

## KUSHTET KRONIKE QË RRISIN NDJESHËMËRINË NDAJ NXEHTËSISË

DISA SËMUNDJE KRONIKE RRISIN RREZIKUN E EFEKTEVE TË PADËSHIRUARA NGA NXEHTËSIA SI PËR POPULLSINË E PËRGJITHSHME, ASHTU EDHE PËR PUNËTORËT

### Sëmundjet e tiroides

Hormonet e tiroides çlirojnë energji termike nga qelizat.

### Obeziteti

Tek subjektet obeze rritet sforcimi kardiak i nevojshëm për të punuar në ambiente të nxehta.

### Astma dhe bronkiti kronik

Nxehtësia mund të shkaktojë bronkonstriksion dhe sulme astmatike, veçanërisht në prani të niveleve të larta të lagështisë.

### Diabeti

- Pengon shpërndarjen e nxehtësisë si pasojë e vasodilacionit të reduktuar ndaj nxehtësisë për shkak të një ndryshimi global të reaktivitetit të mikroqarkullimit, një gjendje që përkeqësohet nga një neuropati periferike e mundshme që redukton dhe ngadalëson aktivizimin e mekanizmave të termorregullimit.
- Në rast përpjekjesh fizike intensive, mund të ndodhin ulje të nivelit të sheqerit në gjak.



### Çrregullimet psikike dhe sëmundjet neurologjike

Mund të shkaktojnë një perceptim të ndryshuar të rrezeve të lidhura me nxehtësinë dhe sjellje të papërshtatshme pasuese.

### Sëmundjet kardiovaskulare

Mund të vështirësojnë punën e përfunduar të zemrës, e nevojshme për të shpërndarë nxehtësinë përmes rritjes së rrjedhjes së gjakut drejt zonave periferike dhe për të rritur rrjedhjen e gjakut drejt muskujve të përfshirë në përpjekje, veçanërisht për detyra pune me kërkesa të larta metabolike.

### Sëmundjet renale

- Për subjektet me insuficiencë renale ose të dializuar, literatura raporton një lidhje të shpeshtë me hipertensionin arterial dhe sëmundjet e tjera kardiovaskulare, duke rritur rrezikun e luhatjeve të presionit të gjakut të lidhura me nxehtësinë.
- Dehidrimi mund të përkeqësojë insuficiencën renale.

Medikamentet për trajtimin e këtyre sëmundjeve mund të rrisin rrezikun e çrregullimeve të lidhura me nxehtësinë, ashtu si edhe medikamentet e tjera, përfshirë:

- Medikamentet antikoagulante
- Medikamentet antikancerogjene/kemoterapeutike

## ÇFARË DUHET TË BËNI

### Personat me hipertension dhe sëmundje kardiovaskulare

- Kujdesuni për hidratimin e duhur dhe për zëvendësimin e elektroliteve, veçanërisht në prani të faktorëve të tjerë të rrezikut (p.sh., infeksione gastrointestinale) që mund të favorizojnë shfaqjen e aritmive.
- Shmangni ngritjen e papritur për të evituar ndryshimet e menjëhershme të presionit.
- Monitoroni më shpesh presionin e gjakut gjatë verës dhe konsultohuni me mjekun për çdo ndryshim të mundshëm në terapi.
- Nëse vuani nga hipertensioni, reduktoni konsumimin e kripës.

### Sëmundjet e frymëmarrjes

- Mbani me vete terapinë që duhet të përdorni në rast të bronkonstriksionit.

### Personat me çrregullime psikike ose neurologjike

- Hidratohuni në mënyrë të duhur dhe merrni terapitë rregullisht.

### Personat me çrregullime të veshkave

- Monitoroni më shpesh presionin e gjakut.
- Hidratohuni në mënyrë të duhur dhe ndiqni një dietë të shëndetshme, duke preferuar ushqime të pasura me fibra dhe të ulëta në kalium.

### Personat me diabet

- Diabeti pengon shpërndarjen e nxehtësisë si pasojë e vasodilatacionit të reduktuar ndaj nxehtësisë për shkak të një ndryshimi global të reaktivitetit të mikroqarkullimit, një gjendje që përkeqësohet nga një neuropati periferike e mundshme që redukton dhe ngadalëson aktivizimin e mekanizmave të termorregullimit.
- Në rast përpjekjesh fizike intensive, mund të ndodhin ulje të nivelit të sheqerit në gjak.

### Për të gjithë punëtorët me kushte kronike

- Konsultohuni me mjekun kompetent dhe me mjekun kurues për sjelljet e duhura që duhet të ndiqni në rast të ekspozimit ndaj nxehtësisë.
- Mbani parasysh se organizmi ka nevojë të përshtatet gradualisht me nxehtësinë.
- Që para fillimit të turnit të punës, freskohuni dhe hidratohuni me pije të freskëta, duke kufizuar konsumimin e kafesë që favorizon dehidratimin.
- Ndiqni një dietë të shëndetshme, duke u ushqyer mjaftueshëm dhe duke shmangur konsumimin e alkoolit.
- Informohuni mbi parashikimet e efekteve të nxehtësisë mbi punëtorët në varësi të konteksteve të ndryshme të punës – konsultohuni në <https://www.salute.gov.it/portale/caldo/homeCaldo.jsp> dhe <https://www.worklimate.it/scelta-mappa/>.
- Kini kujdes ndaj simptomave si djersitje e tepërt, dhimbje koke, të përziera, ngërçe: njoftoni shpejt kolegët dhe përgjegjësën për sigurinë.
- Në rast përkeqësimi të simptomave, kontaktoni shpejt 118.
- Mos ndërprisni terapitë në mënyrë të pavarur: një ndërprerje edhe e përkohshme e terapisë pa kontrollin e mjekut mund të përkeqësojë rëndë një gjendje patologjike.
- Për të mësuar më shumë: <http://www.salute.gov.it/caldo>

#### Autorët

Miriam Levi<sup>1</sup>, Francesca de' Donato<sup>2</sup>, Manuela De Sario<sup>2</sup>, Emanuele Crocetti<sup>3</sup>, Andrea Bogi<sup>4</sup>, Iole Pinto<sup>4</sup>, Marco Morabito<sup>5</sup>, Alessandro Messeri<sup>5</sup> (meteorolog AMPRO), Alessandro Marinaccio<sup>6</sup>, Simona Del Ferraro<sup>6</sup>, Tiziana Falcone<sup>6</sup>, Vincenzo Molinaro<sup>6</sup> e Michela Bonafede<sup>6</sup>

1 UFC Epidemiologjia, Departamenti i Parandalimit i Kompanisë USL Toscana Centro

2 Departamenti i Epidemiologjisë i Shërbimit Shëndetësor Rajonal - Rajoni i Lazios

3 UFS CeRIMP, Departamenti i Parandalimit, Kompania USL Toscana Centro

4 Laboratori i Shëndetit Publik, Laboratori i Agjentëve Fizikë, i Kompanisë USL Toscana Sud-Est

5 Instituti për Bioekonominë - Këshilli Kombëtar i Kërkimeve

6 Departamenti i Mjekësisë, Epidemiologjisë, Higjenës së Punës dhe Mjedisit – INAIL

Projekt grafik nga Matteo Gramigni (ZonaZero)