
Linkime saugios vasaros ;)



Ar saulė gali būti pavojinga?

Jau 4,5 milijardo metų saulė mus šildo, teikia šilumą ir energiją. Nors saulės dėka Žemėje egzistuoja gyvybė, tuo pačiu saulė gali būti ir labai pavojinga, juk saulės branduolyje temperatūra siekia 5,5 milijonų °C. Tai didelis šilumos kiekis, kuris, žmogui nesant atsargiam, gali padaryti daug žalos. Vos keletą minučių žiūrėdamas tiesiai į saulę, žmogus gali apakti. Ir tai tik viena iš nedaugelio grėsmių.

Perkaitimo ir šilumos smūgio rizika

Kai oro ir kūno temperatūra suvienodėja, kūnas negali išspinduliuoti ir išgarinti savo šilumos į aplinką. Jei aplinka labai drėgna, procesas dar pasunkėja. Tokiais atvejais, ypač jeigu sunkiai fiziškai dirbama ar sportuojama, kyla *perkaitimas*, kuris vadinamas hipertermija.

Šilumos smūgis - rimčiausia perkaitimo komplikacija, kuomet saulė gali „nužudyti“ žmogų. Tai būklė, kai žmogaus kūnas jau nebepajėgia išgarinti šilumos į aplinką, nors ir prakaituoja. Jis gresia tiems žmonėms, kurie praleidžia daug laiko karštyje, dėvi apsauginius drabužius, nepraleidžiančius drėgmės (ypač apsauginius kostiumus) bei dirba sunkų fizinį darbą.

Šilumos smūgio požymiai: galvos skausmas, svaigimas; silpnumas, svaigulys; nemalonūs pojūčiai; pykinimas, šleikštulys (gali būti vėmimas); paraudusi, sausa ir karšta oda; prakaitavimo nebuvimas; dažnas ir stiprus pulsas; didesnė kaip 40 °C kūno temperatūra; greitas sąmonės netekimas.

Kadangi šilumos smūgis yra grėsminga gyvybei būklė, todėl pagalbą reikia teikti nedelsiant. Skubiai vėsinkite nukentėjusį žmogų. Perneškite jį į vėsią vietą, pavėšį arba padarykite pavėšį, jei jo nėra, patogiai paguldykite. Kuo skubiau kvieskite pagalbą. Atlaisvinkite arba nuvilkite drabužius. Jeigu turite, suvyniokite nukentėjėlį į šaltą, drėgną antklodę, purkškite ir liekite vandenį ant jo, aktyviai vėdinkite. Nuolat kalbinkite ištiktą šilumos smūgio žmogų. Masažuokite jam galūnes ir odą, taip gerėja kraujotaka ir greitėja vėsimas. Pakelkite kojas aukščiau jo širdies lygio. Jeigu nukentėjęs asmuo yra sąmoningas, duokite lėtai išgerti bent stiklinę vandens.

Vilniaus visuomenės sveikatos biuras primena, kaip apsisaugoti nuo perkaitimo:

- ilgesnį laiką būdami karštoje aplinkoje ar saulėje, vartokite daug skysčių, ypač mineralizuoto vandens, nes karštoje aplinkoje žmogaus organizmas su prakaitu netenka daug skysčių ir mineralinių medžiagų. Vandens po truputį gerkite visą dieną nelaukdami, kol pradės kamuoti troškulys;
- valgykite daugiau skystų ar lengvai pasisavinamų produktų, vaisių ir daržovių;
- venkite alkoholinių gėrimų, skysčių su kofeinu, gėrimų su saldikliais, nes tokie gėrimai skatina vandens pasišalinimą iš organizmo;

- dėvėkite šviesius, laisvus, natūralaus audinio, gerai praleidžiančius prakaitą drabužius, nepamirškite galvos apdangalo;
- karštą dieną fizinius darbus atlikite ryte arba vakare, dirbdami neišsirenkite iki pusės;
- ribokite buvimo karštoje aplinkoje trukmę, venkite tiesioginių saulės spindulių.

Fotoalerginio ir fototoksinio poveikio rizika

Nepageidaujamas saulės spindulių reakcijas gali sukelti kontaktas su tam tikrais augalais ar maisto produktais (pvz., figos lapais ar stiebais, salierais, krapais, rūtomis, Sosnovskio barščiais ir kt.). Tai vadinama *fitofotodermatitu*. Paprastai kyla eriteminė alerginė reakcija, kuri kartais gali būti labai stipri ir susiformuoti didžiules skysčio pripildytas pūsles.

Asmenims, kurie būdami saulėje vartoja kokius nors vaistus (vietiškai ar sistemiškai), gali išsivystyti didesnio jautrumo reakcijos – jos vadinamos *cheminiu fotojautrumu*.

Dėl tokio nepageidaujamo poveikio žmonės, vartojantys vaistus ar tepalus, galinčius sukelti fototoksines reakcijas (kai kurie antibiotikai, priešvėžiniai preparatai, diuretikai, nesteroidiniai vaistai nuo uždegimo ir kt.), turėtų kaip galima vengti bet kokio saulės spindulių poveikio, įskaitant ir dirbtinius UV-A spindulių šaltinius. Kontakto su saule pasekmės gali būti ne tik nemalonios kosmetinės (įvairūs bėrimai), bet ir pavojingos gyvybei.

Odos onkologinių susirgimų rizika

Pasaulio sveikatos organizacijos (toliau – PSO) teigimu, odos vėžys ir piktybinė odos melanoma yra skaudžiausios UV spindulių nulemtos sveikatos problemos. Nuo 50 iki 90 proc. odos vėžio atvejų yra sąlygoti UV spinduliuotės. Vis didėjančias sergamumo odos vėžiu tendencijas lemia nesaikingas (ypač jaunimo) ir neteisingas deginimasis saulėje, tiesioginis saulės spindulių poveikis organizmui, taip pat odos pigmentinis tipas.

Prognozuojama, jog odos melanoma dėl greito metastazavimo ir didėjančio vis jaunesnio amžiaus žmonių sergamumo taps pačiu pavojingiausiu vėžiu. Nuolatinis melanomos ir kitų odos vėžio bei ikivėžinių susirgimų skaičiaus didėjimas kelia efektyvesnės apsaugos nuo saulės spindulių poreikį, juo labiau, kad odos vėžys yra laikomas vienu iš tų, kurių galima išvengti, o anksti diagnozavus ir išgydyti.

Vilniaus visuomenės sveikatos biuro specialistai primena, kaip apsaugoti save ir savo mažuosius nuo vasaros karščio ir saugiai mėgautis saulės teikiamais malonumais:

- **venkite** tiesioginių saulės spindulių nuo 10 iki 16 val. dienos metu (šį laiką praleiskite mirguliuojančiame pavėsyje);
- nuo tiesioginių saulės spindulių **saugokite** ne tik labai jautrią veido, kaklo, krūtinės odą, bet ir galvą, pridengiant šiaudine skrybėle ar gerai orą praleidžiančiu audeklu;
- **pasirinkite** tinkamą aprangą (geriausia apranga yra iš natūralaus pluošto audinių, balta arba šviesi, laisva, lengvai prižiūrima);
- **avėkite** lengvą, natūralaus pluošto avalynę;
- **dėvėkite** kokybiškus akinius nuo saulės (akių rageną, tinklainę ir lęšiukas yra labai jautrūs saulės spinduliams, tiesioginiai saulės spinduliai gali pagreitinti kataraktos ir kitų nemelanominių akių ligų atsiradimą) su specialiu apsauginiu ultravioletinių spindulių filtru (sugeriančiu nuo 99 iki 100 proc. UV-A ir UV-B spindulių);
- **prisiminkite**, jog lęšiai ir paprasti akiniai neapsaugo akių nuo ultravioletinių spindulių poveikio;
- karštomis dienomis skysčius **vartokite** ne tik tada, kai ištrokštate, tačiau gerkite reguliariai. Tinkamiausi gėrimai tokiam laikotarpiui – vanduo (lengvai mineralizuotas, negazuotas), natūralios sultys. Venkite alkoholio ar kofeino turinčių gėrimų, nes jų skaidymui yra sunaudojamos nemenkos vandens atsargos;

- maisto pagrindą karštu laikmečiu **turėtų sudaryti** vaisiai ir daržovės, lengvai virškinami, nekaloringi produktai. Nevenkite aštraus maisto, jo sukeliamas prakaitavimas padės aušinti kūną. Venkite riebių, kaloringų „užtaisų“;
- karštomis dienomis ribokite fizinį krūvį, sunkiausias dienos darbus stenkitės atlikti anksti ryte arba vakarop. Dienos metu būkite aktyvūs, tačiau viską darykite lėčiau nei įprastai, stenkitės laiką leisti vėsesnėse patalpose, tai ypač svarbu vidurdienį (nuo 10 iki 16 val.);
- **neapsigaukite** ir **nepamirškite**, kad debesuotą dieną ultravioletinių spindulių poveikis yra beveik toks pat kaip ir saulėtą, iki 80 proc. saulės ultravioletinių spindulių vis tiek prasiskverbia į odą;
- **nepiktnaudžiaukite** saule norėdami išsigydyti spuogus (nors pačius spuogus UV spinduliai veikia teigiamai, bet oda aplink spuogus dėl intensyvaus saulės poveikio storėja, to pasekoje užsikemša poros ir susidaro sąlygos naujiems spuogams formuotis);
- kasdien **naudokite** apsaugos nuo saulės priemones su ne mažesniu kaip 15 SPF. Planuodami lauke praleisti daugiau laiko nei įprastai, naudokite atsparias vandeniui, ne mažiau kaip 30 SPF apsaugos nuo saulės priemones. Apsaugos priemonę nuo saulės naudokite 30 min. iki išeinant į lauką. Leidžiant laiką lauke, apsaugos priemones nuo saulės naudokite kas 2 val., išsimaudžius vandens telkinyje/suprakaitavus - iškart po to;
- **saugokite** naujagimius nuo tiesioginių saulės spindulių! Apsaugos nuo saulės priemones patariama naudoti ne jaunesniems kaip 6 mėnesių amžiaus kūdikiams;
- **stebėkite** ultravioletinių spindulių indeksą (UVI)! Kuo UVI didesnis, tuo didesnė tikimybė nesisaugant pažeisti odą ir akis, ir reikalingas mažesnis laiko tarpas, kad pasimatytų neigiamas UV spindulių efektas. Apsauga nuo saulės turėtų būti naudojama, kai UVI pasiekia 3 ir daugiau. UVI indeksas spaudoje skelbiamas balandžio – rugsėjo mėn. ir apskaičiuojamas vidurdieniui, kuris Lietuvoje yra apie 13 val. 30 min. UVI indeksą galite stebėti: http://www.meteo.lt/uvi_prognose.php

Aplinka gali tapti žalinga sveikatai, jei nemokėsime jos teisingai įvertinti ir saugiai joje elgtis. Tad atmintkite, jog apsauga nuo UV spindulių yra svarbi visus metus, ne vien vasarą ar laiką leidžiant paplūdimyje!

Naudota literatūra:

1. D. Vaitkaitis, A. Pranskūnas „Pirmoji medicinos pagalba“
2. PSO ir JAV odos vėžio fondo rekomendacijos
3. Dovilė Jakubavičiūtė, VVSB l.e.p. sveikatos stiprinimo skyriaus vedėjos pareigas, rekomendacijos

Parengė,
VSPS Teresa Jukevičė