



Θέμα: ΠΡΟΛΗΨΗ ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΩΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ ΕΠΙ ΚΑΥΣΩΝΑ

1. ΓΕΝΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΚΑΥΣΩΝΑ:

- **Ντύσιμο ελαφρύ** και άνετο με:
- Ανοιχτόχρωμα ρούχα
- 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.
- Παραμονή σε **χώρους** που **κλιματίζονται**.
- **Αποφυγή έκθεσης στον ήλιο**, ιδίως για τα βρέφη και τους ηλικιωμένους.
- Οι ηλικιωμένοι να μην εγκαταλείπονται μόνοι τους αλλά να εξασφαλίζεται κάποιιο άτομο για την καθημερινή τους φροντίδα.
- 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.
- Αποφυγή βαριάς σωματικής εργασίας.
- **Αποφυγή πολύωρων ταξιδιών** με μέσα συγκοινωνίας που δε διαθέτουν κλιματισμό.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΧΩΡΟΥΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΧΩΡΟΥΣ ΣΥΝΑΘΡΟΙΣΗΣ ΚΟΙΝΟΥ:

- **Οι χώροι εργασίας** πρέπει να διαθέτουν κλιματιστικά μηχανήματα ή απλούς ανεμιστήρες, κατά προτίμηση οροφής. Το ίδιο ισχύει και για τα

ιδρύματα, που περιθάλπουν νεογνά, βρέφη, παιδιά, ηλικιωμένους και άτομα με ειδικές ανάγκες. Τα διαλείμματα πρέπει να γίνονται σε σκιερά μέρη.

- **Τα μέσα μαζικής μεταφοράς** πρέπει να φροντίζουν για την καλή συντήρηση και λειτουργία του κλιματισμού τους, για την καλύτερη εξυπηρέτηση του κοινού, διατηρώντας πάντα και φυσικό εξαερισμό μέσω ανοικτού παραθύρου.

- Τα ιδρύματα, που περιθάλπουν νεογνά, βρέφη, παιδιά, ηλικιωμένους και άτομα με ειδικές ανάγκες, πρέπει να διαθέτουν κλιματιστικά μηχανήματα ή απλούς ανεμιστήρες, κατά προτίμηση οροφής, και σε κάθε περίπτωση φυσικό αερισμό των χώρων

2. ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ:

Κατά την θερινή περίοδο και εν όψει του κινδύνου εκδήλωσης καύσωνα απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή για την διατήρηση του καλού επιπέδου υγείας και την πρόληψη επιβαρύνσεων, ειδικότερα για άτομα ευπαθών ομάδων πληθυσμού.

Όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος ξεπερνάει ορισμένα όρια ανεκτά από τον ανθρώπινο οργανισμό και σε συνεργία με ορισμένους άλλους παράγοντες (υγρασία, άπνοια κ.λ.π.), συχνά δημιουργούνται **παθολογικές καταστάσεις** ποικίλου βαθμού βαρύτητας, που μπορούν να οδηγήσουν ακόμα και σε κωματώδη κατάσταση αλλά και στο θάνατο.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΘΕΡΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΠΟΝΗΣΗΣ:

- αίσθημα καταβολής,
- ατονία,
- τάση για λιποθυμία,
- δυνατός πονοκέφαλος,
- ναυτία,
- εμετοί και ταχυπαλμία,
- πτώση της αρτηριακής πίεσης.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΣΥΝΔΡΟΜΟΥ ΘΕΡΜΟΠΛΗΞΙΑΣ:

- αυξημένη θερμοκρασία του σώματος,
- απουσία εφίδρωσης,
- σπασμοί,
- εμετοί, διάρροια,
- διαταραχή της πηκτικότητας του αίματος,
- έμφραγμα του μυοκαρδίου (πιθανό επακόλουθο)
- κωματώδης κατάσταση και θάνατος.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ:

Η **θεραπεία** των ατόμων που παρουσιάζουν τα παραπάνω συμπτώματα όταν

η θερμοκρασία του περιβάλλοντος είναι υψηλή, πρέπει να γίνεται κατά προτίμηση **σε νοσηλευτικά ιδρύματα**,

αλλά ως **πρώτες βοήθειες** μέχρι τη διακομιδή τους σε αυτά, θα πρέπει να εφαρμοστούν άμεσα:

ΕΠΕΙΓΟΝΤΑ ΜΕΤΡΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ:

Καλέστε το 166 ΑΜΕΣΩΣ και ενημερώστε και άλλα κοντινά άτομα.

Για τη θεραπεία εργαζομένων με παρουσία των ανωτέρω συμπτωμάτων όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος είναι αρκετά υψηλή, πρέπει κληθεί το 166 ΑΜΕΣΩΣ για να διακομιστεί ο παθών το γρηγορότερο δυνατό σε νοσηλευτικό ίδρυμα.

Μέχρι να έρθει το ασθενοφόρο, θα πρέπει να εφαρμοστούν **πρώτες βοήθειες:**

ΜΕΤΡΑ ΕΛΑΤΤΩΣΗΣ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ:

- πλήρης έκδυση από τα ρούχα,
- τοποθέτηση παγοκυστών ή κρύων επιθεμάτων στον τράχηλο, τις μασχάλες και τη βουβωνική περιοχή,
- εμβάπτιση σε μπανιέρα με κρύο νερό ή κρύες κομπρέσες.

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΩΝ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΑΥΣΩΝΑ:

- **Αποφυγή έκθεσης στο ηλιακό φως.** Αναζήτηση σκιερών και δροσερών μερών. Προτίμηση στα ανοιχτόχρωμα και ελαφρά ρούχα με ανοικτό λαιμό, κάλυψη κεφαλής (χρησιμοποίηση καπέλου, ομπρέλας κ. λ. π.).
- **Αποφυγή βαριάς σωματικής εργασίας**, ιδιαίτερα σε μέρη που συνυπάρχουν υψηλή θερμοκρασία με υγρασία, καθώς και κάτω από τον ήλιο.
- **Ιδιαίτερη προσοχή στη διατροφή**, όπως:
 - **Πρόσληψη άφθονων δροσερών υγρών**, κατά προτίμηση νερού και φυσικών χυμών.
 - Αποφυγή των οινοπνευματωδών ποτών.
 - Ολιγοθερμική διαίτα, που θα περιλαμβάνει κυρίως λαχανικά και φρούτα πάσης φύσεως, με περιορισμό των λιπαρών.
- **Συχνά ντους.**
- **Ελαφρύ ντύσιμο ιδιαίτερα για τα βρέφη και τα παιδιά.**
- **Ειδικά για τα βρέφη** είναι προτιμότερο τα χέρια και τα πόδια τους να είναι ελεύθερα και να μην τυλίγονται σε πάνες. Όταν κάνει ζέστη να προσφέρονται συχνά εκτός από το γάλα (μητρικό ή άλλο) και υγρά όπως νερό κ. λ. π.

ΟΜΑΔΕΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ ΥΨΗΛΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ:

- άτομα ηλικίας **άνω των 65 ετών**
- πάσχοντες από **χρόνια νοσήματα**: καρδιοπάθειες, νεφροπάθειες, πνευμονοπάθειες, ηπατοπάθειες, σακχαρώδη διαβήτη
- άτομα που λαμβάνουν ιατρική φαρμακευτική αγωγή για τα χρόνια νοσήματά τους, όπως π.χ. τα διουρητικά, τα αντιχολινεργικά, τα ψυχοφάρμακα, τα ορμονούχα (συμπεριλαμβανομένης της ινσουλίνης και των αντιδιαβητικών δισκίων).

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΓΙΑ ΟΜΑΔΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ:

Εκτός των ως άνω αναφερόμενων προληπτικών μέτρων και ιδιαίτερα κατά την περίοδο καύσωνα θα πρέπει τα άτομα που ανήκουν σε ευπαθή ομάδα πληθυσμού **να συμβουλευούνται άμεσα το γιατρό τους για την ενδεχόμενη τροποποίηση της δοσολογίας των φαρμάκων που λαμβάνουν.**

ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΣ ΘΕΡΜΟΣΤΑΤΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΚΑΥΣΩΝΑ:

Χαμηλώνοντας τον εσωτερικό θερμοστάτη του σώματός μας, επιφέρεται η αποφυγή της αφυδάτωσης και διατηρούνται οι βιταμίνες και τα ιχνοστοιχεία στον οργανισμό μας, τα οποία είναι απαραίτητα για την ευεξία και την ομαλή διεξαγωγή των ζωτικών λειτουργιών. Θα πρέπει να καταναλώνουμε:

- 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών καθημερινά και
- έως 3 λίτρα υγρών ημερησίως, σε εξαιρετικά ζεστές μέρες, ειδικά αν κάποιος ασκείται.

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΥΜΕ ΣΤΟΝ ΚΑΥΣΩΝΑ:

- ✓ νερό αλλά όχι παγωμένο, γιατί το παγωμένο έχει «αποσταθεροποιητικές» συνέπειες προκαλώντας σοκ στον οργανισμό,
- ✓ λαχανικά και τα φρούτα με υψηλή περιεκτικότητα σε νερό:
 - αγγούρια: με 95% νερό,
 - σέλινο: με λίγες θερμίδες και 95% νερό,
 - λάχανο,
 - πιπεριές,
 - μαρούλι iceberg,
 - κολοκύθια,
 - ραπανάκια,
 - ντομάτες χωρίς φλούδα: περιέχουν 94% νερό, αλλά και λυκοπένιο (προληπτικό φάρμακο για τον καρκίνο),
 - σκούρα πράσινα φυλλώδη λαχανικά: περιέχουν 80-95% νερό, είναι εύπεπτα: περνούν γρήγορα στο πεπτικό μας σύστημα, δίνοντας μια αίσθηση δροσιάς στο σώμα,
 - μπρόκολο : ο έξυπνος υδατάνθρακας με 91% νερό και υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες (βοηθούν στην πέψη, διατηρώντας χαμηλά τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα), αποτρέπει την δυσκοιλιότητα,
- ✓ χωριάτικη σαλάτα, ντάκο,
- ✓ καρπούζι ή πεπόνι: περιέχει 95% νερό, καταστέλλει την έντονη δίψα, έχει ελάχιστες θερμίδες,
- ✓ ψωμί ολικής αλέσεως,
- ✓ δημητριακά (περιέχουν μαγνήσιο και ασβέστιο: προστατεύουν από κράμπες),
- ✓ πικάντικα, καυτερά φαγητά (με κάρι ή τσίλι):βοηθούν στην εφίδρωση, ο ιδρώτας καθώς έρχεται στην επιφάνεια του δέρματος, δροσίζει τον οργανισμό με την εξάτισή του,
- ✓ σούπια λαχανικών: με υψηλή την περιεκτικότητα της σε υγρά και βιταμίνες, με υψηλή περιεκτικότητα σε υγρά και συμβάλουν στην αύξηση των επιπέδων ενυδάτωσης
- ✓ φράουλες, βατόμουρα και σμέουρα: πολύ αλκαλικά φρούτα, που παράγουν κρύα ενέργεια στο σώμα,
- ✓ γάλα και νερό καρύδας : βοηθούν στην ενυδάτωση,
- ✓ ροφήματα σε θερμοκρασία δωματίου, τσάι ή λίγο κρασί: περιέχουν τανίνη, που αποτελεί ψυχραντικό παράγοντα για τον οργανισμό,
- ✓ μπίρα: όχι παγωμένη και κατανάλωση με μέτρο.

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΜΕ ΣΤΟΝ ΚΑΥΣΩΝΑ:

Τα παγωμένα ροφήματα ή παγωτά : αν και δροσίζουν το σημείο του σώματος που έρχεται σε επαφή με το κρύο, οργανισμός αντιδρά καταστέλλοντας ορισμένες λειτουργίες με στόχο να θερμάνει τα ψυχρά σημεία και να τα εξισορροπήσει με τη μέση θερμοκρασία του σώματος, επομένως δεν προσφέρει καμία ανακούφιση από τον καύσωνα

- ❖ παγωμένα ποτά, αναψυκτικά ή μπίρα –
- ❖ παγωτά,
- ❖ καφές: αφυδατώνει,
- ❖ γλυκά,
- ❖ αλλαντικά,
- ❖ κρεατικά,
- ❖ τρόφιμα που περιέχουν πολλές πρωτεΐνες και λίπη: οργανισμός καταβάλλει μεγαλύτερη προσπάθεια για την πέψη τους, ανεβάζοντας τον θερμοστάτη του.