

ХРОНІЧНІ СТАНИ, ЩО ПІДВИЩУЮТЬ ЧУТЛИВІСТЬ ДО СПЕКИ

ДЕЯКІ ХРОНІЧНІ ЗАХВОРЮВАННЯ ПІДВИЩУЮТЬ РИЗИК ШКІДЛИВОЇ ДІЇ СПЕКИ ЯК ДЛЯ НАСЕЛЕННЯ ЗАГАЛОМ, ТАК І ДЛЯ ПРАЦІВНИКІВ

Захворювання щитовидної залози

Гормони щитовидної залози викликають виділення теплової енергії з клітин

Зайва вага

У людей із ожирінням під час роботи в умовах спеки збільшується навантаження на серце

Астма і хронічний бронхіт

Спека може спричинити бронхоконстрикцію та напади астми, особливо за високого рівня вологості

Діабет

- Перешкоджає розсіюванню тепла в результаті зниження вазодилатації під час спеки через глобальну зміну реактивності мікроциркуляції. Стан, що посилюється можливою периферичною нейропатією, яка зменшує та уповільнює активацію механізмів терморегуляції
- При інтенсивних фізичних навантаженнях можливе падіння цукру в крові



Психічні розлади і неврологічні захворювання

Вони можуть спричинити змінене сприйняття ризиків, пов'язаних із спекою, і, як наслідок, прийняття невідповідної поведінки

Серцево-судинні захворювання

Можуть ускладнити посилення серцевої діяльності, необхідної, з одного боку, для розсіювання тепла через збільшення кровотоку до периферичних областей, а з іншого боку, для посилення кровотоку до м'язових ділянок, на які впливає зусилля, особливо для виконання робочих завдань із високими метаболічними вимогами

Хвороби нирок

- Спека може провокувати артеріальну гіпертензію та інші серцево-судинні паталогії, з підвищеним ризиком зміни артеріального тиску, у пацієнтів з нирковою недостатністю або на діалізі, як повідомляється в літературі.
- Зневоднення може загострити ниркову недостатність



Препарати для лікування цих станів можуть збільшити ризик розладів, пов'язаних із спекою, як і інші ліки, зокрема:

- Антикоагулянти
- Протиракові/хіміотерапевтичні препарати

ЩО РОБИТИ

Гіпертонікам і людям з серцево-судинними захворюваннями

- Зверніть увагу на правильну гідратацію та поповнення мінеральних солей, а також втраченої рідини, особливо за наявності супутніх факторів ризику (наприклад, шлунково-кишкових інфекцій), які можуть сприяти виникненню аритмій.
- Будьте обережні, коли різко встаєте, щоб уникнути різких змін артеріального тиску.
- Влітку частіше стежте за артеріальним тиском і звертайтеся за порадою до свого лікаря щодо коригування терапії.
- Якщо ви страждаєте на гіпертонію, зменшіть споживання солі.

Людям із захворюваннями дихальних шляхів

- Візьміть із собою засоби для терапії при бронхоконстрикції

Люди з психічними або неврологічними розладами

- Пийте достатньо рідини і регулярно приймайте ліки

Людям із захворюваннями нирок

- Частіше контролюйте артеріальний тиск
- Пийте достатньо рідини і дотримуйтеся здорового харчування, віддаючи перевагу продуктам, багатим клітковиною та з низьким вмістом калію

Людям з діабетом

- Частіше перевіряйте рівень цукру в крові в жарку погоду, особливо якщо ви отримуєте інсулінотерапію
- Обережно залишайтеся на сонці, використовуючи сонцезахисні креми (SPF 50+), щоб уникнути серйозних опіків
- Візьміть з собою невеликий перекус, щоб запобігти епізодам гіпоглікемії: зверніться за порадою до свого дієтолога
- Захищайте пристрій і тест-смужки для визначення рівня глюкози в крові від сонця та тепла

Для всіх працівників з хронічними захворюваннями

- Поговоріть зі своїм терапевтом та спеціалізованим лікарем про правильну поведінку під час впливу тепла.
- Слід пам'ятати, що організм повинен адаптуватися до спеки поступово.
- Навіть перед робочою зміною освіжіться та зволожуйтеся свіжими напоями, обмежте споживання кави, яка сприяє зневодненню.
- Дотримуйтеся здорової дієти, споживаючи достатньо їжі та уникаючи вживання алкоголю
- Дізнайтеся про прогнози впливу спеки на працівників залежно від різних видів зайнятості – відвідайте <https://www.salute.gov.it/portale/caldo/homeCaldo.jsp> і <https://www.worklimate.it/scelta-mappa>.
- Слідкуйте за такими симптомами, як інтенсивне потовиділення, головний біль, нудота, судом: швидко повідомте колег і менеджера з безпеки в разі таких.
- У разі посилення симптомів негайно телефонуйте за номером 118.
- Не припиняйте самостійно призначені лікарем терапії: призупинення, навіть тимчасове, терапії без контролю лікаря може сильно погіршити патологічний стан.
- Щоб дізнатися більше: <http://www.salute.gov.it/caldo>

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)