

SI TË MBROHEMI NGA VALA E TË NXEHTIT?

Material edukativ për mjekët amë



Republika e Maqedonisë së Veriut
Ministria e Shëndetësisë



ISHP INSTITUTI I MAJEXËSISË SË PUNËS
I REPUBLIKËS SË MAQEDONISË SË VERIUT - SHKUP

INFORMACIONE PËR SËMUNDJEN E LEHTË DHE MESATARE NGA E NXEHTA

GJENDJA MJEKËSORE

PËRSKUQJE NGA NXEHTËSIA (RASH)

SHENJA, SIMPTOMA DHE MEKANIZMA

Papula të vogla të kuqe, kruarje në fytyrë, qafë, pjesën e sipërme të gjoksit, nën gjinjtë, në ijë dhe në rajonin e skrotumit.

Ndikon të gjitha moshat, por më shpesh te fëmijët e vegjël. Mund të shfaqet infeksion me stafilokok.

Shkaktohet nga djersitja e shtuar gjatë motit të ngrohtë dhe me lagështi.

EDEM NGA NXEHTËSIA

Edemë (enjtje), veçanërisht e gjymtyrëve të poshtme, më shpesh te kyçet e këmbëve, shfaqet në fillim të sezonit të ngrohtë.

Shkaktohet nga vazodilatacioni periferik i induktuar nga nxehtësia dhe mbajtja e ujit dhe kripës në organizëm.

SINKOPË NGA NXEHTËSIA

Humbje e shkurtër e vetëdijes ose marramendje ortostatike. E zakonshme te personat me sëmundje kardiovaskulare ose ata që marrin diuretikë, dhe kjo zakonisht ndodh para aklimatizimit.

Shkaktohet nga dehidratimi, vazodilatacioni periferik dhe rikthimi i reduktuar venoz, që rezulton në zvogëlim të outputit kardiak.

NGËRÇE NGA NXEHTËSIA

Ngërçe të dhimbshme muskulore, zakonisht në duar, këmbë dhe bark; zakonisht ndodhin pas ushtrimeve të gjata.

Shkaktohen nga dehidratimi, humbja e elektroliteve nëpërmjet djersitjes së madhe dhe lodhjes muskulore.

LODHJE NGA NXEHTËSIA

Etje e fortë, dobësi, parehati, shqetësim, marramendje, lodhje dhe dhimbje koke. Temperatura qendrore mund të jetë normale, nën normale ose pak e zmadhuar (më pak se 40°C). Pulsu është i dobët, me hipotension postural dhe frymëmarrje të cekët. Nuk ka ndryshim në gjendjen mendore.

Shkaktohet nga shterimi i ujit dhe/ose kripës në trup, si pasojë e ekspozimit ndaj të nxehtit të lartë ose lodhjes.

MASA TERAPEUTIKE

Skuqja zbutet pa ndonjë trajtim specifik. Vendoseni pacientin në një dhomë me kondicioner. Me qëllim që të minimizohet djersitja, rekomandohet dush i shpeshtë dhe veshje me ngjyra të çelura.

Rekomandohet që zona e prekur të mbahet e thatë.

Lokalisht mund të përdoren antihistaminikë dhe antiseptikë për të zvogëluar parehatinë dhe mundësinë për infeksion sekondar.

Trajtimi nuk është i nevojshëm, edemi zakonisht tërhiqet me aklimatizimin. Diuretikët nuk rekomandohen.

Vendoseni pacientin në një vend të ftohtë.

Vendoseni pacientin në pozitë shtrirë në shpinë dhe ngrini këmbët mbi 20 cm që të zmadhohet kthimi venoz.

Përfshijni shkaqet e tjera serioze për sinkopë.

Vendoseni pacientin në një vend të ftohtë.

Tërheqje muskulore dhe masazh i lehtë. Rihidrim oral me tretësirë që përmban elektrolite.

Kërkoni ndihmë mjekësore nëse ngërçet nga nxehtësia zgjasin më shumë se një orë.

Zhvendoseni pacientin në një vend me hije të freskët ose në një dhomë me kondicioner. Zhvisheni pacientin, mbulojeni me çarçafë të ftohtë dhe të lagur ose spërkateni me ujë të ftohtë dhe, nëse është e mundur, bëni ajrosje. Pacienti duhet të jetë i shtrirë me këmbët dhe ijët e ngritura për të përmirësuar kthimin venoz. Filloni me rihidrim oral. Nëse të vjellat e pengojnë marrjen orale, atëherë filloni rihidrim intravenoz.

Nëse hipertermia është mbi 39 gradë Celsius, OSE ka çrregullim të gjendjes mendore, OSE paraqitet hipotension i qëndrueshëm, trajtojeni si goditje nga nxehtësia dhe transferojeni në spital.

1. Mekanizmat e shfaqjes së sëmundjes nga të nxehtit, manifestimi klinik (pamja), diagnostikimi dhe trajtimi i saj;
2. Njohja e shenjave të hershme të goditjes nga të nxehtit;
3. Fillimi i masave të duhura për ftohje dhe rianimim (për simptomat e hershme dhe trajtimin jashtë spitalit, shihni pjesën informative për trajtimin e goditjes nga të nxehtit dhe sëmundjeve të tjera më të lehta të shkaktuara nga të nxehtit);
4. Njohja e pacientëve në rrezik dhe edukimi i duhur për sjellje me personat vulnerabël, si dhe me të sapolindurit, është gjithashtu i rëndësishëm;
5. Këshilla për persona me sëmundje kronike (shmangia e ekspozimit ndaj të nxehtit, marrja e duhur e lëngjeve, marrja e barnave);
6. Vetëdijësimi për efektet anësore të mundshme të barnave të përshkruara dhe përshtatja e dozës.

EDUKOJINI, KËSHILLOJINI DHE INFORMOJINI PACIENTËT PËR:

1. Rëndësinë e respektimit të rekomandimeve të dhëna në materialet edukative për popullatën e gjerë.
2. Marrjen e barnave dhe lëngjeve në përputhje me udhëzimet e mjekut.
3. Për informacione më të detajuara kontaktojini shërbimet mjekësore dhe sociale, linjat e ndihmës dhe shërbimet urgjente mjekësore.