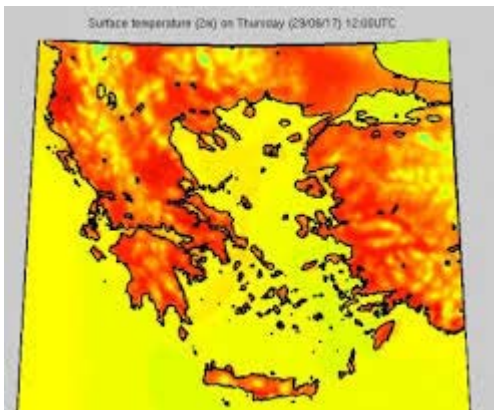


Καύσωνας: Προσοχή στα μικρά παιδιά και στους ηλικιωμένους

Πρώωρα ίσως φέτος μας επισκέπτεται ο ετήσιος καλοκαιρινός καύσωνας. Αυτό το Σαββατοκύριακο θα είναι η αποκορύφωση του.



Αν και πρακτικά όλοι απειλούμαστε από την **υπερθερμία** που προκαλεί ο καύσωνας, υπάρχουν αναμφίβολα ηλικιακές ομάδες στις οποίες η απειλή είναι σαφώς μεγαλύτερη. Κι αυτές είναι οι δύο ακραίες ηλικίες:

Τα πολύ μικρά παιδιά



Οι υπερήλικες



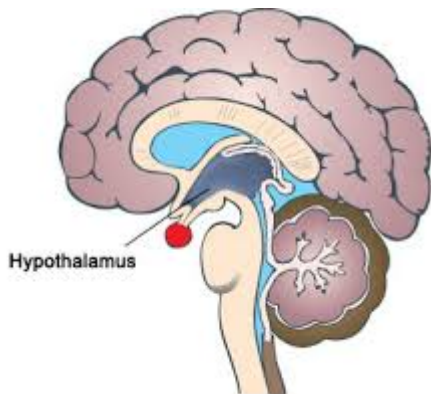
Κι οι δύο αυτές ομάδες χρειάζονται ειδική προφύλαξη και φροντίδα για να τις προστατέψουμε από τις επιπτώσεις της απορρύθμισης του οργανισμού τους λόγω αύξησης της θερμοκρασίας τους, δηλαδή από **θερμοπληξία**.

A graphic with a background of a bright sun over a horizon. The words "Heat Stroke" are written in a stylized, flame-like font in yellow and orange.

Heat Stroke

Αξίζει όμως να διευκρινίσουμε τη διαφορά της υπερθερμίας από την **υπερπυρεξία** (ή τον πυρετό), καθόσον τόσο ο μηχανισμός όσο και η αντιμετώπιση τους έχουν σημαντικές διαφορές.

Η μεν υπερθερμία είναι το αποτέλεσμα της υπερβολικής αύξησης της θερμοκρασίας του περιβάλλοντος, που υπερβαίνει τα όρια της δυνατότητας θερμορύθμισης, η δε υπερπυρεξία οφείλεται σε διαταραχή της θερμορύθμισης από την επίδραση ενός πυρετογόνου πάνω στο ρυθμιστή θερμοκρασίας (**θερμοστάτης**), που βρίσκεται στον πρόσθιο υποθάλαμο του εγκεφάλου, όπως τοξίνες, ιοί, φάρμακα κλπ.



Ως εκ τούτου η υπερθερμία αντιμετωπίζεται με ελάττωση της έκθεσης στη θερμότητα και παράλληλα με αύξηση της αποβολής της από τον οργανισμό.



Αντιθέτως στην υπερπυρεξία οι στόχοι μας είναι δύο:

Αφ' ενός να καταπολεμήσουμε την αιτία της υπερπυρεξίας (πχ αντιμετώπιση μικροβιακής λοίμωξης), αφ' ετέρου να μεταβάλλουμε τον ουδό της θερμορύθμισης με χορήγηση αντιπυρετικών.



Ας δούμε όμως κάτω από ποιες συνθήκες οι ομάδες υψηλού κινδύνου απειλούνται από τον καύσωνα.

Τα **νεογνά** και **βρέφη** καθώς και οι **ηλικιωμένοι**, ιδιαίτερα οι μη αυτοεξυπηρετούμενοι, απειλούνται όταν υπάρχει έντονη ζέστη, υψηλή υγρασία, ακατάλληλο περιβάλλον (κλειστοί χώροι σπιτιού, σταθμού ή αυτοκινήτου), υπερβολικό ντύσιμο και μη επαρκής ενυδάτωση.



Με εξαίρεση ειδικές καταστάσεις, όπως είναι η ακραία φτώχεια και η προσφυγιά, τα παραπάνω αφορούν κυρίως τρεις διαφορετικές συνθήκες ύπαρξης των ατόμων αυτών:

- Πρώτον, τα άτομα που διαβιούν σε αστικό περιβάλλον και ιδιαίτερα σε διαμερίσματα πολυκατοικιών
- Δεύτερον, τα άτομα που μετακινούνται ή ταξιδεύουν με ιδιωτικό αυτοκίνητο
- Τρίτον, τα άτομα που βρίσκονται σε διακοπές κοντά στη θάλασσα

Η **πρόληψη** της υπερθερμίας απαιτεί να αντιστρέψουμε όλες τις παραπάνω γενεσιουργές αιτίες.

Πώς;

- Αποφυγή έκθεσης στον ήλιο και στις υψηλές θερμοκρασίες, άρα παραμονή σε σκιερό και δροσερό αίθριο περιβάλλον



- Ανανέωση του αέρα με φυσικό ή τεχνητό αερισμό (ανοικτά παράθυρα ή χρήση ανεμιστήρα) των κλειστών χώρων



- Μείωση της θερμοκρασίας και της υγρασίας του εσωτερικού χώρου με τη χρήση κλιματιστικού



- Ελαφρύ ντύσιμο με λεπτά ρούχα που επιτρέπουν την κυκλοφορία του αέρα γύρω από το σώμα



- *Ενυδάτωση με δροσερό νερό κατά προτίμηση και αποφυγή υπερβολικής διατροφής με προϊόντα ζωικής προέλευσης*



- *Πλύσιμο με δροσερό νερό για απομάκρυνση του ιδρώτα και διευκόλυνση της απαγωγής θερμότητας από το σώμα*



Όλα τα παραπάνω αποτελούν βασικά και ουσιαστικά μέτρα πρόληψης, τα οποία αρκούν για την αποφυγή των κινδύνων από την υπερβολική αύξηση της θερμοκρασίας.

*Αν παρόλα αυτά κάποιο άτομο, είτε μικρό παιδί είτε υπερήλικας, παρουσιάσει συμπτώματα και σημεία υπερθερμίας και πολύ περισσότερο **θερμοπληξίας**, όπως αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος και διαταραχή του επιπέδου συνείδησης, (τα οποία υποδηλώνουν ότι ο*

οργανισμός τους χάνει το θερμορυθμιστικό του μηχανισμό), η αντιμετώπιση τους είναι επείγουσα και καθαρά νοσοκομειακή.



Άρα σε κάθε τέτοια περίπτωση δε θα πρέπει να χάνεται πολύτιμος χρόνος με ημίμετρα και θα πρέπει τάχιστα να ζητείται άμεση ιατρική βοήθεια.



Καλό και δροσερό καλοκαίρι!



Αναστάσιος Δ. Χατζής
Παιδίατρος – Εντατικολόγος
Διευθυντής ΜΕΘ παιδιών
ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΘΗΝΩΝ