

Хронические заболевания, повышающие чувствительность к жаре.

Некоторые хронические заболевания увеличивают риск негативных последствий от жаркой погоды как на общую популяцию, так и на работников.

Болезни щитовидной железы

Гормоны щитовидной железы вызывают высвобождение тепловой энергии из клеток.

Ожирение

У людей с ожирением увеличивается и нагрузка на сердце, необходимая для работы в жарких условиях.

Астма и хронический бронхит

Жара может привести вызывать бронхоспазм и приступы астмы, особенно при высоком уровне влажности.

Диабет

- Препятствует теплоотдаче из-за сниженной вазодилатации при жаре, что связано с общей нарушенной реактивностью микроциркуляции, что усугубляется возможной периферической нейропатией, которая снижает и замедляет активацию терморегуляторных механизмов. В случае сильных физических нагрузок наблюдается понижение гликемии.



Психические расстройства и неврологические заболевания.

Могут вызвать искаженное восприятие рисков, связанных с жарой и, как следствие, принятие неадекватных решений.

Сердечно-сосудистые заболевания.

Могут затруднить усиление работы сердца, необходимое, с одной стороны для рассеивания тепла через увеличение кровотока к периферическим участкам и с другой стороны, для повышения кровоснабжения мышц, задействованных при работе с высокой метаболической нагрузкой.

Заболевания почек

- У пациентов с почечной недостаточностью или находящихся на диализе часто наблюдается сочетание артериальной гипертензии с другими сердечно-сосудистыми заболеваниями, что увеличивает риск перепадов давления в жарких условиях. Обезвоживание может усугубить почечную недостаточность.



Препараты для лечения этих патологий могут увеличить риск расстройств здоровья, связанных с жарой, в том числе других препаратов:

- Препараты-антикоагулянты
- Противоопухолевые/химиотерапевтические препараты

Что делать

Для лиц с гипертензией и сердечно-сосудистыми

- Обратить внимание на корректную гидратацию и восполнение не только потерянных жидкостей, но и минеральных солей, особенно при наличии сопутствующих факторов риска (например, гастроинтестинальных инфекций) которые могут способствовать возникновению аритмии.
- Осторожно вставать резко чтобы избежать внезапных перепадов давления.
- Чаще контролировать артериальное давление в летний период и консультировать лечащего врача для возможных корректировок терапии.
- Если страдаете от гипертензии, надо уменьшить потребление соли.

Лица с респираторными заболеваниями должны

- Носить с собой назначенную терапию в случае бронхоспазма.

Лица с психическими и неврологическими заболеваниями должны

- осуществлять адекватную гидратацию и принимать регулярно лекарства.

Лица с заболеваниями почек должны

- Контролировать более часто артериальное давление.
- Правильно увлажнять я и следовать здоровому питанию, отдавая предпочтение продуктам, богатым клетчаткой и с малым содержанием калия.

Лица с диабетом должны

- Чаще контролировать гликемию в жару, особенно при инсулинотерапии.
- Быть на солнце в меру, используя защитные кремы с высокой степени защиты (SPF 50+) во избежании сильных ожогов.
- Носить с собой небольшую закуску для предупреждения гипогликемии: попросить совета у вашего диетолога.
- Защищать от солнца и тепла прибор и полоски для измерения гликемии.

Для всех работников с хроническими заболеваниями:

- с компетентным и лечащим врачом насчёт корректных мер, которые следует принимать в случае воздействия тепла.
Иметь в виду, что организму надо постепенно приспособиться к жаре.
 - Уже перед началом работы надо освежиться и выпить холодные напитки, ограничивая потребление кофе, который приводит к обезвоживанию.
 - Придерживаться здорового питания, употребляя пищу в достаточном количестве и избегать употребления алкоголя.
 - Получать информацию о последствиях воздействия жары на работников в разных контекстах занятости
 - - консультировать сайт Министерства здравоохранения Италии и Workclimate <https://www.salute.gov.it/portale/caldo/homeCaldo.jsp> e <https://www.workclimate.it/scelta-mappa/>
 - Обращать должное внимание на симптомы, такие как повышенное потоотделение, головная боль, тошнота, судороги: позвать на помощь сразу коллег и ответственного за безопасность.
- В случае ухудшения симптомов незамедлительно вызвать скорую помощь по номеру 118.
Не прекращать самостоятельно лечение: даже кратковременная приостановка терапии без медицинского контроля может серьезно ухудшить состояние.
тобы узнать больше , консультировать сайт: <http://www.salute.gov.it/caldo>

Autori

Miriam Levi¹, Francesca de' Donato², Manuela De Sario², Emanuele Crocetti³, Andrea Bogi⁴, Iole Pinto⁴, Marco Morabito⁵, Alessandro Messeri⁵ (meteorologo AMPRO), Alessandro Marinaccio⁶, Simona Del Ferraro⁶, Tiziana Falcone⁶, Vincenzo Molinaro⁶ e Michela Bonafede⁶

1 UFC Epidemiologia, Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda USL Toscana Centro

2 Dipartimento di Epidemiologia del Servizio Sanitario Regionale - Regione Lazio

3 UFS CeRIMP, Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda USL Toscana Centro

4 Laboratorio di Sanità Pubblica, Laboratorio Agenti Fisici dell'Azienda USL Toscana Sud-Est

5 Istituto per la BioEconomia - Consiglio Nazionale delle Ricerche

6 Dipartimento di Medicina, Epidemiologia, Igiene del lavoro ed ambientale – INAIL

Progetto grafico a cura di Matteo Gramigni (ZonaZero)

