15/07/2023

Οι υψηλές θερμοκρασίες και τα επίπεδα υγρασίας «κλέβουν την ανάσα μας»

/ Επικαιρότητα

Σε πλήρη εξέλιξη βρίσκεται το κύμα καύσωνα με την ονομασία «ΚΛΕΩΝ» στη χώρα μας με τον υδράργυρο να σκαρφαλώνει στους 42-43 βαθμούς Κελσίου.

Οι υψηλότατες θερμοκρασίες σε συνδυασμό με τα επίπεδα υγρασίας δημιουργούν ένα αποπνικτικό μείγμα ικανό να «κλέψει την ανάσα μας», αναφέρει στο **ΑΠΕ-ΜΠΕ** η δρ **Τσικρικά Σταματούλα**, πνευμονολόγος στο νοσοκομείο «Η ΣΩΤΗΡΙΑ», πρόεδρος Ένωσης Πνευμονολόγων Ελλάδας. Ο κρατικός μηχανισμός βρίσκεται σε ετοιμότητα για να παρέχει επαρκείς υπηρεσίες προς όλους τους πολίτες.

Το υπουργείο Υγείας και οι επιστημονικές εταιρίες έχουν εκδώσει οδηγίες για την προστασία των πολιτών. Ιδιαιτέρως, εφιστάται η προσοχή σε ηλικιωμένους, εγκύους, παιδιά και ευπαθείς ομάδες, οι οποίες βρίσκονται σε άμεσο κίνδυνο από τις μεταβολές της θερμοκρασίας. «Στην πιο ηλιόλουστη χώρα της Μεσογείου, είναι σημαντικό να παραμείνουμε ασφαλείς και να απολαύσουμε υπεύθυνα το καλοκαίρι και τις διακοπές μας ακόμα και όταν παρατηρούνται συνθήκες καύσωνα.

Στο πλαίσιο αυτό οι πάσχοντες με χρόνια προβλήματα υγείας οφείλουν να είναι περισσότερο προσεκτικοί και να ακολουθούν πιστά τις οδηγίες του προσωπικού γιατρού τους», αναφέρει η κ. Τσικρικά.

Το σύνδρομο της θερμοπληξίας

Όπως αναφέρεται σε εγκύκλιο του υπουργείου Υγείας, όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος ανέλθει σε όρια μη ανεκτά από τον ανθρώπινο οργανισμό σε συνέργεια με άλλους παράγοντες (υγρασία, άπνοια κ.λ.π.), δημιουργούνται παθολογικές καταστάσεις ποικίλου βαθμού βαρύτητας, που μπορούν να οδηγήσουν σε βαριά νόσηση έως και στο θάνατο.

Τα αρχικά συμπτώματα μπορεί να είναι: δυνατός πονοκέφαλος, ατονία, αίσθημα καταβολής, τάση για λιποθυμία, πτώση της αρτηριακής πίεσης, ναυτία, έμετοι και ταχυπαλμία.

Το σύνδρομο της θερμοπληξίας, εκδηλώνεται με: ξαφνική αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος (>40.5ο C), κόκκινο, ζεστό και ξηρό δέρμα (η εφίδρωση έχει σταματήσει), ξηρή πρησμένη γλώσσα, ταχυπαλμία, ταχύπνοια, έντονη δίψα, πονοκέφαλος, ναυτία, έμετος, ζάλη, σύγχυση, αδυναμία προσανατολισμού και καθαρής ομιλίας, επιθετική ή παράξενη συμπεριφορά, σπασμοί, απώλεια συνείδησης ή κώμα.

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 μέτρα ελάττωσης της θερμοκρασίας του σώματος: Μεταφορά του θερμόπληκτου άμεσα σε μέρος δροσερό, ευάερο, σκιερό κατά προτίμηση κλιματιζόμενο (ανωτέρω σχετ.), πλήρης έκδυση από τα ρούχα, τοποθέτηση παγοκύστεων ή κρύων επιθεμάτων στον τράχηλο, τις μασχάλες και τη βουβωνική περιοχή, εμβάπτιση σε μπανιέρα με κρύο νερό ή ντους ή ψεκασμό με κρύο νερό, παροχή μικρών γουλιών δροσερών υγρών (νερού ή αραιωμένου χυμού φρούτων, 1 μέρος χυμού σε 4 μέρη νερού) αν μπορεί να καταπιεί κ.λ.π.

Ποιος κινδυνεύει από τις υψηλές θερμοκρασίες

* ηλικιωμένοι

* μωρά και μικρά παιδιά

* έγκυες και θηλάζουσες γυναίκες

* άτομα που είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα

* άτομα που εργάζονται ή ασκούνται έντονα σε ζεστό περιβάλλον

* άτομα με χρόνιες παθήσεις (καρδιαγγειακές παθήσεις, υπέρταση, σακχαρώδη διαβήτη, πνευμονοπάθειες, νεφροπάθειες, ηπατοπάθειες, ψυχική νόσο, άνοια, αλκοολισμό ή κατάχρηση ναρκωτικών ουσιών κ.λ.π.)

* άτομα με οξεία νόσο, όπως λοίμωξη με πυρετό ή γαστρεντερίτιδα (διάρροια ή / και έμετο)

* άτομα που για καθαρά ιατρικούς λόγους παίρνουν φάρμακα για τα χρόνια νοσήματά τους, όπως π.χ. διουρητικά, αντιχολινεργικά, ψυχοφάρμακα, ορμονούχα (συμπεριλαμβανομένης της ινσουλίνης και των αντιδιαβητικών δισκίων).

Ιδιαίτερα κατά την περίοδο των υψηλών θερμοκρασιών περιβάλλοντος θα πρέπει να συμβουλεύονται τον γιατρό τους για την ενδεχόμενη τροποποίηση της δοσολογίας.

Ασθενείς με αναπνευστικά προβλήματα

Η κ. Τσικρικά αναφέρει ότι στους ασθενείς με χρόνια αναπνευστικά προβλήματα όπως η Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), το βρογχικό άσθμα και τις

διάμεσες πνευμονοπάθειες δίνεται η ισχυρή σύσταση να βρίσκονται σε συνεχή επαφή με τον πνευμονολόγο τους και να λαμβάνουν την αγωγή τους συστηματικά σύμφωνα με το προσωποποιημένο πλάνο θεραπείας τους.

Σε περίπτωση που εμφανίσουν συμπτώματα όπως δυσκολία στην αναπνοή, θωρακικό πόνο, βήχα ή αποβολή πτυέλων θα πρέπει να τα αναφέρουν στον θεράποντα για άμεση λήψη ιατρικής βοήθειας.

Συστάσεις από την Ελληνική Καρδιολογική Εταιρεία

Σε περιόδους καύσωνα, έχει παρατηρηθεί μια αύξηση στη συχνότητα εισαγωγών οξέων καρδιαγγειακών συμβαμάτων που φαίνεται να συσχετίζονται με την παρατηρούμενη αύξηση των συγκεντρώσεων των σωματιδίων στην ατμόσφαιρα, του SO2, αλλά και του όζοντος, που προάγουν την φλεγμονώδη διεργασία.

Ύποπτα συμπτώματα που θα πρέπει να οδηγήσουν τους καρδιολογικούς ασθενείς στον ιατρό τους:

– Θωρακική δυσφορία που επεκτείνεται στην κάτω γνάθο και ενδεχομένως αντανακλά στην πλάτη ή το χέρι (δηλωτικά στηθαγχικού πόνου).

– Δύσπνοια

– Αδυναμία / Καταβολή δυνάμεων,

– Ελαττωμένο επίπεδο συνείδησης/Σύγχυση.

– Αίσθημα παλμών/Ταχυκαρδία.

– Κεφαλαλγία/Ζάλη.

– Εκδηλώσεις θερμοπληξίας. Πρόδρομα συμπτώματα είναι η δίψα, η αδυναμία, η ζάλη, ο ίλιγγος, ο πονοκέφαλος και η ναυτία. Όψιμα ο ασθενής παρουσιάζει απώλεια των αισθήσεων, σύγχυση, σπασμούς, λήθαργο και κώμα.

Βασικοί κανόνες προφύλαξης

* Παραμονή σε χώρους που κλιματίζονται.

* Ντύσιμο ελαφρύ και άνετο με ανοιχτόχρωμα 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.

* Αποφυγή έκθεσης στον ήλιο, ιδίως για τα βρέφη και τους ηλικιωμένους.

* Αποφυγή βαριάς σωματικής εργασίας.

* Αποφυγή πολύωρων ταξιδιών με μέσα συγκοινωνίας που δε διαθέτουν κλιματισμό.

* Πολλά χλιαρά ντους κατά τη διάρκεια της ημέρας και τοποθέτηση δροσερών επιθεμάτων στο κεφάλι και στον 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.

* ‘Ατομα 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.

* Οι ηλικιωμένοι να μην εγκαταλείπονται μόνοι τους αλλά να εξασφαλίζεται κάποιο άτομο για την καθημερινή τους φροντίδα.

* Οι χώροι εργασίας πρέπει να διαθέτουν κλιματιστικά μηχανήματα ή απλούς ανεμιστήρες, κατά προτίμηση οροφής, και σε κάθε περίπτωση φυσικό αερισμό των χώρων. Το ίδιο ισχύει και για τα ιδρύματα, που περιθάλπουν νεογνά, βρέφη, παιδιά, ηλικιωμένους και άτομα με ειδικές ανάγκες.

Ιδιαίτερη βαρύτητα θα πρέπει να δίδεται όταν οι υψηλές θερμοκρασίες συνδυάζονται και με φαινόμενα αυξημένων επιπέδων ατμοσφαιρικής ρύπανσης.

Ορθή φύλαξη των φαρμάκων

Σύμφωνα με την κ. Τσικρικά, ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δοθεί στην ορθή φύλαξη όλων των φαρμακευτικών σκευασμάτων, συμπεριλαμβανομένων και των εισπνεόμενων συσκευών. Τα σκευάσματα πρέπει να διατηρούνται σε δροσερό μέρος χωρίς να εκτίθενται σε υψηλές θερμοκρασίες, και οι οδηγίες από τον κατασκευαστή θα πρέπει να τηρούνται πιστά, έτσι ώστε να διασφαλιστεί η αποτελεσματικότητα τους κατά τη λήψη τους.