



Και κάθε χρόνο οι υψηλές θερμοκρασίες θέτουν τη ζωή πολ-λῶ ν συνανθρώ πων μας σε κίνδυνο. Μερικές βασικές γνώ σεις πρόληψης και αντιμετώ πισης «θερμῶ ν» επεισοδίων...

μπορούν να σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε την κατάσταση ψύχραιμα. Όπως είναι γνωστό, ο ανθρώ πινος οργανισμός διαθέτει ένα σύστημα ελέγχου της θερμοκρασίας του που στηρίζεται στην απώ λεια της θερμότητας μέσω του ιδρώ τα. Κάτω από ορισμένες όμως ακραίες συνθήκες, το σύστημα αυτό «υπερφορτώ νεται» και η εφίδρωση απλῶ ς δεν αρκεί. Σε τέτοιες περιπτώ σεις, η θερμοκρασία του σώ ματος αυξάνεται απότομα, με κίνδυνο να υποστούν βλάβη ο εγκέφαλος ή άλλα ζωτικά ὄργανα.

Η ικανότητα του σώ ματος να διατηρεί σε φυσιολογικά επίπεδα τη θερμοκρασία του σε συνθήκες καύσωνα εξαρτάται από πολλούς παράγοντες. Ένας από τους κυριότερους είναι η υγρασία. Όταν τα επίπεδα υγρασίας είναι πολύ υψηλά, ο ιδρώ τας εξατμίζεται αργά, με συνέπεια το ανθρώ πino σώ μα να μην απελευθερώ νει τη θερμότητα γρήγορα.

Άλλοι παράγοντες που περιορίζουν την ικανότητα ρύθμισης της θερμοκρασίας είναι η μεγάλη ηλικία, η παχυσαρκία, ο πυρετός, η αφυδάτωση, οι καρδιοπάθειες, η κακή κατάσταση του κυκλοφορικού συστήματος, τα εγκαύματα και η κατάχρηση αλκοόλ και φαρμάκων.

Προκειμένου να προστατεύσετε την υγεία σας όταν οι θερμοκρασίες είναι υπερβολικές, ακολουθήστε τις εξής συμβουλές:

Πίνετε πολλά υγρά

Αυξήστε την πρόσληψη υγρώ ν, ανεξαρτήτως του επιπέδου δραστηριότητάς σας. Κατά τη διάρκεια σκληρής σωματικής άσκησης σε θερμό περιβάλλον, πίνετε δύο με τέσσερα ποτήρια κρύων ροφημάτων κάθε ὡ ρα.

Προσοχή: Εάν ακολουθείτε οδηγίες από γιατρό που αφορούν στον περιορισμό της λήψης υγρώ ν ή διουρητικῶ ν φαρμάκων, καθορίστε μαζί του την ποσότητα υγρώ ν που πρέπει να πίνετε.

Κατά τη διάρκεια των θερμῶ ν ημερώ ν, η κατανάλωση υγρώ ν πρέπει να είναι μεγαλύτερη από αυτή που σας υποδεικνύει η δίψα σας. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για άτομα 65 ετώ ν και άνω, τα οποία δυσκολεύονται να προσαρμοστούν σε απότομες μεταβολές της θερμοκρασίας του εξωτερικού περιβάλλοντος.

Μην παραμελείτε ποτέ τη λήψη υγρώ ν κατά τη διάρκεια της άθλησης. Ωστόσο, αποφύγετε τα πολύ παγωμένα αναψυκτικά, επειδή μπορεί να σας προκαλέσουν στομαχόπονο, καθῶ ς και την κατανάλωση αλκοολούχων ποτώ ν. Τα τελευταία αντι να βελτιώ σουν την κατάσταση οδηγούν σε ακόμα μεγαλύτερες απώ λειες υγρώ ν. Αντικαταστήστε τις απώ λειες άλατος και ηλεκτρολυτώ ν

Η βαριά εφίδρωση αφαιρεί από το σώ μα αλάτι και ηλεκτρολύτες. Ο ευκολότερος

και ασφαλέστερος τρόπος να αντικαταστήσετε τις απώ λειες είναι η λήψη φαγητού. Πίνετε άφθονους χυμούς φρούτων ή αναψυκτικά, ειδικά κατά τη διάρκεια της γυμναστικής ή της δουλειάς. Εάν ακολουθείτε δίαιτα φτωχή σε αλάτι, ρωτήστε το γιατρό σας προτού αλλάξετε οποιαδήποτε διατροφική σας συνήθεια.

Φοράτε κατάλληλα ρούχα και χρησιμοποιείτε πάντα αντηλιακό

Να φοράτε όσο το δυνατόν λιγότερα ρούχα στο σπίτι. Διαλέξτε ελαφριά, ανοιχτόχρωμα και άνετα ρούχα. Κάτω από το ζεστό ήλιο καλό είναι να φοράτε καπέλο με γείσο.

Τα ηλιακά εγκαύματα επηρεάζουν την ικανότητα του σώματος να ρυθμίζει τη θερμοκρασία του, ενώ ταυτόχρονα προκαλούν μεγάλη απώ λεια υγρώ ν, πόνο και αλλοιώ σεις στο δέρμα. Διαλέξτε αντηλιακό με δείκτη προστασίας 15 ή μεγαλύτερο και επαλείψτε τις ακάλυπτες επιφάνειες του σώματος σας τουλάχιστον 30 λεπτά προτού εκτεθείτε στον ήλιο. Επαναλάβετε την εφαρμογή αντηλιακού, σύμφωνα με τις οδηγίες του προϊόντος.

Καθορίστε το ρυθμό των καθημερινών ν δραστηριοτήτων σας

Εάν δεν είστε συνηθισμένοι να εργάζεστε ή να ασκείστε σε θερμό περιβάλλον, ανακαλύψτε σταδιακά το ρυθμό εργασίας στον οποίο μπορείτε να αντεπεξέλθετε. Εάν νιώθετε δυσφορία στο στήθος ή αναπνέετε με δυσκολία, ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ αμέσως όλες τις δραστηριότητες, καθίστε σε ένα δροσερό χώρο ή τουλάχιστον στη σκιά και ξεκουραστείτε. Συμπτώματα που πρέπει να σας θορυβήσουν είναι τυχόν πονοκέφαλος, αδυναμία και τάση λιποθυμίας.

Παραμείνετε σε εσωτερικούς δροσερούς χώρους

Ο αποτελεσματικότερος τρόπος να νικήσετε τη ζέστη είναι να μείνετε σε χώρο με κλιματισμό. Εάν δεν διαθέτετε κλιματισμό στο σπίτι, μπορείτε να επισκεφθείτε για μερικές ώρες ένα δημόσιο χώρο που κλιματίζεται. Οι ανεμιστήρες μπορεί να σας ανακουφίσουν και να τραβήξουν δροσερό αέρα στο εσωτερικό του σπιτιού τη νύχτα. Σε περίπτωση, όμως, που η θερμοκρασία υπερβεί τους 40 βαθμούς Κελσίου, οι ανεμιστήρες κρίνονται ανεπαρκείς. Ένας αποτελεσματικός τρόπος να δροσιστείτε είναι ένα κρύο μπάνιο. Επιπλέον, χρησιμοποιείτε όσο το δυνατόν λιγότερο το φούρνο στο σπίτι, ώστε αυτό να διατηρείται δροσερότερο.

Προγραμματίστε σωστά τις εργασίες που πρέπει να γίνουν στην ύπαιθρο

Εάν η εργασία σας δεν σας επιτρέπει να μείνετε σπίτι, τουλάχιστον φροντίστε να βρίσκεστε έξω πριν από το μεσημέρι ή το βράδυ. Όσο βρίσκεστε στην ύπαιθρο φροντίστε να ξεκουράζεστε συχνά σε σκιερούς χώρους. Η περιοδική ξεκούραση θα δώσει την ευκαιρία στο σώμα σας να συνέλθει.

Προσέχετε τους συναδέλφους σας

Εάν δουλεύετε στην ύπαιθρο ελέγξτε την κατάσταση των συναδέλφων σας και φροντίστε να κάνει κάποιος το ίδιο και για εσάς. Η έντονη ζέστη προκαλεί στα άτομα σύγχυση και απώ λεια της συνείδησης. Εάν είστε 65 ετών ή μεγαλύτερος, φροντίστε κάποιος συγγενής ή φίλος να επικοινωνεί μαζί σας δύο φορές ημερησίως κατά τη διάρκεια του καύσωνα.

Άτομα που κινδυνεύουν περισσότερο:

1. Βρέφη και παιδιά μέχρι τεσσάρων ετών

Τα βρέφη και τα παιδιά μέχρι τεσσάρων ετών είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα στις υψηλές θερμοκρασίες και στηρίζονται σε άλλους, προκειμένου να ρυθμίσουν το περιβάλλον που κινούνται και να τους χορηγηθούν τα απαραίτητα υγρά.

2. Άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών

Τα ηλικιωμένα άτομα δεν προσαρμόζονται και δεν αντιδρούν αποτελεσματικά σε απότομες μεταβολές της θερμοκρασίας.

3. Παχύσαρκοι

Τα παχύσαρκα άτομα είναι περισσότερο επιρρεπή στις επιδράσεις των υψηλών θερμοκρασιών, επειδή έχουν την τάση να κατακρατούν στο σώμα τους περισσότερη θερμότητα.

4. Άτομα που εργάζονται ή γυμνάζονται σκληρά

5. Άτομα που πάσχουν από κάποιο νόσημα ή παίρνουν φάρμακα

Οποιοδήποτε ιατρικό πρόβλημα που προκαλεί αφυδάτωση καθιστά το σώμα περισσότερο επιρρεπές στην επίδραση της υψηλής θερμοκρασίας.

Εάν εσείς ή κάποιος γνωστός σας ανήκει στις ομάδες υψηλού κινδύνου είναι σημαντικό να πίνετε πολλά υγρά, να αποφεύγετε την υπερβολική άσκηση και να συμβουλευέστε το γιατρό σχετικά με φάρμακα που λαμβάνετε για υπέρταση, ψυχικά νοσήματα, αϋπνία ή προβλήματα του κυκλοφορικού συστήματος.

Προσαρμοστείτε στο περιβάλλον

Έχετε στο νου σας ότι ένας καύσωνας θα προκαλέσει μεγάλη καταπόνηση στο σώμα σας. Θα αποκτήσετε μεγαλύτερη αντοχή στη ζέστη, εάν περιορίσετε τη σωματική σας δραστηριότητα, ώσπου να συνηθίσετε το κλίμα. Εάν ταξιδεύετε σε περιοχή με θερμότερο κλίμα, δώστε στον εαυτό σας λίγες ημέρες να εγκλιματιστεί προτού ξεκινήσετε έντονη άσκηση. Στη συνέχεια μπορείτε σταδιακά να αυξάνετε το επίπεδο της δραστηριότητάς σας.

Χρησιμοποιήστε την κοινή λογική

Αποφύγετε τα ζεστά φαγητά και τα βαριά γεύματα, τα οποία προσθέτουν θερμότητα στο σώμα σας. Μην αφήνετε ποτέ μέσα σε παρκαρισμένα οχήματα βρέφη, παιδιά ή κατοικίδια ζώα. Φορέστε στα βρέφη και τα παιδιά σας δροσερά και χαλαρά ρούχα και καλύψτε το κεφάλι και το πρόσωπό τους με καπέλα ή ομπρέλες. Αποφύγετε την έκθεση στον ήλιο κατά τη διάρκεια των μεσημεριανών ωρών και την επίσκεψη σε περιοχές με έντονη ηλιοφάνεια, όπως οι παραλίες. Διασφαλίστε ότι τα βρέφη και τα παιδιά πίνουν αρκετά υγρά. Δώστε στο κατοικίδιό σας αρκετό φρέσκο νερό και αφήστε το νερό σε σκιερό μέρος.