

Υπερθερμία (προβλήματα υγείας που σχετίζονται με τη ζέστη) συμπεριλαμβανομένης της Θερμοπληξίας

Η υπερθερμία μπορεί να κυμαίνεται από ήπιες διαταραχές, όπως η αφυδάτωση ή οι κράμπες, μέχρι πολύ σοβαρές διαταραχές, όπως η θερμοπληξία. Η υπερθερμία μπορεί επίσης να επιδεινώσει πολλές από τις υπάρχουσες ιατρικές παθήσεις.

Τελευταία ενημέρωση 31 Ιουλίου 2013

Στην Αυστραλία, κάθε χρόνο, ο ζεστός καιρός και τα κύματα καύσιμα προκαλούν προβλήματα υγείας, νοσοκομειακές νοσηλείες και μερικές φορές το θάνατο. Είναι σημαντικό να γνωρίζουν όλοι τις ενδείξεις και τα συμπτώματα της υπερθερμίας ώστε να τα αναγνωρίζουν και να χορηγούν την κατάλληλη θεραπευτική αγωγή αμέσως.

Ο καλύτερος τρόπος πρόληψης της υπερθερμίας είναι να πίνετε άφθονο νερό και να διατηρείτε τη θερμοκρασία σας όσο το δυνατόν χαμηλότερη. Να θυμάστε τις 4 βασικές συμβουλές για να παραμένετε υγιείς εσείς και οι άλλοι όταν κάνει ζέστη:

<p>1.</p>  <p>Πίνετε άφθονο νερό</p>	<p>2.</p>  <p>Διατηρείτε χαμηλή τη θερμοκρασία σας...</p>	<p>3.</p>  <p>φροντίζετε τους άλλους</p>	<p>4.</p>  <p>έχετε ένα σχέδιο αντιμετώπισης!</p>
---	---	--	--

Τι είναι η υπερθερμία;

Στις διαταραχές που σχετίζονται με τη ζέστη περιλαμβάνονται η αφυδάτωση, οι θερμικές κράμπες, η θερμική εξάντληση, η θερμοπληξία και η επιδείνωση υφιστάμενων ιατρικών παθήσεων. Αν έχετε κάποια ιατρική πάθηση, όπως καρδιοπάθεια, διαβήτη ή νεφροπάθεια, και αν παίρνετε ορισμένα φάρμακα, η ζέστη μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματά σας.

Πώς επηρεάζει τον οργανισμό η ζέστη;

Είναι πολύ σημαντικό να παραμένει η θερμοκρασία του σώματος ενός ατόμου από 36,1 έως 37,8°C. Αν η θερμοκρασία του σώματος αυξηθεί παραπάνω, το άτομο μπορεί να πάθει υπερθερμία. Όταν ο καιρός είναι πολύ ζεστός, ο οργανισμός πρέπει να εργάζεται πολύ σκληρά και να παράγει πολύ ιδρώτα ώστε να διατηρείται το σώμα δροσερό. Είναι δυσκολότερο για ένα άτομο να ιδρώνει αν έχει υγρασία, ή αν το άτομο είναι ήδη αφυδατωμένο.

Η έκθεση σε υψηλές θερμοκρασίες μπορεί να επιδεινώσει σημαντικά τυχόν υπάρχουσες ασθένειες (για παράδειγμα να δώσει το έναυσμα για καρδιακή προσβολή), να προκαλέσει σοβαρές μόνιμες βλάβες (βλάβη στον εγκέφαλο ή άλλα ζωτικά όργανα) ως αποτέλεσμα θερμοπληξίας που δεν έχει αντιμετωπιστεί με θεραπευτική αγωγή, και σε ακραίες περιπτώσεις έχει ως αποτέλεσμα το θάνατο.

Ποιες είναι οι επιπτώσεις στην υγεία και πώς αντιμετωπίζονται;

Στις διαταραχές που σχετίζονται με τη ζέστη περιλαμβάνονται η αφυδάτωση, οι θερμικές κράμπες, η θερμική εξάντληση, η θερμοπληξία και η επιδείνωση υφιστάμενων ιατρικών παθήσεων. Το πιο συχνό πρόβλημα υγείας κατά τη διάρκεια περιόδων καύσιμα είναι η επιδείνωση τυχόν υφιστάμενων ιατρικών παθήσεων. Ο καλύτερος τρόπος πρόληψης της υπερθερμίας είναι να πίνετε άφθονο νερό και να διατηρείτε τη θερμοκρασία σας όσο το δυνατόν χαμηλότερη.

Αφυδάτωση: Η ήπια έως μέτρια αφυδάτωση υποχρεώνει την καρδιά να λειτουργεί ταχύτερα και οδηγεί σε μειωμένη ποσότητα υγρού διαθέσιμου για εφίδρωση.

Συμπτώματα:

- Ζάλη και κόπωση
- Ευερεθιστότητα
- Δίψα
- Ζωηρόχρωμα ή σκούρα κίτρινα ούρα
- Ανορεξία
- Λιποθυμία

Τι να κάνετε – πρώτες βοήθειες

- Πίνετε άφθονο νερό ή αραιωμένο χυμό φρούτων (1 μέρος χυμό σε 4 μέρη νερό) και αποφεύγετε το τσάι, τον καφέ ή το αλκοόλ
- Πηγαίνετε σε δροσερό χώρο, κατά προτίμηση κλιματιζόμενο
- Αν είναι δυνατόν, χρησιμοποιείτε ένα μπουκάλι σπρέι με νερό για να δροσίξετε
- Αν αρχίσετε να αισθάνεστε αδιαθεσία, ζητήστε συμβουλή γιατρού

Θερμικές κράμπες: συνήθως επηρεάζουν ανθρώπους που ιδρώνουν πολύ κατά τη διάρκεια έντονης δραστηριότητας (π.χ. αθλητισμού ή κηπουρικής). Η εφίδρωση προκαλεί απώλεια αλατιού και νερού από τον οργανισμό. Τα χαμηλά επίπεδα αλατιού στους μυς μπορεί να είναι η αιτία που προκαλεί θερμικές κράμπες και μπορεί να είναι σύμπτωμα θερμικής εξάντλησης.

Συμπτώματα:

- Μυϊκοί πόνοι
- Μυϊκοί σπασμοί

Τι να κάνετε – πρώτες βοήθειες:

- Σταματήστε όλες τις δραστηριότητες και ξεπλώστε σε ένα δροσερό μέρος με τα πόδια ελαφρώς ανυψωμένα
- Πιείτε νερό ή αραιωμένο χυμό φρούτων (1 μέρος χυμό σε 4 μέρη νερό)
- Κάντε ένα δροσερό ντους ή μπάνιο
- Κάντε μαλάξεις στα πόδια σας για να καταπραΰνετε τους σπασμούς, και βάλτε παγοκύστες
- Μην επιστρέψετε στην έντονη δραστηριότητα για λίγες ώρες αφότου υποχωρήσουν οι κράμπες (η καταπόνηση μπορεί να οδηγήσει σε θερμική εξάντληση / θερμοπληξία)
- Ζητήστε συμβουλή γιατρού αν δεν επέλθει βελτίωση

Θερμική εξάντληση: η αντίδραση του οργανισμού στην υπερβολική απώλεια νερού και αλατιού που περιέχει ο ιδρώτας. Αν δεν αντιμετωπιστεί η θερμική εξάντληση, μπορεί να μετεξελιχθεί σε θερμοπληξία.

Συμπτώματα

- Έντονη εφίδρωση (δροσερό και υγρό δέρμα)
- Χλωμό δέρμα
- Γρήγορος και αδύναμος καρδιακός ρυθμός
- Ρηχή και γρήγορη αναπνοή
- Μυϊκή αδυναμία ή κράμπες
- Κόπωση και ζάλη
- Πονοκέφαλος
- Ναυτία ή εμετός
- Λιποθυμία

Τι να κάνετε – πρώτες βοήθειες

- Πηγαίνετε σε δροσερό μέρος, κατά προτίμηση κλιματιζόμενο, και ξεπλώστε
- Αφαιρέστε τα περιττά ρούχα
- Πίνετε μικρές γουλιές από δροσερά υγρά
- Κάντε δροσερό ντους, μπάνιο ή βρέξτε το δέρμα σας με σφουγγάρι
- Βάλτε παγοκύστες κάτω από τις μασχάλες, στη βουβωνική χώρα, ή στο πίσω μέρος του λαιμού για να μειώσετε τη θερμοκρασία του σώματος
- Αν επιδεινωθούν τα συμπτώματα ή δεν υπάρξει βελτίωση, ζητήστε επειγόντως συμβουλή γιατρού και καλέστε ασθενοφόρο αν χρειαστεί

Θερμοπληξία: είναι μια απειλητική για τη ζωή έκτακτη ανάγκη και εμφανίζεται όταν αυξηθεί η θερμοκρασία του σώματος πάνω από 40,5°C. Είναι πολύ σημαντικό να παρασχεθούν αμέσως πρώτες βοήθειες, με στόχο τη μείωση της θερμοκρασίας του σώματος όσο το δυνατόν γρηγορότερα.

Συμπτώματα:

- Αιφνίδια αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος.
- Κόκκινο, ζεστό και ξηρό δέρμα (η εφίδρωση έχει σταματήσει)
- Στεγνή πρησμένη γλώσσα
- Ταχυπαλμία
- Γρήγορη ρηχή αναπνοή
- Έντονη δίψα
- Πονοκέφαλος
- Ναυτία ή εμετός
- Ζάλη ή σύγχυση
- Έλλειψη συντονισμού ή συρόμενη ομιλία
- Επιθετική ή παράξενη συμπεριφορά
- Απώλεια αισθήσεων, σπασμοί ή κώμα

Τι να κάνετε – πρώτες βοήθειες

- **Καλέστε 000 αμέσως και ζητήστε ασθενοφόρο**
- Μετακινήστε τον άνθρωπο στη σκιά, ξαπλώστε τον, και φροντίστε να μείνει κατά το δυνατόν ακίνητος
- Δώστε μικρές γουλιές από δροσερά υγρά αν διατηρεί τις αισθήσεις του και μπορεί να πιει
- Κατεβάστε τη θερμοκρασία του με οποιαδήποτε διαθέσιμη μέθοδο (σφουγγάρι με δροσερό νερό, δροσερό ντους, ψεκάσμο με δροσερό νερό από το λάστιχο του κήπου ή μουσκεύοντας ρούχα με δροσερό νερό)
- Βάλτε παγοκύστες κάτω από τις μασχάλες, στη βουβωνική χώρα, ή στο πίσω μέρος του λαιμού για να μειώσετε τη θερμοκρασία του σώματος
- Μη χορηγείτε ασπιρίνη ή παρακεταμόλη επειδή δεν βοηθούν και μπορεί να κάνουν κακό
- Αν έχει χάσει τις αισθήσεις του, ξαπλώστε τον άνθρωπο στο πλευρό του (θέση ανάνηψης) και ελέγξτε ότι μπορεί να αναπνέει κανονικά
- Εκτελέστε καρδιοπνευμονική ανάνηψη (CPR) αν χρειαστεί

Ποιος κινδυνεύει;

Κάθε άνθρωπος χρειάζεται να προσέχει όταν κάνει ζέστη, αλλά μερικοί διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο σε σχέση με άλλους από σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία λόγω της ζέστης, όπως:

- Άνθρωποι ηλικίας άνω των 75 ετών
- Μωρά και μικρά παιδιά, έγκυες ή θηλάζουσες γυναίκες
- Άνθρωποι που είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι
- Άνθρωποι που δεν κινούνται αρκετά
- Άνθρωποι που ζουν μόνοι τους, είναι άστεγοι ή χωρίς κοινωνική στήριξη
- Άνθρωποι που εργάζονται σε ζεστό περιβάλλον
- Άνθρωποι που ασκούνται έντονα στη ζέστη
- Άνθρωποι με χρόνιες παθήσεις (π.χ. καρδιοπάθεια, υψηλή αρτηριακή πίεση, διαβήτη, νεφροπάθεια, ψυχικές ασθένειες, άνοια, χρήση αλκοόλ και άλλων ναρκωτικών ουσιών)
- Άνθρωποι που πάσχουν από οξεία ασθένεια, όπως μια λοίμωξη με πυρετό ή γαστρεντερίτιδα (διάρροια ή/και εμετό)
- Άνθρωποι που παίρνουν ορισμένα φάρμακα (για έναν κατάλογο των φαρμάκων, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας www.health.nsw.gov.au/environment/beattheheat)

Πώς να αποφεύγετε την υπερθερμία

Να θυμάστε τις 4 βασικές συμβουλές για να παραμένετε υγιείς εσείς και οι άλλοι όταν κάνει ζέστη



Περαιτέρω πληροφορίες

Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας www.health.nsw.gov.au/environment/beattheheat για περαιτέρω πληροφορίες σχετικά με τα εξής:

- Πώς να παραμένετε υγιείς στη ζέστη
- Πώς να προετοιμάσετε τον εαυτό σας και το σπίτι σας για έναν καύσωνα
- Συμβουλές για φροντιστές - ειδικά για ανθρώπους που φροντίζουν, υποστηρίζουν ή βοηθούν άτομα που διατρέχουν κίνδυνο σοβαρών επιπτώσεων στην υγεία από τη ζέστη
- Συμβουλές για γονείς - Μωρά και μικρά παιδιά όταν κάνει πολλή ζέστη
- Πληροφορίες για οικογένειες Αβοριγίνων
- Πληροφορίες για επαγγελματίες υγείας
- Περαιτέρω διαθέσιμα μέσα πληροφοριών στα Αγγλικά και άλλες γλώσσες

Στη ΝΝΟ καλέστε το 1300 066 055 για να μιλήσετε στην τοπική σας Μονάδα Δημόσιας Υγείας