



PRIMUL AJUTOR ÎN CAZ DE INSOLATIE

- **GENERALITATI**

Insolatia este o stare care poate pune viata in pericol si care apare daca organismul se supraincalzeste si nu poate sa-si scada temperatura. Poate aparea cand temperatura ambientala este foarte ridicata, se transpira foarte mult si nu se beau suficiente lichide pentru a putea inlocui pierderea acestora prin transpiratie. O persoana cu insolatie poate avea o temperatura de pana la 105 °F (40.56 °C) sau mai mare si sa nu mai transpire.

- **SIMPTOME**

Inaintea aparitiei insolatiei, pacientul poate mai intai avea simptome de epuizare (oboseala) din cauza caldurii. Netratata corespunzator aceasta se poate transforma in insolatie. Simptomatologia acestei epuizari include oboseala, slabiciune, cefalee (dureri de cap), ameteli sau greata si tegumente palide, reci si umede. Nu sunt prezente modificari in starea de constienta a pacientului.

Simptomele insolatiei includ modificari in starea de constienta ca de exemplu confuzie, delir sau chiar pierderea starii de constienta si tegumente rosii, calde si uscate, chiar si in axila (subsuoara).

Insolatia este o urgenta medicala. Chiar si cu tratamentul efectuat de urgenta, ea poate pune viata in pericol sau se poate solda cu complicatii serioase, pe termen lung. Dupa ce se apeleaza 911 sau alte servicii medicale de urgenta, se pot efectua cateva masuri de prim ajutor.

- **TRATAMENT DE URGENTA**

Persoana trebuie mutata intru-un spatiu racoros, sa nu fie sub actiunea directa a razelor solare.

Pacientul trebuie dezbracat si asezat in asa fel incat sa se expuna cat mai mult din corpul sau la aer (cat mai multa suprafata corporala sa intre in contact direct cu aerul). Intregul corp al pacientului trebuie racorit cu apa rece, dar nu foarte rece, care poate fi pulverizata pe corp sau aplicata cu ajutorul unui burete, reusindu-se astfel scaderea temperaturii corporale. Trebuie urmarite semnele care prevestesc o evolutie rapida spre insolatie.

Se pot aplica pachete de gheata pe abdomen, pe gat si in axile (subsuoara), locuri unde vasele de sange mari se gasesc la suprafata tegumentului. Se interzice introducerea pacientului intr-o baie de gheata.

Temperatura rectala trebuie luata frecvent si trebuie sa se incerce reducerea sa la 102.3 °F (39.1 °C) sau chiar mai putin cat mai curand posibil. Afectiunea e cu atat mai serioasa si e posibil sa apara si complicatii cu cat perioada de timp in care temperatura corporala este ridicata este mai lunga. Temperatura inregistrata din cavitatea bucala sau de la nivelul urechii nu este cea corecta in aceasta situatie de urgenta. Daca respiratia se opreste, trebuie incepute manevrele de respiratie artificiala.

Se interzice administrarea de aspirina sau paracetamol (acetaminofen) pentru a reduce temperatura corporala ridicata din timpul insolatiei. Aceste medicamente pot cauza probleme din cauza raspunsului organismului la insolatie.

Daca pacientul este constient si capabil sa inghita, trebuie sa i se dea sa bea fluide (de la 1 litru la 1.9 litri) in primele 2 ore pentru a-l hidrata. Totusi, majoritatea pacientilor cu insolatie au un status mental alterat si nu li se pot administra lichide pe cale orala in conditii de siguranta.

- **SEMNELE EVOLUTIEI RAPIDE SPRE INSOLATIE SUNT:**

- pierderea cunostintei pentru mai mult de 1 minut ;
- convulsii;
- semne de respiratie dificila de la moderate spre severe;
- temperatura rectala peste 104 °F (40 °C) dupa expunerea la temperaturi ambientale mari;
- confuzie, neliniste extrema sau anxietate (sentiment de pericol iminent si nedeterminat, insotit de o stare de rau, de agitatiie)
- tahicardie (accelerarea ritmului batailor inimii);
- tegumente foarte calde (fierbinti), uscate, rosii si netranspirate (tipul clasic de insolatie) sau cu transpiratie excesiva;
- varsaturi severe si diaree.

- **TRATAMENTUL OBOSELII CAUZATE DE CALDURA**

Trebuie intrerupta orice activitate si pacientul trebuie sa se odihneasca. Pacientul trebuie sa iasa din actiunea directa a razelor de soare si sa se intinda (sa se culce) intr-un mediu racoros, ca de exemplu la umbra sau intr-o zona cu aer conditionat. Picioarele trebuie ridicate de la nivelul solului. Trebuie inlaturate hainele in exces. Pacientul se poate racori aplicand-si comprese reci sau folosind un ventilator. Pentru a se racori rapid, pacientul isi poate pune pungi cu gheata in axile (sub brate) si pe abdomen, unde vasele mari de sange se gasesc la suprafata tegumentului. Trebuie sa se bea apa, sucuri pentru a inlocui fluidele si mineralele pierdute. Trebuie sa se bea 1.9 litri de lichide reci la fiecare 2 pana la 4 ore. Se considera ca se consuma suficiente

lichide daca urina este normala la culoare si in cantitate suficienta si pacientul urineaza la fiecare 2 pana la 4 ore.

Este necesara o perioada de odihna de 24 de ore, timp in care trebuie continuata inlocuirea fluidelor pierdute cu ajutorul unei solutii de rehidratare. Trebuie evitate activitatile fizice extenuante. In mod normal rehidratarea completa cu lichide pe cale orala dureaza in jur de 36 de ore, dar majoritatea pacientilor incep sa se simta mai bine in cateva ore.