



ΕΤΟΣ ΙΑΡΥΣΕΩΣ 1925

Ιατρικός Σύλλογος Έβρου

Πρόληψη των επιπτώσεων από την εμφάνιση υψηλών θερμοκρασιών και καύσιων

Ποιος κινδυνεύει από τις υψηλές θερμοκρασίες:

- ηλικιωμένοι
- μωρά και μικρά παιδιά
- έγκυες και θηλάζουσες γυναίκες
- άτομα που είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα
- άτομα που εργάζονται ή ασκούνται έντονα σε ζεστό περιβάλλον
- άτομα με χρόνιες παθήσεις (καρδιαγγειακές παθήσεις, υπέρταση, σακχαρώδη διαβήτη,
- πνευμονοπάθειες, νεφροπάθειες, ηπατοπάθειες, ψυχική νόσο, άνοια, αλκοολισμό ή κατάχρηση φαρμακευτικών - χημικών ουσιών κ.λ.π.)
- άτομα με οξεία νόσο, όπως λοίμωξη με πυρετό ή γαστρεντερίτιδα (διάρροια ή / και έμετο)
- άτομα που για καθαρά ιατρικούς λόγους παίρνουν φάρμακα για τα χρόνια νοσήματά τους, όπως π.χ. διουρητικά, αντιχολινεργικά, ψυχοφάρμακα, ορμονούχα (συμπεριλαμβανομένης της ινσουλίνης και των αντιδιαβητικών δισκίων). Ιδιαίτερα κατά την περίοδο των υψηλών θερμοκρασιών περιβάλλοντος θα πρέπει να συμβουλευονται το γιατρό τους για την ενδεχόμενη τροποποίηση

**Οι επιπτώσεις στις
ΟΜΑΔΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ**
μπορούν να οδηγήσουν
σε σοβαρές ιατρικές επιπλοκές

*Η πρόληψη αλλά και η έγκαιρη διάγνωση
της θερμοπληξίας είναι πολύ σημαντική.*

*Οι ηλικιωμένοι, τα μικρά παιδιά και οι χρόνιοι
ασθενείς αποτελούν τους ευπαθείς πληθυσμούς
που απαιτούν ιδιαίτερη φροντίδα
στις υψηλές θερμοκρασίες*

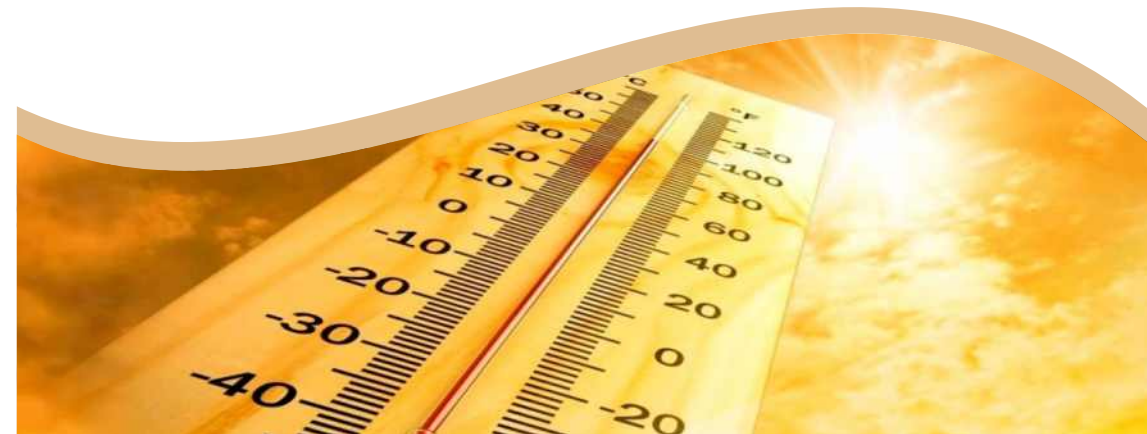
Όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος, ξεπεράσει τα ανώτερα ανεκτά όρια και σε συνδυασμό με ορισμένους άλλους παράγοντες (υγρασία, άπνοια, νηνεμία, παρατεταμένοι χαμηλοί άνεμοι μιας κατεύθυνσης κλπ.), μπορεί να δημιουργηθούν συνθήκες που δεν είναι ανεκτές από τον ανθρώπινο οργανισμό. Οι παθολογικές καταστάσεις που δημιουργούνται μπορεί να οδηγήσουν σε σοβαρές επιπλοκές και να θέσουν σε κίνδυνο τη ζωή.

Προσοχή στα πρώτα συμπτώματα της θερμοπληξίας:

- ζεστό και κόκκινο δέρμα
- έντονος πονοκέφαλος
- ναυτία
- ατονία
- εξάντληση
- τάση για λιποθυμία
- χαμηλή αρτηριακή πίεση
- ταχυκαρδία
- κράμπες

Συμπτώματα σε σοβαρές περιπτώσεις θερμοπληξίας:

πυρετός, εμετοί, διάρροια, απουσία εφίδρωσης, απώλεια αισθήσεων.



Γενικές οδηγίες προφύλαξης:

- Παραμονή σε χώρους που κλιματίζονται.
- Ντύσιμο ελαφρύ και άνετο με ανοιχτόχρωμα ρούχα από πορώδες υλικό, ώστε να διευκολύνεται ο αερισμός του σώματος και η εξάτμιση του ιδρώτα.
- Χρήση καπέλου από υλικό που να επιτρέπει τον αερισμό του κεφαλιού.
- Χρήση μαύρων ή σκουρόχρωμων γυαλιών ηλίου με φακούς που προστατεύουν από την ηλιακή ακτινοβολία.
- Αποφυγή έκθεσης στον ήλιο, ιδίως για τα βρέφη και τους ηλικιωμένους.
- Αποφυγή βαριάς σωματικής εργασίας.
- Αποφυγή πολύωρων ταξιδιών με μέσα συγκοινωνίας που δε διαθέτουν κλιματισμό.
- Τα μέσα μαζικής μεταφοράς πρέπει να φροντίζουν για την καλή λειτουργία του κλιματισμού τους για την καλύτερη εξυπηρέτηση του κοινού.
- Πολλά χλιαρά ντους κατά τη διάρκεια της ημέρας και τοποθέτηση δροσερών επιθεμάτων στο κεφάλι και στο λαιμό.
- Μικρά σε ποσότητα και ελαφριά γεύματα φτωχά σε λιπαρά, με έμφαση στη λήψη φρούτων και λαχανικών.
- Λήψη άφθονων υγρών (νερού και χυμών φρούτων), ιδιαίτερα από τα βρέφη και τους ηλικιωμένους και αποφυγή του αλκοόλ. Αν η εφίδρωση είναι μεγάλη, συστήνεται η πρόσθετη λήψη μικρών δόσεων αλατιού.
- Άτομα που πάσχουν από χρόνια νοσήματα θα πρέπει να συμβουλευτούν τον θεράποντα ιατρό τους, από τον οποίο θα λάβουν επιπρόσθετες οδηγίες ανάλογα με την κατάστασή τους καθώς και οδηγίες για την πιθανή αλλαγή της δοσολογίας της φαρμακευτικής τους αγωγής.
- Οι ηλικιωμένοι να μην εγκαταλείπονται μόνοι τους αλλά να εξασφαλίζεται κάποιο άτομο για την καθημερινή τους φροντίδα.
- Οι χώροι εργασίας πρέπει να διαθέτουν κλιματιστικά μηχανήματα ή απλούς ανεμιστήρες, κατά προτίμηση οροφής, και σε κάθε περίπτωση φυσικό αερισμό των χώρων. Το ίδιο ισχύει και για τα ιδρύματα, που περιθάλπουν νεογνά, βρέφη, παιδιά, ηλικιωμένους και άτομα με ειδικές ανάγκες.

Πρώτες βοήθειες για την θερμοπληξία στον καύσωνα

- Μεταφέρετε τον θερμοπληκτο, χωρίς χρονοτριβή, σε μέρος δροσερό, ευάερο και σκιερό
- Αφαιρέστε τα βαριά ρούχα, για να αερίζεται το σώμα
- Γρήγορα μειώστε τη θερμοκρασία του σώματος: βάλτε τον ασθενή σε μπανιέρα με κρύο νερό, ή βρέξτε το πρόσωπό του, το λαιμό, το στήθος και γενικά το σώμα του με κρύο νερό
- Τοποθετήστε ψυχρά επιθέματα στο πρόσωπο και το κεφάλι του
- Κάνετε εντριβές στα άκρα του με κατεύθυνση από κάτω προς τα πάνω
- Αν μπορεί να πει, δώστε άφθονα υγρά και μικρές ποσότητες αλατιού
- Αν ο ασθενής αρνείται να πει νερό ή κάνει εμετό ή παρουσιάζει αστάθεια στη διατήρηση των αισθήσεων, μην του δίνετε ούτε φαγητό ούτε υγρά
- Συμβουλευτείτε ιατρό για οποιοδήποτε πρόβλημα υγείας



- *αποφεύγουμε την συμμετοχή, σε αθλητικές δραστηριότητες κατά τη διάρκεια των υψηλών θερμοκρασιών*
- *σχολαστική λήψη μέτρων προστασίας*
- *περιορισμός της μετακίνησης κατά τις θερμότερες ώρες και κυρίως αποφυγή έκθεσης στον ήλιο*

ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΒΡΟΥ

ΣΩΚΡΑΤΗ ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ 4 - ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗ Τ.Κ. 68131

ΤΗΛ. & FAX: (25510) 28342

www.isevrou.com, e-mail: iatrikosevrou@gmail.com