumamineustus tekib kuumas keskkonnas pikaajalisel seismisel.
- On põhjustatud sellest, et veri kantakse seistes jalgadesse.
- Taastumine tavaliselt kiire, kui kannatanu viia jahedasse.
- Saab ära hoida, kui parandada venoosset tagasivoolu südamesse (kükitamine).

Kuumakrambid

- Tekivad lihastes (jala, käe, kõhu, selja), mida töös on kasutatud.
- Kramp võib tekkida töö ajal, mitu tundi hiljem, dušši all.
- See võib olla tingitud soolade kaost higistamise teel, mageda vee rohkest joomisest.
- On vaja tagada joomiseks mineraalvesi, anda puhkust, masseerida lihaseid.

Kuumakurnatus

- Kuumakahjustuse kergem vorm
- Vedelike ja mineraalide puudus
- Tekivad väsimus, nõrkus, nõrk pulss, iiveldus, peapööritus, minestus, nahk on niiske, kahvatu või palavikuliselt punetav
- Pulsisagedus 120 - 130 x/min, hingamissagedus tõusnud
- Vajalik puhkus jahedas, mineraalvesi (või vesi+sool). Kuni uriini ja vedeliku maht taastub või vajadusel kiirabi saabub
- Lisaks kannatanu lamama, jahuta aeglaselt.
- Ei sobi – alkohol, (must) tee, kohv, kakao

Kuumarabandus

- Kõige tõsisem kuumakahjustus, võimalik surm, vajab 112
- Organism ei suuda temperatuuri reguleerida
- Keha temperatuur ja pulsisagedus on tõusnud.
- 40 kraadi juures hakkavad organites ilmne pöördumatud muutused- ajukahjustus
- Surm võib saabuda esimese 12 tunni jooksul, ohus neerud ja südameveresoonkond
- Puhkerežiim 2 nädalat peale kuumarabandust.

Tunnused ja esmaabi

- **Tunnused:** teadvusetus, krambid, kooma, lisaks väheneb higistamine, nahk on kuiv, kuum, punetav või sinakas. Rektaaltemperatuur 41 kraadi.
- **Esmaabi:**
 - Vii jahedasse
 - Hinda seisundit- teadvus, hingamine
 - Vajadusel elusta
 - Jahuta- riided ära, külmad mähised, külm kaenla alla, kubemesse, põlveõnnaldesse
 - Lamama kergelt tõstetud ülakehaga
 - Mineraalainetega vedelikke
 - Palavikualandajad pole näidustatud
 - Kutsu abi

Päikesepiste

- Päikesepiste võib saada ultraviolettkiirguse toimel
- Aju veresooned laienevad ja täituvad verega – tekib ajuturse
- Sellest tekivad **peaveretarustuse häired, veresooned võivad lõhkeda** ajus
- Kaasneda võib kuumarabandus
- Päikesepiste on raske seisund, mis võib lõppeda surmaga

Tunnused ja esmaabi

- Peapööritus, nõrkus, peavalu, virvendus silmade ees, rahutus, punetav nägu
- Selliste sümptomite puhul muutu valvsaks-otsi varju
- Päikesepõletuse korral jahuta nahka: põletusgeel, värske kurgi viilud, kummelikompress, kange jahutatud tee, jogurt jne
- Vedeliku tarbimine