

Πρόληψη και οδηγίες αντιμετώπισης τῶν ἐπιπτώσεων τοῦ καύσωνα καὶ τῶν ὑψηλῶν θερμοκρασιῶν.

Σπυριδούλα Παπανικολάου
ΜSc, Νοσηλεύτρια ΠΦΥ

Στὴν Ἑλλάδα ὁ καύσωνας ἀποτελεῖ ἕνα φαινόμενο ἐποχιακό, τὸ ὁποῖο παρατηρεῖται κυρίως τοὺς θερινοὺς μῆνες, καὶ ἐμφανίζεται ἰδιαίτερα ἔντονο στὰ ἀστικά κέντρα. Ὅταν ἡ θερμοκρασία τοῦ περιβάλλοντος ξεπεράσει ὀρισμένα ὅρια, τὰ ὁποῖα εἶναι ἀνεκτὰ ἀπὸ τὸν ἀνθρώπινο ὄργανισμό καὶ σὲ συνδυασμὸ μὲ ἄλλους παράγοντες, ὅπως εἶναι ἡ ἄπνοια καὶ ἡ ὑγρασία, δημιουργοῦνται διάφορες παθολογικές καταστάσεις, ποὺ μπορεῖ νὰ εἶναι ἀκόμα καὶ ἀπειλητικές γιὰ τὴ ζωὴ τοῦ ἀνθρώπου.

Τὰ πρῶτα συμπτώματα τῆς θερμοπληξίας εἶναι τὰ ἐξῆς: ἀτονία, αἰσθημὰ κόπωσης, λιποθυμικὴ τάση, ἔντονος πονοκέφαλος, ναυτία, ἔμετοι, ταχυπαλμία καὶ πῶση τῆς ἀρτηριακῆς πίεσης. Τὸ σύνδρομο τῆς θερμοπληξίας ἐκδηλώνεται μὲ αὐξημένη θερμοκρασία τοῦ σώματος, ἐμέτους, σπασμούς, διάρροια, διαταραχὴ τῆς πηκτικότητας τοῦ αἵματος καὶ ἀπουσία ἐφίδρωσης. Σὲ ἀκραίες περιπτώσεις εἶναι δυνατό νὰ ἐπέλθει ἔμφραγμα τοῦ μυοκαρδίου, κωματώδης κατάσταση, ἀκόμα καὶ θάνατος.

Σχεδὸν 700 θάνατοι πάνω ἀπὸ τὸ μέσο ὄρο καταγράφηκαν κατὰ τὴ διάρκεια τοῦ δεκαπενθήμερου καύσωνα τὸν Ἰούνιο καὶ τὸν Ἰούλιο τοῦ 2018, στὴν Ἀγγλία καὶ τὴν Οὐαλία, σύμφωνα μὲ ἐπίσημα στατιστικὰ στοιχεῖα. Οἱ εἰδικοί ἐκτιμοῦν, ὅτι χωρὶς λήψη μέτρων οἱ θάνατοι, ποὺ σχετίζονται μὲ ὑπερβολικὴ ζέστη, θὰ τριπλασιαστοῦν σὲ 7.000 ἐτησίως, τὴ δεκαετία τοῦ 2040. Στὶς Φιλιππίνες θὰ καταγραφοῦν 12 φορές περισσότεροι θάνατοι, ἐξαίτιας τῆς ὑπερβολικῆς ζέστης, τὸ χρονικὸ διάστημα ἀνάμεσα στὸ 2031 καὶ τὸ 2080. Τέλος, ἡ Αὐστραλία καὶ οἱ ΗΠΑ θὰ ἀντιμετωπίσουν σχεδὸν πενταπλάσιους θανάτους.

Ἡ θεραπεία τῶν προσώπων, ποὺ ἐμφανίζουν τὰ συμπτώματα τῆς θερμοπληξίας, ὅταν ἡ θερμοκρασία τοῦ περιβάλλοντος εἶναι ὑψηλὴ, πρέπει νὰ γίνεται, κατὰ προτίμηση, σὲ νοσηλευτικὰ ἰδρύματα. Ὡς πρῶτες βοήθειες, μέχρι τὴ διακομιδῆ τους σὲ κάποιο ἀπὸ αὐτὰ, θὰ πρέπει νὰ ἐφαρμοστοῦν ἄμεσα μέτρα ἐλάττωσης τῆς θερμοκρασίας τοῦ σώματος: πλήρης ἐκδυσὴ ἀπὸ τὰ ρούχα, τοποθέτηση παγοκύστεων ἢ κρῶν ἐπιθεμάτων στὸν τράχηλο, στὶς μασχάλες καὶ στὴ μηροβουβωνικὴ περιοχὴ, ἐμβάπτιση τοῦ πάσχοντος σὲ μπαγιέρα μὲ κρῦο νερό.

Τὰ μέτρα, γιὰ τὴν πρόληψη τῆς ἐμφάνισης συμπτωμάτων κατὰ τὸν καύσωνα, εἶναι τὰ ἐξῆς:

1. Ἀποφυγὴ ἐκθεσης στὸ ἡλιακὸ φῶς καὶ ἀναζήτηση σκιερῶν καὶ δροσερῶν σημείων παραμονῆς. Τὰ παραθυρόφυλλα, καλὰ θὰ ἦταν, νὰ παραμένουν κλειστά, ἔτσι ὥστε νὰ



διατηρεῖται ἡ ἐσωτερικὴ θερμοκρασία τοῦ σπυρίου. Πρέπει νὰ προτιμοῦμε τὰ ἀνοιχτόχρωμα καὶ ἐλαφριά ρούχα μὲ ἀνοιχτὸ λαιμὸ καὶ νὰ ἐξασφαλίζουμε κάλυψη κεφαλῆς μὲ χρῆση καπέλου ἢ ὀμπρέλας, καθὼς καὶ ἀντηλιακῆς κρέμας γιὰ προστασία ἀπὸ τὴν ὑπεριώδη ἀκτινοβολία.

2. Περιορισμὸς τῶν ἄσκοπων μετακινήσεων κατὰ τὴ διάρκεια τοῦ καύσωνα.

3. Ἀποφυγὴ βαριάς σωματικῆς ἐργασίας, ἰδιαίτερα σὲ μέρη ποὺ συνυπάρχουν ὑψηλὴ θερμοκρασία μὲ ὑγρασία, καθὼς καὶ κάτω ἀπὸ τὸν ἥλιο.

4. Ἰδιαίτερη προσοχὴ χρειάζεται στὴ διατροφή, μὲ πρόσληψη ἄφθονων ὑγρῶν, κυρίως φυσικῶν χυμῶν καὶ νεροῦ, ἀποφυγὴ οἰνοπνευματωδῶν ποτῶν, διαίτα μὲ λίγες θερμίδες, στὴν ὁποία θὰ περιλαμβάνονται κυρίως λαχανικὰ καὶ φρούτα, ἐνῶ θὰ εἶναι περιορισμένες οἱ τροφές πλούσιες σὲ λιπαρά.

5. Συχνὰ λουτρά μὲ καταιωνιστήρες (ντους).

6. Τὰ βρέφη καὶ τὰ παιδιά πρέπει νὰ ντύνονται ὅσο πιὸ ἐλαφριά γίνεται. Εἰδικὰ γιὰ τὰ βρέφη συνιστᾶται τὰ χέρια καὶ τὰ πόδια τους νὰ εἶναι ἐλεύθερα καὶ, ἐπιπλέον, νὰ εἶναι ὅσο περισσότερο περιορισμένη γίνεται ἡ χρῆση πανῶν. Ἐπιπλέον, πρέπει νὰ τοὺς προσφέρονται συνεχῶς ὑγρὰ, ὅπως μητρικὸ ἢ ἄλλο γάλα, ἀλλὰ καὶ νερό.

7. Μεγάλῃ προσοχῇ πρέπει νὰ δοθεῖ στὶς καλούμενες ὀμάδες ὑψηλοῦ κινδύνου, κατὰ τὴ διάρκεια τοῦ καύσωνα,

ὅπως εἶναι ὅλα τὰ πρόσωπα ἡλικίας ἄνω τῶν 65 ἐτῶν, ὅλα τὰ πρόσωπα πού πάσχουν ἀπὸ χρόνια νοσήματα, ὅπως καρδιοπάθειες, νεφροπάθειες, πνευμονοπάθειες, ἥπατοπάθειες καὶ σακχαρώδη διαβήτη, ὅλα τὰ πρόσωπα πού λαμβάνουν χρονίως φάρμακα, ὅπως εἶναι τὰ διουρητικά, τὰ ἀντιχολινεργικά, τὰ ψυχοφάρμακα καὶ ὁρμονικὰ σκευάσματα, συμπεριλαμβανομένης τῆς ἰνσουλίνης καὶ τῶν ἀντιδιαβητικῶν δισκίων. Ὅλοι οἱ παραπάνω, ἰδιαίτερα κατὰ τὴν περίοδο τῶν ὑψηλῶν θερμοκρασιῶν τοῦ περιβάλλοντος, θὰ πρέπει νὰ συμβουλευόνται τὸ γιατρό τους γιὰ ἐνδεχόμενη τροποποίηση στὴ δοσολογία τῆς φαρμακευτικῆς τους ἀγωγῆς.

8. Οἱ χῶροι ἐργασίας πρέπει νὰ διαθέτουν κλιματιστικά μηχανήματα ἢ τοὐλάχιστον ἀπλούς ἀνεμιστήρες, κατὰ προτίμηση ὀροφῆς. Τὸ ἴδιο ἰσχύει καὶ γιὰ τὰ ἱδρύματα, στὰ ὁποῖα περιθάλπονται νεογνά, βρέφη, παιδιά, ἡλικιωμένοι καὶ ἄτομα μὲ εἰδικές ἀνάγκες.

9. Τὰ μέσα μαζικῆς μεταφορᾶς πρέπει νὰ φροντίζουν γιὰ τὴν καλὴ λειτουργία τοῦ κλιματισμοῦ τους, προκειμένου νὰ διευκολύνεται ἡ ἐξυπηρέτηση τῶν πολιτῶν.

10. Ἰδιαίτερη βαρύτητα στὴν πρόληψη θὰ πρέπει νὰ δίνεται, ὅταν οἱ ὑψηλές θερμοκρασίες συνδυάζονται καὶ μὲ φαινόμενα αὐξημένων ἐπιπέδων ἀτμοσφαιρικῆς ρύπανσης, μὲ αὐξηση τοῦ διοξειδίου τοῦ ἀνθρακὰ καὶ τῶν ἐπιπέδων τοῦ ὄζοντος. Γιὰ παράδειγμα, σὲ περίπτωση ὑπέρβασης τῶν ὁρίων τοῦ ὄζοντος στὸν ἀτμοσφαιρικὸ ἀέρα, τὸ ὕπουρ-

γεῖο Ὑγείας ἔχει ἐκδώσει σχετικὲς ὁδηγίες γιὰ τὴν ἐνημέρωση τοῦ κοινοῦ, μὲ μέτρα προφύλαξης εἰδικὰ τῶν εὐπαθῶν πληθυσμιακῶν ομάδων, οἱ ὁποῖες ἔχουν ὡς ἑξῆς: «Ἄτομα μὲ ἀναπνευστικὲς καὶ καρδιαγγειακὲς παθήσεις καὶ γενικότερα ἄτομα εὐαίσθητα στὴν ἀτμοσφαιρικὴ ρύπανση συνιστᾶται νὰ παραμένουν σὲ ἐσωτερικοὺς χώρους καὶ νὰ ἀποφεύγουν τὴν κυκλοφορία στὸ ἐξωτερικὸ περιβάλλον. Ἐπίσης, συνιστᾶται, στὶς ἐν λόγω ομάδες, ἀλλὰ καὶ στὰ παιδιά, νὰ ἀποφεύγουν τὴν ἐντονη σωματικὴ ἄσκηση, ἢ ὁποῖα μπορεῖ νὰ προκαλέσει ἐρεθισμὸ τῆς ἀναπνευστικῆς ὁδοῦ καὶ νὰ ὁδηγήσει σὲ ἀναπνευστικὰ προβλήματα».

11. Ἀπὸ τὰ ΜΜΕ θὰ πρέπει νὰ μεταδίδονται τηλεοπτικὰ καὶ ραδιοφωνικὰ σπὸτ, γιὰ νὰ προειδοποιῶν τὸν πληθυσμὸ γιὰ τοὺς κινδύνους ἀφυδάτωσης καὶ νὰ τὸν ἐνημερώνουν γιὰ τὰ μέτρα πρόληψης.

Ἐν κατακλείδι, οἱ μακρὲς περίοδοι πολὺ θερμῶν καιρικῶν συνθηκῶν μπορεῖ νὰ βλάψουν τὴν ὑγεία τῶν ἀνθρώπων καὶ ἰδιαίτερα τὶς ἀκραῖες ἡλικίες, ἀλλὰ καὶ τὰ πρόσωπα μὲ σοβαρὰ προϋπάρχοντα προβλήματα ὑγείας. Ἡ συχνότητα καὶ ἡ ἔνταση τῶν καυσῶνων προβλέπεται νὰ αὐξηθεῖ σημαντικὰ μέσα στὶς ἐπόμενες δεκαετίες, λόγω τῆς ἐπερχόμενης κλιματικῆς ἀλλαγῆς. Εἶναι, λοιπόν, ἐπιβεβλημένο, γιὰ τὴν προστασία τῆς δημόσιας ὑγείας, νὰ λάβουμε σοβαρὰ ὑπ' ὄψιν καὶ νὰ ἐνσωματώσουμε στὴν καθημερινή μας ζωὴ ὅλες τὶς παραπάνω προειδοποιήσεις καὶ συμβουλές. 📍