

BOLILE DE CĂLDURĂ ȘI FACTORI CARE CONTRIBUIE LA DECEPTUL LOR - INFORMAȚII PENTRU ANGAJATOR -



CE SUNT BOLILE DE CĂLDURĂ?

Acestea sunt condiții clinice legate de expunerea la temperaturi ridicate ale mediului și valuri de căldură și includ:

- 1. CRAMPE DE CALDURA.** Sunt dureri musculare cauzate de pierderea sărurilor și a fluidelor corporale în timpul transpirației.
Ce trebuie făcut: Lucrătorii cu crampe de căldură ar trebui să înceteze activitatea și să reînnoiască sărurile minerale pierdute, consumând suplimente de sare și, eventual, să fie rehidratați cu o soluție fiziologică oral sau intravenos. Este util să se maseze mușchii afectați de crampe pentru a reduce durerea. Dacă durerea nu dispare după o oră de odihnă, adresați-vă medicului dumneavoastră.
- 2. DERMATITA DE TRANSPIRAȚIE.** Este cea mai frecventă problemă în mediile calde de lucru. Este cauzată de macerarea pielii indusă de prezența excesivă a transpirației și se prezintă sub forma de cosuri mici sau vezicule. Erupecia cutanată poate apărea pe gât, partea superioară a pieptului, inghinal, sub sân și în pliurile cotului.
Ce trebuie să faceți: cel mai bun tratament este să vă mutați într-un mediu de lucru mai rece și mai puțin umed. Zona erupeciei cutanate trebuie păstrată uscată. Dacă este necesar, pe zona afectată se poate aplica pudră de talc pentru a reduce disconfortul, în timp ce nu se recomandă utilizarea de unguente sau creme care ar putea agrava situația.
- 3. DEZECHILIZE HIDROMINERALE.** Ca urmare a pierderilor extinse de apă, în general din cauza transpirației și hiperventilației, în absența reumplii adecvate a apei. Ulterior, apare un deficit de sodiu din cauza înlocuirii inadecvate a sodiului pierdut prin transpirație. Semnele și simptomele deshidratării sunt prezentate în Tabelul 1.
Ce trebuie să faceți: Încurajați imediat lucrătorul să bea mult. În caz de transpirație abundentă, reintroduceți sărurile minerale pierdute cu o gustare și/sau suplimente împreună cu lichidele. Dacă simptomele nu se ameliorează, contactați medicul competent și în caz de simptome grave, alertați 118.
- 4. SINCOPĂ DATORITĂ CĂLDURII.** Rezultă din vasodilatație excesivă, cu stază venoasă periferică, hipotensiune arterială și flux sanguin cerebral insuficient, și se manifestă printr-o pierdere a cunoștinței precedată de paloare, amețeli și amețeli. Poate exista hipertermie până la 39°C, dar fără eliminarea transpirației sau a agitației motorii.
- 5. ESCAPT sau STRESS LA CALDURA.** Se caracterizează printr-o epuizare a capacității de adaptare (a inimii și a sistemului termoreglator), în special la subiecții neaclimatizați supuși unui efort fizic intens. Semnele și simptomele epuizării termice sunt prezentate în Tabelul 1.
Ce trebuie să faceți: Rugați-l pe lucrător să se mute într-un loc răcoros și, dacă nu există greață, **încurajați-l să bea apă proaspătă** în înghițituri scurte, dar dese, să-și ușureze hainele și să-și răcească capul, gâtul, fața și membrele **cu apă rece**. Lucrătorii cu semne sau simptome de epuizare termică trebuie aduși la observația medicului sau la camera de urgență pentru evaluare și tratament. **Dacă simptomele se agravează, 118 trebuie să fie alertat. Cineva trebuie să stea mereu cu lucrătorul până la sosirea ajutorului.**
- 6. INSOLARE DE CĂLDURĂ.** Apare dacă stresul termic nu este tratat prompt, când centrul de termoreglare al corpului este grav compromis de expunerea la căldură și temperatura corpului crește la niveluri critice (peste 40°C). Aceasta este o urgență medicală care poate provoca leziuni ale organelor interne și, în cazurile cele mai grave, moartea. Semnele și simptomele insolăției sunt prezentate în tabelul 1.
Ce trebuie să faceți: Dacă un lucrător prezintă semne de posibil insolăție, trebuie să sunați imediat la 118. Până la sosirea ajutorului, este important să mutați lucrătorul într-o zonă răcoroasă, umbră și să îndepărtați cât mai multe haine posibil, să udați lucrătorul cu răcoare. apă sau aplicați prosoape înmuiate în apă rece pe cap, gât, față și membre și circulați aer pentru a accelera răcirea.

TABEL 1. SEMNE ȘI SIMPTOME ALE BOLILOR DATORATE CĂLDURII

| Deshidratare | Stresul termic | Insolație |
|---|---|--|
| <p>Scăderi bruște ale tensiunii arteriale Slăbiciune bruscă Palpitații/tahicardie Iritabilitate, somnolență Sete intensă Piele uscată și mucoase Piele inelastică Ochi hipotoni Hiperreflexie, convulsii musculare Reducerea diurezei</p> | <p>Temperatura ridicată a corpului Stare de rău general bruscă Dureri de cap Hipotensiunea arterială Confuzie, iritabilitate tahicardie Greață/Vărsături Reducerea diurezei</p> | <p>(in plus fata de cele din coloana precedenta) Temperatura corpului >40°C Hiperventilație Bloc de transpirație Modificări ale stării mentale (de exemplu, delir) Aritmii cardiace rabdomioliză Funcționare defectuoasă a organelor interne (de exemplu, insuficiență renală și hepatică, edem pulmonar) Șoc</p> |

Surse: American Family Physician 1 iunie 2002 ; Ghid pentru prevenirea efectelor valului de căldură de la Ministerul Sănătății

FACTORI CARE CONTRIBUIE LA DECEPTUL BOLILOR DE CALDURĂ:

- Temperatura ridicată a aerului și umiditate ridicată
- Consum redus de lichide
- Expunerea directă la soare (fără umbră)
- Mișcare limitată a aerului (fără zone ventilate)
- Activitate fizică intensă
- Alimentare inadecvată
- Perioada de aclimatizare insuficientă
- Utilizarea de îmbrăcăminte caldă și echipament de protecție
- Condiții individuale de susceptibilitate (a se vedea broșura relevantă).

Autorii

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

1 Epidemiologie UFC, Departamentul de Prevenire al Autorității Locale de Sănătate din Centrul Toscana

2 Departamentul de Epidemiologie al Serviciului Regional de Sănătate - Regiunea Lazio

3 UFS CeRIMP, Departamentul de Prevenire al Autorității Locale de Sănătate din Toscana Centrală

4 Laboratorul de Sănătate Publică, Laboratorul Agenților Fizici al Autorității Locale de Sănătate Sud-Est Toscana

5 Institutul de Bioeconomie - Consiliul Național de Cercetare

6 Secția Medicină, Epidemiologie, Igienă Muncii și Mediului – INAIL

Proiect grafic de Matteo Gramigni (ZonaZero)