



Palīdzība pārkaršanas gadījumā

Publicēts: 30.09.2020.

Atjaunināts: 25.10.2022.

NMPD mediķi aicina iedzīvotājus ievērot piesardzību, lai izvairītos no pārkaršanas un karstuma dūriena. Cilvēki no karstuma radītās ietekmes cieš, ja organisms nespēj atdzist un kompensēt karstuma radīto ietekmi.

Biežākie pārkaršanas iemesli:

nepietiekama ūdens uzņemšana

fiziskas aktivitātes saulē, karstumā – ilgstoši un aktīvi sportojot vai veicot dārza darbus, strādājot citu fiziski smagu darbu

ilgstoša atpūta pludmalē, atrodoties tiešos saules staros

ilgstoša atrašanās nevēdinātās, uzkaršusās telpās, tajā skaitā, darba vietā, mājās, pirtīs u.c.

ilgstoša uzturēšanās saulē bez galvassegas

ilgstoši uzturēšanās karstumā biežā, sezonai neatbilstošā apģērbā

maziem bērniem, īpaši līdz gada vecumam, ilgstoša uzturēšanās karstumā, tostarp, sakarsušā automašīnā, bērnu ratiņos

Ja pēc uzturēšanās karstumā rodas veselības problēmas:

gādā, lai cietušais pārtrauc jebkādu fizisku slodzi

cilvēku atgūlda ēnā vai vēsākā vietā pusgūļus

atbrīvo no silta vai spiedoša apģērbā. Ja cietušais lieto sejas masku, novelk to

ieteicams likt vēsas mitras kompreses uz pieres, krūtīm vai apslacīt ar vēsu ūdeni pieri, kaklu, krūtīs

dzesēšanai izmanto aukstus priekšmetus

jācenšas radīt vēja plūsmu, dzesējot cilvēku

ja nav vemšanas, tad jādod daudz dzert – veselam pieaugušajam var dot pat 1-2 litrus dzeramā ūdens dažu stundu laikā, bet tas jādara pakāpeniski

Ja pēc uzturēšanās karstumā rodas veselības problēmas, konsultējies ar savu ģimenes ārstu vai ārpus ģimenes ārstu darba laika zvani uz [Ģimenes ārstu konsultatīvo tālruni 66016001](tel:66016001) (darba dienās no plkst. 17.00 – 08.00, brīvdienās un svētku dienās – visu diennakti).

Ja minētie pasākumi nepalīdz vai vājums ir izteikts, it īpaši, ja ķermeņa temperatūra sākusi strauji paaugstināties, ir vemšana, sākas apziņas traucējumi, krampji, tad izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību, zvanot uz ārkārtas tālruni 113.



pārkaršanas šādos apstākļos pieejama sadaļā "[Bīstams karstums](#)"

Svarīgi atcerēties!

Ieteicamie dzērieni - minerālūdens, ūdens, sula, piens ar samazinātu tauku saturu. Ja pieejami, vēlams lietot ogļhidrātu/elektrolītu dzērienus.

Dzesēšanai var izmantot arī vēsa dzēriena pudeles, audumā ietītu ledus.

Nelietot alkoholu vai kofeīnu saturošus dzērienus, enerģijas dzērienus.

Noskaties video, kā sniegt pirmo palīdzību pārkaršanas un saules dūriena gadījumā:

<https://www.nmpd.gov.lv/lv/palidziba-parkarsanas-gadijuma>