



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ



ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ

ΗΡΩΩΝ ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟΥ 24 431 32 ΚΑΡΔΙΤΣΑ ΤΗΛΕΦΩΝΟ – FAX : 24410-21734

**ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ**

Ο Ιατρικός Σύλλογος Καρδίτσας ενόψει των ιδιαίτερα υψηλών θερμοκρασιών ενημερώνει τους πολίτες πώς να προστατευτούν και να αντιμετωπίσουν τις επιπτώσεις του καύσωνα δηλαδή την αφυδάτωση, τη θερμική εξάντληση και τη θερμοπληξία.

**ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ:**

1. Ελαφρύ ντύσιμο, άνετο, με ανοιχτά χρώματα, πορώδες ώστε να υπάρχει καλός αερισμός του σώματος και εύκολη έξοδος για τον ιδρώτα.
2. Χρήση καπέλου και σκουρόχρωμων γυαλιών που προστατεύουν από τον ήλιο.
3. Αποφεύγουμε τον ήλιο και παραμένουμε σε σκιερά και δροσερά μέρη.
4. Αποφυγή βαριάς σωματικής εργασίας, βαδίσματος ή τρεξίματος κάτω από τον ήλιο για πολλή ώρα.
5. Χλιαρά ντουζ, ελαφριά γεύματα, πολλά φρούτα και λαχανικά. Περιορισμός στα λιπαρά και μεγάλα γεύματα.
6. Λήψη υγρών (νερού και χυμών φρούτων) σε μεγάλη ποσότητα. Αποφεύγουμε τη λήψη οινοπνευματωδών ποτών.
7. Αποφυγή πολύωρων μετακινήσεων με μέσα συγκοινωνίας κατά τη διάρκεια του καύσωνα.
8. Συμβουλευόμαστε τον γιατρό μας όταν πάσχουμε από χρόνια νοσήματα, αναπνευστικά, καρδιαγγειακά, ψυχιατρικά, νεφρικά, διαβήτη κ.λ.π. . Όσοι παίρνουν φάρμακα θα πρέπει να συνεννοούνται με τον θεράποντα ιατρό για τυχόν αλλαγή στη δοσολογία.

**ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΝΕΟΓΝΑ ΚΑΙ ΤΑ ΒΡΕΦΗ:**

1. Τα νεογνά ντυμένα όσο πιο ελαφριά γίνεται, με τα χέρια τους και τα πόδια τους ελεύθερα.
2. Εκτός από το γάλα να δίνουμε και άλλα υγρά όπως χαμομήλι, νερό κ.λ.π.
3. Βρέφη και μεγαλύτερα παιδιά να τρώνε περισσότερα φρούτα και λαχανικά και λιγότερα λίπη.

4. Όχι παραμονή στον ήλιο μετά το μπάνιο και να φορούν πάντα καπέλο.

### **ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ:**

Οι ηλικιωμένοι καλό είναι να βρίσκονται σε δροσερά μέρη και να έχουν ένα άτομο για τη φροντίδα τους.

### **ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ:**

Ο ανθρώπινος οργανισμός προσαρμόζεται να διατηρεί σταθερή τη θερμοκρασία του. Αυτό μέχρι τους 43° C πέρα από το οποίο δεν μπορεί να αντιδράσει. Τότε αρχίζουν διάφορες λειτουργικές διαταραχές.

1. **Θερμική εξάντληση**, εμφανίζεται μετά από παρατεταμένη έκθεση του ατόμου σε υψηλές θερμοκρασίες. Πρόκειται για παροδική ανεπάρκεια του καρδιαγγειακού συστήματος σε ένα θερμικό stress.

Συμπτώματα: πονοκέφαλος, ίλιγγος, ανορεξία, ανία, έντονο αίσθημα εξάντλησης τα οποία καταλήγουν σε ξαφνική και μικρής διάρκειας κατάρρευση. Η αρτηριακή πίεση είναι χαμηλή και υπάρχει ταχυκαρδία. Το δέρμα είναι ψυχρό και υγρό. Οι κόρες είναι διεσταλμένες. Η θερμοκρασία είναι φυσιολογική. Το σύνδρομο αποδίδεται σε μέτρια απώλεια ύδατος και χλωριούχου νατρίου. Η θεραπεία είναι απλή και συνιστάται στη μεταφορά του ατόμου σε δροσερό περιβάλλον και τη χορήγηση ύδατος και χλωριούχου νατρίου (αλάτι).

2. **Θερμοπληξία**. Εμφανίζεται όταν η θερμοκρασία είναι πολύ υψηλή και η σχετική υγρασία της ατμόσφαιρας είναι πάνω από 70% γεγονός που δυσκολεύει και εμποδίζει την εξάτμιση του ιδρώτα και την αποβολή θερμότητας του σώματος. Υπάρχουν όμως και άλλοι παράγοντες όπως η βαριά σωματική εργασία, η παρατεταμένη βάδιση κάτω από τον ήλιο, η περιβολή με θερμά σκούρου χρώματος ρούχα, η ανεπαρκής λήψη υγρών, τα βαριά γεύματα και η λήψη αλκοόλ.

Συμπτώματα: έντονη δίψα, ξηρότητα του στόματος, του φάρυγγα και του δέρματος. Στη συνέχεια εμφανίζεται ερυθρότητα του προσώπου που συνοδεύεται από άφθονο ιδρώτα, ζάλη, πόνο στο κεφάλι και στο στήθος, κατάπτωση του οργανισμού, αδυναμία στα πόδια και μυϊκές κράμπες, δυσφορία, ταχυσφυγμία, δύσπνοια και βουητά στα αυτιά. Ο πυρετός είναι πάντα σταθερός και μπορεί να φτάσει τους 42° C. Τέλος εμφανίζονται λιποθυμικά φαινόμενα και ο θερμόπληκτος πέφτει αναίσθητος. Θερμοπληξία συμβαίνει συχνότερα στα παχύσαρκα άτομα και εκείνα που πάσχουν από χρόνια νοσήματα του αναπνευστικού και καρδιαγγειακού συστήματος, στους αλκοολικούς, ηλικιωμένους και ειδικότερα στα βρέφη των οποίων ο οργανισμός δεν έχει την ικανότητα να προσαρμόζεται στις μεταβολές της θερμοκρασίας.

### **ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ:**

- Μεταφέρουμε τον θεرمόπληκτο άμεσα σε δροσερό μέρος, σκιερό και τον ξαπλώνουμε ανάσκελα.
- Αφαιρούμε τα βαριά ρούχα και αερίζουμε το σώμα με οποιοδήποτε μέσο (π.χ. βεντάλια, χαρτόνι κ.λ.π.).
- Τοποθετούμε ψυχρά επιθέματα (κομπρέσες ή παγοκύστη) στο μέτωπο και στο κεφάλι.
- Βρέχουμε το πρόσωπο, τον λαιμό, το στήθος και γενικότερα το σώμα με κρύο νερό.
- Κάνουμε ζωνιές εντριβές στα άκρα, χέρια και πόδια, με κατεύθυνση από κάτω προς τα πάνω.
- Δίνουμε να εισπνεύσει ξύδι, αιθέρα ή αμμωνία και αν μπορεί να πιεί του δίνουμε άφθονα υγρά και μικρές ποσότητες αλατιού για να αναπληρώσει αυτό που έχασε ο οργανισμός του εξαιτίας της μεγάλης εφίδρωσης.
- Αν η κατάστασή του είναι πολύ βαριά πρέπει να κληθεί επείγοντως γιατρός ή να μεταφερθεί στο νοσοκομείο.