

Καύσωνας: Αντιμετωπίστε σωστά τα 40αρια

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Ο υδράργυρος ανεβαίνει επικίνδυνα και είναι σημαντικό να γνωρίζουμε όλα τα μέτρα προστασίας για να αποφύγουμε φαινόμενα όπως η αφυδάτωση, η θερμική εξάντληση και η θερμοπληξία



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Όποιος κινείται σε εξωτερικούς χώρους, αντιμετωπίζει ήδη τις πρώτες συνέπειες του καύσωνα, που φαίνεται να επισκέπτεται τη χώρα μας για ένα ακόμη καλοκαίρι. Όσο ωραίος κι αν είναι ο ηλιόλουστος καιρός, η έντονη και παρατεταμένη ζέστη ενέχει αρκετούς κινδύνους για την υγεία όλων μας.

Όλοι, ανεξαρτήτως ηλικίας, φύλου και φυσικής κατάστασης θα πρέπει να αποφεύγουμε να παραμένουμε σε εξωτερικούς χώρους όταν επικρατούν υψηλές θερμοκρασίες, όπως σε συνθήκες καύσωνα. Υπάρχουν, ωστόσο, συγκεκριμένες ομάδες πληθυσμού που χαρακτηρίζονται ως «ευάλωτες».

Αυτές είναι:

Οι ακραίες ηλικιακές ομάδες (βρέφη, παιδιά, ηλικιωμένοι).

Οι ασθενείς που πάσχουν από χρόνια νοσήματα (π.χ. καρδιολογικά, αναπνευστικά, σακχαρώδη διαβήτη κ.λπ.) ή από σοβαρά νευρολογικά ή ψυχιατρικά νοσήματα.

Άτομα τα οποία λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή με αντιϋπερτασικά (π.χ διουρητικά, β-αναστολείς) και άλλα φάρμακα όπως φαινοθειαζίνες, αντικαταθλιπτικά και αντιψυχωσικά, αντισταμινικά, αμφεταμίνες και αντιχολινεργικά.

Άτομα με παχυσαρκία.

Άτομα που εργάζονται ή διαμένουν σε εξωτερικούς χώρους ή αθλητές.

Άτομα που καταναλώνουν πολύ αλκοόλ ή κάνουν χρήση ναρκωτικών ουσιών

Αν γνωρίζετε λοιπόν άτομα που ανήκουν τις προαναφερόμενες ευάλωτες ομάδες, φροντίστε:

Να μη μένουν μόνοι τους τις ημέρες του καύσωνα.

Να λαμβάνουν επαρκείς ποσότητες υγρών.

Να έχουν πρόσβαση σε δροσερό/κλιματιζόμενο χώρο.

Συμβουλές για όλους

Μην αμελείτε όμως να προστατευθείτε κι εσείς από τις ακραίες καιρικές συνθήκες:

Πίνετε άφθονα υγρά (νερό, χυμούς φρούτων ή λαχανικών).

Αποφύγετε την κατανάλωση καφέ και αλκοόλ.

Αποφεύγετε την απ' ευθείας έκθεση στον ήλιο και περιορίστε τις μετακινήσεις σας. Παραμένετε σε σκιερά και δροσερά μέρη, αποφεύγοντας τους χώρους όπου επικρατεί συνωστισμός.

Χρησιμοποιείτε, αν είναι εφικτό, κλιματιστικά ή ανεμιστήρα κατά τις ζεστότερες ώρες της ημέρας.

Ντυθείτε με ελαφρά, άνετα και ανοιχτόχρωμα ρούχα. Φοράτε καπέλο και γυαλιά ηλίου όταν κυκλοφορείτε σε εξωτερικούς χώρους.

Κάνετε πολλά, χλιαρά ντους στη διάρκεια της ημέρας.

Εάν ιδρώνετε πολύ, μπορείτε να αυξήσετε την κατανάλωση άλατος (αναζητήστε συμβουλή ιατρού σε περίπτωση που σας έχει συστηθεί ο περιορισμός αλατιού).

Τρώτε μικρά (σε ποσότητα) και ελαφρά γεύματα, δίνοντας έμφαση στην κατανάλωση φρούτων και λαχανικών και περιορίζοντας τα «βαριά» φαγητά.

Αποφεύγετε τις βαριές χειρωνακτικές εργασίες, ιδιαίτερα σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία, άπνοια και μεγάλη υγρασία.

Αν πάσχετε από χρόνια νοσήματα (αναπνευστικά, καρδιαγγειακά κ.λπ.) συμβουλευθείτε τον γιατρό σας για τυχόν ειδικά μέτρα που πρέπει να λάβετε.

Αν έχετε νεογέννητο στο σπίτι, φροντίστε να είναι ντυμένο ελαφρά. Ζητήστε οδηγίες από τον παιδίατρό σας σχετικά με τη λήψη υγρών.

Κλείνετε τα εξωτερικά παράθυρα κατά τις πιο ζεστές ώρες της ημέρας και αφήνετέ τα ανοιχτά κατά τη διάρκεια της νύχτας.

Αποφύγετε όσο είναι δυνατό τη χρήση φούρνου και κουζίνας για να μην αυξηθεί περισσότερο η θερμοκρασία του σπιτιού σας.

Μην αφήνετε ποτέ σε κλειστό αυτοκίνητο νήπια, ηλικιωμένους, κατοικίδια.

Αν παρουσιάσετε την οποιαδήποτε δυσφορία ή ενόχληση, επικοινωνήστε με τον γιατρό σας.

Θερμοπληξία και θερμική εξάντληση: Οι επικίνδυνες συνέπειες του καύσωνα

Η υπερθέρμανση (υπερθερμία) του σώματος όταν αυξάνεται η θερμοκρασία του σε υψηλά και επικίνδυνα επίπεδα, μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα την εκδήλωση θερμοπληξίας ή θερμικής εξάντλησης. Η θερμοπληξία συνιστά βαριά και επείγουσα κλινική κατάσταση που εμφανίζεται συνήθως σε περιόδους καύσωνα και προσβάλλει κυρίως ηλικιωμένα και εξασθενημένα άτομα, όπως:

Ηλικία άνω των 65 ετών.

Καρδιακή ανεπάρκεια, νεφρική ανεπάρκεια, ηπατική δυσπραγία.

Χρήση αλκοόλ ή άλλων κατασταλτικών φαρμάκων.

Χρήση αντικαταθλιπτικών φαρμάκων, φαινοθειαζινών, αντιπαρκινσονικών κλπ.

Ιστορικό παλαιότερης θερμοπληξίας.

Παχυσαρκία

Εργασία κάτω από πολύ υψηλή θερμοκρασία περιβάλλοντος.

Τα συμπτώματα της θερμοπληξίας μπορεί να μοιάζουν με αυτά της καρδιακής προσβολής ή του εγκεφαλικού επεισοδίου:

αυξημένη θερμοκρασία σώματος (>40.5oC)

ζεστό και ερυθρό δέρμα, με απουσία εφίδρωσης

έμετοι, διάρροια

ταχυκαρδία

έντονη κεφαλαλγία

διαταραχές πήξης του αίματος

διαταραχές συμπεριφοράς, σύγχυση

απώλεια αισθήσεων ή κώμα

Σε περίπτωση θερμοπληξίας, θα πρέπει να παρασχεθεί άμεσα ιατρική βοήθεια ή να γίνει διακομιδή σε νοσοκομείο. Μέχρι να γίνει αυτό, μπορείτε να προχωρήσετε στις εξής ενέργειες:

Μεταφορά του πάσχοντος σε δροσερό, ευάερο ή κλιματιζόμενο χώρο.

Μείωση της θερμοκρασίας του σώματος του πάσχοντος με ψυχρά επιθέματα (π.χ.

βρεγμένα σεντόνια, παγοκύστεις) ή με μπάνιο σε μπανιέρα με δροσερό νερό.

Μη χορηγήσετε υγρά από το στόμα.

Η θερμική εξάντληση εκδηλώνεται με:

δυνατό πονοκέφαλο

ατονία, καταβολή δυνάμεων

τάση για λιποθυμία

ωχρο, ψυχρό και υγρό δέρμα

πτώση της αρτηριακής πίεσης

ναυτία, έμετους

μυϊκές κράμπες

ταχυκαρδία

φυσιολογική (συνήθως) θερμοκρασία σώματος

Σε περίπτωση που διαπιστώσετε ότι κάποιος έχει υποστεί θερμική εξάντληση:

Μεταφέρετε τον σε δροσερό, ευάερο, σκιερό ή κλιματιζόμενο χώρο ή κάτω από δέντρα αν υπάρχουν.

Δώσετε στο άτομο να πει σιγά-σιγά δροσερό νερό (όχι παγωμένο). Δε δίνονται αλκοολούχα ποτά ούτε υγρά που περιέχουν καφεΐνη (καφές, καφεϊνούχα αναψυκτικά).

Χαλαρώστε ή αφαιρέστε ρούχα που πιθανόν να είναι ενοχλητικά.

Χρησιμοποιείστε βρεγμένες με κρύο νερό πετσέτες ή σεντόνια για να δροσίσετε το σώμα του.

Φροντίστε ώστε ο πάσχων να κάθεται αναπαυτικά και τον παρακολουθείτε για τυχόν αλλαγές στην κατάσταση της υγείας του.

Σε περίπτωση μη βελτίωσης, είναι σκόπιμο να μεταφερθεί στο νοσοκομείο.

Πώς να φυλάσσετε τα τρόφιμα από τη ζέστη

Σύμφωνα με τον Ενιαίο Φορέα Ελέγχου Τροφίμων (ΕΦΕΤ), η αύξηση της θερμοκρασίας επιταχύνει την αλλοίωση των τροφίμων και κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού υπάρχει η πιθανότητα εκδήλωσης τροφικής δηλητηρίασης, η οποία συνήθως οφείλεται στην κατανάλωση τροφών που προετοιμάζονται, διατηρούνται ή διατίθενται, χωρίς την τήρηση των απαραίτητων όρων υγιεινής.

Για την αποφυγή πιθανών τροφικών δηλητηριάσεων από αλλοιωμένα τρόφιμα, ο ΕΦΕΤ συνιστά στους καταναλωτές όταν αγοράζουν τρόφιμα:

Να ελέγχουν τα βασικά χαρακτηριστικά των τροφίμων (χρώμα, οσμή, γεύση, συσκευασία και ημερομηνία λήξης).

Να ελέγχουν τις συνθήκες διατήρησης των τροφίμων.

Να μην επιλέγουν προϊόντα ψύξης ή κατάψυξης για τα οποία υπάρχουν υποψίες ότι δεν συντηρούνται σωστά. Υπενθυμίζεται ότι τα προϊόντα ψύξης πρέπει να διατηρούνται σε θερμοκρασίες μικρότερες των 7ο C και τα προϊόντα κατάψυξης σε θερμοκρασίες μικρότερες των -18ο C (δηλαδή -19ο C, -20ο C, κ.λπ.).

Τα ψυγεία και οι καταψύκτες από όπου προμηθεύονται τα τρόφιμα να μην εκτίθενται στον ήλιο.

Να μην επιλέγουν τρόφιμα εκτεθειμένα στον ήλιο.

Να τοποθετούν τρόφιμα στο ψυγείο, όσο γίνεται πιο σύντομα, μετά την αγορά τους.

Να μην επιλέγουν τρόφιμα εκτεθειμένα σε έντομα, σκόνη, κ.λπ.

Ιδιαίτερα, το εμφιαλωμένο νερό να διατηρείται σε σκιερό μέρος και να μην επαναχρησιμοποιούνται οι άδειες φιάλες, οι οποίες στο τέλος της χρήσης τους θα πρέπει να οδηγούνται στους αντίστοιχους κάδους ανακύκλωσης.

Στους καταναλωτές που ετοιμάζουν οι ίδιοι το γεύμα τους:

Να φροντίζουν για την προσωπική καθαριότητά τους, κατά την ετοιμασία του φαγητού και για την καθαριότητα του χώρου.

Να αποφεύγουν να πιάνουν νωπά τρόφιμα και αμέσως μετά έτοιμα φαγητά, χωρίς να πλύνουν τα χέρια τους.

Να μην χρησιμοποιούν τα ίδια εργαλεία στα νωπά τρόφιμα και στα έτοιμα φαγητά.

Να μην καπνίζουν, τρώνε ή πίνουν, όταν προετοιμάζουν νωπά προϊόντα κρέατος, πουλερικών και ψαριών.

Να ψήνουν τα προϊόντα κρέατος, πουλερικών και ψαριών κανονικά.

Να μην διατηρούν τα έτοιμα φαγητά περισσότερο από τον χρόνο που προβλέπει ο παρασκευαστής.

Εάν πρόκειται να σερβίρουν ζεστό το φαγητό, τότε θα πρέπει να το διατηρούν σε θερμοκρασία μεγαλύτερη των 650 C έως την ώρα του σερβιρίσματος.

Εάν πρόκειται να ξαναζεστάνουν φαγητό που διατηρείται με ψύξη, τότε θα πρέπει να το θερμαίνουν στους 800 C.

Στους καταναλωτές που επισκέπτονται εστιατόρια:

Να επιλέγουν εστιατόρια που εφαρμόζουν μέτρα υγιεινής τα οποία είναι απαραίτητα για την προστασία των τροφίμων.

Να μην καταναλώνουν φαγητά που έχουν ύποπτο χρώμα, οσμή και γεύση.

Να μην καταναλώνουν λαχανικά που δεν έχουν πλυθεί καλά.

Στους καταναλωτές που αγοράζουν τρόφιμα από επιχειρήσεις γρήγορης εξυπηρέτησης:

Να επιλέγουν καταστήματα που εφαρμόζουν μέτρα υγιεινής τα οποία είναι απαραίτητα για την προστασία των τροφίμων.

Έτοιμα σάντουιτς τα οποία δεν διατίθενται αμέσως μετά την παρασκευή τους,

πρέπει να διατηρούνται στο ψυγείο.

Έτοιμα γεύματα τα οποία σερβίρονται ζεστά, πρέπει να διατηρούνται σε θερμοκρασίες μεγαλύτερες των 65ο C.

Σαλάτες που διατηρούνται σε salad bar, πρέπει να διατηρούνται με ψύξη και να είναι προφυλαγμένες από έντομα, σκόνη, κλπ.

Τα χύμα παγωτά θα πρέπει να έχουν κατάλληλη ψύξη, να είναι σκληρά, να μην είναι εκτεθειμένα σε έντομα, σκόνη, κλπ και να σερβίρονται με καθαρά εργαλεία.

Τα ψυγεία με αναψυκτικά και νερό να μην είναι εκτεθειμένα στον ήλιο.

Έτοιμα φαγητά τα οποία δεν καταναλώθηκαν εντός δύο ωρών από την αγορά τους και δεν διατηρήθηκαν στο ψυγείο, πρέπει να απορρίπτονται.

Πηγή: ygeiamou.gr