

Hitzeschutzmaßnahmen

Würzburger Ärzte klären auf

Auch in diesem Sommer ist auch im Rahmen des Klimawandels wiederum mit Hitzewellen zu rechnen. Hitze kann sich auf verschiedene Weise auf die Gesundheit auswirken. Aus diesem Grund klärt die Ärzteschaft Würzburg auf, um die Bevölkerung zu schützen. Folgende Störungen können in Abhängigkeit von der Exposition auftreten:

1. Insbesondere bei älteren Menschen kann es zu einer **Dehydratation** (= Austrocknung) kommen. Der Körper versucht durch die Ausscheidung von Schweiß sich abzukühlen. Durch den dadurch entstandenen Flüssigkeitsverlust bei ungenügendem Trinken kommt es zur Dehydratation, die sich durch die Symptome wie Kopfschmerzen, Schwindel, Müdigkeit, verminderter Urinproduktion und trockener Haut kennzeichnet. In schweren Fällen kann es zu einem lebensbedrohlichen Zustand kommen, der als Hitzschlag bezeichnet wird.
2. Bei intensiver körperlicher Anstrengung bei hohen Temperaturen können **Hitzekrämpfe** auftreten. Dies sind schmerzhafteste Muskelkrämpfe, die oft in den Beinen, Armen oder Bauchmuskeln auftreten.
3. Wenn der Körper nicht mehr in der Lage ist, sich ausreichend abzukühlen kann es zu einem gleichfalls lebensgefährlichen **Hitzschlag** kommen. Zu den Symptomen gehören hohe Körpertemperatur, starke Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel, Verwirrung, schneller Herzschlag und Bewusstseinsverlust. In diesem Fall ist ein sofortiger Notruf (112) erforderlich.
4. Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinsuffizienz oder koronarer Herzkrankheit sind einem erhöhten Risiko ausgesetzt und können während heißer Perioden schwerwiegendere Symptome erfahren. Auch in diesen Fällen ist eine Abklärung durch den Hausarzt anzuraten.
5. Bei manchen Menschen können hohe Temperaturen Atembeschwerden, insbesondere bei Menschen mit Asthma, verschlimmern.
6. Übermäßige Sonneneinstrahlung kann zu Sonnenbrand führen, der die Haut schädigt. Sonnenbrand erhöht das Risiko für Hautkrebs.

Zu den allgemeinen Schutzmaßnahmen gehören zu forderst eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr – mindestens 2- 3 Liter. Im Alltag sollte der Kopf vor direkter Sonneneinwirkung geschützt werden und man sollte sich wenn möglich im Schatten aufhalten. Insgesamt den Alltag an die Hitzewelle anpassen und z.B. sich nicht unbedingt in der Mittagshitze aufhalten. Leichte und luftige, atmungsaktive Kleidung aus Baumwolle und Leinen tragen. Ratsam ist die Nutzung von Sonnenschutzmitteln und die Vermeidung von anstrengenden Aktivitäten während der heißesten Stunden des Tages und wenn möglich das Aufsuchen kühlerer Umgebungen.

P. Sefrin, Würzburg