

## Θερμοπληξία και παιδιά: Προστασία, συμπτώματα και αντιμετώπιση

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τι είναι η θερμοπληξία:

Η παρατεταμένη έκθεση του παιδιού σε ψηλές θερμοκρασίες και όταν η θερμοκρασία σώματος του φτάσει τους 40 βαθμούς Κελσίου και πάνω, ο οργανισμός του παιδιού χάνει την ικανότητα του να ρυθμίσει τη θερμοκρασία σώματος με αποτέλεσμα να κινδυνεύει ακόμη και η ζωή του.

Είναι λοιπόν μια επείγουσα κατάσταση που χρειάζεται άμεση ιατρική αντιμετώπιση. Μέχρι το παιδί να μεταφερθεί στο νοσοκομείο ακολουθείστε τις

παρακάτω οδηγίες:

1. Βάλτε το παιδί σε ένα δροσερό χώρο.
2. Αφαιρέστε τα ρούχα του παιδιού.
3. Κάντε το ένα δροσερό μπάνιο (όχι κρύο).

Ποια είναι τα συμπτώματα:

- Κόκκινο ζεστό δέρμα
- Πονοκέφαλος
- Ζάλη
- Ναυτία
- Εμετός
- Ατονία - Αδυναμία
- Ταχυκαρδία
- Δυσκολία στην αναπνοή
- Σύγχυση

Πώς προστατεύουμε το παιδί μας:

1. Να μην εκτίθεται άμεσα στον ήλιο μεταξύ 11:00 και 17:00 μ.μ
2. Να αποφεύγει τις μεσημεριανές ώρες το έντονο παιχνίδι ή την έντονη άσκηση.
3. Όταν είναι εκτός σπιτιού να φοράει πάντα καπέλο.
4. Να φοράει άνετα και ανοιχτόχρωμα ρούχα τα οποία καλύπτουν όσο το δυνατόν μεγαλύτερη επιφάνεια του σώματος του.
5. Να του βάζετε πάντα και σχολαστικά αντηλιακή κρέμα με δείκτη προστασίας τουλάχιστον 30.
6. Να του δίνετε πολλά υγρά ακόμη κι όταν δεν διψάει. Η καλύτερη επιλογή είναι το δροσερό νερό!

7. Φροντίστε το παιδί να μην τρώει "βαριά". Προτιμήστε μικρά και ελαφριά γεύματα.

8. Δεν αφήνουμε ποτέ το παιδί μας μόνο μέσα σε κλειστό αυτοκίνητο. Ούτε για δύο λεπτά!

9. Φροντίζουμε το παιδί μας τις μεσημεριανές ώρες να βρίσκεται σε δροσερούς ή κλιματιζόμενους χώρους.

Με την συνεργασία της κας Ιωάννας Δραμπέλη (παιδιάτρος)

Από: Σιμέλα Κολαγκελέ

**Πηγή:** [imommy.gr](http://imommy.gr)