

Καύσωνας και αντιμετώπιση.

Δημοσιεύθηκε από Hlianna - 17/06/2009 10:19

http://www.zougla.gr/news/data/upimages/image.php?image=kauswnas_987894321.jpg&width=490

Προκειμένου να προστατεύσετε την υγεία σας όταν οι θερμοκρασίες είναι υπερβολικές, ακολουθήστε τις εξής συμβουλές.

Πίνετε πολλά υγρά

Αυξήστε την πρόσληψη υγρών, ανεξαρτήτως του επιπέδου δραστηριότητάς σας. Κατά τη διάρκεια σκληρής άσκησης σε θερμό περιβάλλον, πίνετε δύο με τέσσερα ποτήρια κρύων ροφημάτων κάθε ώρα.

Προσοχή: εάν ακολουθείτε οδηγίες από γιατρό που αφορούν στον περιορισμό της λήψης υγρών ή διουρητικών φαρμάκων, καθορίστε μαζί του την ποσότητα υγρών που πρέπει να πίνετε.

Κατά τη διάρκεια θερμών ημερών, η κατανάλωση υγρών πρέπει να είναι μεγαλύτερη από αυτή που σας υποδεικνύει η δίψα σας. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για άτομα 65 ετών και άνω, τα οποία δυσκολεύονται να προσαρμοστούν σε απότομες μεταβολές της θερμοκρασίας του εξωτερικού περιβάλλοντος.

Μην παραμελείτε ποτέ τη λήψη υγρών κατά τη διάρκεια της άσκησης. Ωστόσο, αποφύγετε τα πολύ παγωμένα αναψυκτικά, επειδή μπορεί να σας προκαλέσουν στομαχόπονο, καθώς και την κατανάλωση αλκοολούχων ποτών. Τα τελευταία αντί να βελτιώσουν την κατάσταση οδηγούν σε ακόμα μεγαλύτερες απώλειες υγρών.

Αντικαταστήστε τις απώλειες άλατος και ηλεκτρολυτών

Η βαριά εφίδρωση αφαιρεί από το σώμα αλάτι και ηλεκτρολύτες. Ο ευκολότερος και ασφαλέστερος τρόπος να αντικαταστήσετε τις απώλειες είναι η λήψη φαγητού. Πίνετε άφθονους χυμούς φρούτων ή αναψυκτικά, ειδικά κατά τη διάρκεια άσκησης ή της δουλειάς. Εάν ακολουθείτε δίαιτα φτωχή σε αλάτι, ρωτήστε το γιατρό σας προτού αλλάξετε οποιαδήποτε διατροφική σας συνήθεια.

Φοράτε κατάλληλα ρούχα και χρησιμοποιείτε πάντα αντηλιακό

Να φοράτε όσο το δυνατόν λιγότερα ρούχα στο σπίτι. Διαλέξτε ελαφριά, ανοιχτόχρωμα και άνετα ρούχα. Κάτω από το ζεστό ήλιο καλό είναι να φοράτε καπέλο με γείσο.

Τα εγκαύματα επηρεάζουν την ικανότητα του σώματος να ρυθμίζει τη θερμοκρασία του, ενώ ταυτόχρονα προκαλούν μεγάλη απώλεια υγρών, πόνο και αλλοιώσεις στο δέρμα. Διαλέξτε αντηλιακό με δείκτη προστασίας 15 ή μεγαλύτερο και επαλείψτε τις ακάλυπτες επιφάνειες του σώματός σας τουλάχιστον 30 λεπτά προτού εκτεθείτε στον ήλιο. Επαναλάβετε την εφαρμογή αντηλιακού, σύμφωνα με τις οδηγίες του προϊόντος.

Καθορίστε το ρυθμό των καθημερινών δραστηριοτήτων σας

Εάν δεν είστε συνηθισμένοι να εργάζεστε ή να ασκείστε σε θερμό περιβάλλον, ανακαλύψτε σταδιακά το ρυθμό εργασίας στον οποίο μπορείτε να αντεπεξέλθετε. Εάν νιώθετε δυσφορία στο στήθος ή αναπνέετε με δυσκολία, ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ αμέσως όλες τις δραστηριότητες, καθίστε σε ένα δροσερό χώρο ή τουλάχιστον στη σκιά και ξεκουραστείτε. Συμπτώματα που πρέπει να σας

θορυβήσουν είναι τυχόν πονοκέφαλος, αδυναμία και τάση λιποθυμίας.

Παραμείνετε σε εσωτερικούς δροσερούς χώρους

Ο αποτελεσματικότερος τρόπος να νικήσετε τη ζέστη είναι να μείνετε σε χώρο με κλιματισμό. Εάν δεν διαθέτετε κλιματισμό στο σπίτι, μπορείτε να επισκεφθείτε για μερικές ώρες ένα δημόσιο χώρο που κλιματίζεται. Οι ανεμιστήρες μπορεί να σας ανακουφίσουν και να τραβήξουν δροσερό αέρα στο εσωτερικό του σπιτιού τη νύχτα. Σε περίπτωση όμως που η θερμοκρασία υπερβεί τους 40 βαθμούς Κελσίου, οι ανεμιστήρες κρίνονται ανεπαρκείς. Ένας αποτελεσματικός τρόπος να δροσιστείτε είναι ένα κρύο μπάνιο. Επιπλέον, χρησιμοποιείτε όσο το δυνατόν λιγότερο το φούρνο στο σπίτι, ώστε αυτό να διατηρείται δροσερότερο.

Προγραμματίστε σωστά τις εργασίες που πρέπει να γίνουν στο υπαίθρο

Εάν η εργασία σας δεν σας επιτρέπει να μείνετε σπίτι, τουλάχιστον φροντίστε να βρίσκεστε έξω πριν από το μεσημέρι ή το βράδυ. Όσο βρίσκεστε στο υπαίθρο φροντίστε να ξεκουράζεστε συχνά σε σκιερούς χώρους. Η περιοδική ξεκούραση θα δώσει την ευκαιρία στο σώμα σας να συνέλθει.

Προσέχετε τους συναδέλφους σας

Εάν δουλεύετε στο υπαίθρο ελέγξτε την κατάσταση των συναδέλφων σας και φροντίστε να κάνει κάποιος το ίδιο και για εσάς. Η έντονη ζέστη προκαλεί στα άτομα σύγχυση και απώλεια της συνείδησης. Εάν είστε 65 ετών ή μεγαλύτερος, φροντίστε κάποιος συγγενής ή φίλος να επικοινωνεί μαζί σας δύο φορές ημερησίως κατά τη διάρκεια του καύσωνα.

Ατομα που κινδυνεύουν περισσότερο:

1. Βρέφη και παιδιά μέχρι τεσσάρων ετών

Τα βρέφη και τα παιδιά μέχρι τεσσάρων ετών είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα στις υψηλές θερμοκρασίες και στηρίζονται σε άλλους, προκειμένου να ρυθμίσουν το περιβάλλον που κινούνται και να τους χορηγηθούν τα απαραίτητα υγρά.

2. Ατομα ηλικίας μεγαλύτερης των 65 ετών

Τα ηλικιωμένα άτομα δεν προσαρμόζονται και δεν αντιδρούν αποτελεσματικά σε απότομες μεταβολές της θερμοκρασίας.

3. Παχύσαρκοι

Τα παχύσαρκα άτομα είναι περισσότερο επιρρεπή στις επιδράσεις των υψηλών θερμοκρασιών, επειδή έχουν την τάση να κατακρατούν στο σώμα τους περισσότερη θερμότητα.

4. Ατομα που εργάζονται ή ασκούνται σκληρά

5. Ατομα που πάσχουν από κάποιο νόσημα ή παίρνουν φάρμακα

Οποιοδήποτε ιατρικό πρόβλημα που προκαλεί αφυδάτωση καθιστά το σώμα περισσότερο επιρρεπές στην επίδραση της υψηλής θερμοκρασίας.

Εάν εσείς ή κάποιος γνωστός σας ανήκει στις ομάδες υψηλού κινδύνου είναι σημαντικό να πίνετε πολλά υγρά, να αποφεύγετε την υπερβολική άσκηση και να συμβουλευέστε το γιατρό σχετικά με φάρμακα που λαμβάνετε για υπέρταση, ψυχικά νοσήματα, αϋπνία ή προβλήματα του κυκλοφορικού συστήματος.

Προσαρμοστείτε στο περιβάλλον

Εχετε στο νου σας ότι ένας πρώιμος καύσωνας θα προκαλέσει μεγάλη καταπόνηση στο σώμα σας. Θα αποκτήσετε μεγαλύτερη αντοχή στη ζέστη, εάν περιορίσετε τη σωματική σας δραστηριότητα, ώσπου να συνηθίσετε το κλίμα. Εάν ταξιδεύετε σε περιοχή με θερμότερο κλίμα, δώστε στον εαυτό σας λίγες ημέρες να εγκλιματιστεί προτού ξεκινήσετε έντονη άσκηση. Στη συνέχεια μπορείτε σταδιακά να αυξάνετε το επίπεδο της δραστηριότητάς σας.

Χρησιμοποιήστε την κοινή λογική

Αποφύγετε τα ζεστά φαγητά και τα βαριά γεύματα, τα οποία προσθέτουν θερμότητα στο σώμα σας. Μην αφήνετε ποτέ μέσα σε παρκαρισμένα οχήματα βρέφη, παιδιά ή κατοικίδια ζώα. Φορέστε στα βρέφη και τα παιδιά σας δροσερά και χαλαρά ρούχα και καλύψτε το κεφάλι και το πρόσωπό τους με καπέλα ή ομπρέλες.

Αποφύγετε την έκθεση στον ήλιο κατά τη διάρκεια των μεσημεριανών ωρών και την επίσκεψη σε περιοχές με έντονη ηλιοφάνεια, όπως οι παραλίες. Διασφαλίστε ότι τα βρέφη και τα παιδιά πίνουν αρκετά υγρά. Δώστε στο κατοικίδιό σας αρκετό φρέσκο νερό και αφήστε το νερό σε σκιερό μέρος.

Χατζηγεωργίου Γιώργος, ιατρός από in.gr

=====