

Θερμοπληξία – Οδηγίες αντιμετώπισης και επιβίωσης.

Σε συνθήκες καύσωνα υπάρχει αυξημένος κίνδυνος θερμοπληξίας.

Θερμοπληξία είναι η ανικανότητα του οργανισμού να διατηρήσει σταθερή τη θερμοκρασία του σε πολύ ζεστό περιβάλλον, δηλαδή σε συνθήκες υπερθέρμανσης.

Η ταυτόχρονη αύξηση της υγρασίας ευνοεί την εμφάνιση της θερμοπληξίας.

Προϋπόθεση για την εμφάνιση της θερμοπληξίας είναι η ανεπάρκεια των θερμορρυθμιστικών μηχανισμών, πράγμα που συμβαίνει σε ευπαθείς ομάδες.

Ευπαθείς ομάδες είναι:

- Ηλικιωμένοι, άνω των 65 ετών, βρέφη και μικρά παιδιά
- Πάσχοντες από καρδιακή ανεπάρκεια
- Πάσχοντες από νεφρική ή ηπατική ανεπάρκεια
- Αλκοολικοί
- Όσοι παίρνουν φάρμακα όπως, διουρητικά, αντικαταθλιπτικά, αντιψυχωσικά, αντιπαρκινσονικά κτλ.
- Όσοι έχουν ιστορικό θερμοπληξίας
- Όσοι εργάζονται σε εξωτερικές και κοπιώδεις εργασίες
- Μοναχικοί, εξασθενημένοι και κληήρεις

Οι **προφυλάξεις** που πρέπει να λαμβάνονται είναι:

- Οι ηλικιωμένοι και οι άλλοι ευπαθείς, που αναφέραμε παραπάνω, μένουν στο σπίτι.
- Αποφεύγουμε να βγαίνουμε έξω μεταξύ 11.00 πμ και 6.00 μμ.
- Χρησιμοποιούμε στο σπίτι και στην εργασία κλιματισμό (25° C), ή ανεμιστήρα. Ανοίγουμε τα παράθυρα τη νύκτα και τα κρατάμε κλειστά την ημέρα.
- Ενημερωνόμαστε για τους κλιματιζόμενους δημόσιους χώρους (Δήμος, Περιφέρεια).
- Πίνουμε πολλά υγρά και καταναλώνουμε ελαφρά τροφή. (ολιγοθερμιδική διαίτα), με έμφαση στα λαχανικά και στα φρούτα
- Φοράμε ελαφρά, πορώδη και ανοιχτόχρωμα ρούχα, καπέλο και

σκούρα γυαλιά ηλίου.

- Αποφεύγουμε τη βαριά σωματική εργασία.
- Αποφεύγουμε τις παραλίες μεταξύ 11:00-18:00
- Όσοι παίρνουν φάρμακα, πρέπει να συμβουλευονται το γιατρό τους.

Τα **συμπτώματα** της θερμοπληξίας είναι:

- Ζάλη, εμετός, διανοητική σύγχυση, σπασμοί
- Υψηλός πυρετός (40⁰ C), δέρμα κόκκινο και ξερό, χωρίς εφίδρωση
- Ταχύπνοια
- Αδύνατος σφυγμός
- Ολιγουρία ή ανουρία
- Δύσπνοια
- Θάνατος (25% θνητότητα)

Οι **πρώτες βοήθειες** που πρέπει να χορηγηθούν στο θεرمόπληκτο είναι:

- Καλούμε το ΕΚΑΒ (166), γιατί πρόκειται για σοβαρή κατάσταση
- Μεταφέρουμε γρήγορα τον άρρωστο σε δροσερό μέρος και αφαιρούμε τα ρούχα του εντελώς
- Αν μπορεί να καταπιεί, του δίνουμε νερό με λίγο αλάτι
- Τον ψεκάζουμε με δροσερό νερό και αν υπάρχει δυνατότητα, τον βάζουμε σε γεμάτη μπανιέρα (15^o C). Πάγο χρησιμοποιούμε, μόνον αν η θερμοκρασία δεν πέφτει.
- Βάζουμε ανεμιστήρα κοντά στο θεرمόπληκτο. Προσοχή να μη βραχεί ο ανεμιστήρας (κίνδυνος βραχυκυκλώματος)
- Τοποθετούμε τον άρρωστο σε πλάγια θέση, για να υπάρχει μεγαλύτερη επιφάνεια σώματος εκτεθειμένη στον αέρα.

Προσοχή λοιπόν! Ισχύει πάντα η Ιπποκρατική ρήση: «Κάλλιον το προλαμβάνειν παρά το θεραπεύειν». Ας μην έχουμε φέτος θύματα από θερμοπληξία!