

HITZEBEDINGTE ERKRANKUNGEN UND FAKTOREN, DIE ZU IHREM AUFTRETEN BEITRAGEN - INFORMATIONEN FÜR ARBEITGEBER -



WAS SIND HITZEBEDINGTE ERKRANKUNGEN?

Dabei handelt es sich um Beschwerden, die durch hohe Temperaturen und Hitzewellen verursacht werden und umfassen:

1. **HITZEKRÄMPFE.** Starke Muskelschmerzen, die durch einen hohen Salzverlust und Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen verursacht werden.
Was tun: Personen mit Hitzekrämpfen sollten ihre Tätigkeit unterbrechen und die verlorenen Mineralsalze durch die Einnahme von mineralhaltigen Ergänzungsmitteln auffüllen und möglicherweise mit oraler oder intravenöser Lösung rehydriert werden. Sinnvoll ist es, die vom Krampf betroffenen Muskeln zu massieren, um die Schmerzen zu lindern. Sollte der Schmerz nach einer Stunde nicht nachlassen, sollte man einen Arzt aufsuchen.
2. **SCHWEISSDERMATITIS.** Ist das häufigste Problem an heißen Arbeitsplätzen. Sie wird durch das Aufweichen der Haut verursacht, die durch übermäßiges Schwitzen erfolgt, und zeigt sich in Form von kleinen Pickeln oder Bläschen. Der Ausschlag kann am Hals, auf der oberen Brust, in der Leiste, unter der Brust und in den Ellenbogenfalten auftreten.
Was tun: Die beste Behandlung besteht darin, sich in eine kühlere und weniger feuchte Arbeitsumgebung zu begeben. Der Bereich des Ausschlags sollte trocken gehalten werden. Gegebenenfalls kann Puder auf die betroffene Stelle aufgetragen werden, um die Beschwerden zu lindern. Salben oder Cremes werden nicht empfohlen, sie verschlimmern die Situation.
3. **UNGLEICHGEWICHT IM MINERALHAUSHALT.** Infolge von starkem Flüssigkeitsverlustes, der in der Regel auf Schwitzen und Hyperventilation zurückzuführen ist, wenn keine ausreichende Wasseraufnahme erfolgt. Aufgrund der unzureichenden Wiederherstellung des durch das Schwitzen verlorenen Salze kommt es zu einem Mineraldefizit. Die Anzeichen und Symptome einer Dehydrierung sind in Tabelle 1 aufgeführt
Was tun: Ermuntern sie die Person etwas zu trinken. Bei starkem Schwitzen die verlorenen Mineralien mit einem Snack und/oder Ergänzungsmitteln mit Flüssigkeit wieder zuführen. Wenn sich die Symptome nicht bessern, wenden Sie sich an einen Arzt und bei schweren Symptomen rufen Sie die Nummer 112 an.
4. **HITZEBEDINGTE OHNMACHT.** Ist die Folge einer zu starken Gefäßerweiterung mit peripherer venöser Blutstauung, Blutdruckabfall und unzureichender Hirndurchblutung und äußert sich durch Bewusstseinsverlust, dem Blässe, Benommenheit und Schwindel vorausgehen. Es kann zu einer Hyperthermie von bis zu 39°C kommen, jedoch ohne dass Schwitzen oder eine körperliche Unruhe ausbleiben.
5. **ERSCHÖPFUNG ODER HITZESTRESS.** Ist durch eine verminderte Anpassungsfähigkeit (des Herzens und des Thermoregulationssystems) geprägt, insbesondere bei nicht akklimatisierten Personen, die eine intensive körperliche Tätigkeit ausführen. Die Anzeichen und Symptome der Hitzeermüdung sind in Tabelle 1 aufgeführt.
Was tun: Führen Sie die Person an einen kühlen Ort und, falls keine Übelkeit auftritt, **ermuntern Sie diese kühles Wasser** in kurzen, aber häufigen Schlucken zu trinken; die Kleidung lockern und Kopf, Nacken, Gesicht und Gliedmaßen **mit kaltem Wasser kühlen**. Personen mit Anzeichen oder Symptomen einer Hitzeerschöpfung sollten zur Untersuchung und Behandlung zu einem Arzt oder in die Notaufnahme gebracht werden. **Wenn sich die Symptome verschlimmern, sollte man sich der Notrufnummer 112 bedienen. Bis die Rettung eintrifft, muss die Person immer überwacht werden.**
6. **HITZSCHLAG.** Tritt ein, wenn der Hitzestress nicht sofort behandelt wird, wenn die Wärmeregulierung des Körpers durch die Hitzeeinwirkung stark beeinträchtigt wird und die Körpertemperatur auf kritische Werte (über 40°C) ansteigt. Hier handelt es sich um einen Notfall der zu Schäden an den inneren Organen und in schweren Fällen zum Tod führen kann. Die Anzeichen und Symptome eines Hitzeschlags sind in Tabelle 1 aufgeführt.
Was tun: Wenn eine Person Anzeichen eines möglichen Hitzeschlags zeigt, sollte sofort die Notrufnummer 112 verständigt werden. Bis zum Eintreffen der Rettung ist es wichtig, die Person an einen kühlen, schattigen Ort zu bringen, ihm so viel Kleidung wie möglich auszuziehen, den Körper mit kühlem Wasser zu benetzen oder mit kühlem Wasser getränkte Handtücher auf Kopf, Hals, Gesicht und Gliedmaßen zu legen und für Frischluft sorgen, um die Kühlung zu beschleunigen.

TABELLE 1. ANZEICHEN UND SYMPTOME VON ERKRANKUNGEN DURCH HITZE

Dehydrierung	Hitzestress	Hitzschlag
<p>Plötzlicher Blutdruck Abfall Plötzliche Schwäche Herzklopfen/Tachykardie Reizbarkeit, Schläfrigkeit Starker Durst Trockene Schleimhäute und Haut Unelastische Haut Hypotone Augen Hyperreflexie, Muskelzittern Verminderte Harnausscheidung</p>	<p>Erhöhte Körpertemperatur Plötzliches allgemeines Unwohlsein Kopfschmerzen Blutdruckabfall Verwirrung, Reizbarkeit Tachykardie Übelkeit/Erbrechen Verlangsamte Harnausscheidung</p>	<p>(zus zur vorherigen Spalte genannten) Körpertemperatur >40°C Hyperventilation Gehemmtes Schwitzen Veränderter Geisteszustand (z.B. Delirium) Herzrhythmusstörungen Rhabdomyolyse Fehlfunktion innerer Organe (z.B. Nieren- und Leberversagen, Lungenödem) Schock</p>

Quelle: American Family Physician June 1, 2002; Richtlinien des Ministeriums für Gesundheit zur Prävention der Auswirkungen von Hitzewellen

URSACHEN, DIE ZUM AUFTRETEN HITZEBEDINGTER ERKRANKUNGEN BEITRAGEN:

- Hohe Lufttemperatur und hohe Luftfeuchte
- Geringer Flüssigkeitsverbrauch
- Direkte Sonneneinstrahlung (ohne Schatten)
- Geringe Ventilation (keine belüfteten Räume)
- Intensive körperliche Tätigkeit
- Ungenügende Ernährung
- Ungenügende Akklimatisierungszeit
- Verwendung von schwerer Kleidung und Schutzausrüstung
- Individuelle Empfindlichkeiten (siehe entsprechende Broschüre).

Autoren

Miriam Levi¹, Francesca de' Donato², Manuela De Sario², Emanuele Crocetti³, Andrea Bogi⁴, Iole Pinto⁴, Marco Morabito⁵, Alessandro Messeri⁵ (Meteorologe AMPRO), Alessandro Marinaccio⁶, Simona Del Ferraro⁶, Tiziana Falcone⁶, Vincenzo Molinaro⁶ und Michela Bonafede⁶

- 1 UFC Epidemiologia, Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda USL Toscana Centro
- 2 Dipartimento di Epidemiologia del Servizio Sanitario Regionale - Regione Lazio
- 3 UFS CeRIMP, Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda USL Toscana Centro
- 4 Laboratorio di Sanità Pubblica, Laboratorio Agenti Fisici dell'Azienda USL Toscana Sud-Est
- 5 Istituto per la BioEconomia - Consiglio Nazionale delle Ricerche
- 6 Dipartimento di Medicina, Epidemiologia, Igiene del lavoro ed ambientale – INAIL

Grafisches Gestaltung von Matteo Gramigni (ZonaZero)

