

Πρόληψη ασθενειών που σχετίζονται με τη ζέστη

Greek

Τι είναι μια ασθένεια που σχετίζεται με τη ζέστη;

Ασθένεια που σχετίζεται με τη ζέστη μπορεί να συμβεί όταν το σώμα δεν μπορεί να δροσιστεί επαρκώς. Το σώμα κανονικά κατεβάζει τη θερμοκρασία με τον ιδρώτα, αλλά μερικές φορές δεν ιδρώνει αρκετά και η θερμοκρασία του σώματος ανεβαίνει συνεχώς.

Ασθένειες που σχετίζονται με τη ζέστη κυμαίνονται από ήπιες καταστάσεις όπως εξάνθημα ή κράμπες έως πολύ σοβαρές καταστάσεις όπως θερμοπληξία, η οποία μπορεί να είναι θανατηφόρα. Ο καύσωνας μπορεί να επιδεινώσει την κατάσταση κάποιου που έχει ήδη κάποια ιατρική πάθηση όπως καρδιοπάθεια. Η πρόληψη είναι ο καλύτερος τρόπος για την αντιμετώπιση της ασθένειας που σχετίζεται με τη ζέστη.

Ποιοι κινδυνεύουν από ασθένεια που σχετίζεται με τη ζέστη;

Όλοι μπορεί να πάθουν μια ασθένεια που σχετίζεται με τη ζέστη, αλλά αυτοί που κινδυνεύουν περισσότερο είναι:

- Ηλικιωμένοι (άνω των 65 χρονών), ειδικά αυτοί που μένουν μόνοι τους χωρίς κλιματισμό.
- Νήπια
- Έγκυες και μητέρες που θηλάζουν.
- Άνθρωποι με σωματικές παθήσεις, ειδικά καρδιοπάθεια ή υψηλή πίεση.
- Άτομα που παίρνουν φάρμακα για ψυχική ασθένεια.

Ηλικιωμένοι άνθρωποι είναι περισσότερο επιρρεπείς στον καύσωνα απ' ό,τι οι νέοι επειδή το σώμα τους μπορεί να μη προσαρμόζεται καλά στην ξαφνική αλλαγή θερμοκρασίας. Είναι πιθανότερο να έχουν μια χρόνια φυσική πάθηση και να παίρνουν φάρμακα που μπορεί να παρεμποδίζουν την ικανότητα του σώματος να ρυθμίσει τη θερμοκρασία.

Ασθένειες που σχετίζονται με τη ζέστη:

Θερμικές κράμπες

Οι θερμικές κράμπες είναι μυϊκοί πόνοι ή σπασμοί, συνήθως στην κοιλιά, χέρια ή πόδια. Μπορεί να συμβούν μετά από εντατική δραστηριότητα σε πολύ θερμό περιβάλλον, όταν το σώμα αποβάλλει πολλά άλατα και νερό. Μπορεί να είναι ένα σύμπτωμα θερμικής εξάντλησης.

Θερμική εξάντληση

Η θερμική εξάντληση είναι μια σοβαρή κατάσταση που μπορεί να οδηγήσει σε θερμοπληξία.

Προειδοποιητικές ενδείξεις μπορεί να είναι:

- Ωχρότητα και έντονος ιδρώτας
- Ταχύς καρδιακός παλμός
- Μυϊκές κράμπες, αδυναμία
- Ζαλάδα, πονοκέφαλος
- Ναυτία, εμετός
- Λιποθυμία

Θερμοπληξία

Θερμοπληξία είναι μια έκτακτη ανάγκη που απειλεί τη ζωή. Συμβαίνει όταν το σώμα δεν μπορεί να σταματήσει την ταχεία αύξηση της θερμοκρασίας.

Τα συμπτώματα μπορεί να είναι παρόμοια με αυτά της θερμικής εξάντλησης, αλλά το δέρμα μπορεί να είναι ξηρό χωρίς ιδρώτα και η ψυχική κατάσταση του ατόμου επιδεινώνεται. Μπορεί να παραπατά, φαίνεται ότι βρίσκεται σε σύγχυση, έχει σπασμούς ή λιποθυμεί και χάνει τις αισθήσεις του.

Τι μπορείτε να κάνετε για να προστατέψετε τον εαυτό σας και τους άλλους;

Η πρόληψη είναι η καλύτερη προσέγγιση.

- Να πίνετε άφθονο νερό και υγρά (όχι αλκοολικά) (Σημείωση: Εάν ο γιατρός σας κανονικά περιορίζει την κατανάλωση υγρών ή παίρνετε διουρητικά χάπια), ίσως θα πρέπει να ελέγξετε πόση ποσότητα υγρών να πίνετε όταν κάνει πολύ ζέστη).
- Να παραμείνετε σε κλειστό χώρο, κι αν είναι δυνατόν σε χώρο με κλιματισμό, ή στη σκιά.
- Να φοράτε ελαφριά και χαλαρά ρούχα.
- Μειώστε τις σωματικές δραστηριότητες.
- Ελέγξτε ηλικιωμένους, άρρωστους ή αδύναμους που μπορεί να χρειάζονται βοήθεια αν κάνει πολλή ζέστη.
- Μην αφήνετε κανέναν σε κλειστό παρκαρισμένο αυτοκίνητο.
- Μην στηρίζετε σε ανεμιστήρες για να δροσίσετε τους άλλους εκτός αν υπάρχει επαρκής αερισμός.
- Να γνωρίζετε για τις ενδείξεις και τα συμπτώματα υπερβολικής έκθεσης στη θερμοκρασία και να γνωρίζετε τι να κάνετε.

Αν πρέπει να είστε έξω όταν κάνει ζέστη

- Κάντε τις εξωτερικές δραστηριότητες τις πρωινές ή βραδινές ώρες.
- Προστατευτείτε απ' τον ήλιο, να βάζετε αντηλιακή κρέμα όταν είστε έξω, να φοράτε καπέλο και να καλύπτετε το εκτεθειμένο μέρος του σώματος.
- Να ξεκουράζεστε τακτικά στη σκιά και να πίνετε συχνά.

Τι θα πρέπει να κάνετε για τις θερμικές κρίμπες

- Σταματήστε αυτό που κάνετε και ξεκουραστείτε σε δροσερό μέρος
- Αυξήστε την κατανάλωση υγρών
- Αναπαυθείτε για λίγες ώρες πριν ξαναρχίσετε τη δουλειά
- Ζητήστε ιατρικές συμβουλές αν δεν δείτε βελτίωση

Τι θα πρέπει να κάνετε για τη θερμική εξάντληση

- Πάρτε το άτομο σ' ένα δροσερό μέρος και βοηθήστε το να ξαπλώσει
- Βγάλτε τα εξωτερικά ρούχα
- Βρέξτε το δέρμα με κρύο νερό ή μουσκεύστε τα ρούχα
- Ζητήστε ιατρικές συμβουλές

Τι θα πρέπει να κάνετε για τη θερμοπληξία

- Καλέστε ασθενοφόρο
- Πάρτε το άτομο σ' ένα δροσερό μέρος και βοηθήστε το να ξαπλώσει
- Βγάλτε τα ρούχα και βρέξτε το δέρμα με νερό αερίζοντας συνεχώς
- Ξαπλώστε το λιποθυμισμένο άτομο στο πλευρό του και καθαρίστε τον αεραγωγό

Περισσότερες πληροφορίες

Αν ανησυχείτε ότι κάποιος έπαθε μια ασθένεια που σχετίζεται με τη ζέστη επικοινωνήστε με το γιατρό σας.

Για περισσότερες συμβουλές ή πληροφορίες επικοινωνήστε με:

Nurse on Call (Νοσοκόμα Υπηρεσίας) –
1300 60 60 24

Άλλες χρήσιμες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στην ιστοσελίδα:

www.bt.cdc.gov/disasters/extremeheat/

www.betterhealth.vic.gov.au/