

# Vročinska kap (Toplotni udar)

Nezmožnost telesa, da učinkovito oddaja toploto in se s tem ohlaja, zato temperatura narašča in mehanizmi regulacije odpovejo. To vodi v odpoved mnogih organov in smrt.

## Simptomi in znaki

- bruhanje
- težko dihanje
- dehidracija
- glavobol
- nehoteni gibi
- halucinacije
- izčrpanost
- krči
- vročinski krči
- topla rdeča suha koža
- koma
- motnje ravnotežja
- mrzlica
- nezavest
- slabost
- močan srčni utrip
- vrtoglavica
- povišana telesna temperatura
- tresavica
- zmedenost

## Vzroki in dejavniki tveganja

- daljša izpostavljenost visokim temperaturam v okolici
- visoka vlažnost okolice (onemogoča učinkovito potenje)
- telesna aktivnost
- ekstremni športi
- vpliv drog (npr. ekstazi, kokain, speed) in alkohola
- nezadostno pitje tekočin
- neprimerna obleka

## Med bolj ogrožene spadajo:

- dojenčki in majhni otroci (do 4. leta starosti)
- starejši (po 65. letu)
- ljudje s številnimi kroničnimi obolenji
- prekomerno prehranjeni

- osebe, ki jemljejo določena zdravila (za odvajanje vode, nekatera pomirjevala, ...)
- bolniki z akutnimi obolenji (vročina, okužbe, opekline)
- delavci na prostem (predvsem v poletnem času, npr. gradbeniki)

### Prva pomoč

- preprečiti nadaljnje segrevanje bolnika
- prenesti ga v hladnejši, zračen, senčen prostor
- bolnika sleči, močiti (polivati) s hladno vodo, vanj usmeriti ventilator
- potrebno je hladiti telesno jedro, zato obkladke na področja velikih žil (dimlje, pazduhe, vrat), dokler temperatura ne pade pod 39 stopinj
- če bolnik še ni prizadet in nima motenj zavesti, ga premestiti v primeren prostor in mu dati piti hladno pijačo (izotonične raztopine, sok grenivk ali pomaranč..)
- sprostimo dihalno pot, oživljamo

Pozor! Bolnika se nikoli ne ohlaja z ledeno mrzlo vodo (ohlajanje ne bo učinkovito, saj se bodo žile na obrobni delih telesa skrčile in se jedro telesa ne bo ohlajalo). Potrebno je počasi ohlajati jedro telesa. Nikoli se ne ohlaja glave.

### Preventiva

- izogibanje pregretju in dehidraciji
- primerna obleka (hladna, zračna, svetla)
- iskanje sence
- izogibanje prenatrpanim prostorom
- redni odmori med telesno aktivnostjo
- zadostno pitje tekočin
- izogibanje okolju z visoko stopnjo vlažnosti
- abstinenca od drog (plesne droge) in alkohola

### Kdaj k zdravniku?

pri toplotnem udaru je nujna čimprejšnja hospitalizacija (klicati nujno medicinsko pomoč)