



ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ

Θέμα: «Οδηγίες για τα μέτρα αυτοπροστασίας από τις υψηλές θερμοκρασίες».

Αγαπητοί συμπολίτες,

Το πρώτο κύμα καύσωνα είναι προ των πυλών για τη χώρα μας καθώς το επόμενο διάστημα θα επικρατήσουν στη χώρα πολύ υψηλές θερμοκρασίες για περίπου μία εβδομάδα και καλούμαστε όλοι μας να είμαστε ιδιαίτερα προσεκτικοί, μεριμνώντας για τη λήψη μέτρων αυτοπροστασίας.

Ο Ιατρικός Σύλλογος Ρόδου εφιστά την προσοχή στα άτομα που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες, διότι οι υψηλές θερμοκρασίες μπορεί να επιβαρύνουν την υγεία τους. Η θερμική εξάντληση και η θερμοπληξία, είναι καταστάσεις που μπορεί να προκληθούν εξαιτίας των υψηλών θερμοκρασιών και βεβαίως λόγω ελλιπών χειρισμών από μέρους μας.

Η θερμική εξάντληση και η θερμοπληξία είναι δύο δυνητικά σοβαρές καταστάσεις που είναι αποτέλεσμα της υπερβολικής έκθεσης σε υψηλές θερμοκρασίες.

Συνήθως συμβαίνουν κατά τη διάρκεια ενός κύματος καύσωνα, αλλά μπορεί να είναι αποτέλεσμα πολύ έντονης σωματικής άσκησης.



· Κατά την θερμική εξάντληση η θερμοκρασία του σώματος ανεβαίνει σημαντικά και ξεκινά η απώλεια υγρών και αλάτων από το σώμα, γεγονός που οδηγεί στα συμπτώματα που αναφέρονται παρακάτω καθώς και ένα γενικότερο αίσθημα αδιαθεσίας.

Στη θερμοπληξία οι ομοιοστατικοί μηχανισμοί του σώματος αδυνατούν να διατηρήσουν χαμηλή τη θερμοκρασία με αποτέλεσμα αυτή να ανεβαίνει σε επικίνδυνα επίπεδα. Όταν για το γεγονός αυτό ευθύνεται η υπερβολική έκθεση στον ήλιο, αυτό ονομάζεται ηλίαση.

Η θερμοπληξία είναι σπανιότερη, αλλά πιο επικίνδυνη για την υγεία. Μπορεί να προκαλέσει βλάβες στον εγκέφαλο, την καρδιά, τους πνεύμονες, το ήπαρ και τα νεφρά και μπορεί δυνητικά να είναι απειλητική για τη ζωή.

Αν η θερμική εξάντληση δεν αντιμετωπιστεί γρήγορα μπορεί να οδηγήσει σε θερμοπληξία.

Πώς Επηρεάζεται ο οργανισμός από τη Ζέστη;

Εκτός από τον κίνδυνο θερμικής εξάντλησης και θερμοπληξίας, **οι υψηλές θερμοκρασίες μπορεί να επηρεάσουν και διάφορα ζωτικά όργανα, όπως η καρδιά, οι νεφροί, ο εγκέφαλος και άλλα.**

Η ζέστη επιβαρύνει το καρδιαγγειακό σύστημα και κάνει την καρδιά να λειτουργεί ταχύτερα, γεγονός που αυξάνει τον κίνδυνο εμφράγματος, αρρυθμίας ή καρδιακής ανεπάρκειας.

Σύμφωνα με επιδημιολογικά δεδομένα, **η ζέστη ενοχοποιείται για το 1/4 περίπου των θανάτων από καρδιαγγειακά αίτια.**



Μάλιστα, όσο υψηλότερες είναι οι θερμοκρασίες, τόσο μεγαλύτερος είναι ο καρδιακός κίνδυνος.

Μία πρόσφατη μελέτη που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό Circulation εξέτασε τα ποσοστά θανάτων από καρδιαγγειακά αίτια σε ένα διάστημα 7 ετών στο Κουβέιτ, μία χώρα όπου οι θερμοκρασίες μπορεί να ξεπεράσουν τους 40 βαθμούς αρκετούς μήνες του χρόνου. Οι επιστήμονες της μελέτης αυτής παρατήρησαν ότι πράγματι υπάρχει σύνδεση ανάμεσα στις υψηλές θερμοκρασίες και τον κίνδυνο θανάτου από καρδιαγγειακά αίτια.

Συμπτώματα.

Η θερμική εξάντληση και η θερμοπληξία μπορούν να έχουν γρήγορη εξέλιξη (μέσα σε λίγα λεπτά) ή να εμφανιστούν σταδιακά σε διάστημα ωρών ή ημερών.

Τα συμπτώματα της θερμικής εξάντλησης περιλαμβάνουν:

- **Αίσθημα κόπωσης και αδυναμία**
- **Ίλιγγο και λιποθυμικές τάσεις**
- **Μείωση της αρτηριακής πίεσης**
- **Κεφαλαλγία**
- **Μυϊκές κράμπες**
- **Αίσθημα ασθενείας**
- **Έντονη εφίδρωση**
- **Έντονη δίψα**
- **Ταχυκαρδία**
- **Μειωμένη ούρηση με σκουρόχρωμα ούρα**





Αν τα συμπτώματα αυτά δεν αντιμετωπιστούν μπορεί να εξελιχθούν σε θερμοπληξία, τα συμπτώματα της οποίας περιλαμβάνουν σύγχυση, αποπροσανατολισμό, κρίσεις και απώλεια συνείδησης.

Τι μπορείτε να κάνετε

Αν παρατηρήσετε ότι κάποιος έχει συμπτώματα θερμικής εξάντλησης, πρέπει να κάνετε τις ακόλουθες ενέργειες:

- **Μεταφέρετέ τους σε ένα δροσερό μέρος** – κατά προτίμηση σε ένα δωμάτιο με κλιματισμό ή τουλάχιστον σε σκιά.
- **Αφαιρέστε περιττά ρούχα** με σκοπό όσο το δυνατόν μεγαλύτερο ποσοστό δέρματος να είναι εκτεθειμένο.
- **Μειώστε τη θερμοκρασία του δέρματος** – χρησιμοποιείτε ό,τι έχετε διαθέσιμο γι' αυτό το σκοπό, όπως ένα βρεγμένο σφουγγάρι ή πανί, κρύα επιθέματα γύρω από το λαιμό και τις μασχάλες ή σκεπάστε τους με μία κρύα, βρεγμένη πετσέτα.
- **Κάντε αέρα στο δέρμα τους όταν είναι βρεγμένο** – αυτό θα βοηθήσει το νερό να εξατμιστεί, κάτι το οποίο βοηθά στην πτώση της θερμοκρασίας.
- **Μείνετε μαζί τους μέχρι να νιώσουν καλύτερα.** Οι περισσότεροι άνθρωποι παρουσιάζουν βελτίωση μέσα σε περίπου 30 λεπτά.
- Αν το άτομο χάσει τις αισθήσεις του, τοποθετήστε το άμεσα σε θέση ανάνηψης μέχρι να έρθει το ασθενοφόρο. Αν πάθει κρίση, απομακρύνετε τα αντικείμενα που πιθανώς να βρίσκονται γύρω του για να αποφευχθούν τραυματισμοί.



Πότε να αναζητήσετε ιατρική βοήθεια

Η σοβαρή θερμική εξάντληση και η θερμοπληξία απαιτούν άμεση θεραπεία σε νοσοκομείο.

Καλέστε το ΕΚΑΒ αν:

- Τα συμπτώματα δεν παρουσιάσουν βελτίωση μέσα σε 30 λεπτά.
- Εμφανιστούν σοβαρά συμπτώματα όπως απώλεια συνείδησης, σύγχυση και κρίσεις.

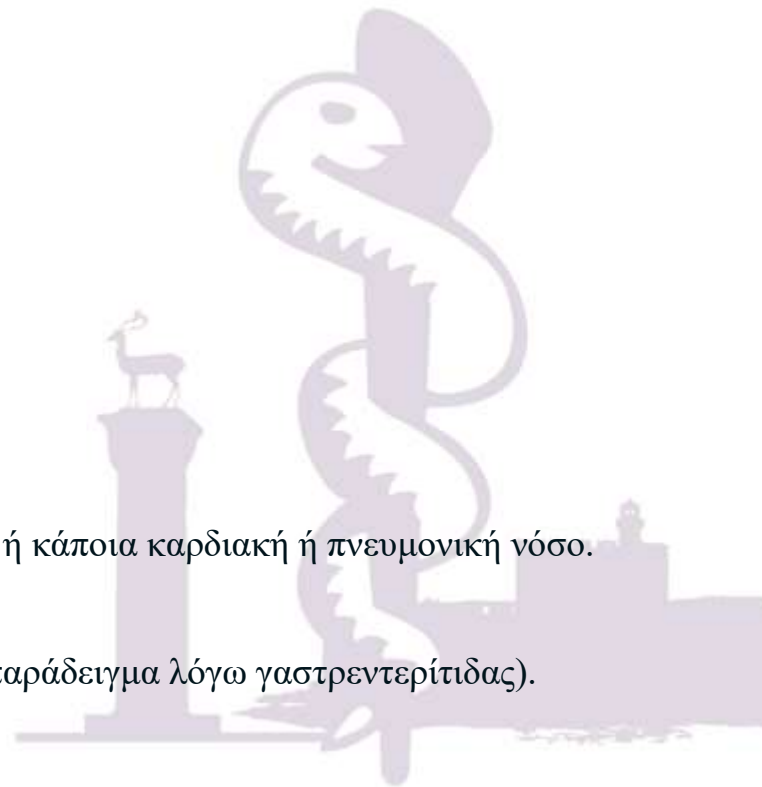
Συνεχίστε τις παραπάνω ενέργειες μέχρι να φτάσει το ασθενοφόρο. Αν τα συμπτώματα βελτιωθούν με τις παραπάνω ενέργειες αλλά συνεχίζετε να ανησυχείτε γι' αυτά επικοινωνήστε με το γιατρό σας.

Ποιοι κινδυνεύουν περισσότερο

Οποιοσδήποτε μπορεί να πάθει θερμική εξάντληση ή θερμοπληξία σε ένα κύμα καύσωνα ή κατά τη διάρκεια έντονης άσκησης σε ζεστό καιρό. Ωστόσο, κάποιες ομάδες κινδυνεύουν ιδιαίτερα.

Αυτές περιλαμβάνουν:

- Ηλικιωμένους
- Βρέφη και παιδιά
- Ασθενείς με χρόνιες παθήσεις όπως διαβήτης ή κάποια καρδιακή ή πνευμονική νόσο.
- Ασθενείς που είναι ήδη αφυδατωμένοι (για παράδειγμα λόγω γαστρεντερίτιδας).





· Άτομα που ασκούνται έντονα για μεγάλα χρονικά διαστήματα όπως στρατιωτικοί, αθλητές, ορειβάτες και εργάτες.

Οι πιθανότητες θερμικής εξάντλησης αυξάνονται αν είστε αφυδατωμένοι, αν βρίσκεστε σε χώρο με κακό εξαερισμό ή αν φοράτε εφαρμοστά, περιοριστικά ρούχα.

Κάποια φάρμακα αυξάνουν την πιθανότητα εμφάνισης θερμικής εξάντλησης ή θερμοπληξίας όπως:

- τα διουρητικά
- τα αντισταμινικά
- οι β-αποκλειστές
- τα αντιψυχωσικά.

Πώς να αποφύγετε τη θερμική εξάντληση και τη θερμοπληξία.

Η θερμική εξάντληση και η θερμοπληξία μπορούν να προληφθούν με την εφαρμογή μερικών απλών οδηγιών σε περιόδους καύσωνα. Ενημερωθείτε για την πρόγνωση του καιρού για να ξέρετε πότε θα υπάρχουν επικίνδυνες θερμοκρασίες.

Αποφύγετε την έκθεση στη ζέστη.

Αποφύγετε τον ήλιο από τις 11 το πρωί μέχρι τις 3 το απόγευμα.

Αν πρέπει να βγείτε έξω, προσπαθήστε να περπατάτε υπό σκιά.

Αποφύγετε την έντονη φυσική άσκηση.

Φορέστε ανοιχτόχρωμα, φαρδιά, βαμβακερά ρούχα.



Καταναλώνουμε υγρά – Όταν βρίσκεστε έξω από το σπίτι, προσπαθήστε να πίνετε **τουλάχιστον 200 ml νερό κάθε 20 λεπτά**. Αν έχετε καρδιακή ανεπάρκεια ρωτήστε τον γιατρό σας πόσο νερό μπορείτε να πίνετε καθημερινά, καθώς η κατακράτηση υγρών μπορεί να προκαλέσει οιδήματα. Αν παίρνετε διουρητικά, επικοινωνήστε με τον γιατρό σας και ρωτήστε τον πόσο νερό πρέπει να πίνετε τις ημέρες με καύσωνα.

Αποφύγετε τη σόδα και το χυμό φρούτων και περιορίστε την κατανάλωση αλκοόλ. Οι σόδες και οι χυμοί φρούτων μπορεί να επιβραδύνουν τη μεταφορά του νερού από το γαστρεντερικό σύστημα στην κυκλοφορία του αίματος. Δεδομένα έχουν δείξει επίσης ότι η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο θερμοπληξίας τις ημέρες με καύσωνα.

Προστατεύστε το δέρμα σας. Τα ηλιακά εγκαύματα μπορεί να επηρεάσουν την ικανότητα του οργανισμού να μειώνει τη θερμοκρασία του, αυξάνοντας παράλληλα τον κίνδυνο αφυδάτωσης.

Φορέστε μεγάλο καπέλο, γυαλιά ηλίου και ανοιχτόχρωμα ρούχα. Τέλος, χρησιμοποιήστε αντηλιακό με SPF τουλάχιστον 30 σε όλες τις περιοχές του δέρματος που εκτίθενται στον ήλιο. **Βάλτε αντηλιακό 30 λεπτά πριν εκτεθείτε στον ήλιο και κάθε 1 ώρα.**

Διατηρήστε τη θερμοκρασία του σώματος χαμηλή

- Πίνετε συχνά νερό και αποφύγετε την κατανάλωση αλκοόλ, καφεΐνης και ζεστών ποτών.
- Τρώτε κρύα φαγητά, ειδικά σαλάτες και φρούτα με υψηλή περιεκτικότητα σε νερό.
- Κάντε ένα κρύο μπάνιο.



- Ψεκάστε νερό στο δέρμα ή στα ρούχα σας ή βάλτε ένα βρεγμένο πανί στον αυχένα σας

Αν δεν ουρείτε συχνά και τα ούρα σας έχουν σκούρο χρώμα, αυτό αποτελεί σημάδι ότι έχετε αφυδάτωση και πρέπει να πίνετε περισσότερο νερό.

Μείνετε σε δροσερό χώρο

- Κλείστε τα παράθυρα και τις κουρτίνες που βλέπει ο ήλιος το πρωί, αλλά ανοίξτε τα το βράδυ που πέφτει η θερμοκρασία.
- Αν υπάρχει αυτή η δυνατότητα, παραμείνετε στα πιο κρύα δωμάτια του σπιτιού ιδιαίτερα το βράδυ όταν πρέπει να κοιμηθείτε.
- Χρησιμοποιήστε ανεμιστήρες.
- Κλείστε τα περιττά φώτα και τις ηλεκτρικές συσκευές γιατί είναι πηγές θερμότητας
- Βάλτε τις γλάστρες μέσα στο σπίτι καθώς ψύχουν τον αέρα.

Η μόνωση των τοίχων του σπιτιού σας μπορεί να βοηθήσει μακροπρόθεσμα γιατί διατηρεί τη θερμότητα μέσα στο σπίτι όταν έχει κρύο και την κρατάει έξω όταν έχει ζέστη. Το βάψιμο των εξωτερικών τοίχων του σπιτιού με ανοιχτό, ανακλαστικό χρώμα μπορεί επίσης να βοηθήσει.

Μεριμνήστε για τα αγαπημένα σας πρόσωπα

- Σιγουρευτείτε ότι τα ηλικιωμένα, ασθενή ή πολύ νεαρά άτομα της οικογένειάς σας βρίσκονται σε κατάλληλες συνθήκες.



- Δεν πρέπει να αφήνετε μωρά, ηλικιωμένους ή παιδιά μόνα τους στο αυτοκίνητο.
- Αν έχετε ασθενείς ή ηλικιωμένους γείτονες ή φίλους μεριμνήστε για την υγεία τους καθημερινά κατά τη διάρκεια ενός καύσωνα.
- Επαγρυπνείτε και καλέστε γιατρό αν κάποιος δεν νιώθει καλά ή χρειάζεται περαιτέρω βοήθεια.

Καλό καλοκαίρι.

Ο Πρόεδρος του Ι.Σ.Ρ.

Ηλίας Ι. Τσέρκης

