

Λειτουργικές διαταραχές του ανθρώπινου οργανισμού από τις υψηλές θερμοκρασίες



• **Θερμική εξάντληση:**

Συμπτώματα:

Βαριά εφίδρωση (δροσερό και υγρό δέρμα), χλωμό δέρμα, γρήγορος και ασθενής καρδιακός παλμός, γρήγορη και ρηχή αναπνοή, μυϊκή αδυναμία ή κράμπες, κόπωση, ζάλη, πονοκέφαλος, ναυτία, εμετός, λιποθυμία.

• **Θερμοπληξία:**

Αποτελεί δυνητικά επικίνδυνη για τη ζωή κατάσταση έκτακτης ανάγκης, όταν η θερμοκρασία του σώματος ξεπεράσει τους 40.5 °C.

Συμπτώματα:

Ξαφνική αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος, κόκκινο, ζεστό και ξηρό δέρμα (η εφίδρωση έχει σταματήσει), ξηρή πρησμένη γλώσσα, ταχυπαλμία, ταχύπνοια, έντονη δίψα, πονοκέφαλος, ναυτία, έμετος, ζάλη, σύγχυση, αδυναμία προσανατολισμού και καθαρής ομιλίας, επιθετική ή παράξενη συμπεριφορά, σπασμοί, απώλεια συνείδησης ή κώμα.

Ποιός κινδυνεύει από τις υψηλές θερμοκρασίες:

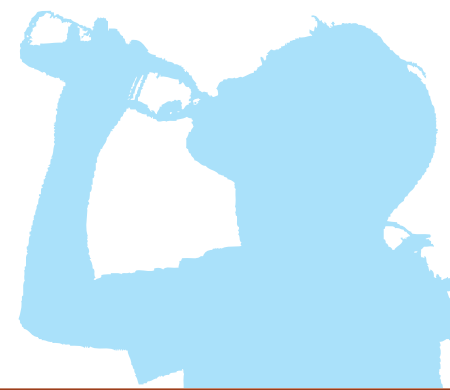


- Ηλικιωμένοι
- Μωρά και μικρά παιδιά
- Έγκυες και θηλάζουσες γυναίκες
- Άτομα που είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα
- Άτομα που εργάζονται ή ασκούνται έντονα σε ζεστό περιβάλλον
- Άτομα με χρόνιες παθήσεις (καρδιακές παθήσεις, υπέρταση, σακχαρώδη διαβήτη πνευμονοπάθειες, νεφροπάθειες, ηπατοπάθειες, ψυχική νόσο, άνοια, αλκοολισμό ή κατάχρηση ναρκωτικών ουσιών κ.λπ.)
- Άτομα με οξεία νόσο, όπως λοίμωξη με πυρετό ή γαστρεντερίτιδα (διάρροια ή/και έμετο)

Ενημερώνομαι για την προστασία μου από τον καύσωνα
Χαίρομαι το καλοκαίρι!



ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ



Παραμένοντας υγιής
κατά τον καύσωνα

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

Λειτουργικές διαταραχές του ανθρώπινου οργανισμού από τις υψηλές θερμοκρασίες



• **Θερμική εξάντληση:**

Συμπτώματα:

Βαριά εφίδρωση (δροσερό και υγρό δέρμα), χλωμό δέρμα, γρήγορος και ασθενής καρδιακός παλμός, γρήγορη και ρηχή αναπνοή, μυϊκή αδυναμία ή κράμπες, κόπωση, ζάλη, πονοκέφαλος, ναυτία, εμετός, λιποθυμία.

• **Θερμοπληξία:**

Αποτελεί δυνητικά επικίνδυνη για τη ζωή κατάσταση έκτακτης ανάγκης, όταν η θερμοκρασία του σώματος ξεπεράσει τους 40.5 °C.

Συμπτώματα:

Ξαφνική αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος, κόκκινο, ζεστό και ξηρό δέρμα (η εφίδρωση έχει σταματήσει), ξηρή πρησμένη γλώσσα, ταχυπαλμία, ταχύπνοια, έντονη δίψα, πονοκέφαλος, ναυτία, έμετος, ζάλη, σύγχυση, αδυναμία προσανατολισμού και καθαρής ομιλίας, επιθετική ή παράξενη συμπεριφορά, σπασμοί, απώλεια συνείδησης ή κώμα.

Ποιός κινδυνεύει από τις υψηλές θερμοκρασίες:

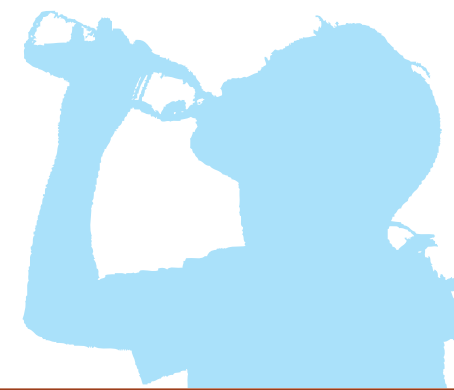


- Ηλικιωμένοι
- Μωρά και μικρά παιδιά
- Έγκυες και θηλάζουσες γυναίκες
- Άτομα που είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα
- Άτομα που εργάζονται ή ασκούνται έντονα σε ζεστό περιβάλλον
- Άτομα με χρόνιες παθήσεις (καρδιακές παθήσεις, υπέρταση, σακχαρώδη διαβήτη πνευμονοπάθειες, νεφροπάθειες, ηπατοπάθειες, ψυχική νόσο, άνοια, αλκοολισμό ή κατάχρηση ναρκωτικών ουσιών κ.λπ.)
- Άτομα με οξεία νόσο, όπως λοίμωξη με πυρετό ή γαστρεντερίτιδα (διάρροια ή/και έμετο)

Ενημερώνομαι για την προστασία μου από τον καύσωνα
Χαίρομαι το καλοκαίρι!



ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ



Παραμένοντας υγιής
κατά τον καύσωνα

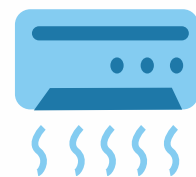
ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

Πρώτες Βοήθειες

- Καλούμε άμεσα ιατρό ή το 166 για ασθενοφόρο σε περίπτωση που η κατάσταση του θερμόπληκτου είναι πολύ βαριά.
- Μεταφέρουμε τον θερμόπληκτο άμεσα σε μέρος δροσερό, ευάερο, σκιερό κατά προτίμηση κλιματιζόμενο. Τον ξαπλώνουμε ανάσκελα και απομακρύνουμε τους περιεργούς που συγκεντρώνονται, για να μην εμποδίζουν τον αερισμό.
- Αφαιρούμε τα βαριά ρούχα και του αερίζουμε το σώμα με οποιοδήποτε πρόχειρο μέσο (π.χ. βεντάλια ή χαρτόνι).
- Δίνουμε μικρές γουλιές δροσερών υγρών (νερού ή αραιωμένου χυμού φρούτων, 1 μέρος χυμού σε 4 μέρη νερού), αν μπορεί να καταπιεί, και μικρές ποσότητες αλατιού για να αναπληρώσει αυτό που έχασε ο οργανισμός του εξαιτίας της μεγάλης εφίδρωσης.
- Τοποθετούμε ψυχρά επιθέματα (κομπρέσες ή παγοκύστη) στο μέτωπο, μασχάλες, βουβωνική χώρα, και στο πίσω μέρος του λαιμού.
- Βρέχουμε ή ψεκάζουμε το πρόσωπο, τον λαιμό, το στήθος και γενικά το σώμα και τα ρούχα με δροσερό νερό.
- Αν υπάρχει δυνατότητα του κάνουμε ένα δροσερό ντους.
- Κάνουμε ζυηρές εντριβές στα άκρα, χέρια και πόδια, με κατεύθυνση από κάτω προς τα πάνω.
- Δεν δίνουμε ασπιρίνη ή παρακεταμόλη. Δεν βοηθούν και μπορεί να είναι επιβλαβή.
- Σε περίπτωση απώλειας των αισθήσεων τοποθετούμε τον ασθενή σε πλάγια θέση (θέση ανάνηψης) ελέγχοντας τα ζωτικά σημεία (αναπνοή, σφυγμό).
- Τελούμε καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση (CPR) αν κρίνεται απαραίτητο.



Γενικές οδηγίες προφύλαξης:



Παραμονή σε χώρους που κλιματίζονται.



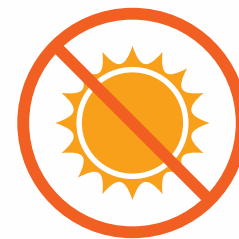
Ντύσιμο ελαφρύ και άνετο με ανοιχτόχρωμα ρούχα από πορώδες υλικό, ώστε να διευκολύνεται ο αερισμός του σώματος και η εξάτμιση του ιδρώτα.



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.



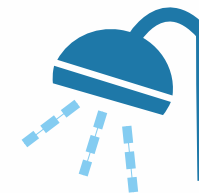
Αποφυγή έκθεσης στον ήλιο, ιδίως για τα βρέφη και τους ηλικιωμένους.



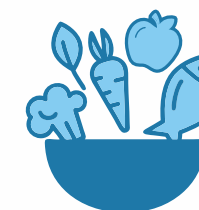
Αποφυγή βαριάς σωματικής εργασίας.



Αποφυγή πολύωρων ταξιδιών με μέσα συγκοινωνίας που δε διαθέτουν κλιματισμό.



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. 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.

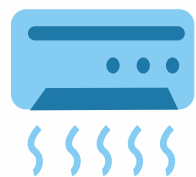


Πρώτες Βοήθειες

- Καλούμε άμεσα ιατρό ή το 166 για ασθενοφόρο σε περίπτωση που η κατάσταση του θερμόπληκτου είναι πολύ βαριά.
- Μεταφέρουμε τον θερμόπληκτο άμεσα σε μέρος δροσερό, ευάερο, σκιερό κατά προτίμηση κλιματιζόμενο. Τον ξαπλώνουμε ανάσκελα και απομακρύνουμε τους περιεργούς που συγκεντρώνονται, για να μην εμποδίζουν τον αερισμό.
- Αφαιρούμε τα βαριά ρούχα και του αερίζουμε το σώμα με οποιοδήποτε πρόχειρο μέσο (π.χ. βεντάλια ή χαρτόνι).
- Δίνουμε μικρές γουλιές δροσερών υγρών (νερού ή αραιωμένου χυμού φρούτων, 1 μέρος χυμού σε 4 μέρη νερού), αν μπορεί να καταπιεί, και μικρές ποσότητες αλατιού για να αναπληρώσει αυτό που έχασε ο οργανισμός του εξαιτίας της μεγάλης εφίδρωσης.
- Τοποθετούμε ψυχρά επιθέματα (κομπρέσες ή παγοκύστη) στο μέτωπο, μασχάλες, βουβωνική χώρα, και στο πίσω μέρος του λαιμού.
- Βρέχουμε ή ψεκάζουμε το πρόσωπο, τον λαιμό, το στήθος και γενικά το σώμα και τα ρούχα με δροσερό νερό.
- Αν υπάρχει δυνατότητα του κάνουμε ένα δροσερό ντους.
- Κάνουμε ζυηρές εντριβές στα άκρα, χέρια και πόδια, με κατεύθυνση από κάτω προς τα πάνω.
- Δεν δίνουμε ασπιρίνη ή παρακεταμόλη. Δεν βοηθούν και μπορεί να είναι επιβλαβή.
- Σε περίπτωση απώλειας των αισθήσεων τοποθετούμε τον ασθενή σε πλάγια θέση (θέση ανάνηψης) ελέγχοντας τα ζωτικά σημεία (αναπνοή, σφυγμό).
- Τελούμε καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση (CPR) αν κρίνεται απαραίτητο.



Γενικές οδηγίες προφύλαξης:



Παραμονή σε χώρους που κλιματίζονται.



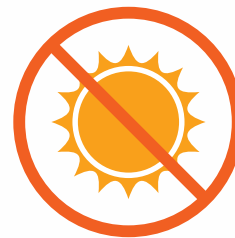
Ντύσιμο ελαφρύ και άνετο με ανοιχτόχρωμα ρούχα από πορώδες υλικό, ώστε να διευκολύνεται ο αερισμός του σώματος και η εξάτμιση του ιδρώτα.



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.



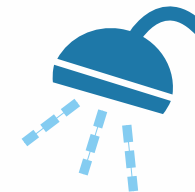
Αποφυγή έκθεσης στον ήλιο, ιδίως για τα βρέφη και τους ηλικιωμένους.



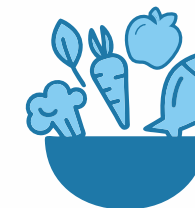
Αποφυγή βαριάς σωματικής εργασίας.



Αποφυγή πολύωρων ταξιδιών με μέσα συγκοινωνίας που δε διαθέτουν κλιματισμό.



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. 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.

