

Πως να προστατευθείτε από τη ζέστη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

[article_show_shutterstock_46602649](#)

Καθώς οι υψηλές θερμοκρασίες σφυροκοπούν ήδη τις αντοχές του οργανισμού μας, η θερμική εξάντληση και η θερμοπληξία απειλούν με σοβαρές επιπλοκές την υγεία μας αν δεν πάρουμε τα σωστά μέτρα.

Καθώς οι υψηλές θερμοκρασίες σφυροκοπούν ήδη τις αντοχές του οργανισμού μας, η θερμική εξάντληση και η θερμοπληξία απειλούν με σοβαρές επιπλοκές την υγεία μας αν δεν πάρουμε τα σωστά μέτρα.

Οι επιστήμονες των Κέντρων Ελέγχου και Πρόληψης Ασθενειών και της Κλινικής Μάγιο στις ΗΠΑ ενημερώνουν για τα «must» της προστασίας μας από τον καύσωνα.

Πώς ο οργανισμός μας καταπολεμά τη ζέστη;

Όταν ο καιρός είναι ζεστός, ο οργανισμός μας δροσίζεται κυρίως με την εφίδρωση. Η εξάτμιση του ιδρώτα ρυθμίζει τη θερμοκρασία του σώματος. Αν όμως έχετε έντονη σωματική δραστηριότητα ή συνυπάρχει ζέστη και υγρασία, το σώμα σας γίνεται λιγότερο ικανό να δροσιστεί ικανοποιητικά. Ως αποτέλεσμα, εμφανίζει θερμικές κράμπες (συνήθως στην κοιλιά, στα μπράτσα ή στα πόδια), κόπωση, βαριά εφίδρωση και έντονη δίψα.

Ποιοι παράγοντες αυξάνουν τον κίνδυνο για θερμική εξάντληση;

Καθένας μπορεί να αναπτύξει θερμική εξάντληση, αλλά ορισμένοι παράγοντες αυξάνουν την ευαισθησία σας στη ζέστη. Αυτοί είναι:

* Η μικρή και η μεγάλη ηλικία. Στα βρέφη και στα παιδιά κάτω των 4 ετών η ικανότητα του οργανισμού να ρυθμίζει τη θερμοκρασία του δεν έχει αναπτυχθεί πλήρως, ενώ στους μεγάλους αυτή μειώνεται από ασθένειες ή φάρμακα.

* Ορισμένα φάρμακα. Φάρμακα που επηρεάζουν την ικανότητα του οργανισμού να παραμένει ενυδατωμένος και να αντιδρά κατάλληλα στη ζέστη είναι ορισμένα αντιυπερτασικά και καρδιολογικά (βήτα αναστολείς, διουρητικά), αντιισταμινικά, ηρεμιστικά και αντιψυχωτικά. Επιπλέον, η κοκαΐνη, οι αμφεταμίνες και το έκσταση

επιηρεάζουν τη θερμοκρασία του σώματος.

* Η παχυσαρκία. Τα περιττά κιλά επιδρούν στην ικανότητα του σώματος να ρυθμίζει τη θερμοκρασία του και προκαλούν κατακράτηση της ζέστης.

* Οι απότομες αλλαγές θερμοκρασίας (π.χ. όταν ταξιδεύετε από έναν τόπο με κρύο κλίμα σε έναν με θερμό).

* Η μεγάλη υγρασία. Όταν η υγρασία είναι υψηλή, ο ιδρώτας δεν μπορεί να εξατμισθεί εύκολα και το σώμα σας έχει μεγαλύτερη δυσκολία να μειώσει τη θερμοκρασία του.

Ποιες είναι οι επιπλοκές της θερμικής εξάντλησης;

Η θερμική εξάντληση που δεν έχει αντιμετωπιστεί μπορεί να οδηγήσει σε θερμοπληξία, μια απειλητική για τη ζωή κατάσταση, κατά την οποία η θερμοκρασία του σώματος φθάνει στους 40 βαθμούς Κελσίου ή και ψηλότερα. Η θερμοπληξία χρειάζεται άμεση ιατρική αντιμετώπιση, για να προληφθούν μόνιμες βλάβες στον εγκέφαλο, την καρδιά, τους νεφρούς και τους μύς.

Πώς γίνεται η διάγνωση της θερμοπληξίας;

Εάν ο γιατρός υποψιάζεται θερμοπληξία, μπορεί να ζητήσει ειδικές εξετάσεις, όπως μέτρηση του νατρίου και του καλίου, έλεγχο των αερίων του αίματος, απεικονιστικές εξετάσεις για έλεγχο των ζωτικών οργάνων ή και τεστ αίματος για ραβδομύλυση (σοβαρή βλάβη στον μυϊκό ιστό).

Ποια λάθη γίνονται συνήθως στην πρόληψη;

Πολλοί πίνουν αλκοολούχα αναψυκτικά για να ξεδιψάσουν, ενώ αυτά αντιθέτως συμβάλλουν στην αφυδάτωση του οργανισμού. Επίσης, συχνά αφήνουν το αυτοκίνητό τους για λίγο στον ήλιο και μετά μπαίνουν για να οδηγήσουν αμέσως. Σε μια ζεστή μέρα, όμως, η θερμοκρασία σε ένα παρκαρισμένο αυτοκίνητο μπορεί να ανέβει κατά 7 βαθμούς Κελσίου σε 10 μόνο λεπτά!

Να περιμένετε λοιπόν για να κρυώσει λίγο το αυτοκίνητο πριν ξεκινήσετε και μην αφήνετε κανέναν μέσα στο παρκαρισμένο αυτοκίνητο. Τέλος, ορισμένοι ξεκινούν από την πρώτη ημέρα των διακοπών να κάνουν αθλητικές δραστηριότητες κάτω από τον ήλιο, ενώ χρειάζεται να περάσουν λίγες μέρες για να προσαρμοσθεί ο οργανισμός στις νέες περιβαλλοντικές συνθήκες .

Πηγές : ΤΑ ΝΕΑ Ένθετο Υγεία, ygeia.tanea.gr - iatria.gr