

▶ ΣΤΟΥΣ 40° C ΘΑ ΣΚΑΡΦΑΛΩΣΕΙ ΣΗΜΕΡΑ Ο ΥΔΡΑΡΓΥΡΟΣ

«Καμίνι» η Ελλάδα

Ο υφυπουργός Υγείας Αθανάσιος Γιαννόπουλος, με εγκύκλιό του προς όλα τα νοσοκομεία, ζητά τη λήψη προληπτικών μέτρων για την αντιμετώπιση περιστατικών τα οποία ενδεχομένως προκύψουν εξαιτίας των υψηλών θερμοκρασιών

Στους 40 βαθμούς Κελσίου θα «σκαρφαλώσει» σήμερα ο υδράργυρος, σύμφωνα με τις προβλέψεις των μετεωρολόγων, μετατρέποντας ολόκληρη τη χώρα κυριολεκτικά σε «καμίνι». Ο κρατικός μηχανισμός ήδη βρίσκεται σε ετοιμότητα, ενώ σε επιφυλακή έχουν τεθεί το ΕΚΑΒ και οι αρμόδιες υπηρεσίες, προκειμένου να αντιμετωπίσουν άμεσα ενδεχόμενα προβλήματα από τον καύσωνα.

Ο υφυπουργός Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης Αθανάσιος Γιαννόπουλος, με σχετική εγκύκλιο που απέστειλε προς όλα τα νοσοκομεία αλλά και τα περιφερειακά και τοπικά παραρτήματα του ΙΚΑ, ζητά τη λήψη προληπτικών μέτρων για την αντιμετώπιση περιστατικών που τυχόν προκύψουν από τις υψηλές θερμοκρασίες. Στο μεταξύ, «επί ποδός» βρίσκεται και το τεχνικό προσωπικό της ΔΕΗ, καθώς προβλέπεται ιδιαίτερα αυξημένη κατανάλωση ρεύματος, λόγω χρήσης κλιματιστικών. Εξάλλου, σύμφωνα με τις προβλέψεις των μετεωρολόγων, οι υψηλές θερμοκρασίες θα περιοριστούν στη σημερινή ημέρα, καθώς από αύριο αναμένεται πτώση.

Παθολογικές καταστάσεις

Όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος ξεπεράσει ορισμένα όρια ανεκτά από τον ανθρώπινο οργανισμό και με τη συνέργεια ορισμένων άλλων παραγόντων (υγρασία, άπνοια κ.λπ.) προκαλούνται ορισμένες παθολογικές καταστάσεις ποικίλου βαθμού βαρύτητας, που μπορούν να οδηγήσουν σε κομμάτι κατάσταση αλλά και στο θάνατο. Τα συμπτώματα μπορεί να είναι: δυνατός πονοκέφαλος, ατονία, αίσθημα καταβολής, τάση για λιποθυμία, πτώση της αρτηριακής πίεσης, ναυτία, εμετοί και ταχυπαλμία. Στις σοβαρότερες μορφές που συνθέτουν το σύνδρομο της θερμοπληξίας, τα συμπτώματα είναι: αυξημένη θερμοκρασία του σώματος, σπασμοί, εμετοί, διάρροια, διαταραχή της ηλεκτρικότητας του αίματος, απουσία εφίδρωσης. Μπορεί να επέλθει έμφραγμα του μυοκαρδίου. Επακολουθούν κομμάτι κατάσταση και θάνατος. Η θεραπεία των ατόμων που παρουσιάζουν τα ανωτέρω συμπτώματα, όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος είναι υψηλή, πρέπει να γίνεται κατά προτίμηση σε νοσηλευτικά ιδρύματα, αλλά ως πρώτες βοήθειες μέχρι τη διακομιδή τους σε αυτά θα πρέπει να εφαρμοστούν άμεσα μέτρα ελάττωσης της θερμοκρασίας του σώματος, όπως πλήρης έκδυση από τα ρούχα, τοποθέτηση παγοκύστεων ή κρύων επιθεμάτων στον τράχηλο, τις μασχάλες και τους βουβώνες, εμβάπτιση σε μπανιέρα με κρύο νερό κ.λπ.

Μέτρα

Τα μέτρα για την πρόληψη της εμφάνισης συμπτωμάτων κατά τον καύσωνα είναι τα εξής:

- Αποφυγή έκθεσης στο ηλιακό φως. Αναζήτηση σκιερών και δροσερών μερών. Προτίμηση στα ανοιχτόχρωμα ρούχα με ανοικτό λαιμό, κάλυψη κεφα-



Σύμφωνα με τις προβλέψεις των μετεωρολόγων, οι υψηλές θερμοκρασίες θα περιοριστούν στη σημερινή ημέρα, καθώς από αύριο αναμένεται πτώση

λής (χρησιμοποίηση καπέλου, ομπρέλας κ.λπ.).

- Αποφυγή βαριάς σωματικής εργασίας, ιδιαίτερα σε μέρη όπου υπάρχει μαζί με την υψηλή θερμοκρασία και πολλή υγρασία, καθώς και κάτω από ηλιακή ακτινοβολία.
- Να πίνετε άφθονα υγρά, όπως νερό και πάσης φύσεως αναψυκτικά (κατά προτίμηση φυσικούς χυμούς).
- Να αποφεύγετε τα οινοπνευματώδη ποτά.
- Να διατρέφεστε με ολιγοθερμική διαίτα, που θα περιλαμβάνει κυρίως λαχανικά και φρούτα πάσης φύσεως, με περιορισμό των λιπαρών.
- Να γίνονται συχνά λουτρά.
- Τα νεογνά να ντύνονται όσο γίνεται πιο ελαφρά. Προτιμότερο είναι τα χέρια και τα πόδια τους να είναι ελεύθερα και να μην τυλίγονται σε πάνες. Όταν κάνει ζέστη, να προσφέρονται συχνά εκτός από το γάλα (μητρικό ή άλλο) και υγρά όπως νερό κ.λπ.

Προσοχή

Περισσότερη προσοχή να δοθεί στις καλούμενες ομάδες υψηλού κινδύνου του καύσωνα, που είναι:

- Όλα τα άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών.
- Όλα τα άτομα που πάσχουν από χρόνια νοσήματα, όπως καρδιοπάθειες, νεφροπάθειες, πνευμονοπάθειες, ηπατοπάθειες, σακχαρώδη διαβήτης κ.λπ.
- Όλα τα άτομα που για καθαρά ιατρικούς λόγους παίρνουν φάρμακα για τα χρόνια νοσήματά τους, όπως είναι τα διουρητικά, τα αντιχολινεργικά, τα ψυχοφάρμακα, τα αντιουλληπτικά, τα ορμονούχα (συμπεριλαμβανομένων της ινσουλίνης και των αντιδιαβητικών δισκίων). Ιδιαίτερα κατά την περίοδο των υψηλών θερμοκρασιών περιβάλλοντος.

Ε θα πρέπει να συμβουλευόμαστε το γιατρό για την ενδεχόμενη ελάττωση της δοσολογίας.

Οι χώροι εργασίας πρέπει να διαθέτουν κλιματιστικά μηχανήματα ή απλούς ανεμιστήρες. Το ίδιο ισχύει και στα ιδρύματα που περιθάλπουν νεογνά, βρέφη, παιδιά, ηλικιωμένους και άτομα με ειδικές ανάγκες.

P.Π.