

Gode råd i varmen

Når temperaturen er vedvarende høj i en længere periode, er der en række sundhedsråd man bør følge:

- **Sørg for at få tilstrækkelig væske**

Mængden af væske, som det er nødvendigt at indtage for at opretholde kroppens væskebalance afhænger af, hvor meget væske man afgiver. Temperaturforhold, graden af fysisk aktivitet og en række individuelle forhold er af betydning herfor. En enkel metode at kontrollere sit væskeindtag på er at se på sin urin. Skal man tisse sjældnere end normalt, er urinmængden lille og stærk gul og koncentreret bør man drikke noget mere. Vælg så vidt muligt andre drikke end dem, der indeholder koffein, alkohol eller store mængder sukker, da disse er vanddrivende. Undgå også meget kolde drikke, da det kan give mavekramper.

- **Sørg for at spise lidt ekstra salt**

Salt udskilles med sved, særligt hvis man sveder meget. Man skal derfor, hvis man sveder rigtig meget, sørge for at indtage lidt salt, så man ikke kommer til at lide af saltmangel.

- **Undgå solforbrænding**

I middagstimerne er solen ekstra stærk, derfor bør man så vidt muligt ikke opholde sig direkte i solen mellem kl. 12 og 15. Beskyttende solcreme, solhat og let, lyst og løstsiddende tøj giver god beskyttelse mod solen. Det er vigtigt at undgå solforbrænding både af hensyn til huden og til kropstemperaturen. Personer med beskeden hårvækst er særligt udsatte for opvarmning af hovedet og dermed for hedeslag.

- **Undgå overanstrengelse**

Undgå hårdt fysisk arbejde og anden kraftig fysisk aktivitet. Hvis man ikke er vant til at være i varme omgivelser, er det vigtigt at give kroppen tid til stille og roligt at akklimatiseres, især før man kaster sig ud i fysisk belastning eller anstrengelse.

- **Undgå varmt tøj**

Det er vigtigt at kropstemperaturen ikke bliver for høj, undgå derfor at bruge varmt tøj, som dårligt tillader kroppen at ånde. Vær især opmærksom på at småbørn, ældre og svagelige ikke har varmt tøj på.

- **Sørg for et så køligt indeklima som muligt**

Træk gardiner el. lign. for vinduer med stort solindfald. Brug klimaanlæg inden dørene, hvis det er muligt. Undgå at bruge komfur, ovn og andre apparater der afgiver unødvendig varme. Et koldt brusebad kan være nødvendigt for at køle kroppen ned. Søg om muligt til køligere opholdssteder bare en del af døgnet, hvis der ikke kan undgås megen varme overalt i boligen.

- **Efterlad ikke nogen i en parkeret bil**
I en lukket parkeret bil kan temperaturen blive meget høj, efterlad derfor aldrig nogen der. Det gælder særligt spædbørn, småbørn og ældre. Det samme gælder desuden for kæledyr.
- **Sørg for væske m.v. til personer i risiko**
Se nedenfor om personer i særlig risiko
- **Hold øje med personer i risiko for at blive syge af varmen**
Hvis man kender personer, der er i særlig risiko for at blive syge af varmen, er det vigtigt at være ekstra opmærksom på disse under en hedeølge. Det kan fx ske ved telefonopkald og ekstra besøg til ældre mennesker.

Personer i særlig risiko

Alle kan blive ramt af væskemangel (dehydrering) og i værste fald hedeslag, men nogle er i større risiko end andre. Det drejer sig om:

- Spædbørn og børn op til fire års alderen er særligt følsomme over for høje temperaturer. Vær især opmærksom på, at barnet ikke har det for varmt, når det sover, fx ved at afklæde og afdække det. Sørg for, at barnet får tilstrækkelig væske.
- Ældre og svagelige føler ikke altid tørst, selvom de mangler væske, og kroppen er ikke altid i stand til at opfatte og reagere på temperaturstigninger, derfor kan det være svært at få nok væske. Man bør være opmærksom på, at det ikke altid er tilstrækkeligt at stille et glas vand foran personen, men at det kan være nødvendigt at minde om og sørge for, at vedkommende får tilstrækkeligt at drikke. Det kan være en god ide at have vand svarende til en dags forbrug stående i køleskabet. Det giver den enkelte mulighed for at holde øje med, hvor meget vedkommende drikker.
- Overvægtige har tendens til at holde på mere kropsvarme end normalvægtige
- Personer, der overanstrenger sig ved arbejde eller motion i varme fugtige omgivelser
- Gravide
- Personer med hjerte- /kar- og lungelidelser
- Personer der får visse typer medicin med såkaldt antikolinerg virkning er særlig udsatte, da svedproduktionen hæmmes. Flere antidepressive og antipsykotiske stoffer samt visse antihistaminica har antikolinerg virkning. Forsigtighed skal også udvises ved behandling med betablokkere, som hæmmer hudens gennemblødning, og vanddrivende midler (diuretika), som fremmer dehydrering.

Hedeslag

Hedeslag er en tilstand, hvor kroppen i løbet af relativ kort tid bliver overophedet. Hedeslag opstår, fordi kroppens temperaturregulering svigter. Det betyder at kropstemperaturen stiger, samtidig med at kroppens evne til at svede slår fejl. Det resulterer i, at kroppen ikke kan afkøles. Hedeslag kan forårsage død eller kronisk handicap, hvis der ikke sker en hurtig behandling.

Symptomer på hedeslag er:

- Ekstrem høj kropstemperatur. Ved kropstemperatur over 41 grader Celsius er situationen alvorlig, og ved temperaturer over 42 grader Celsius vil der ofte opstå celledskader på hjerne, lever, nyrer og skeletmuskulatur samt blødningsforstyrrelser.
- Rød, varm og tør hud, dvs. nedsat eller ophævet svedproduktion.
- Nedsat urinproduktion af tiltagende mørk gullig farve, dvs. tegn på væske/saltmangel
- Hurtig og kraftig puls
- Tiltagende utilpashed, mathed, hovedpine og svimmelhed,
- Dårlig kontaktbarhed, besvimelse, forvirring, bevidstløshed og kramper

Behandling

Den syge skal straks bringes i skygge og helst i kølige omgivelser. I alvorlige tilfælde sikrer man sig afkøling med vifte, overbrusning med køligt vand, og den syge kan evt. anbringes i et badekar med køligt vand, mens huden masseres for at øge blodcirkulationen. I disse tilfælde bør den syge bringes til hospital hurtigst muligt, da iltbehandling og drop ofte er nødvendigt samt evt. medicin.