31/07/2021

# Ιατρικός Σύλλογος Αθηνών: Οδηγίες προστασίας από τον καύσωνα

/ Επικαιρότητα

## Ο Ιατρικός Σύλλογος Αθηνών καλεί τους πολίτες να πάρουν μέτρα προφύλαξης από τον καύσωνα ειδικά εάν ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες του πληθυσμού.

Όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος ξεπεράσει τα ανώτερα ανεκτά όρια και σε συνδυασμό με ορισμένους άλλους παράγοντες (υγρασία, άπνοια, νηνεμία, παρατεταμένοι χαμηλοί άνεμοι μιας κατεύθυνσης κ.λπ.), μπορεί να δημιουργηθούν συνθήκες που δεν είναι ανεκτές από τον ανθρώπινο οργανισμό. Οι παθολογικές καταστάσεις που δημιουργούνται μπορεί να οδηγήσουν σε σοβαρές επιπλοκές και να θέσουν σε κίνδυνο τη ζωή του ασθενή.

«Καλούμε τους πολίτες να τηρούν σχολαστικά τα μέτρα προφύλαξης από τις υψηλές θερμοκρασίες, που μπορεί να θέσουν σε κίνδυνο την υγεία, ειδικά όσων ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες του πληθυσμού. Οφείλουμε να αναλαμβάνουμε την ατομική ευθύνη για την προστασία της υγείας μας και να ακολουθούμε τις συστάσεις της επιστημονικής κοινότητας. Έχουμε χρέος τόσο απέναντι στον εαυτό μας όσο και απέναντι στο κοινωνικό σύνολο», σχολίασε ο πρόεδρος του ΙΣΑ,

Γιώργος Πατούλης.

Η σημαντικότερη εξέλιξη των διαταραχών του οργανισμού από τις υψηλές θερμοκρασίες είναι η θερμοπληξία, που εμφανίζεται μετά από παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο κυρίως σε περίοδο καύσωνα και εκδηλώνεται με αιφνίδια αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος (>40-41oC), με ερυθρότητα και ξηρότητα του δέρματος, με έντονο αίσθημα δίψας, συγχυτική συμπεριφορά, με σπασμούς του σώματος και τέλος με απώλεια συνείδησης και κωματώδη κατάσταση. Ειδικά τα άτομα που πάσχουν από καρδιαγγειακές παθήσεις και άλλα νοσήματα, όπως σακχαρώδη διαβήτη, νεφρική ανεπάρκεια, πνευμονοπάθειες κ.λπ., ανήκουν στις ιδιαίτερα ευπαθείς πληθυσμιακές ομάδες και πρέπει να λαμβάνουν τα κατάλληλα μέτρα τους θερινούς μήνες για την αποφυγή των παραπάνω νοσηρών καταστάσεων.

**Οδηγίες προφύλαξης:**

- Αποφυγή έκθεσης στον ήλιο και παραμονή σε σκιασμένους και δροσερούς χώρους. Σε περίπτωση αναγκαστικής έκθεσης στον ήλιο πρέπει να χρησιμοποιείται καπέλο και σκουρόχρωμα γυαλιά. Η ένδυση να αποτελείται κατά προτίμηση από λεπτά, ευρύχωρα, ανοιχτόχρωμα, κυρίως βαμβακερά ενδύματα.
- Αποφυγή, κατά το δυνατό, σωματικής κόπωσης και εργασίας τις θερμές ώρες της ημέρας.
- Άφθονη λήψη δροσερού νερού ή φυσικών χυμών. Αποφυγή σακχαρούχων, ανθρακούχων ποτών.
- Λήψη ελαφράς, μη λιπαρής, αλατισμένης τροφής, κατανεμημένης σε μικρά συχνά γεύματα. Αποφυγή οινοπνευματωδών ποτών.
- Συχνά δροσερά λουτρά, τοποθέτηση ψυχρών επιθεμάτων.
- Οι ευρισκόμενοι σε φαρμακευτική αγωγή και ιδίως όσοι λαμβάνουν διουρητικά, ηρεμιστικά, αντιυπερτασικά, αντιισταμινικά, Β’ αναστολείς κ.λπ. φάρμακα πρέπει να βρίσκονται σε διαρκή επαφή με τους θεράποντες γιατρούς τους προκειμένου να λαμβάνουν τις ανάλογες οδηγίες.
- Επίσης, σε διαρκή επαφή με τους γιατρούς τους πρέπει να βρίσκονται όσοι πάσχουν από νοσήματα του καρδιαγγειακού, κεντρικού νευρικού και αναπνευστικού συστήματος, οι διαβητικοί, νεφροπαθείς, αλκοολικοί καθώς και οι πάσχοντες από πάσης φύσεως βαρέα νοσήματα.
- Οι κάτοικοι του κέντρου της Αθήνας να περιορίσουν τις μετακινήσεις τους στις περιοχές του κέντρου που διακρίνονται από υψηλή ατμοσφαιρική ρύπανση και αυξημένη κυκλοφορία. Οι μόνιμοι κάτοικοι του κέντρου της Αθήνας είναι προτιμότερο τις θερμές ώρες της ημέρας να παραμένουν στο σπίτι τους.

- Οι ευπαθείς κατηγορίες πληθυσμού (βρέφη, παιδιά προσχολικής ηλικίας, υπερήλικες, έγκυες, παχύσαρκοι κ.λπ.) να τηρούν με σχολαστικότητα τα μέτρα προφύλαξης και να επικοινωνήσουν άμεσα με το γιατρό τους εφόσον εμφανίσουν σύμπτωμα το οποίο ενδεχομένως είναι αποτέλεσμα των καιρικών συνθηκών όπως ζάλη, κεφαλαλγία, ίλιγγο, υπνηλία, διαταραχές συμπεριφοράς, ναυτία, εμετούς, κράμπες κ.λπ.

Για περισσότερες πληροφορίες και οδηγίες αυτοπροστασίας από τις υψηλές θερμοκρασίες, οι πολίτες μπορούν να επισκεφθούν την ιστοσελίδα της Γενικής Γραμματείας Πολιτικής Προστασίας στην ηλεκτρονική διεύθυνση www.civilprotection.gr και την ιστοσελίδα του υπουργείου Υγείας: https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/c388-egkyklioi/7184-prolhpsh-twn-epiptwsewn-apo-thn-emfanish-ypshlwn-thermokrasiwn-kai-kayswna και http://www.moh.gov.gr/articles/health/agogiygeías/596-Prostateytika-metra-gia-ton-kayswna

Εξάλλου, η Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας (www.civilprotection.gr) του υπουργείου Προστασίας του Πολίτη έχει ενημερώσει τις αρμόδιες υπηρεσιακά εμπλεκόμενες κρατικές υπηρεσίες, καθώς και τις περιφέρειες και τους δήμους της χώρας, ώστε να βρίσκονται σε αυξημένη ετοιμότητα πολιτικής προστασίας, προκειμένου να αντιμετωπίσουν άμεσα τις επιπτώσεις από την επικράτηση των υψηλών θερμοκρασιών.

Πηγή: ΑΠΕ-ΜΠΕ