

# Θερμοπληξία: Τα επικίνδυνα συμπτώματα και πώς να τα αντιμετωπίσετε

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Οι υψηλές θερμοκρασίες του καλοκαιριού δημιουργούν αρκετούς κινδύνους για την υγεία μας. Ένας από αυτούς είναι η θερμοπληξία, μια βαριά και επείγουσα κλινική κατάσταση που εμφανίζεται συνήθως σε περιόδους καύσωνα



Η θερμοπληξία είναι η υπερθέρμανση (υπερθερμία) του σώματος, δηλαδή η αύξηση της θερμοκρασίας του σε υψηλά και επικίνδυνα επίπεδα.

Πρόκειται για μια βαριά και επείγουσα κλινική κατάσταση που εμφανίζεται συνήθως σε περιόδους καύσωνα και προσβάλλει κυρίως ηλικιωμένα και εξασθενημένα άτομα. Τα συμπτώματα της μπορεί να μοιάζουν με αυτά της καρδιακής προσβολής ή του εγκεφαλικού επεισοδίου.

Τα θηλαστικά έχουν ένα θερμορυθμιστικό μηχανισμό που τους επιτρέπει να ζουν σε μεγάλες διακυμάνσεις της εξωτερικής θερμοκρασίας διατηρώντας τη θερμοκρασία του σώματος σταθερή. Αυτό σημαίνει ότι στο εξωτερικό περιβάλλον μπορεί η θερμοκρασία να είναι +40 ή -40 βαθμούς Κελσίου αλλά οι εσωτερικοί ιστοί του σώματος διατηρούνται σε θερμοκρασία 36,6 - 37,1 βαθμών. Όταν το περιβάλλον είναι κρύο, το σώμα παράγει θερμότητα για να παραμείνει ζεστό ενώ

όταν το περιβάλλον είναι θερμό, το σώμα αποβάλλει θερμότητα για να μην ανέβει η θερμοκρασία του. Το σώμα αποβάλλει θερμότητα περιορίζοντας τις καύσεις του, διευρύνοντας τα μικρά αγγεία, αυξάνοντας την εφίδρωση και επιταχύνοντας την αναπνοή).

Ο θερμορυθμιστικός μηχανισμός έχει έδρα τον εγκέφαλο και μερικές φορές αποκαλείται απλά «θερμοστάτης». Κάποιες φορές όμως αυτός ο μηχανισμός μπορεί να μπλοκάρει και να υπάρξει υπερθερμία ή υποθερμία. Ένας τρόπος που μπορεί να συμβεί το πρώτο, είναι η παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο (ηλίαση).

Το τρίπτυχο, υψηλή θερμοκρασία, υψηλή ατμοσφαιρική υγρασία και άπνοια συνιστά την προϋπόθεση της θερμοπληξίας.

Από τη δεκαετία του 1980 και μετά τα μέσα ενημέρωσης υιοθέτησαν τον όρο καύσωνας, υπονοώντας θερμοκρασίες που μπορεί να προκαλέσουν θερμοπληξία.

Επιρρεπείς σε θερμοπληξία, εκτός από τα ηλικιωμένα άτομα, είναι οι ασθενείς που παίρνουν αγγειοδιασταλτικά και διουρητικά φάρμακα δηλαδή τα άτομα που πάσχουν από αρτηριακή υπέρταση, καρδιακή ανεπάρκεια καθώς και τα άτομα που πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη.

Προδιαθεσικοί παράγοντες

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

Πρώτο σύμπτωμα συνήθως είναι οι κράμπες λόγω απώλειας αλάτων. Μπορεί να εμφανισθεί ζάλη, σύγχυση, πονοκέφαλος, ναυτία και εμετός. Επίσης μπορεί να παρατηρηθεί παραλήρημα, σπασμοί και καμιά φορά πλήρης απώλεια αισθήσεων. Το δέρμα είναι καυτό, ερυθρό και ξηρό, ο πυρετός μπορεί να φτάνει τους 41 βαθμούς Κελσίου, η αναπνοή γρήγορη ενώ ο σφυγμός εξασθενεί προοδευτικά.

Σε βαριά θερμοπληξία ο ασθενής παθαίνει μαζική καταστροφή των μυών, νεφρική και αναπνευστική ανεπάρκεια έως και πνευμονικό οίδημα. Ο καρδιακός ρυθμός διαταράσσεται όπως και η πήξη του αίματος. Σε προχωρημένα στάδια μπορεί να παρατηρηθεί ακόμη και εγκεφαλοπάθεια η οποία μπορεί να οδηγήσει σε κώμα ενώ

ο θάνατος σ' αυτές τις συνθήκες είναι πολύ πιθανός. Αναφέρεται 25% θνητότητα των πασχόντων.

### Πρόληψη

Η θερμοπληξία παρ' όλο που μπορεί να αποβεί μοιραία ή να προκαλέσει μόνιμες βλάβες, είναι δυνατόν να προληφθεί σχετικά εύκολα.

Καταναλώνουμε άφθονα υγρά, πολλά φρούτα - σαλάτες, περιορίζουμε τη ζάχαρη και τα οινοπνευματώδη. Αποφεύγουμε την έκθεση στον ήλιο και φροντίζουμε την κάλυψη του σώματος με ανοιχτόχρωμα άνετα βαμβακερά ρούχα και της κεφαλής με καπέλο.

Όταν υποψιάζεστε θερμοπληξία:

Μεταφέρετε τον ασθενή άμεσα σε δροσερό μέρος.

Αφαιρείτε τα βαριά ρούχα.

Τοποθετείτε ψυχρά επιθέματα.

Αν είναι εφικτό χορηγείτε άφθονα υγρά.

Διακομίζετε τον ασθενή στο πλησιέστερο υγειονομικό σχηματισμό.

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