

# Ηλίαση

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτό:nosileftiko.blogspot.com

**Γράφει: Μοσχοβάκη Αναστασία, Ειδική παθολόγος**

Η ηλίαση είναι η παθολογική κατάσταση, που εμφανίζεται μετά από παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο. Το φυσιολογικό άτομο εξισορροπεί τις διαταραχές θερμοκρασίας που μπορεί να προκύψουν από τη μεταβολική δραστηριότητα του σώματος και την υψηλή θερμοκρασία. Η ομοιοστατική αυτή λειτουργία του σώματος είναι πολύ σημαντική και η εφίδρωση, η περιφερική αγγειοδιαστολή και η δίψα είναι σημαντικοί συντελεστές του συστήματος ομοίωσης του οργανισμού.

Όταν λόγω παρατεταμένης έκθεσης στον ήλιο, οι ομοιοστατικοί μηχανισμοί του σώματος υφίστανται κόπωση και ανεπαρκούν, εμφανίζεται ηλίαση. Η ηλίαση εκδηλώνεται με ατονία, ζάλη, αδυναμία, κράμπες, σύγχυση, ναυτία, εμετό, λιποθυμία, πονοκέφαλο, εγκεφαλική δυσλειτουργία ή διαταραχές ούρων. Όταν η ομοιοστατική λειτουργία διαταραχτεί σε μεγάλο βαθμό, εμφανίζεται θερμοπληξία με πυρετό, σοβαρές βλάβες στη λειτουργία της καρδιάς, των πνευμόνων, του εγκεφάλου, του ήπατος και των νεφρών, κατάσταση που μπορεί να αποβεί μοιραία για τον πάσχοντα, χωρίς νοσοκομειακή νοσηλεία.

Άτομα υψηλού κινδύνου, εκτός από τα μικρά παιδιά, είναι τα παχύσαρκα άτομα, τα υποτασικά άτομα, τα άτομα που υποσιτίζονται, τα άτομα που ευρίσκονται σε κακή φυσική κατάσταση, τα άτομα που λαμβάνουν χρονίως ορισμένου τύπου φάρμακα, όπως αντιχολινεργικά, αντισταμινικά, β-αναστολείς κ.α., οι ηλικιωμένοι, οι ασκούμενοι και οι πάσχοντες από ορισμένα ιατρικά νοσήματα (π.χ. καρδιακή

ανεπάρκεια, διαβήτη, εγκεφαλικά νοσήματα).

### Πρόληψη

Να αποφεύγετε την έκθεση στον ήλιο, κατά τη διάρκεια της ύψιστης ηλιοφάνειας 10.30 – 18.00. Να πίνετε πολλά νερά, να φοράτε καπέλο, να κάνετε πολλά δροσερά μπάνια κατά την παραμονή στη θάλασσα και να αποφεύγετε το αλκοόλ και τα βαριά φαγητά.

Πολλές φορές πρέπει να γίνονται ορισμένες τροποποιήσεις στη φαρμακευτική αγωγή που λαμβάνουν οι χρονίως πάσχοντες.

### ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΣΤΑ ΘΥΜΑΤΑ ΗΛΙΑΣΗΣ

- Πρέπει να μεταφέρετε το θύμα σε δροσερό μέρος με ίσκιο, να του κάνετε ένα δροσερό μπάνιο ή να το δροσίσετε εάν δεν δύναται να κάνει μπάνιο με βρεγμένα πανιά.
- Χαλαρώνετε τη ζώνη και αφαιρείτε τα ρούχα του.

Διαλύετε ένα κουταλάκι γλυκού αλάτι σε ένα κιλό νερό και δίνετε στο θύμα να πίνει αργά-αργά. Μην δίδετε υγρά εάν ο ασθενής κάνει εμετό ή εάν έχει ναυτία, υπνηλία, μειωμένη εγρήγορση. Η ιατρική εξέταση είναι απαραίτητη.

Πηγή:[iatronet.gr](http://iatronet.gr)