

ТЕПЛОВІ ХВОРОБИ ТА ФАКТОРИ, ЩО СПРИЯЮТЬ ЇХ ВИНИКНЕННЮ - ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ РОБОТОДАВЦІВ -



ЩО ТАКЕ ТЕПЛОВІ ХВОРОБИ?

Це клінічні стани, пов'язані з впливом високих температур навколишнього середовища та теплових хвиль, і які включають:

- 1. ТЕПЛОВІ СУДОМИ.** Це біль у м'язах, викликаний втратою солей і рідини організмом під час потовиділення.
Що робити: Працівники з тепловими судомами повинні припинити активність і відновити втрачені мінеральні солі, споживаючи сольові добавки, і, можливо, отримати регідратацію за допомогою фізіологічного розчину перорально або внутрішньовенно. Для зменшення болю корисно масажувати м'язи, уражені судомою. Якщо біль не проходить після години відпочинку, зверніться до лікаря.
- 2. ПОТОВИЙ ДЕРМАТИТ.** Це найпоширеніша проблема в умовах високої температури. Це викликано мацерацією шкіри, спричиненою надмірною присутністю поту, і проявляється у вигляді маленьких прищів або пухирів. Висип може з'явитися на шиї, у верхній частині грудей, в паху, під грудьми і в ліктьових згинах.
Що робити: Найкраще лікування – перейти в більш прохолодне, менш вологе робоче середовище. Область висипу повинна бути сухою. При необхідності можна нанести на уражену ділянку тальк, щоб зменшити дискомфорт. Натомість використовувати мазі або креми, які можуть погіршити ситуацію, не рекомендується.
- 3. ГІДРОМІНЕРАЛЬНИЙ ДИСБАЛАНС.** Внаслідок великих втрат води, як правило, зумовлених потовиділенням та гіпервентиляцією, за відсутності адекватного поповнення води, виникає дефіцит натрію через неадекватне заміщення натрію, втраченого з потом. Ознаки та симптоми зневоднення наведено в таблиці 1.
Що робити: негайно запропонуйте працівнику багато пити. У разі сильного потовиділення відновіть мінеральні солі, втрачені під час перекусу та/або добавок разом із рідиною. Якщо симптоми не покращуються, зверніться до компетентного лікаря, а в разі серйозних симптомів повідомте 118.
- 4. СИНКОПА ВІД СПЕКИ.** Виникає внаслідок надмірної вазодилатації з периферичним венозним застоєм, гіпотензією та недостатнім мозковим кровотоком і проявляється втратою свідомості, якій передують блідість, запаморочення та запаморочення. Можлива гіпертермія до 39°C, але без припинення потовиділення або рухового збудження.
- 5. ТЕПЛОВИЙ СТРЕС АБО ВИСНАЖЕННЯ.** Характеризується виснаженням адаптаційної здатності (серця і системи терморегуляції), особливо у неакліматизованих осіб, які піддаються інтенсивним фізичним зусиллям. Ознаки та симптоми теплового виснаження наведено в таблиці 1.
Що робити: Попросіть працівника переміститися в прохолодне місце і, якщо немає нудоти, **запропонуйте йому випити свіжої води** короткими, але частими ковтками, полегшити свій одяг і **охолодити голову, шию, обличчя та кінцівки холодною водою**. Працівники з ознаками або симптомами теплового виснаження повинні бути доставлені до лікаря або в пункт невідкладної допомоги для обстеження та лікування. **Якщо симптоми погіршуються, необхідно сповістити 118, і щоб хтось завжди залишався з працівником до прибуття допомоги.**
- 6. ТЕПЛОВИЙ УДАР.** Це відбувається, якщо тепловий стрес не лікувати негайно, коли центр терморегуляції організму серйозно порушується впливом тепла, і температура тіла підвищується до критичних рівнів (вище 40 °C). Це невідкладна медична ситуація, яка може спричинити пошкодження внутрішніх органів і, у найсерйозніших випадках, смерть. Ознаки та симптоми теплового удару наведено в таблиці 1.
Що робити: Якщо у працівника є ознаки можливого теплового удару, вам слід негайно зателефонувати за номером 911. До прибуття допомоги важливо перемістити працівника в прохолодне затінене місце та зняти якомога більше одягу, облити працівника прохолодною водою або накласти рушники, змочені прохолодною водою, до голови, шиї, обличчя та кінцівок і циркулювати повітря для прискорення охолодження.

ТАБЛИЦЯ 1. ОЗНАКИ ТА СИМПТОМИ ТЕПЛОВИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Зневоднення

Раптове падіння артеріального тиску
Раптова слабкість
Серцебиття/тахікардія
Дратівливість, сонливість
Сильна спрага
Сухість шкіри і слизових оболонок
Нееластична шкіра
Гіпотонічні очі
Гіперрефлексія, м'язові посмикування
Зниження діурезу

Тепловий стрес

Висока температура тіла
Раптове загальне нездужання
Головний біль
Артеріальна гіпотензія
Сплутаність свідомості, дратівливість
Тахікардія
Нудота/блювота
Зниження діурезу

Тепловий удар

(окрім тих, що в попередньому стовбці)
Температура тіла >40°C
Гіпервентиляція
Блок потовиділення
Зміни психічного стану (наприклад, марення)
Серцеві аритмії
Рабдоміоліз
Порушення роботи внутрішніх органів (наприклад, ниркова та печінкова недостатність, набряк легенів)
Шок

Джерела: American Family Physician June 1, 2002; Методичні рекомендації щодо запобігання впливу спеки від Міністерства охорони здоров'я

ЧИННИКИ, ЩО СПРИЯЮТЬ ВИНИКНЕННЮ ТЕПЛОВИХ РОЗЛАДІВ:

- Висока температура повітря і високі показники вологості
- Низьке споживання рідини
- Пряме перебування на сонці (без тіні)
- Обмежений рух повітря (немає вентиляції у приміщенні)
- Інтенсивні фізичні навантаження
- Невідповідне харчування
- Недостатній період акліматизації
- Використання теплового одягу та засобів захисту
- Стани індивідуальної чутливості (див. відповідну брошуру)

Автори

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

Графічний проект автора Matteo Gramigni (ZonaZero)

