

Αμοργός 27-06-2017

## ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ – ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Θέμα: ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΩΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ ΑΠΟ ΥΨΗΛΕΣ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΕΣ.

Όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος ξεπεράσει ορισμένα όρια ανεκτά από τον ανθρώπινο οργανισμό, σε συνεργασία με ορισμένους άλλους παράγοντες (υγρασία, άπνοια κλπ.), δημιουργούνται παθολογικές καταστάσεις ποικίλου βαθμού βαρύτητας, που μπορούν να οδηγήσουν σε κωματώδη κατάσταση αλλά και στο θάνατο. ΤΑ ΑΡΧΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ μπορεί να είναι ΔΥΝΑΤΟΣ ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΣ, ΑΤΟΝΙΑ, ΑΙΣΘΗΜΑ ΚΑΤΑΒΟΛΗΣ, ΤΑΣΗ ΓΙΑ ΛΥΠΟΘΥΜΙΑ, ΠΤΩΣΗ ΤΗΣ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗΣ ΠΙΕΣΗΣ, ΝΑΥΤΙΑ, ΕΜΕΤΟΙ και ΤΑΧΥΠΑΛΜΙΑ.

Το σύνδρομο της **θερμοπληξίας**, εκδηλώνεται με αυξημένη θερμοκρασία του σώματος, σπασμούς, εμέτους, διάρροια, διαταραχή της πήκτικότητας του αίματος, απουσία εφίδρωσης. Μπορεί, ακόμα, να επέλθει έμφραγμα του μυοκαρδίου. Επακολουθεί κωματώδης κατάσταση και θάνατος.

Η θεραπεία των ατόμων που παρουσιάζουν τα παραπάνω συμπτώματα όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος είναι υψηλή, πρέπει να γίνεται, κατά προτίμηση, σε νοσηλευτικά ιδρύματα, σ εμάς στο Κέντρο Υγείας Αμοργού, αλλά ως ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ μέχρι τη διακομιδή τους σ αυτό, θα πρέπει να εφαρμοσθούν άμεσα μέτρα ελάττωσης της θερμοκρασίας του σώματος, δηλαδή πλήρης έκδυση

από τα ρούχα, τοποθέτηση παγοκύστεων και κρύων επιθεμάτων στον τράχηλο, τις μασχάλες και τη βουβωνική περιοχή, εμβάπτιση σε μπανιέρα με κρύο νερό κλπ.

ΤΑ ΜΕΤΡΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΚΑΥΣΩΝΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΕΞΗΣ:

1. Αποφυγή έκθεσης στο ηλιακό φως. Αναζήτηση σκιερών και δροσερών σημείων. Προτίμηση στα ανοικτόχρωμα και ελαφρά ρούχα με ανοικτό λαιμό, κάλυψη κεφαλής δηλαδή χρήση σκιάδας (καπέλου), ομπρέλας κλπ.

2. Αποφυγή βαριάς σωματικής εργασίας, ιδιαίτερα σε μέρη που συνυπάρχουν υψηλή θερμοκρασία με υγρασία, καθώς και κάτω από τον ήλιο.

3. Ιδιαίτερη προσοχή στη διατροφή, όπως:

- Πρόσληψη άφθονων υγρών, κατά προτίμηση νερού και φυσικών χυμών.

- Αποφυγή των οινοπνευματωδών ποτών.

- Ολιγοθερμική διαίτα που θα περιλαμβάνει κυρίως λαχανικά και φρούτα πάσης φύσεως, με περιορισμό των λιπαρών.

4. Συχνά λουτρά με καταιωνιστήρες (ντους).

5. Τα βρέφη και τα παιδιά να ντύνονται όσο γίνεται πιο ελαφρά. ΕΙΔΙΚΑ ΓΙΑ ΤΑ ΒΡΕΦΗ είναι προτιμότερο 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 κλπ.

6. Περισσότερη προσοχή να δοθεί στις καλούμενες ΟΜΑΔΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΤΟΥ ΚΑΥΣΩΝΑ, που είναι:

- Όλα τα άτομα άνω των 65 ετών.

· Όλα τα άτομα που για καθαρά ιατρικούς λόγους παίρνουν φάρμακα για τα χρόνια νοσήματά τους, όπως π.χ. τα διουρητικά, τα αντιχολινεργικά, τα ψυχοφάρμακα, τα ορμονούχα (συμπεριλαμβανομένης της ινσουλίνης και των αντιδιαβητικών δισκίων). Ιδιαίτερα κατά την περίοδο των υψηλών θερμοκρασιών περιβάλλοντος ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΟΝΤΑΙ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ ΤΟΥΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΔΕΧΟΜΕΝΗ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΔΟΣΟΛΟΓΙΑΣ.

7. ΟΙ ΧΩΡΟΙ ΕΡΓΑΣΙΑΣ πρέπει να διαθέτουν κλιματιστικά μηχανήματα ή απλώς ανεμιστήρες, κατά προτίμηση οροφής.

8. ΤΑ ΜΕΣΑ ΜΑΖΙΚΗΣ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ να φροντίζουν για την καλή λειτουργία του κλιματιστικού τους.

ΣΤΗΝ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ [www.amorgos.gr](http://www.amorgos.gr) και στους πίνακες ανακοινώσεων θα αναρτώνται τα Δελτία Επικίνδυνων Καιρικών Φαινομένων και παρακαλείσθε να τα παρακολουθείτε και να εφαρμόζετε τις παραπάνω οδηγίες για αποφυγή δυσάρεστων καταστάσεων. Παρακαλούνται τα ξενοδοχεία, τα ενοικιαζόμενα δωμάτια και οι, πάσης φύσεως, φιλοξενούντες επισκέπτες αλλοδαπούς και ημεδαπούς να τους ενημερώνουν για τα έκτακτα καιρικά φαινόμενα και, ει δυνατόν, για τα μέτρα προστασίας.

ΑΠΟ ΤΟ ΔΗΜΟ