

KUJTONI!!!

1

Mekanizmat e të krijuarit të sëmundjes të së nxehtit, manifestimi i saj klinik (fotografi), diagnoza dhe mjekimi (trajtim);

2

Njohja e shenjave të hershme të goditjes të së nxehtit;

3

Ndërmarrja e masave përkatëse për ftohje dhe resuscitacion; për simptome të hershme dhe trajtim jashtë spitalor, shikoni pjesën informative për çirkim të goditjes të së nxehtit dhe sëmundje tjera të lehta të së nxehtit;

4

Njohja e pacientëve të rrezikshëm dhe edukim përkatës për sjellje ndaj personë të dobët, si dhe foshnjave poashtu është e rëndësishme;

5

Këshilla për personë me sëmundje kronike (të shmangunit nga ekspozimi në të ngrohtë, konsumimi i lëngjeve në mënyrë përkatëse, marrja e barnave);

6

Vetëdijesim për efekte të mundshme të padashura nga barnat e shkruara dhe adaptimi i dozës.

EDUKONI, KËSHILLONI DHE INFORMONI PACIENTËT PËR:

1

Rëndësinë e përmbytjes ndaj rekomandimeve të dhëna në materialet edukative për popullsinë e përgjithëshme.

2

Marrja e barnave dhe lëngjeve në pajtueshmëri me rekomandimet e mjekut.

3

Për informata më të detajuara ti kontaktojnë shërbimet medicinale dhe sociale, linjat për ndihmë dhe shërbimet urgjente medicinale.



SI KUNDËR VALES TË SË NXEHTIT?

Rekomandime për mjekët amë



MINISTRIA E SHËNDËTESISË



Instituti i Shëndetit Publik të RM



Црвен крст на Република Македонија
Круѓи i kuq i Republikës së Maqedonisë
Macedonian Red Cross

S.O.S. NUMËR FALAS PËR INFORMIM PËR MBROJTJE NGA VALËT E SË NXEHTIT
02 32 21 902 (10 - 18H)

Përbajtja dhe përpunimi i materialit informativ është e përkrahur nga Organizata botërore e shëndetësisë, Zyra në Shkup

■ SKUQJE E TË SË NXEHTIT (RASH)

Papula të vogla të kuqe, të krojturit e fytyrës, qafës, pjesa e sipërme e gjoksit, nën gjitë, ijet dhe pjesa e Scrotumit. Ndikon tek të gjitha moshat por më të shpeshta janë tek fëmijët e vegjël. Mund të paraqitet infektion me stafilokok. Është pasojë e zmadhimit të të djersiturit gjatë kohës të nxehtë dhe me lagështi.

■ EDEM I TË SË NXEHTIT

Edemi posaçërisht i ekstremiteteve të poshtme, më shpesh të nyjeve paraqitet në fillim të sezonës të së nxehtit. Është pasojë e vazodilatacionit periferik i shkaktuar nga i nxehti dhe ndalimi i ujit dhe kripës.

■ SINKOPA E TË SË NXEHTIT

Humbja e vetëdijes për një kohë të shkurtër ose marramendje ortostatike. Është e zakonshme tek personët me sëmundje kardiovaskulare ose personë të cilët konsumojnë diuretike edhe atë në periudhë para aklimatizimit. Është pasojë e dehidratacionit, vazodilatimit periferik dhe rikthim venoz të zvogëluar dhe rezulton me autput të zvogëluar të zemrës.

■ NGËRÇITJET E TË SË NXEHTIT

Ngërçe muskulore të dhimbëshme, më shpesh tek duart, këmbët dhe abdomeni; më shpesh paraqiten pas ushtrimeve më të gjata. Është pasojë e dehidratacionit, humbja e elektroliteve nëpërmjet të djersitjes të madhe dhe lodhjes muskulore.

■ SHTERRJA NGA I NXEHTI

Etje intenzive, dobësi, parehatshmëri, shqetësim, marramendje, lodhje dhe kokëdhimbje. Temperatura qëndrore mund të jetë normale, subnormale ose lehtë e hipur (më e vogël se 40°C). Pulsit është i dobët me hipotension postular dhe frymëmarrje të cekët. Nuk ka ndryshim të gjendjes mentale. Është pasojë e shterrjes të ujit trupor dhe /ose kripës që është rezultat i eksponimit në temperaturë të lartë, nxehtësi të lartë ose shterrje.

Skuqja tërhiqet pa ndonjë trajtim specifik. Vendosni pacientin në hapsirë me pajisje klimë. Me qëllim të minimizimit të të djersiturit, rekomandohet larja e shpeshtë dhe veshja e teshave me ngjyra të hapura. Rekomandohet që vendi i skuqur të mbahet i thatë. Lokalisht mund të përdoren antihistaminikë dhe antiseptikë që të zvogëlohet pakëndshmëria dhe mundësia për infektim sekundar.

Trajtimi nuk është i nevojshëm, edemi më së shpeshti tërhiqet me aklimatizim. Nuk rekomandohen diuretike.

Vendosni pacientin në vend të ftohtë.

Vendosni pacientin në pozitë të shpinës dhe ngrini këmbët dhe kërdhokullat që të zmadhohet kthimi venoz

Shkyçni arsyet tjera serioze për sinkopa

Vendosni pacientin në vend të ftohtë. Tërheqja muskulore dhe masazhë të ndijshme.

Rehidratacion oral me tretje e cila përmban elektrolite.

Ndihmë medicinale duhet të kërkohet nëse ngërçet e të nxehtit zgjasin më tepër prej një ore.

Çvendosni pacientin në hije të ftohtë ose dhomë me pajisje klimë. Çveshëni pacientin, mbuloni me çarshafë të ftohtë dhe të lagët ose stërpikni me ujë të ftohtë dhe nëse është e mundëshme edhe të ventilohet. Pacienti të jetë i shtrirë me këmbët dhe kërdhokullat e ngritura që të përmirësohet kthimi venoz. Filloni hidracion oral. Nëse nausea pengon hyrjen orale atëherë filloni rehidratation venoz.

Nëse hipertermija është mbi 39 gradë oC, OSE gjendje e çregulluar mentale, OSE paraqitet hypotension constant mjekojeni sikur me qenë goditje e së nxehtit dhe bartni në spital.