

## ŠTA TREBA DA RADE HRONIČNI BOLESNICI?

1. Da posebnu pažnju posvete izbjegavanju visokih temperatura, jer posljedice mogu biti mnogo ozbiljnije nego kod zdravih osoba. Poštovati opšte preporuke kao što su: boravak u rashlađenom prostoru, izbjegavanje fizičkog napora, unos dovoljne količine tečnosti, unos lako svarljivih namirnica, itd.
2. Sa povećanim oprezom da prate svoje zdravstveno stanje za vrijeme velikih vrućina i da se u slučaju pogoršanja što prije obrate ljekaru. Oboljeli od šećerne bolesti treba da kontrolišu i regulišu nivo šećera u krvi, a osobe sa problemima u vezi sa srcem i krvnim sudovima treba da redovno kontrolišu i regulišu krvni pritisak.
3. Da redovno uzimaju propisane lijekove. Lijekove je potrebno čuvati ispod 25°C ili u frižideru (pročitati uputstva za čuvanje na pakovanju).

## DA LI NEKI LJEKOVI MOGU UTICATI NA OTEŽANO RASHLAĐIVANJE ORGANIZMA?

Da, neki lijekovi mogu da olakšaju razvoj toplotnog udara, i to na različite načine:

- djelovanjem na centar za održavanje tjelesne temperature u mozgu,
- djelovanjem na smanjen doživljaj toplote, a time i na ponašanje koje nije u skladu sa visokim spoljašnjim temperaturama,
- djelovanjem na srce, krvne sudove i na rad bubrega,
- djelovanjem na znojne žlijezde.

Po grupama lijekova tu spadaju:

- lijekovi protiv depresije i za druga psihička oboljenja;
- lijekovi koji dovode do pospanosti;
- lijekovi koji utiču na rad srca i krvni pritisak;
- lijekovi koji dovode do pojačanog mokrenja;
- lijekovi protiv alergija;
- lijekovi koji blokiraju znojenje.

Najčešće se ne preporučuje mijenjanje terapije, već izbjegavanje izlaska na toplote. Zatražite savjet od svog ljekara o mogućoj povezanosti vaše bolesti i ljetnjih vrućina!

Materijali su dostupni na sajtu Instituta za javno zdravlje: [www.ijzcg.me](http://www.ijzcg.me)

# ZAŠTITIMO SE OD VELIKIH VRUĆINA PREPORUKE ZA HRONIČNE BOLESNIKE



INSTITUT ZA JAVNO ZDRAVLJE  
CRNE GORE



ZAVOD ZA HIDROMETEOROLOGIJU  
I SEIZMOLOGIJU  
CRNE GORE



Crveni krst Crne Gore

1875



german  
cooperation  
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Implemented by

**giz** Deutsche Gesellschaft  
für Internationale  
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Pretjerano izlaganje visokim temperaturama i sunčevoj svjetlosti može dovesti do:

- Sunčanice
- Gubitka svijesti (toplotna sinkopa)
- Toplotnih grčeva
- Toplotne iscrpljenosti
- Toplotnog udara

Pretjerano izlaganje glave direktnoj sunčevoj svjetlosti može dovesti do sunčanice i pri nižim temperaturama vazduha.

### SUNČANICA

nastaje uslijed dužeg izlaganja nepokrivene glave dejstvu sunčevih zraka, pri čemu nije bitna spoljašnja temperatura vazduha. Simptomi se razvijaju postepeno, nakon 6-12 sati od maksimalne izloženosti glave suncu (malaksalost, ošamućenost, vrtoglavica, jaka glavobolja, mučnina, povraćanje koje ne donosi olakšanje, teško disanje i ubrzan puls, nesvjestica).

### TOPLOTNA ISCRPLJENOST

se javlja nakon dužeg boravka u uslovima vrućine, kada znojenjem dolazi do značajnog gubitka tečnosti i elektrolita, pa ukoliko se ne nadoknade nastupa: iscrpljenost praćena mučninom, glavoboljom, vrtoglavicom, drhtavicom i grčevima, dok je koža vlažna od znoja i hladna.

### TOPLOTNI UDAR

je najozbiljniji od ovih poremećaja kada dolazi do otkazivanja mehanizama u organizmu koji regulišu tjelesnu temperaturu zbog čega tjelesna temperatura raste do 40°C i više. Karakteristična je crvena, vruća i suva koža zbog prestanka znojenja čime je blokirano odavanje viška toplote iz organizma. Ostali simptomi su slični kao kod sunčanice, samo jače izraženi .

Vrijeme sa visokim temperaturama vazduha, posebno ukoliko je vlažnost vazduha visoka, čak i kod zdravih ljudi može da izazove neki od ovih poremećaja. Kod visoke vlažnosti vazduha ("sparine") znoj ne može da isparava, već ostaje na koži, što dovodi do otežanog rashlađivanja tijela. Posebno su opasne nagle promjene temperature, jer organizmu treba nekoliko dana da se prilagodi, dok se hronični bolesnici sporije i nepotpunije prilagođavaju.

Mnoge hronične bolesti su povezane sa većim rizikom od dobijanja toplotnog udara, a posebno:

### BOLESTI SRCA I KRVNIH SUDOVA:

u vrijeme vrućina raste rizik od komplikacija koje mogu ugroziti život (začepljenje trombom krvnih sudova mozga i srca; opasni poremećaji srčanog ritma; smanjen kapacitet srčanog mišića; izražen pad krvnog pritiska koji može dovesti do opasnog slabljenja cirkulacije, posebno u mozgu).

### ŠEĆERNA BOLEST:

smanjeno je odavanje viška toplote iz organizma zbog oslabljene cirkulacije u koži; znojenje može biti smanjeno.

### DEMENCIJE I MENTALNI POREMEĆAJI:

smanjena svjesnost o rizicima po zdravlje u vrijeme vrućine zbog čega ponašanje nije prilagođeno pogoršanim uslovima; zavisnost od pomoći drugih osoba; moguć nepovoljan uticaj lijekova koje redovno piju na sistem za održavanje tjelesne temperature; uticaj vrućine na povećanu razdražljivost i time na otežanu komunikaciju (što zahtijeva veću toleranciju od strane okoline).

### BOLESTI KOD KOJIH OSOBE NE MOGU DA SE BRINU SAME O SEBI:

često povezane sa otežanom pokretljivošću osobe i zavisnošću od drugih.

### GOJAZNOST:

smanjena sposobnost odavanja viška toplote.

### OBOLJENJA SA OSLABLJENOM FUNKCIJOM ZNOJNIH ŽLIJEZDA:

otežano je rashlađivanje organizma jer se višak toplote ne može odavati lučenjem znoja i njegovim naknadnim isparavanjem sa kože.