



Διανύουμε ημέρες καύσωνα στην Ελλάδα και ο θάνατος ενός 46χρονου στη Χαλκίδα από θερμοπληξία έχει προ-καλέσει ανησυχία, καθώς μέχρι σήμερα ...

οι υψηλές θερμοκρασίες θα παραμείνουν σε όλη τη χώρα και μπορεί να φτάσουν έως και τους 44-45 βαθμούς Κελσίου.

Ο συνδυασμός των θερμοκρασιών του καύσωνα μαζί με την υγρασία και την άπνοια μπορεί να καταπονήσει τον οργανισμό και να προκαλέσει θερμοπληξία, της οποίας τα συμπτώματα μπορούν να εμφανιστούν σε πολλούς ανθρώπους.

Από τις υψηλές θερμοκρασίες κινδυνεύουν πρωτίστως:

- Οι ηλικιωμένοι
- Τα μωρά και τα μικρά παιδιά
- Οι έγκυοι και οι γυναίκες που θηλάζουν τα μωρά τους
- Όσοι είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι
- Όσοι εργάζονται ή ασκούνται έντονα σε ζεστό περιβάλλον
- Οι πάσχοντες από χρόνιες παθήσεις (καρδιαγγειακές, υπέρταση, σακχαρώδη διαβήτη, πνευμονοπάθειες, νεφροπάθειες, ηπατοπάθειες, ψυχική νόσο, άνοια, αλκοολισμό, κατάχρηση ναρκωτικών ουσιών κ.λ.π.)
- Οι ασθενείς με οξεία νόσο (λ.χ. λοίμωξη με πυρετό ή γαστρεντερίτιδα με διάρροια ή / και έμετο)
- Όσοι λαμβάνουν για καθαρά ιατρικούς λόγους φάρμακα για χρόνια νοσήματα (π.χ. διουρητικά, αντιχολινεργικά, ψυχοφάρμακα, ορμονούχα συμπεριλαμβανομένης της ινσουλίνης και των αντιδιαβητικών δισκίων). Σε περιόδους ζέστης, οι ασθενείς αυτοί πρέπει να συμβουλευονται το γιατρό τους για την ενδεχόμενη τροποποίηση της δοσολογίας.

Τα ύποπτα συμπτώματα

Εάν οι άνθρωποι αυτοί δεν λάβουν τα απαιτούμενα μέτρα, μπορεί να δημιουργηθούν παθολογικές καταστάσεις ποικίλου βαθμού βαρύτητας. Οι καταστάσεις αυτές μπορεί να οδηγήσουν σε βαριά νόσηση έως και στο θάνατο. **Τα αρχικά συμπτώματα τέτοιων καταστάσεων μπορεί να είναι:**

- Δυνατός πονοκέφαλος
- Ατονία
- Αίσθημα καταβολής
- Τάση για λιποθυμία
- Πτώση της αρτηριακής πίεσης
- Ναυτία
- Έμετοι
- Ταχυπαλμία

Αν εκδηλωθεί σύνδρομο θερμοπληξίας, ο πάσχων θα έχει:

- Ξαφνική αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος (πάνω από 40,5 βαθμούς Κελσίου)
- Κόκκινο, ζεστό και ξηρό δέρμα (η εφίδρωση έχει σταματήσει)
- Ξηρή πρησμένη γλώσσα
- Ταχυπαλμία
- Ταχύπνοια (γρήγορη αναπνοή)
- Έντονη δίψα
- Πονοκέφαλο
- Ναυτία και έμετο
- Ζάλη
- Σύγχυση
- Αδυναμία προσανατολισμού και καθαρής ομιλίας
- Επιθετική ή παράξενη συμπεριφορά
- Σπασμούς
- Απώλεια συνείδησης ή κώμα

Αντιμετώπιση των συμπτωμάτων:

- Αν ένα άτομο εκδηλώσει τέτοιου είδους συμπτώματα, πρέπει να μεταφερθεί αμέσως στο νοσοκομείο. Μέχρι να γίνει η διακομιδή του, όμως, πρέπει να ληφθούν μέτρα ελάττωσης της σωματικής θερμοκρασίας του. Συνιστώνται τα εξής:

- Μεταφορά του θερμοπληκτού άμεσα σε μέρος δροσερό, ευάερο, σκιερό κατά προτίμηση κλιματιζόμενο

Πλήρης έκδυση από τα ρούχα

- Τοποθέτηση παγοκύστεων ή κρύων επιθεμάτων στον τράχηλο, τις μασχάλες και τη βουβωνική περιοχή
- Εμβάπτιση σε μπανιέρα με κρύο νερό ή ντους ή ψεκασμό με κρύο νερό
- Παροχή μικρών γουλιών δροσερών υγρών (νερού ή αραιωμένου χυμού φρούτων, 1 μέρος χυμού σε 4 μέρη νερού) αν μπορεί να καταπιεί

Γενικές οδηγίες προφύλαξης

Για να μην φτάσει κανείς σε αυτό το σημείο, πρέπει όλοι να λαμβάνουμε μέτρα προστασίας. Το υπουργείο Υγείας συνιστά:

- Παραμονή σε χώρους που κλιματίζονται.
- Ντύσιμο ελαφρύ και άνετο με ανοιχτόχρωμα ρούχα από πορώδες υλικό. Με αυτό τον τρόπο διευκολύνεται ο αερισμός του σώματος και η εξάτμιση του ιδρώτα.
- Χρήση καπέλου από υλικό που επιτρέπει τον αερισμό του κεφαλιού.
- Χρήση μαύρων ή σκουρόχρωμων γυαλιών ηλίου με φακούς που προστατεύουν από την ηλιακή ακτινοβολία.

Αποφυγή της έκθεσης στον ήλιο, ιδίως για τα βρέφη και τους ηλικιωμένους.

- Αποφυγή βαριάς σωματικής εργασίας.

- Αποφυγή πολύωρων ταξιδιών με μέσα συγκοινωνίας που δε διαθέτουν κλιματισμό.
- Πολλά χλιαρά ντους κατά τη διάρκεια της ημέρας και τοποθέτηση δροσερών επιθεμάτων στο κεφάλι και στον λαιμό.
- Μικρά σε ποσότητα και ελαφριά γεύματα φτωχά σε λιπαρά. Να δίνεται έμφαση στη λήψη φρούτων και λαχανικών.
- Λήψη άφθονων υγρών (νερού και χυμών φρούτων), ιδιαίτερα από τα βρέφη και τους ηλικιωμένους. Αποφυγή του αλκοόλ. Αν η εφίδρωση είναι μεγάλη, συνιστάται η πρόσθετη λήψη μικρών δόσεων αλατιού.

Ειδικές περιπτώσεις

Ιδιαίτερη μέριμνα και μέτρα απαιτούνται για ορισμένες πληθυσμιακές ομάδες, ως εξής:

- Άτομα που πάσχουν από χρόνια νοσήματα πρέπει να συμβουλευτούν τον θεράποντα ιατρό τους. Θα λάβουν από αυτόν επιπρόσθετες οδηγίες αναλόγως με την κατάστασή τους, καθώς και οδηγίες για την πιθανή αλλαγή της δοσολογίας της φαρμακευτικής αγωγής τους.
- Οι ηλικιωμένοι να μην εγκαταλείπονται μόνοι τους. Να εξασφαλίζεται κάποιο άτομο για την καθημερινή φροντίδα τους.
- Οι χώροι εργασίας πρέπει να διαθέτουν κλιματιστικά μηχανήματα ή απλούς ανεμιστήρες, κατά προτίμηση οροφής. Πρέπει σε κάθε περίπτωση να διαθέτουν φυσικό αερισμό των χώρων. Το ίδιο ισχύει και για τα ιδρύματα, που περιθάλπουν νεογνά, βρέφη, παιδιά, ηλικιωμένους και άτομα με ειδικές ανάγκες.
- Ιδιαίτερη βαρύτητα πρέπει να δίδεται όταν οι υψηλές θερμοκρασίες συνδυάζονται και με φαινόμενα αυξημένων επιπέδων ατμοσφαιρικής ρύπανσης.

Με πληροφορίες από iatropedia.gr