

**REKOMENDACIJOS,
KAIP APSAUGOTI SVEIKATĄ
ŠALČIŲ METU**

Vilnius, 2024



Rekomendacijos parengtos vykdant 2024 m. Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centro plane numatytą 13.5.1.2.6. priemonę: parengti rekomendacijas, kaip apsaugoti sveikatą šalčių metu.

Rengėjas Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centras

Higienos institutas, Studentų g. 45A, LT-08107 Vilnius

Tel. +370 5 262 4583, faks. +370 5 262 4663, el. paštas institutas@hi.lt

[Facebook](#)

[LinkedIn](#)

[Youtube](#)

TURINYS

ŠALČIO/ SPEIGO SAMPRATA IR VĖJO ŽVARBUMAS.....	4
HIPOTERMIJA IR ŽMOGAUS SVEIKATA	5
REKOMENDUOJAMOS ŠALČIO POVEIKIO PREVENCIJOS PRIEMONĖS.....	7
ODOS APSAUGA.....	7
TINKAMA APRANGA	7
VEIKLA GRYNAMŲ ORE.....	9
MITYBA.....	10
NUŠALIMAS IR HIPOTERMIJA: SIMPTOMAI IR PIRMOJI PAGALBA	12
ATMINTINĖ, KAIP SAUGOTI SVEIKATĄ ŠALČIŲ METU	14
LITERATŪROS ŠALTINIAI.....	15

ŠALČIO/ SPEIGO SAMPRATA IR VĖJO ŽVARBUMAS

Stiprus šaltis laikomas pavojingu meteorologiniu reiškiniu, kai bent vieną ar daugiau iš eilės einančių parų oro temperatūra yra tarp -25 ir -30 °C. Stichinis meteorologinis reiškinys – **speigas** – fiksuojamas, kai 1-3 dienas žemiausia paros oro temperatūra būna lygi arba žemesnė nei -30 °C. Jei tokia žema temperatūra išsilaiko 3 paras ir ilgiau, tai yra katastrofinis meteorologinis reiškinys – **labai smarkus speigas**.

Žvarbumas (juntamoji temperatūra) – meteorologinis parametras, priklausantis nuo oro temperatūros ir vėjo greičio, aktualiausiu tampa šaltuoju metų laikotarpiu. Žvarbumas nusako atvira kūno vieta jaučiamą temperatūrą, kuri, esant stipriam vėjui, gali būti žymiai žemesnė nei rodo termometrai. Žvarbumas skaičiuojamas oro temperatūrai esant žemiau nei 5 °C.

		Temperatūra, °C									
		5	0	-5	-10	-15	-20	-25	-30	-35	-40
Vėjas, m/s	1.5	4	-2	-7	-13	-19	-25	-30	-36	-42	-47
	2	3	-2	-8	-14	-20	-26	-32	-37	-43	-49
	4	2	-4	-10	-17	-23	-29	-35	-41	-47	-53
	6	1	-5	-12	-18	-24	-31	-37	-44	-50	-56
	8	0	-6	-13	-19	-26	-32	-39	-45	-52	-58
	10	0	-7	-14	-20	-27	-34	-40	-47	-53	-60
	12	-1	-8	-14	-21	-28	-35	-41	-48	-55	-61
	14	-1	-8	-15	-22	-29	-35	-42	-49	-56	-63
	16	-2	-9	-16	-22	-29	-36	-43	-50	-57	-64
	28	-2	-9	-16	-23	-30	-38	-44	-51	-58	-65
	20	-2	-9	-16	-23	-30	-38	-45	-52	-59	-66
	22	-3	-10	-17	-24	-31	-38	-45	-52	-59	-66
	25	-3	-10	-17	-25	-32	-39	-46	-53	-60	-68
		Nedidelė nušalimų rizika									
		Padidėjusi nušalimų rizika, daugeliui žmonių per 30 minučių									
		Didelė nušalimų rizika, daugeliui žmonių per 5-10 minučių									
		Didelė nušalimų rizika, mažiau nei per 5 minutes									

Ilgesnį laiką būti lauke esant žemai oro temperatūrai ir smarkiam vėjui gali būti pavojinga sveikatai ar net gyvybei (žr. 1 pav.). Todėl prieš išeinant į lauką, reikėtų atkreipti dėmesį ne tik į oro temperatūrą, bet ir į vėjo greitį.

1 pav. Jutiminė temperatūra, atsižvelgiant į oro temperatūrą ir vėjo greitį

HIPOTERMIJA IR ŽMOGAUS SVEIKATA

Už normalios kūno temperatūros palaikymą organizme yra atsakingas pagumburis, kuris nuolat reguliuoja šilumos susidarymą ir perdavimą termoreguliaciniais procesais.

Organizmo šilumos perdavimo į aplinką būdai:

- ❖ spinduliavimas – šilumos perdavimo į aplinką būdas, kai kūnas šilumą atiduoda infraraudonųjų spindulių spektro elektromagnetinėmis bangomis;
- ❖ konvekcija – šilumos perdavimo į aplinką būdas, kai šiluma pernešama judančiomis oro arba vandens dalelėmis;
- ❖ laidumas – šilumos atidavimas, atsirandantis dėl tiesioginio odos sąlyčio su šaltais paviršiais;
- ❖ garinimas – šiluma atiduodama odos paviršiumi (prakaituojant), per gleivines ir kvėpavimo takus.

Organizmui netenkant šilumos, pagumbryje aktyvinami keli fiziologiniai mechanizmai, kurie padidina šilumos kiekį:

- ❖ šilumos tausojimas: periferinė vazokonstrikcija ir elgesio pakitimai. Aktyvinama simpatinė nervų sistema, išskiriamas adrenalinas, centralizuojantis kraujotaką ir nukreipdamas šiltą kraują šuntais aplenkiant odą. Elgesio pakitimai pasireiškia noru ieškoti šiltesnės aplinkos, užuovėjos, vengti drėgmės;
- ❖ šilumos produkcija: didėja simpatinės nervų sistemos aktyvumas, pasireiškia nevalingas skersaruožių raumenų drebinimas, produkuojantis šilumą.

Hipotermija (sušalimas) – būseną, kai organizmo temperatūra nukrinta iki žemesnės nei reikia palaikyti organizmo metabolizmą ir veiklą. Hipotermiją gali paskatinti labai šalta aplinka, ilgas buvimas joje, lietus, vėjas, prakaitas ar buvimas šaltame vandenyje. Normali žmogaus kūno temperatūra yra apie 37 °C.

Skiriamos trys hipotermijos stadijos.

- ❖ Pirmos stadijos metu kūno temperatūra nukrinta 1–2 °C žemiau normalios temperatūros, patiriamas nuo silpno iki stipraus drebulys, nukentėjusiam žmogui nutirpsta rankos ir jis negali jomis atlikti sudėtingesnių veiksmų. Galūnių kraujagyslės susiaurėja, taip sumažinamas šilumos praradimas į aplinką. Neretai asmuo gali pradėti jausti šilumą, tai nėra atsigavimas, bet perėjimas į antrą stadiją, kaip ir negalėjimas suglausti nykščio ir mažojo pirštelio.
- ❖ Antros stadijos metu kūno temperatūra nukrinta 2–4 °C. Drebulys sustiprėja, matyti raumenų koordinacijos stoka, judesiai lėti ir reikalaujantys didelių pastangų, netvirtas žingsnis ir lengvas sumišimas, nors nukentėjęs žmogus gali atrodyti budrus. Kūno paviršiaus kraujagyslės dar labiau susitraukia, kad šiluma būtų išsaugota gyvybiškai svarbiems organams, oda pabąla, tačiau lūpos, ausys, rankų ir kojų pirštai gali pamėlynuoti.
- ❖ Trečios stadijos metu kūno temperatūra nukrinta žemiau 32 °C. Drebulys paprastai praeina; nukentėjusiam žmogui sunku kalbėti, būdingas lėtas mąstymas, atsiranda atminties sutrikimas (amnezija); taip pat nesugebėjimas naudotis rankomis ir klupinėjimas. Sustoja ląstelių metaboliniai procesai. Nukritus žemiau kaip 30 °C, atvira oda pamėlynuoja, išsipučia, raumenų koordinacija labai bloga, žmogus beveik visiškai negali paeiti. Labai sulėtėja pulsas ir kvėpavimas, tačiau gali sustiprėti širdies ritmas. Gyvybiškai svarbūs organai nustoja veikti, patiriama klinikinė mirtis; dėl sulėtėjusios ląstelių veiklos šios hipotermijos stadijos metu smegenų mirtis įvyksta vėliau.

20–50 proc. hipotermijos aukų būdingas vadinamasis „paradoksiškas nusirengimas“ (angl. *paradoxical undressing*). Tai būdinga nukentėjusiam žmogui nuo vidutinės ar stiprios hipotermijos, kai prarandama orientacija. Žmogus pradeda jausti karštį ir stengiasi nusirengti visus drabužius, todėl paskatinamas tolesnis kūno šilumos praradimas.

REKOMENDUOJAMOS ŠALČIO POVEIKIO PREVENCIJOS PRIEMONĖS

ODOS APSAUGA

Prieš išeinant į lauką, rekomenduojama veidą ir rankas pasitepti apsauginiu maitinamuoju kremu. Temperatūros kontrastai ir permainingi orai skatina iš epidermio drėgmės garavimą, todėl oda tampa jautresnė, pradeda šerpetoti, rausti, sausėti, kartais ima net perštėti. Nukenčia ne tik atvirų kūno vietų (veido, rankų, lūpų), bet ir viso kūno oda. Didžiausią įtaką temperatūros pokyčiai daro sausai odai. Žiemą dėl sumažėjusios odos riebalų liaukų veiklos gaminasi mažiau riebalų nei reikia natūraliai apsauginei plėvelei ant odos susidaryti. Būtent toji plėvelė iš riebalų ir drėkinamųjų medžiagų mišinio saugo odą nuo džiūvimo. Kai ji pažeidžiama, drėgmė greičiau išgaruoja ir oda tampa ne tokia elastinga ir atspari. Šaltymečiu odą patartina tepti tirštesnės konsistencijos apsauginiu maitinamuoju kremu, o drėkinamųjų kremų reikėtų atsisakyti. Maitinamasis kremas ne tik maitina, regeneruoja odą, bet ir tarsi aptraukia ją plėvele, kuri saugo nuo išsausėjimo bei šalčio. Makiažo priemonės taip pat padeda apsisaugoti nuo šalčio. Reikėtų nepamiršti, kad ir žiemą kenksmingų UV spindulių reikėtų saugotis. Ypač jei daugiau būnama atvirame ore ar slidinėjama kalnuose – sniegas atspindi pavojingus UV spindulius.

TINKAMA APRANGA

Rekomenduojama šiltai apsirengti, sluoksniuoti drabužius. Sluoksniuojant drabužius, tarp sluoksnių susidaro oro tarpai, kurie veikia kaip šilumos izoliatoriai, taip oras tarp drabužių sluoksnių sulaiko kūno šilumą ir sumažina jos praradimą į aplinką. Apatinis drabužių sluoksnis turėtų būti iš drėgmę išgarinančios medžiagos, vidurinis – šilumą sulaikantis (pvz., vilna), o išorinis – apsaugantis nuo vėjo ir drėgmės, padedantis išlaikyti šilumą ir sausumą. Sluoksniavimas leidžia lengvai pritaikyti aprangą pagal aplinkos sąlygas ar fizinį aktyvumą. Jei pradeda šalti arba suintensyvėja fizinė veikla, galima nusivilkti vieną sluoksnį ir išvengti sukaitimo. Plonesni, gerai prigludantys sluoksniai leidžia lengviau judėti nei vienas labai storas drabužis, tai ypač svarbu aktyviai judant žiemą. Lauke reikėtų stengtis nesuprakaituoti ir nesuslapti, drėgni drabužiai nelaiko šilumos. Sušlapus, derėtų nedelsiant persirengti, drėgnus drabužius pakeisti į sausus.

Per šalčius būtina užsidėti kepurę dengiančią ausis ir šaliką, nes galva, kaklas ir veidas yra itin svarbūs kūno šilumos reguliacijai ir apsaugai nuo šalčio. Galva yra viena iš kūno vietų, kurioje kraujagyslės yra arti odos paviršiaus, todėl per galvą kūnas gali prarasti daug šilumos, ypač jei ji nėra apsaugota. Šaltas vėjas ypač greitai atšaldo neapsaugotas kūno vietas, tokias kaip ausys, skruostai, nosis ir kaklas. Kepurė ir šalikas padeda sukurti fizinį barjerą nuo vėjo. Šaliką rekomenduojama užsirišti taip, kad uždengtų nosį ir burną, tuomet oras sušils prieš patekant į kvėpavimo takus ir nesudirgins jų bei sumažins tikimybę susirgti peršalimo ligomis. Kai galva ir kaklas šiltai apsaugoti, kūnas geriau palaiko savo temperatūrą.

Rankos yra viena iš periferinių kūno dalių, kuriose kraujotaka sulėtėja šaltyje. Jei rankos atšąla, kūnas gali prarasti daugiau šilumos, todėl svarbu jas laikyti šiltai, muvėti pirštines, kad būtų palaikoma bendra kūno temperatūra. Pirštai yra viena iš dažniausiai nušalančių kūno dalių, nes kraujotaka juose sulėtėja, kai kūnas stengiasi išlaikyti šilumą svarbesnėse srityse, pvz., vidaus organuose. Šaltas oras ir vėjas sausina odą, todėl rankų oda gali skilinėti, džiūti ar net kraujuoti. Pirštinės apsaugo rankas nuo tiesioginio šalčio ir nušalimo rizikos. Taip pat pirštinės užtikrina rankų funkcijos išsaugojimą, nes šaltyje rankos greitai praranda judrumą ir stiprumą, todėl tampa sunku atlikti kasdienius veiksmus. Rekomenduojama vengti pirštuotų pirštinių, geriau vandeniui atsparios kumštinės pirštinės. Kumštinėse pirštinėse visi pirštai yra vienoje bendroje ertmėje, tai leidžia jiems "dalintis" šilumą, nes šilumą, kurią išskiria kiekvienas pirštas, cirkuliuoja visoje pirštinėje. Taip pat jose yra daugiau oro tarpų, kurie veikia kaip natūralus šilumos izoliatorius. Nors kumštinės pirštinės riboja smulkų judrumą, pvz., sunkiau užsegti sagą, jos puikiai tinka veiklai, kur svarbiausia išlaikyti šilumą. Esant itin ekstremaliai temperatūrai, pirštuotos pirštinės gali būti naudojamos kaip vidinis sluoksnis, o ant viršaus dedamos kumštinės pirštinės, kad maksimaliai sumažintų šilumos praradimą.

Šalčių metu labai svarbu pasirinkti tinkamus batus, kurie užtikrintų šilumą, sausumą ir komfortą. Rekomenduojama avėti šiltus, neperšlampančius batus, gerai būtų, kad jie būtų laisvesni, neapspautų kojų, nes kitu atveju, gali sutrikti kraujo apytaka ir kojos gali greitai atšalti. Batai turėtų būti su šiltu vidiniu pamušalu, pvz., pagamintu iš natūralios vilnos ar kitų šilumą sulaikančių medžiagų, taip pat su storu, gerai izoliuotu padu, kuris apsaugos kojas nuo šilumos praradimo kontaktuojant su šaltu paviršiumi. Žieminių batų padas turėtų būti pagamintas iš gumos ar kitos medžiagos, kuri išlieka lanksti šaltyje ir užtikrina gerą sukibimą su slidžiais paviršiais, tai padės išvengti paslydimo ant ledo ar sniego. Žiemai reikia rinktis kojines, pagamintas iš vilnos ar sintetinių audinių, kurie gerai sulaiko

šilumą ir pašalina drėgmę. Medvilninės kojinės nėra tinkamos, nes jos sugeria drėgmę ir ilgai išlieka šlapios.

Nerekomenduojama eiti į lauką ką tik išsimaudžius. Po maudynių kūnas būna sušilęs ir oda drėgna, todėl jis lengviau praranda šilumą. Šaltame ore tai gali lemti greitą kūno atvėsimą, o tai padidina hipotermijos ar peršalimo riziką. Drėgni plaukai dar labiau didina šilumos praradimą per galvą. Po maudynių reikėtų leisti organizmui prisitaikyti prie kambario temperatūros, palaukti, kol kūnas visiškai atvės ir oda bus sausa, kruopščiai išdžiovinti plaukus, jei nėra laiko, būtina dėvėti šiltą kepurę ir lauke būti kuo trumpiau.

VEIKLA GRYNAME ORE

Esant stipriam šalčiui be reikalo nereikėtų eiti į lauką, geriau likti šiltose patalpose. Rekomenduojama vengti ilgų pasivaikščiojimų šaltu ir vėjuotu oru. Būnant lauke, reikėtų stengtis nestovėti ir nesėdėti, o judėti. Fizinė veikla padeda išlaikyti šilumą. Ilgai sėdint ar būnant nejudriam, kūno temperatūra gali sumažėti, ypač galūnėse, todėl didėja nušalimo ar peršalimo rizika. Judėjimas suaktyvina širdies darbą ir užtikrina, kad deguonis bei maistinės medžiagos pasiektų visus audinius. Šaltuoju metu raumenys gali greičiau sustingti ar įsitempti, ypač jei nejudama ilgesnį laiką. Judėjimas padeda išvengti raumenų sustingimo ir palaiko jų lankstumą bei jėgą.

Šalčių metu lauke rekomenduojama daryti pratimus, kurie palaiko aktyvią kraujotaką ir padeda išlaikyti kūno šilumą, tačiau neperkrauna organizmo. Tai gali būti ėjimas greitu žingsniu, lengvas bėgimas, šokinėjimas vietoje, pritūpimai, mosavimas rankomis, viršutinės kūno dalies sukimai į šonus ir pan. Jei tenka ilgiau būti lauke, rekomenduojama reguliariai užsukti į šiltas patalpas sušilti.

Akyčiau reiktų prižiūrėti lauke laiką leidžiančius vaikus, mat jie užsižaidę dažnai pavėluotai pajunta, kad stiprokai nušalo. Taip pat šaltis pavojingas pagyvenusiems žmonėms dėl amžiui būdingų medžiagų apykaitos, kraujotakos ypatumų. Jeigu jie susižeistų ir greitai nesulauktų pagalbos, sušaltų greičiau už jaunesnius žmones. Greičiau nušala ir sergantieji širdies bei kraujagyslių ligomis, diabetu, vartojantieji kai kuriuos vaistus, išsekę ar pavargę žmonės, neblaivūs.

MITYBA

Per šalčius mityba turi būti subalansuota, kad organizmas gautų pakankamai energijos, maistinių medžiagų ir galėtų išlaikyti šilumą bei stiprų imunitetą. Žiemą organizmas sunaudoja daugiau energijos kūno temperatūrai palaikyti, todėl mityba turėtų būti šiek tiek kaloringesnė, ypač jei dažnai leidžiamas laikas lauke.

Rekomenduojama vartoti:

- ❖ angliavandenius – pilno grūdo duoną, ryžius, avižas, bulves, grikius ir kt.;
- ❖ riebalus – alyvuogių aliejų, avokadus, riešutus, sėklas, riebias žuvis, pvz., lašišą, skumbre;
- ❖ baltymus – liesą mėsą (pvz.: vištieną, kalakutieną), kiaušinius, ankštinius produktus (pvz.: lęšius, pupeles, avinžirnius), pieno produktus (pvz.: varškę, jogurtą, sūrį).

Šaltuoju metu didėja poreikis stiprinti imuninę sistemą, todėl svarbu vartoti vitaminų turinčius produktus:

- ❖ vitaminas C: citrusiniai vaisiai, rauginti kopūstai, kiviai, paprikos;
- ❖ vitaminas D: riebios žuvys, kiaušinių tryniai, pieno produktai arba papildai, nes žiemą trūksta saulės;
- ❖ cinkas ir selenas: riešutai, sėklos, jūros gėrybės.

Maistas turėtų būti šiltas, sotus, bet subalansuotas, reikėtų vengti labai riebių ar sunkiai virškinamų produktų. Kai kurie produktai turi termogeninį poveikį – jie skatina šilumos gamybą organizme, pvz.: imbieras, cinamonas, česnakas, čili pipirai, karštos sriubos, troškiniai ir kt. Valgyti reikėtų reguliariai (4–5 kartus per dieną), kad organizmas nuolat gautų energijos. Šaltu oru kartais pamirštama gerti, nes nejaučiamas troškulys, tačiau būtina pakankamai gerti vandens, taip pat šiltas arbatas, pvz.: žolelių su ramunėlėmis, mėta, imbieru ir pan., jos puikiai sušildo.

Per šalčius yra svarbu vengti alkoholio. Alkoholis plečia kraujagysles, daugiau kraujo teka į odos paviršių, todėl žmogus gali jausti šilumą, tačiau tai yra klaidingas pojūtis, iš tikro tai mažina kūno gebėjimą palaikyti vidinę temperatūrą ir padidina hipotermijos riziką. Alkoholis slopina nervų sistemos funkcijas, todėl organizmas ne taip efektyviai reaguoja į šaltį, pvz., sumažėja drebulys, kuris natūraliai padeda gaminti šilumą. Dėl alkoholio poveikio žmogus gali nepastebėti pirmųjų nušalimo požymių, o

atvėsusios galūnės (rankos, kojos) tampa dar jautresnės sužalojimams. Alkoholio vartojimas didina pavojų sveikatai bei gyvybei. Jei norima sušilti, geriau rinktis šiltą gėrimą (pvz., arbatą arba sultinį), tinkamai apsirengti ir būti aktyviems.

NUŠALIMAS IR HIPOTERMIJA: SIMPTOMAI IR PIRMOJI PAGALBA

Nušalimas – tai odos ir gilesnių audinių pažeidimas, kurį sukelia šaltis. Jis dažniausiai atsiranda, kai kūno dalys yra ilgą laiką veikiamos žemos temperatūros. Nušalimas gali būti lengvas, vidutinis arba sunkus, priklausomai nuo poveikio trukmės ir šalčio intensyvumo.

Nušalimo simptomai skirstomi pagal pažeidimo sunkumą:

- ❖ lengvas nušalimas (paviršinis): odos paraudimas ar pabalimas, dilgčiojimas, deginimo ar šalčio pojūtis, vėliau pažeista oda gali tapti kieta ir šalta, sumažėjęs jautrumas ar tirpimas.
- ❖ vidutinis nušalimas: oda tampa pilkai balta arba melsva, tirpimas ryškėja, gali būti visiškai prarandamas jautrumas, gali atsirasti pūslių (po atšilimo).
- ❖ sunkus nušalimas: gilus audinių pažeidimas, apimantis raumenis, kraujagysles ir kaulus, oda tampa juoda, negyva (gali išsivystyti gangrena), pažeistos vietos dažnai visiškai praranda jautrumą.

Bendrieji simptomai – skausmas pažeistoje vietoje, ypač pradedant šildyti; judėjimo sunkumai dėl sąnarių ar raumenų sustingimo; bendri šalčio sukelti simptomai – drebulys, mieguistumas, dezorientacija.

Pirmoji pagalba nušalus:

- ❖ nuveskite žmogų į šiltą aplinką, nuvilkite šlapius ar šaltus drabužius bei batus;
- ❖ uždenkite nušalusias vietas šiltu, sausu audiniu pvz., vilnone antklode;
- ❖ panardinkite pažeistas vietas į šiltą vandenį, šildykite apie 15–30 minučių arba tol, kol oda taps minkšta ir rausva. Nenaudokite karšto vandens, tai gali dar labiau pažeisti audinius. Jei nėra galimybės naudoti vandens, pažeistas vietas galite švelniai šildyti kūno šiluma, pvz., laikyti rankas ant pažastų;
- ❖ netepkite odos tepalais ar aliejais, netrinkite sniegu ar kitais daiktais. Nespauskite pažeistos vietos ir venkite judesių, galinčių dar labiau pažeisti audinius;
- ❖ nerekomenduojama kaitinti nušalusią vietą karšta pūsle ar laikyti prie ugnies, glausti prie šildytuvų, šildyti naudojant plaukų džiovintuvą ir pan., kadangi pažeistų vietų sumažėjęs jautrumas ir jos gali lengvai nudegti;

- ❖ nušalusias vietas lengvai uždenkite sterilia, sausa tvarslia. Jei pažeisti rankų ar kojų pirštai, apvyniokite juos atskirai, kad nesiliestų vienas su kitu;
- ❖ duokite žmogui skausmą malšinančių vaistų, pvz., ibuprofeno, kad sumažintumėte skausmą ir uždegimą;
- ❖ duokite nukentėjusiajam atsigerti šilto gėrimo (arbatos, vandens), alkoholių duoti draudžiama;
- ❖ jei oda vis dar atrodo pažeista (blyški, juoda, kieta, su pūslelėmis), būtina nedelsiant kreiptis į medikus. Esant giliems pažeidimams (sunkiam nušalimui) gali reikėti hospitalizacijos ir specialaus gydymo.

Hipotermijos (sušalimo) metu kūno temperatūra nukrenta žemiau 35 °C, o organizmas nesugeba palaikyti įprastos šilumos dėl per ilgo buvimo šaltoje aplinkoje. Hipotermija gali progresuoti nuo lengvos iki sunkios ir yra pavojinga gyvybei. Hipotermijos stadijos ir simptomai yra aprašyti skyriuje – „Hipotermija ir žmogaus sveikata“.

Pirmoji pagalba, esant hipotermijai:

- ❖ nuveskite žmogų į šiltą, apsaugotą vietą (patalpą, automobilį). Jei tai neįmanoma, apsaugokite jį nuo vėjo, lietaus ar sniego, pvz., uždenkite striuke.
- ❖ nurenkite šlapius drabužius ir pakeiskite juos sausais, šiltais rūbais. Jei nėra sausų rūbų, suvyniokite žmogų į sausą antklodę arba folinę termoantklodę.
- ❖ šildykite žmogų palaipsniui. Užklokite galvą, išskyrus veidą, rankas ir kojas. Jei įmanoma, naudokite kūno šilumą ar šiltus rankšluosčius. Galima dėti šiltus (ne karštus) kompresus ant kūno centro (krūtinės, kaklo, kirkšnių). Nedėkite tiesioginio karščio, pvz., karšto vandens butelių ar elektrinių šildytuvų ant odos, kad išvengtumėte nudegimų. Nukentėjusįjį galima šildyti vonioje. Paguldykite į + 20 °C vandens vonią. Per 10–30 min. vandens temperatūrą kelkite iki + 37 °C.
- ❖ po to nukentėjusįjį užklokite šilta sausa antklode, duokite atsigerti šilto saldaus gėrimo, venkite alkoholio;
- ❖ jei būklė negerėja, skambinkite greitosios pagalbos numeriu (112). Sunki hipotermija gali būti pavojinga gyvybei, todėl reikia specialisto pagalbos.

ATMINTINĖ, KAIP SAUGOTI SVEIKATĄ ŠALČIŲ METU

Rekomendacijos

KAIP SAUGOTI

SVEIKATĄ ŠALČIŲ METU



Prieš išeidami į lauką pasitepkite veidą ir rankas apsauginiu maitinamuoju kremu.



Šiltai apsirenkite. Drabužius sluoksniuokite: apatinis sluoksnis turėtų būti iš drėgmę išgarinančios medžiagos, vidurinis – sulaikantis šilumą (pvz., vilna), o išorinis – apsaugantis nuo vėjo ir drėgmės.



Užsidėkite ausis dengiančią kepurę, užsivyniokite šaliką, užsimaukite pirštines. Venkite pirštuotų pirštinių, geriau mėvėkite vandeniui atsparias kumštines pirštines.



Avėkite šiltus, neperšlappamus batus, gerai būtų, kad jie būtų laisvesni, neapspaustų kojų, mėvėkite vilnones kojines.



Neikite į lauką ką tik nusiprausę ar išsimaudę.



Būdami lauke judėkite, stenkitės nestovėti ir nesėdėti. Fizinė veikla padeda išlaikyti šilumą, tačiau venkite per didelio prakaitavimo.



Stenkitės nesupraskaituoti ir nesuslapti, nes drėgni drabužiai nelaiko šilumos. Jei sušlapote, nedelsdami persirenkite, drėgnus drabužius pakeiskite į sausus.



Jei tenka būti lauke, stenkitės reguliariai užsukti į šiltas patalpas. Venkite ilgų pasivaikščiojimų šaltu ir vėjuotu oru.



Gerkite šiltus gėrimus, valgykite kaloringą, šiltą maistą – tai padės palaikyti kūno šilumą.



Venkite alkoholio ir nikotino. Šių medžiagų veikiamas kūnas spinduliuoja daugiau šilumos.



Pasirūpinkite vaikais, vyresnio amžiaus (nuo 65 m.) ir neįgaliais žmonėmis, nes jie yra jautresni šalčiui, stebėkite jų būklę.



Įtarę nušalimą ar hipotermiją stenkitės kuo greičiau sušilti, o esant rimtai būklei kreipkitės į medikus.

LITERATŪROS ŠALTINIAI

1. 100 klausimų apie klimato kaitą.
https://am.lrv.lt/uploads/am/documents/files/KLIMATO%20KAITA/Studijos%2C%20metodin%C4%97%20med%C5%BEiaga/2019%20m_%20100%20kl_apie%20klimato.pdf
2. Ekstremalūs hidrometeorologiniai reiškiniai. https://www.meteo.lt/app/uploads/2024/08/Ekstremalus-hidrometeorologiniai-reiskiniai_compressed-1.pdf
3. Gairės visuomenei „Kaip apsaugoti savo sveikatą šalčių atvejais“. <https://essc.lrv.lt/media/viesa/saugykla/2023/8/gz4pRp9VLHA.pdf>
4. Gamtiniai pavojai. <https://lt72.lt/gamtiniai-pavojai/>
5. Hipotermija. <https://ligos.lt/lt/terminai/hipotermija/>
6. Hipotermijos prevencija. <https://www.cdc.gov/winter-weather/prevention/index.html>
7. Klimato kaitos švelninimas. <https://www.eea.europa.eu/lt/themes/climate>
8. Lietuvos Respublikos aplinkos ministro įsakymas dėl stichinių, katastrofinių meteorologinių ir hidrologinių reiškinių rodiklių patvirtinimo.
<https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.412088/asr>
9. Nušalimas. <https://www.webmd.com/first-aid/frostbite>
10. Patarimai gyventojams didelių šalčių atvejais. <https://essc.lrv.lt/media/viesa/saugykla/2023/8/SOQ-McPWL3s.pdf>
11. Šilumos netekimo fiziologija: supratimas apie kūno vėsinimo mechanizmus.
<https://www.dovemed.com/health-topics/focused-health-topics/physiology-heat-loss-understanding-bodys-cooling-mechanisms>
12. Sušalusio žmogaus medicininės priežiūros taktika. <https://ligos.lt/lt/straipsniai/susalusio-zmogaus-medicinines-prieziuros-taktika/>
13. Vėjo žvarbumo skaičiuoklė. <https://www.meteo.lt/kita/skaiciuokles/vejo-zvarbumo-skaiciuokle/>