

Καύσων και θερμοπληξία

Παῦλος Κ. Τούτουζας

Καθηγητής - Διευθυντής του Έλληνικού Ίδρυματος Καρδιολογίας (ΕΛ.Ι.ΚΑΡ.)

Εφημερίδες τε, TV και ραδιόφωνο συχνά μᾶς φοβίζουν. Άκοῦς θερμοκρασία 40°C και αίσθάνεσαι σαν να σοῦ “πέφτει” ή... πίεση, ἐνώ ἀκόμη εἶσαι δροσερός. Βέβαια σκέπτεσαι τὰ εὔκολα και παραμελώντας βασικούς κανόνες τῆς ζωῆς, ὅπως π.χ. κατὰ τὸν καύσωνα, ἐσὺ παραμένεις στὴν προστασία ἀπὸ τὴ σκιά τῆς καρδιᾶς ἢ τῆς ἰτιᾶς. Ὅμως ἡ ὑψηλὴ θερμοκρασία 40 και 41°C εἶναι ὑπὸ σκιά και ἡ καρδιά δὲν σὲ καλύπτει. Βέβαια στὴν Ἑλλάδα τὸ καλοκαίρι ἔχει ζεστὲς ἡμέρες, ἀκόμη και καύσωνα γιὰ λίγο και αὐτὸ συμβαίνει σχεδὸν κάθε χρόνο. Καύσωνα μὲ προβλήματα ἐκτεταμένα εἶχαμε τὸ 2000 και συγκεκριμένα 3-12 Ἰουλίου μὲ ὑψηλότερες θερμοκρασίες 44-45, 4°C στὸ Ἄργος, τὴ Ν. Φιλαδέλφεια και τὴ Λάρισα. Ζέστες μεγάλες και μάλιστα μὲ δύο θανάτους στὰ Γιάννενα εἶχαμε, ἐπίσης, τὸ 2003, πάλι τὶς πρώτες ἡμέρες τοῦ Ἰουλίου και τότε ἐπίσης τὰ νοσοκομεῖα γέμισαν ἀπὸ πολλές ἔκτακτες εἰσαγωγὲς προσβεβλημένων ὑπὸ θερμοπληξίας. Καύσωνα εἶχαμε και τὸ 2012. Εὐτυχῶς ἀπὸ τὰ τέλη τοῦ 20ου αἰ. τὰ νοσοκομεῖα τῆς χώρας μας ἔχουν στοὺς θαλάμους κλιματιστικὸ μηχανήμα, ὥστε νὰ ἀντιμετωπίζεται ἡ ὑπερθερμία ἢ και θερμοπληξία και στοὺς θαλάμους νὰ ἐπικρατεῖ πνεῦμα ἡρεμίας.

Σὲ μεγάλη αὔξηση θερμοκρασίας >37-38°C εἶναι εὐνόητο ὅτι οἱ θερμίδες ἀπὸ τὸ σῶμα δὲν μποροῦν νὰ βγοῦν εὔκολα πρὸς τὸν ἀέρα. Ἐὰν ἡ θερμοκρασία τοῦ περιβάλλοντος εἶναι καλὴ, π.χ. 20-25°C, τότε τὸ ποσοστὸ τῶν θερμίδων ποῦ ἐξέρχονται ἀπὸ τὸ σῶμα στὸν ἀέρα, γιὰ νὰ ἔχει τὸ σῶμα φυσιολογικὴ θερμοκρασία, ἐπιτυγχάνε-

ται εὔκολα μὲ τὴν ἐπαφὴ μικροῦ ἢ μεγαλυτέρου μέρους τοῦ σώματος μὲ τὴν ἀτμόσφαιρα. Βέβαια κατὰ τὴν κολύμβηση στὴ θάλασσα ὁ κολυμβητὴς ἔχει σημαντικὴ διαφορὰ θερμοκρασίας τοῦ σώματος του ἀπὸ ἐκεῖνη τῆς θαλάσσης. Σὲ ἐκεῖνον ἡ θερμοκρασία εἶναι 36-37°C και ἡ θάλασσα ἢ καλὴ, ποῦ ἀρέσει σὲ ὅλο τὸν κόσμο, ἔχει θερμοκρασία 15-20°C, λίγες φορὲς εἶναι κρύα, κατεβαίνει στοὺς 12°C. Καὶ τὸ πρόβλημα γιὰ τὸν κολυμβητὴ εἶναι μεγάλο, ἀν ἡ θερμοκρασία εἶναι χαμηλὴ μὲ μονοψήφιο ἀριθμὸ. Τότε χάνει πολλές θερμίδες ἀπὸ τὸ σῶμα λόγω τῆς μεγάλης διαφορᾶς θερμοκρασίας σώματος - θαλάσσης. Ἐρευνητικὲς μελέτες συνιστοῦν, σὲ χαμηλὴ θερμοκρασία τῆς θαλάσσης <12-15, ὁ κολυμβητὴς νὰ κολυμπᾷ τόσα λεπτὰ ὅση εἶναι ἡ θερμοκρασία τοῦ νεροῦ, π.χ. ἀν εἶναι 10°C ἡ θερμοκρασία τοῦ νεροῦ, τότε πρέπει νὰ κολυμπᾷ 10 λεπτά, ὄχι παραπάνω, ἐπειδὴ χάνει πολλές θερμίδες.

Σὲ ὑψηλὴ θερμοκρασία τοῦ περιβάλλοντος τὸ κολύμπι στὴ θάλασσα εἶναι εὐχάριστο. Στὰ νησιά μας και στὸ Σαρωνικὸ, μὲ τὶς ὁμορφες παραλίες, ἡ θερμοκρασία τῆς θαλάσσης εἶναι >18°C. Ὁ παραθεριστὴς κολυμπᾷ και γυμνάζεται ἐπὶ μισή, μῖα ὥρα ἢ και περισσότερο, χωρὶς πρόβλημα ἀπώλειας μεγάλης ἐνέργειας-θερμίδων.

Σὲ καύσωνα τὸ σῶμα δυσκολεύεται νὰ διατηρήσει τὴ θερμοκρασία του στὸ φυσιολογικὸ, ἐπειδὴ οἱ θερμοκρασίες σώματος και ἀέρα δὲν ἔχουν ἀξιόλογη διαφορὰ. Ἔτσι ἀθροίζονται θερμίδες στὸ σῶμα και ὁ ἄλλος τρόπος γιὰ νὰ ἀποβληθεῖ τὸ περίσσειμα τῶν θερμίδων εἶναι ἡ ἐφίδρωση και ἡ ἐξάτμιση τοῦ ἰδρώτος, ἀπὸ τὴν ὁποία θὰ σταθε-

ροποιείται ή θερμοκρασία σώματος στο φυσιολογικό. Όσο ισχύουν αυτά, τα πράγματα βαίνουν όμαλως. Αν όμως κάτι αλλάξει, π.χ. υπάρχει μεγάλη υγρασία στο περιβάλλον, τότε είναι δύσκολη και η εξάτμιση για να αποβληθούν θερμίδες.

Πιό ευαίσθητα στον καύσωνα είναι τα μικρά παιδιά, επειδή δεν ιδρώνουν εύκολα και έχουμε μεγαλύτερη επιφάνεια αναλογικά με τους ενήλικες, δηλαδή για μια συγκεκριμένη μάζα σώματος το παιδί υστερεί να εγκλιματιστεί τόσο καλά όσο ο ενήλικας. Περισσότερα προβλήματα έχουν, βέβαια, οι πάσχοντες από νοσήματα, π.χ. καρδιαγγειακά, διαβήτη κ.ά. και οι γέροντες. Σ' αυτούς τους ανθρώπους επικρατεί ή αφυδάτωση και πολλοί παρουσιάζουν κράμπες, ιδίως μετά από κάποια άσκηση ή βόλτα. Η αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος >37-40°C συνοδεύεται από αδυναμία, ίλιγγο, ναυτία, έμετο. Σε σοβαρές καταστάσεις ή θερμοκρασία του σώματος έντοτα φθάνει τους 41°C ή και περισσότερο, συχνά υπάρχει σύγχυση και άλλες διαταραχές από το κεντρικό νευρικό σύστημα, ακόμη και σπασμοί.

Η συνεχής παραμονή του πάσχοντος στο σπίτι, είναι η σύσταση, εάν δεν έχει εμφανίσει αξιόλογα συμπτώματα με ικανοποιητική διούρηση. Οίκοι πρέπει να υπάρχει κλιματισμός και παραμένει εκεί μέχρις ότου υποχωρήσει ο καύσων. Αποφεύγονται τα αναψυκτικά ποτά, ως επίσης και τα καφεϊνόχα. Το σάκχαρο και η καφεΐνη καθιστούν το ποτό πιό πυκνό από όσο είναι ή πυκνότητα των υγρών του σώματος. Έτσι το

ποτό παραμένει στο στομάχι περισσότερο χρόνο, απορροφά νερό και επιβαρύνει την αφυδάτωση. Επίσης, σε καύσωνα απαγορεύονται τα αλκοολούχα.

Στην πρόληψη και πρόωπη αντιμετώπιση της θερμοπληξίας στους εργαζόμενους και γενικά στους ενήλικους, συνιστάται να ντύνονται με ανοιχτόχρωμα ρούχα και να πίνουν δροσερό - κρύο νερό. Στην ανάγκη χορηγείται ψυχρός όρος συχνά και με ηλεκτρολύτες. Αποφεύγονται τα διουρητικά φάρμακα. Ός προς τη διατροφή, πρώτη θέση έχουν τα δημητριακά, το ψάρι, τα όσπρια, τα ζυμαρικά, τα λαχανικά και τα φρούτα, το κοτόπουλο, λίγο κρέας με λίγο άλατι.

Βέβαια, σε σοβαρή κατάσταση υπερθερμίας πρέπει ο πάσχων να εισάγεται στο νοσοκομείο. Έδώ σε σοβαρή κατάσταση υπάρχει σύγχυση, ακόμη και νεφρική ανεπάρκεια. Στον καύσωνα ο οργανισμός χάνει υγρά, συμβαίνουν ηλεκτρολυτικές διαταραχές, έχει και ήλιακα εγκαύματα ή θερμοπληξία. Με ψυχρούς όρους επιδιώκεται ή κλινική βελτίωση του πάσχοντος με υποχώρηση της θερμοκρασίας, διούρηση ικανοποιητική και βαθμιαία επάνοδο στην προτέραν γενική κατάσταση. Και εδώ ή προσβολή των ηλικιωμένων - γερόντων απαιτεί έντατική και παρατεταμένη νοσηλεία.

Όλα αυτά τά αποφεύγει ο προσεκτικός, μένει στο σπίτι με το κλιματιστικό και προσέχει τη διατροφή του, ώστε να έχει φυσιολογικούς τους ηλεκτρολύτες, να πίνει πολύ νερό κρύο και το φαγητό να είναι ελαφρύ με βιταμίνες, ίνες.

