

Dijete u autu pri visokim temperaturama

U ljetnim mjesecima, s porastom temperatura, nažalost, i dalje smo svjedoci tragedija koje su posljedica ostavljanja djeteta u autu bez nadzora.

Radi slabije mogućnosti termoregulacije dječjeg organizma (prilagodba na visoke temperature okoliša) nego odrasle osoba- tijelo djeteta se zagrijava znatno brže (tri do pet puta) od tijela odrasle osobe.

Visoka vanjska temperatura za vrlo kratko vrijeme kod djece dovodi do povišenja njihove tjelesne temperature i do toplinskog udara. Ukoliko se ne reagira na vrijeme- dolazi do zatajivanja organa. Samo 15 minuta boravka u pregrijanom autu može dovesti do oštećenja mozga i bubrega.

Ako je temperatura okoline oko 28 °C, temperatura u autu, vrlo brzo može dosegnuti i do 54 °C!

Simptomi koji se javljaju radi toplotnog udara su: ubrzani puls, topla i suha koža, nemir, zbunjenost, glavobolja, pojava vrtoglavice, smušenost/pospanost, gubitak svijesti.

Kako prevenirati neželjene događaje- preporuke

Prije i tijekom vožnje u autu pri visokim vanjskim temperaturama:

- paziti da dijete bude dobro hidrirano (pije dovoljnu količinu tekućine): potrebno je nekoliko gutljaja vode svaki sat-uz dovoljan unos minerala;
- prehrana se treba sastojati od više manjih obroka dnevno uz naglasak na jelima i namirnicama koje sadrže veći udio vode i minerala: lagane juhe, prirodni čajevi, lubenica, dinja, rajčica, krastavci, tikvice, bobičasto voće, banane;
- važno je da dijete unosi i dovoljnu količinu proteina, preporučuje se piletina, puretina, riba, orašasti plodovi, fermentirani mliječni proizvodi (jogurt, kefir i sl);
- odjeća treba biti lagana, prozračna, pamučna , ne previše pripijena uz tijelo;
- prije boravka u autu (i nakon) - poželjno je dijete istuširati mlakom vodom ili ovlažiti područja na kojima se veće krvne žile nalaze blizu površine tijela (zapešća, vrat, područje iza koljena).

Iznimno je važno osvijestiti automatske radnje koje smo skloni usvojiti kroz svakodnevnu rutinu:

- uvježbavanjem „prisutnosti“ izbjeći ćemo ulazak u mentalni proces automatizma- prilikom ulaska u auto dobro je neko vrijeme svjesno obraćati pažnju na pokrete koje izvodimo: na dodir tijela sa sjedalicom, dodir ruku s volanom, zvukove koje čujemo iz okoline;
- preporučuje se na bilo koji način mijenjati ustaljenu rutinu radnji .promijeniti barem minimalno „rutu“ odlaska na posao“, promijeniti redoslijed obavljanja radnji, nastojati ne izvoditi više radnji istovremeno;

- preporučuje se ostaviti torbu, mobitel, laptop (stvari koje moramo uzeti prije izlaska iz auta) na stražnjem sjedalu kako ne bismo „automatski“ izašli iz auta, bez pogleda na stražnje sjedalo;
- u svakodnevnom životu roditeljima se preporučuje usvajanja metoda suočavanja sa stresom i uvježbavanje metoda prisutnosti u sadašnjem trenutku (mindfulness).

Djetetu je potrebno objasniti, na način primjeren dobi:

- da smije i treba reagirati ako ga roditelj ostavi u vozilu;
- predočiti i načine mogućeg reagiranja (ukoliko je to moguće i ovisno o dobi): način izlaska iz auta, otvaranja prozora ili bilo koji način signaliziranja da je ostalo samo u vozilu.

Postupci koje treba provesti ukoliko je došlo do pregrijavanja organizma djeteta ili toplotnog udara:

- premjesti dijete u hlad ili unijeti u hladniju prostoriju;
- pozvati hitnu pomoć;
- namočiti ručnik ili majicu u mlaku vodu i ohladiti njime cijelo tijelo, a posebno obratiti pažnju na područja kojima se veće krvne žile nalaze blizu površine tijela (zapešća, vrat, područje iza koljena);
- dati djetetu dovoljno tekućine (ne previše zaslađenu ili prehladnu, ukoliko je moguće izotoničnu);
- ako je moguće i/ili što prije istuširati ili okupati dijete mlakom vodom;
- ako je dijete bez svijesti, položiti ga na bok i pratiti vitalne znakove (puls, disanje) do dolaska liječničke pomoći;
- poželjno je da dijete ostane u zatvorenom i rashlađenom prostoru nakon intervencije tijekom cijelog dana.

Važno je reći kako ipak postoji razlika između svjesnog ostavljanja djeteta u autu „na nekoliko minuta“ (neopreznost, needuciranost) i ulaska u mentalni obrazac „automatizma“ kada našim mentalnim procesima upravljaju tzv. bazalni gangliji, koji naše funkcioniranje stavljaju na neku vrstu „autopilota“, odnosno kada nisu u dovoljnoj mjeri uključeni „svjesni“ dijelovi našeg mozga. Smatra se kako kronični i/ili akutni stres mogu dovesti do toga da osoba češće i značajnije funkcionira po uputama „nižih“ struktura mozga, odnosno „oslabljuje“ se funkcioniranje viših moždanih centara. Čini se i kako, na taj način-određeni memorijski krugovi, dok obavljamo automatizirane aktivnosti, mogu biti „izbrisani“. Upravo radi toga je važno primjenjivati navedene preporučene mjere izlaska iz funkcioniranja na „autopilotu“, tijekom vožnje (kada je u autu i dijete), ali i izvan nje. Osim onoga što sami možemo poduzeti, postoje i načini koje bi auto-industrija mogla primijeniti u smislu preveniranja ovakvih događaja-kao što je npr. automatsko signaliziranje detekcije pokreta u autu nakon gašenja motora, zatvaranja ili zaključavanja vrata i slično.

Također je važna sveobuhvatna i sistemska edukacija roditelja i građana o ovoj temi kao i primjereni medijski pristup.

Jednako je važno educirati građane o mogućnostima postupanja kada su svjedoci ovakvih događaja.

I za kraj, još jednom - dijete se ne smije ostavljati u vozilu niti pri umjereno visokim temperaturama niti „samo nekoliko minuta uz otvorena vrata ili prozore“. *Iznimno je važno ovo usvojiti kao apsolutno pravilo u zaštiti zdravlja i života naše djece.*

Ana Puljak, dr.med., spec. javnog zdravstva

Voditeljica Odjela za promicanje zdravlja

Služba za javno zdravstvo