

Su karščiu susijusių sveikatos sutrikimų pirmosios pagalbos gairės

SUSIRGIMAS	APIBŪDINIMAS	SIMPOMAI	PIRMOJI PAGALBA / VEIKSMAI
Ankstyvas karščio sukeltas šokas	Pasireiškia, kai žmogaus kūnas yra ilgai veikiamas aukštos aplinkos temperatūros ir drėgmės, tiesioginių saulės spinduliu bei trūksta poilsio ir skysčių.	<ul style="list-style-type: none"> Nuvargis / silpnumas Galvos skausmas Sumišimas / nerimas Normali kūno temperatūra Prakaitavimas (dažnai gausus) Kraujavimas iš nosies Išsausėjusios lūpos, liežuvis Šleikštulys / pykinimas Bėrimas 	<ul style="list-style-type: none"> Prireikus stebeti ir padėti nukentėjusiajam. Padėti nusigauti į vėsesnę vietą šešelyje. Nuraminti, leisti atsisėsti ar atsigulti. Skatinti gerti daug vandens. Padėti nusivilkti viršutinius drabužius. Dėti šaltus kompresus.
Karščio sukelti raumenų spazmai	<p>Pasireiškia per/po sunkios fizinės mankštos ar sunkaus darbo saulės atokaitoje.</p> <p>Sukelia ūmius, skausmingus ir nevalingus raumenų susitraukimus, paprastai rankų, kojų ar pilvo dalyje.</p>	<p>Raumenų spazmai taip pat gali pasireikšti kartu su šiais simptomais:</p> <ul style="list-style-type: none"> Troškulių Dehydratacija Nuvargiu Prakaitavimu 	<ul style="list-style-type: none"> Skubiai nutrauktis visą veiklą ir ramiai pasėdėti vėsioje vietoje. Gerti daug skysčių. Nedalyvauti jokioje aktyvioje veikloje bent kelias valandas po to, kai atslūgs raumenų spazmai. Raumenų spazmus gali padėti numalšinti masażas. Jeigu raumenų spazmai tėsiasi ilgiau, kreiptis į gydymo įstaigą.
Karščio sukeltas apalpimas	Pasireiškia esant fiziniams krūviui aukštoje aplinkos temperatūroje, ypač kai kūnas nėra prie to prisitaikęs.	<ul style="list-style-type: none"> Galvos svaigulys Sąmonės netekimas Blyški, prakaituota oda Žemas pulsas 	<ul style="list-style-type: none"> Nukentėjusijį būtina paguldyti vėsioje vietoje. Mažais gurkšneliais gerti vandenį (staigiai išgertas didesnis vandens kiekis gali sukelti vėmimą). Jei simptomai nepraeina arba pakyla krauso spaudimas, būtina kreiptis į gydymo įstaigą.
Perkaitimas	Atsiranda po kelių dienų ir paprastai pasireiškia vyresnio amžiaus žmonėms, turintiesiems padidėjusį kraujospūdį ar sunkiai dirbantiems / sportuojantiems karštoje aplinkoje.	<ul style="list-style-type: none"> Gausus prakaitavimas Išblyškusi oda Greitas nuovargis Normali ar šiek tiek aukštesnė kūno temperatūra Silpnas pulsas Pykinimas/viduriavimas Šaltkrėtis, vesi/drėgna oda 	<ul style="list-style-type: none"> Jeigu įmanoma, iškart dėti vésinančius kompresus ar pagulėti vésiame vandenye. Būti vėsioje, vėdinamoje aplinkoje be tiesioginių saulės spinduliu. Atlaivinti drabužius, ilsėtis. Gurkšnoti vandenį mažais gurkšneliais. Jei simptomai nepraeina ilgesnių laikų, būtina kreiptis į gydymo įstaigą.
Šilumos (saulės) smūgis	Pavojingas gyvybei, būtina skubiai diagnozuoti ir gydyti. Atsiranda dėl ilgalaičio šilumos poveikio fizinio aktyvumo metu, kai kūnas prakaituodamas nesugeba išgarinti šilumos ir kūno temperatūra ima sparčiai kilti.	<p>Simptomai panašūs į perkaitimo, tik dar papildomai gali būti:</p> <ul style="list-style-type: none"> Aukšta kūno temperatūra (gali pakilti iki $>40^{\circ}\text{C}$) Staiga pasikeitusi psichinė būklė Nuotaikos svyravimai Stiprus galvos skausmas Dezorientacija Sąmonės netekimas Negilus kvépavimas Padažnėjės pulsas (bet gali būti ir sulėtėjės) Karšta ir sausa arba drėgna oda 	<ul style="list-style-type: none"> Nedelsiant kreiptis į gydymo įstaigą tel. 112. Laukiant greitosios medicinos pagalbos nukentėjusiją patraukti į pavėsi. Vésinti šaltu vandeniu, vėduokle, šaltais kompresais ir kt. Prireikus atliliki dirbtinį kvépavimą.