

Klimato kaita ir sveikata



Žmogus yra dalis gamtos, kurioje jis gyvena, dirba, kuria. Aplinka, oras ir klimato sąlygos žmonių savijautai daro didelę įtaką. Taigi orų ir klimato pokyčiai veikia kiekvieną iš mūsų.

Jautriausi šiems pokyčiams yra pagyvenę žmonės, vaikai, sergantieji lėtinėmis ligomis, taip pat socialiai izoliuoti žmonės.

Tyrimų duomenys rodo, kad su oru dažniausiai siejasi šie negalavimai: galvos skausmai, miego ir kraujotakos sutrikimai, reumatiniai skausmai, nemalonūs pojūčiai sužeidimų vietose.

Kiekvienas organizmas turi genetinę informaciją, imuninę sistemą ir yra prisitaikęs prie tam tikrų klimato sąlygų. Keičiantis klimatui žmogaus organizmas turi adaptuotis prie atsirandančių klimato kaitos padarinių, kurie žmogaus ir visuomenės sveikatai gali pasireikšti tiesiogiai ir netiesiogiai.

Tiesiogiai: išaugusiu susirgimų atvejų ir mirčių skaičiumi dėl ekstremalių klimato reiškinių padidėjus karščio ir šalčio bangų poveikiui bei sustiprėjus ultravioletinės radiacijos lygiui, išaugusiu mirčių, susižalojimų, psichikos sutrikimų skaičiumi dėl padažnėjusių ir sustiprėjusių gamtinių stichijų.

Netiesiogiai: užkrečiamųjų ligų plitimu dėl ligų pernešėjų veisimosi ir aktyvumo arealų plėtros, užkrečiamųjų ligų plitimu dėl vandeniui ir maistui plintančių ligų sukėlėjų; susirgimų atvejų ir mirčių skaičiaus didėjimu dėl oro taršos cheminėmis bei biologinėmis medžiagomis; žiedadulkių sezoniškumo pokyčių, kraujasiurblių vabzdžių ir erkių platinamų ligų pokyčių kai kuriuose regionuose, ekstremalių reiškinių (potvynių, vėjo audrų, sausrų, karščio bangų).

Lietuvoje gana aktualūs klimato kaitos padarinių sveikatai turintys reiškiniai yra žiedadulkių sezoniškumo pokyčiai ir vis dažniau pasireiškiančios karščio bangos.

Europos Parlamento pranešimuose skelbiama, kad įvairiomis alerginėmis ligomis praėjusiojo šimtmečio pradžioje sirgo tik 1% Europos žmonių populiacijos, dabar – apie 20%, o per ateinančius dvidešimt metų alergija kamuos apie 35% populiacijos.

Manoma, kad ateityje dėl klimato kaitos padidės natūralus aeroalergenų kiekis: pailgės augalų vegetacijos trukmė, didės augalų produktyvumas, sustiprės grybų dauginimasis ir jų alerginis poveikis, dėl tolimosios pernašos aeroalergenai galės būti aktyvūs kone ištisus metus.

Pagrindinis būdas apsaugoti nuo kaskart vis skirtingu laiku ore tvyrančių žiedadulkių yra laiku suteikiama informacija. Lietuvoje yra įrengtos aerobiologinės stebėsenos stotelės,

kurių surinkta ir specialistų apdorota informacija apie ore aptinkamų žiedadulkių rūšis ir kiekius spausdinama tinklalapyje <http://www.polleninfo.org/>

Pagrindiniai karščio bangų sukelti organizmo funkcijų sutrikimai, sukeltantys rimtų sveikatos problemų, yra dehidratacija (skysčio netekimas) ir hiponatremija (organizme cirkuliuojančio natrio netekimas). Dažniausiai yra pažeidžiamos kvėpavimo ir kraujotakos sistemos. Klaidinga manyti, kad šiluminis smūgis paveikia tik fizinį darbą dirbančius žmones ir tik esant aukštai oro temperatūrai. Perkaisti galima net ir ne itin aukštoje temperatūroje, tačiau esant didelei santykinei oro drėgmei. Vienareikšmiai nustatyti, kokia temperatūra kelia žmogaus organizmui pavojų, yra neįmanoma.

Rekomenduojamos apsauginės priemonės, padedančios sumažinti karščio bangų sukeltą žalingą poveikį žmogaus organizmui:

- **Tinkama apranga** (natūralaus pluošto, laisvi, šviesūs, prakaitui laidūs drabužiai, galvos dangalai, odinė avalynė)
- **Saikinga mityba** (vengti riebaus, sunkiai virškinamo maisto, pirmenybę teikti skystiems produktams, vaisiams ir daržovėms)
- **Vartoti daug skysčių** (patartina gerti stipriai mineralizuotą ar pasūdytą vandenį, natūralias vaisių sultis, arbatas, vengti alkoholio, gėrimų su kofeinu, ledu, cukrumi ar saldikliais)
- **Riboti fizinį aktyvumą** (vengti dirbti, sportuoti ar poilsiauti lauke karštomis ir tvankiomis dienomis nuo 11 iki 17 val., sergantys lėtinėmis kraujotakos sistemos ligomis, vyresnio amžiaus žmonės ir vaikai kuo daugiau laiko turėtų praleisti vėsesnėse patalpose).

Daugiau informacijos apie ultravioletinės spinduliuotės indeksų ir karščio indeksų prognozes šiltuoju metų laiku (balandžio – rugsėjo mėn.) ir vėjo žvurbumo indekso prognozes šaltuoju metų laiku galima rasti tinklalapyje <http://www.meteo.lt>

Dėl šiltėjančio klimato erkių perduodamų ligų pagausėjimas tampa vis aktualesnė problema. Anksčiau pirmąsias erkės būdavo galima išvysti tik balandžio mėnesį, o dabar jos aptinkamos beveik ištisus metus – nuo vasario iki gruodžio mėnesių. Aktyviausios erkės – balandį, gegužę ir birželį, kai joms gyvybiškai būtina pasimaitinti.

Aptikus įsisiurbiusią erkę, būtina kuo greičiau ją ištraukti, kol erkė per žaizdą neįleido viruso. Pasistenkite nespusti erkės kūnelio ir netepti nei riebalais, nei spiritu. Pamėginkite suimti erkę kaip galima arčiau galvutės ir pašalinti truktelėdami atgal. Tinkamiausias instrumentas – pincetas, tačiau tinka ir siūlas. Susidariusią žaizdelę apiplaukite vandeni su muilu ar dezinfekuokite. Jeigu nepavyko visiškai pašalinti erkės ir liko galvutė, nedraskykite. Galvutę kaip svetimkūnį organizmas pašalins pats.

Patartina einant į mišką tinkamai apsirengti:

- geriausia šviesiais, ilgomis rankovėmis drabužiais, nes ant jų lengviausia pamatyti ropojančią erkę;
- apsiriškite skarele arba užsidėkite kepurę;
- apsiaukite kuo aukštesniais batais ir užsimaukite kelnių klešnes aptempiančias kojines;

Kol erkė suranda, kur jai įsisiurbti, gali praeiti tam tikras laiko tarpas, kartais net iki valandos. Jos ieško švelnios odos, todėl gali ropoti ant rankų, kojų, ant kaklo ar galvos plaukuotoje dalyje.

Po iškylos gamtoje būtina rūpestingai apžiūrėti kūną. Patariama gerai išsišukuoti plaukus, nusiprausti po dušu, persirengti kitais drabužiais. Vilkėtus drabužius reikėtų pakabinti negyvenamojoje patalpoje ar saulėtoje vietoje.

Erkės gali užkrėsti sunkiomis ligomis: erkiniu encefalitu, borelioze, plačiau žinoma kaip Laimo liga, anaplazmoze (anksčiau vadinta erlichioze), babezioze, erkine dėmėtąja šiltine, Marselio karštligė, tuliaremija bei kitomis. Lietuvoje dažniausiai erkių pernešamos ligos yra erkinis encefalitas ir Laimo liga.

Kadangi nėra patikimo apsaugos nuo erkių būdo, reikia imtis priemonių, padedančių išvengti erkių sukeltų ligų. Vienintelė patikima profilaktikos priemonė – skiepai nuo erkinio encefalito. Nuo erkinio encefalito reikėtų pasiskiepyti visiems, nes Lietuva priklauso padidėjusio pavojaus susirgti erkiniu encefalitu zonai.