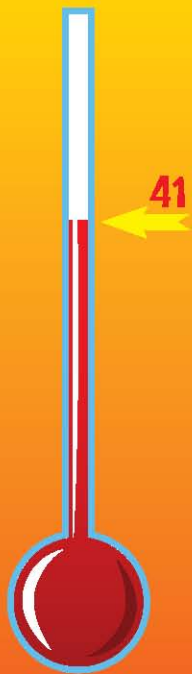


# Ekstremna vrućina – toplotni udar



Toplotni udar je jedna od najtežih komplikacija termičkog stresa. Do ovog stanja dolazi u uslovima povišene spoljne temperature i visokog procenta vlažnosti vazduha, kao i zbog prenapornog rada. Usled intenzivnog izlaganja organizma toploti dolazi do naglog porasta telesne temperature preko 41° Celzijusa u kratkom vremenskom periodu (10—15 minuta).



## Simptomi toplotnog udara su:

- visoka telesna temperatura (iznad 40°C),
- suva i vruća koža,
- otežano disanje,
- tahikardija- ubrzan rad srca (160-180 otkucaja u minuti),
- nizak krvni pritisak,
- vrtoglavica, glavobolja, umor,
- mučnina i povraćanje, grčevi, nesiguran hod,
- gubitak svesti i
- odsustvo znojenja.

Ukoliko su kod osobe primetni simptomi toplotnog udara, neophodno je da joj se u što kraćem roku snizi temperatura i pruži neophodna prva pomoć.

## Potrebno je:

- odvesti osobu u rashlađenu prostoriju ili u hlad,
- ukloniti joj suvišnu odeću,
- rashladiti je umivanjem hladnom vodom, izlaganjem strujanju vazduha i
- dati joj da pije tečnosti – napitke bez kofeina i alkohola, ukoliko je u svesnom stanju.

**Toplotni udar je vrlo sličan sunčanici, s razlikom da ne mora nastati kao posledica direktnog izlaganja suncu. Kao osnovni vid prevencije preporučuje se adekvatan izbor odeće primeren klimatskim uslovima – svetle tkanine i prirodni materijali, redovna rehidracija, rashlađivanje i slično.**