

Europos karščio banga kitą savaitę atslinks ir į Lietuvą. Dėl vasaros karščio bangų aplinkos temperatūra pasiekia neįprastą lygį ir tai gali trukti kelias dienas ar kelias savaites. Pernelyg aukšta aplinkos temperatūra yra žalinga žmonių sveikatai, tačiau tik nedaugelis suvokia, jog per didelis saulės spindulių ar šilumos kiekis gali susargdinti ar net sukelti mirtį.

Remiantis UAB „Infraplano“ atlikta studija, tiriančia klimato kaitos keliamas grėsmes žmonių sveikatai, nustatyta tam tikrų ligų ir kitų pasekmių visuomenės sveikatai priklausomybė nuo karščio. Pagal Tarptautinę statistinę ligų ir sveikatos sutrikimų klasifikaciją, nuo karščio priklauso:

1. kraujotakos sistemos ligos (I00-I99);
2. kvėpavimo sistemos ligos (J00-J99);
3. inkstų ligos (N00-N99);
4. psichikos ir elgesio sutrikimai (F00-F29);
5. cukrinis diabetas (E10-E14);
6. paskendimai (W65-W74);
7. žarnyno infekcijos (A00-A09);
8. šilumos smūgis (T67.0);
9. odos ligos (L00-L99);
10. akių jautrumas (H00-H06);
11. odos piktybiniai navikai (C40-C43);
12. nudegimai saulės spinduliais (L55-L55.9);
13. kiti ūminiai odos pažeidimai, sukelti ultravioletinių spindulių;
14. nudegimai (įvairių laipsnių; T20-T31);

15. parazitų sukeltos ligos: fascioliozė (B66.3);

16. hepatitas A (B15).

Mirtingumo ir sergamumo rizika dėl karščio ir karščio bangų didžiausia yra vyresnio amžiaus žmonėms, vaikams ir tiems žmonėms, kurie jau anksčiau sirgo arba serga širdies ir kraujagyslių, smegenų kraujotakos, kvėpavimo takų sistemų ligomis bei turintiems psichikos ir elgesio sutrikimų. Taip pat sergantiems onkologinėmis ligomis bei cukriniu diabetu, besilaukiančioms moterims, vienišiams (gyvenantiems po vieną) žmonėms, menkesnes pajamas gaunantiems asmenims, miesto gyventojams.

Neigiamas karščio poveikis sveikatai pastebimas visos karščio bangos metu, jau antrąją karščio dieną mirčių skaičius išauga apie 15 proc. Kaitra, trunkanti ilgiau nei 5 dienas, lemia nuo 1,5 iki 5 kartų didesnę neigiamą poveikį sveikatai negu trumpesnė, trunkanti iki 5 dienų. Mirtingumo rizika padidėja nuo 0,2 iki 5,5 proc. su kiekvienu papildomu temperatūros laipsniu pagal Celsijų, pakylančiu aukščiau regionui būdingos temperatūros ribos.

Esant karščiams daugiau prakaituojama, netenkama daug skysčių, taip pat ir vitaminų bei mineralinių medžiagų – magnio ir kalio (gali būti aktualus [purškiamas magnis](#)). Būtent šios medžiagos reikalingos palaikyti normalų širdies darbą, todėl gali sutrikti širdies ritmas, padidėti ar sumažėti arterinis kraujo spaudimas, sutrikti medžiagų apykaita, ištikti šilumos smūgis.

Sunkiausias karščio sukeltas klinikinis sindromas yra šilumos smūgis, kurio priežastis – ūmus termoreguliacijos centro nepakankamumas. Dėl to išsivysto hiperpireksija ir centrinės nervų sistemos disfunkcija, ženkliai pažeidžiama širdies ir kraujagyslių sistema: dažnai įvyksta EKG pakitimai, rečiau būna plaučių edema, dešiniojo skilvelio disfunkcija su arterine hipotenzija ir cirkuliaciniu kolapsu. Šilumos smūgio simptomai yra kūno temperatūros pakilimas iki 40 °C, paraudusi, karšta, sausa oda, galvos skausmas, svaigimas, sutrinka koordinacija ir orientacija, pykinimas, vėmimas, viduriavimas, nerimas, mieguistumas, vangumas, padažnėjęs pulsas ir kvėpavimas, sąmonės pritemimas ar netekimas. Jeigu nepavyko išvengti šilumos smūgio ir nukentėjusysis yra sąmoningas, pirmiausia reikia jį nuvesti į pavėsį, apkloti šaltu vandeniu sudrėkinta paklode ar rankšluosčiu ir nuolat jį drėkinti. Duoti atsigeriti vėsaus vandens.

Tiesioginiai saulės spinduliai, kaitinantys neprisidengtą galvą ir sprandą, dirgina galvos smegenų dangalus, todėl padidėja smegenų temperatūra ir sutrinka jų funkcija. Ištikus saulės smūgiui staiga pradeda skaudėti ir svaigti galva, žmogų apima bendras silpnumas, pasireiškia pykinimas, vėmimas, pradeda zvimbti ausyse, mirgėti akyse, išbala veidas, išpila

šaltas prakaitas, gali netekti sąmonės. Negaivinamas žmogus gali mirti nuo smegenų edemos. Dažniausiai šilumos ir saulės smūgiai ištinka kartu.

Jeigu nukentėjusysis nuo šilumos ir saulės smūgių neteko sąmonės, reikia guldyti jį ant šono, vėdinti, niekuo negirdyti bei skubiai kviesti greitąją pagalbą numeriu 112 arba patiems gabenti į artimiausios gydymo įstaigos priimamąjį. Taip pat jei pirmosios pagalbos veiksmai nepadeda ir sąmoningo žmogaus būklė nepradeda gerėti per kelias minutes, rekomenduojama kviesti greitąją pagalbą arba skubiai gabenti jį į artimiausią ligoninę. Jei žmogus atsigavo greitai, jaučiasi gerai ir nepastebima jokių ligos požymių, greitosios pagalbos kviesti nebūtina, jam rekomenduojama kreiptis į savo šeimos gydytoją.

