

Και κάθε χρόνο οι υψηλές θερμοκρασίες θέτουν τη ζωή πολ-λώ ν συνανθρώ πων μας σε κίνδυνο. Μερικές βασικές γνώ σεις πρόληψης και αντιμετώ πισης «θερμώ ν» επεισοδίων...

μπορούν να σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε την κατάσταση ψύχραιμα.
Όπως είναι γνωστό, ο ανθρώ πινος οργανισμός διαθέτει ένα σύστημα ελέγχου της θερμοκρασίας του που στηρίζεται στην απώ λεια της θερμότητας μέσω του ιδρώ τα. Κάτω από ορισμένες όμως ακραίες συνθήκες, το σύστημα αυτό «υπερφορτώ νεται» και η εφίδρωση απλώ ς δεν αρκεί. Σε τέτοιες περιπτώ σεις, η θερμοκρασία του σώ ματος αυξάνεται απότομα, με κίνδυνο να υποστούν βλάβη ο εγκέφαλος ή άλλα ζωτικά όργανα.
Η ικανότητα του σώ ματος να διατηρεί σε φυσιολογικά επίπεδα τη θερμοκρασία του σε συνθήκες καύσωνα εξαρτάται από πολλούς παράγοντες. Ένας από τους κυριότερους είναι η υγρασία. Όταν τα επίπεδα υγρασίας είναι πολύ υψηλά, ο ιδρώ τας εξατμίζεται αργά, με συνέπεια το ανθρώ πινο σώ μα να μην απελευθερώ νει τη θερμότητα γρήγορα.
Άλλοι παράγοντες που περιορίζουν την ικανότητα ρύθμισης της θερμοκρασίας είναι η μεγάλη ηλικία, η παχυσαρκία, ο πυρετός, η αφυδάτωση, οι καρδιοπάθειες, η κακή κατάσταση του κυκλοφορικού συστήματος, τα εγκαύματα και η κατάχρηση αλκοόλ και φαρμάκων.
Προκειμένου να προστατεύσετε την υγεία σας όταν οι θερμοκρασίες είναι υπερβολικές, ακολουθήστε τις εξής συμβουλές:
Πίνετε πολλά υγρά
Αυξήστε την πρόσληψη υγρώ ν, ανεξαρτήτως του επιπέδου δραστηριότητάς σας. Κατά τη διάρκεια σκληρής σωματικής άσκησης σε θερμό περιβάλλον, πίνετε δύο με τέσσερα ποτήρια κρύων ροφημάτων κάθε ώ ρα.
Προσοχή: Εάν ακολουθείτε οδηγίες από γιατρό που αφορούν στον περιορισμό της λήψης υγρώ ν ή διουρητικώ ν φαρμάκων, καθορίστε μαζί του την ποσότητα υγρώ ν που πρέπει να πίνετε.
Κατά τη διάρκεια των θερμώ ν ημερώ ν, η κατανάλωση υγρώ ν πρέπει να είναι μεγαλύτερη από αυτή που σας υποδεικνύει η δίψα σας. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για άτομα 65 ετώ ν και άνω, τα οποία δυσκολεύονται να προσαρμοστούν σε απότομες μεταβολές της θερμοκρασίας του εξωτερικού περιβάλλοντος.
Μην παραμελείτε ποτέ τη λήψη υγρώ ν κατά τη διάρκεια της άθλησης. Ωστόσο, αποφύγετε τα πολύ παγωμένα αναψυκτικά, επειδή μπορεί να σας προκαλέσουν στομαχόπονο, καθώ ς και την κατανάλωση αλκοολούχων ποτώ ν. Τα τελευταία αντί να βελτιώ σουν την κατάσταση οδηγούν σε ακόμα μεγαλύτερες απώ λειες υγρώ ν.
Αντικαταστήστε τις απώ λειες άλατος και ηλεκτρολυτώ ν
Η βαριά εφίδρωση αφαιρεί από το σώ μα αλάτι και ηλεκτρολύτες. Ο ευκολότερος

και ασφαλέστερος τρόπος να αντικαταστήσετε τις απώ λειες είναι η λήψη φαγητού. Πίνετε άφθονους χυμούς φρούτων ή αναψυκτικά, ειδικά κατά τη διάρκεια της γυμναστικής ή της δουλειάς. Εάν ακολουθείτε δίαιτα φτωχή σε αλάτι, ρωτήστε το γιατρό σας προτού αλλάξετε οποιαδήποτε διατροφική σας συνήθεια.

Φοράτε κατάλληλα ρούχα και χρησιμοποιείτε πάντα αντηλιακό

Να φοράτε όσο το δυνατόν λιγότερα ρούχα στο σπίτι. Διαλέξτε ελαφριά, ανοιχτόχρωμα και άνετα ρούχα. Κάτω από το ζεστό ήλιο καλό είναι να φοράτε καπέλο με γείσο.

Τα ηλιακά εγκαύματα επηρεάζουν την ικανότητα του σώ ματος να ρυθμίζει τη θερμοκρασία του, ενώ ταυτόχρονα προκαλούν μεγάλη απώ λεια υγρώ ν, πόνο και αλλοιώ σεις στο δέρμα. Διαλέξτε αντηλιακό με δείκτη προστασίας 15 ή μεγαλύτερο και επαλείψτε τις ακάλυπτες επιφάνειες του σώ ματός σας τουλάχιστον 30 λεπτά προτού εκτεθείτε στον ήλιο. Επαναλάβετε την εφαρμογή αντηλιακού, σύμφωνα με τις οδηγίες του προϊόντος.

Καθορίστε το ρυθμό των καθημερινώ ν δραστηριοτήτων σας

Εάν δεν είστε συνηθισμένοι να εργάζεστε ή να ασκείστε σε θερμό περιβάλλον, ανακαλύψτε σταδιακά το ρυθμό εργασίας στον οποίο μπορείτε να αντεπεξέλθετε. Εάν νιώ θετε δυσφορία στο στήθος ή αναπνέετε με δυσκολία, ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ αμέσως όλες τις δραστηριότητες, καθίστε σε ένα δροσερό χώ ρο ή τουλάχιστον στη σκιά και ξεκουραστείτε. Συμπτώ ματα που πρέπει να σας θορυβήσουν είναι τυχόν πονοκέφαλος, αδυναμία και τάση λιποθυμίας.

Παραμείνετε σε εσωτερικούς δροσερούς χώ ρους

Ο αποτελεσματικότερος τρόπος να νικήσετε τη ζέστη είναι να μείνετε σε χώ ρο με κλιματισμό. Εάν δεν διαθέτετε κλιματισμό στο σπίτι, μπορείτε να επισκεφθείτε για μερικές ώ ρες ένα δημόσιο χώ ρο που κλιματίζεται. Οι ανεμιστήρες μπορεί να σας ανακουφίσουν και να τραβήξουν δροσερό αέρα στο εσωτερικό του σπιτιού τη νύχτα. Σε περίπτωση, όμως, που η θερμοκρασία υπερβεί τους 40 βαθμούς Κελσίου, οι ανεμιστήρες κρίνονται ανεπαρκείς. Ένας αποτελεσματικός τρόπος να δροσιστείτε είναι ένα κρύο μπάνιο. Επιπλέον, χρησιμοποιείτε όσο το δυνατόν λιγότερο το φούρνο στο σπίτι, ώ στε αυτό να διατηρείται δροσερότερο.

Προγραμματίστε σωστά τις εργασίες που πρέπει να γίνουν στην ύπαιθρο

Εάν η εργασία σας δεν σας επιτρέπει να μείνετε σπίτι, τουλάχιστον φροντίστε να βρίσκεστε έξω πριν από το μεσημέρι ή το βράδυ. Όσο βρίσκεστε στην ύπαιθρο φροντίστε να ξεκουράζεστε συχνά σε σκιερούς χώ ρους. Η περιοδική ξεκούραση θα δώ σει την ευκαιρία στο σώ μα σας να συνέλθει.

Προσέχετε τους συναδέλφους σας

Εάν δουλεύετε στην ύπαιθρο ελέγξτε την κατάσταση των συναδέλφων σας και φροντίστε να κάνει κάποιος το ίδιο και για εσάς. Η έντονη ζέστη προκαλεί στα άτομα σύγχυση και απώ λεια της συνείδησης. Εάν είστε 65 ετώ ν ή μεγαλύτερος, φροντίστε κάποιος συγγενής ή φίλος να επικοινωνεί μαζί σας δύο φορές ημερησίως κατά τη διάρκεια του καύσωνα.

Άτομα που κινδυνεύουν περισσότερο:

1. Βρέφη και παιδιά μέχρι τεσσάρων ετώ ν

Τα βρέφη και τα παιδιά μέχρι τεσσάρων ετώ ν είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα στις υψηλές θερμοκρασίες και στηρίζονται σε άλλους, προκειμένου να ρυθμίσουν το περιβάλλον που κινούνται και να τους χορηγηθούν τα απαραίτητα υγρά.

2. Άτομα ηλικίας άνω των 65 ετώ ν
Τα ηλικιωμένα άτομα δεν προσαρμόζονται και δεν αντιδρούν αποτελεσματικά σε απότομες μεταβολές της θερμοκρασίας.
3. Παχύσαρκοι
Τα παχύσαρκα άτομα είναι περισσότερο επιρρεπή στις επιδράσεις των υψηλώ ν θερμοκρασιώ ν, επειδή έχουν την τάση να κατακρατούν στο σώ μα τους περισσότερη θερμότητα.
4. Άτομα που εργάζονται ή γυμνάζονται σκληρά
5. Άτομα που πάσχουν από κάποιο νόσημα ή παίρνουν φάρμακα
Οποιοδήποτε ιατρικό πρόβλημα που προκαλεί αφυδάτωση καθιστά το σώ μα περισσότερο επιρρεπές στην επίδραση της υψηλής θερμοκρασίας.
Εάν εσείς ή κάποιος γνωστός σας ανήκει στις ομάδες υψηλού κινδύνου είναι σημαντικό να πίνετε πολλά υγρά, να αποφεύγετε την υπερβολική άσκηση και να συμβουλεύεστε το γιατρό σχετικά με φάρμακα που λαμβάνετε για υπέρταση, ψυχικά νοσήματα, αϋπνία ή προβλήματα του κυκλοφορικού συστήματος.
Προσαρμοστείτε στο περιβάλλον
Έχετε στο νου σας ότι ένας καύσωνας θα προκαλέσει μεγάλη καταπόνηση στο σώ μα σας. Θα αποκτήσετε μεγαλύτερη αντοχή στη ζέστη, εάν περιορίσετε τη σωματική σας δραστηριότητα, ώ σπου να συνηθίσετε το κλίμα. Εάν ταξιδεύετε σε περιοχή με θερμότερο κλίμα, δώ στε στον εαυτό σας λίγες ημέρες να εγκλιματιστεί προτού ξεκινήσετε έντονη άσκηση. Στη συνέχεια μπορείτε σταδιακά να αυξάνετε το επίπεδο της δραστηριότητάς σας.
Χρησιμοποιήστε την κοινή λογική
Αποφύγετε τα ζεστά φαγητά και τα βαριά γεύματα, τα οποία προσθέτουν θερμότητα στο σώ μα σας. Μην αφήνετε ποτέ μέσα σε παρκαρισμένα οχήματα βρέφη, παιδιά ή κατοικίδια ζώ α. Φορέστε στα βρέφη και τα παιδιά σας δροσερά και χαλαρά ρούχα και καλύψτε το κεφάλι και το πρόσωπό τους με καπέλα ή ομπρέλες. Αποφύγετε την έκθεση στον ήλιο κατά τη διάρκεια των μεσημεριανώ ν ωρώ ν και την επίσκεψη σε περιοχές με έντονη ηλιοφάνεια, όπως οι παραλίες. Διασφαλίστε ότι τα βρέφη και τα παιδιά πίνουν αρκετά υγρά. Δώ στε στο κατοικίδιό σας αρκετό φρέσκο νερό και αφήστε το νερό σε σκιερό μέρος.

Μαίρη Μπιμπή