

ΘΑΛΑΣΣΑ Οι κίνδυνοι του καλοκαιριού για τα παιδιά μας

Η θάλασσα αποτελεί πηγή χαράς και διασκέδασης για όλα τα παιδιά το καλοκαίρι



Όμως η άγνοια και η απερισκεψία μπορούν να μετατρέψουν την ευχαρίστηση σε σοβαρό κίνδυνο, με απειλή ακόμη και για την ίδια τη ζωή του παιδιού



Ο πνιγμός αποτελεί το μεγαλύτερο κίνδυνο ζωής, ιδιαίτερα στα βρέφη και τα παιδιά



Προσοχή! Ο πνιγμός στα παιδιά είναι σιωπηλός: μη περιμένουμε να δούμε ένα παιδί στα βαθιά να αγωνίζεται να επιπλεύσει και να καλεί σε βοήθεια. Το αντίθετο! Μια στιγμή αβλεψίας και μπορεί το παιδί να χαθεί από τα μάτια μας. Γι' αυτό και η πρόληψη συνίσταται στη συνεχή παρακολούθηση, ιδιαίτερα των μικρών παιδιών, από τους μεγάλους.

Επίσης θα πρέπει όλα τα παιδιά να φορούν συνεχώς **μπρατσάκια** ή άλλα παρόμοια μέσα



ακόμη και όταν είναι **έξω** από το νερό, γιατί πνιγμοί έχουν συμβεί και στα ρηχά, όταν για παράδειγμα ένα ξαφνικό κύμα (συνήθως από περιπλέοντα πλοία) παρασέρνει το παιδί, το οποίο αμέριμνα παίζει κοντά στη θάλασσα



Παράλληλα θα πρέπει τα παιδιά από μικρή ηλικία να εκπαιδεύονται, ώστε αργότερα όταν πια μεγαλώσουν, να μπορούν να προστατεύσουν τον εαυτό τους και από τη δική τους απροσεξία αλλά και από την απερισκεψία των άλλων, όπως για παράδειγμα οδηγών **jet – ski**, οι οποίοι παραβιάζουν τους κανόνες ασφαλούς πλοήγησης, που απαγορεύουν την πλεύση όπου υπάρχουν λουόμενοι, κάνοντας μάλιστα επικίνδυνους ελιγμούς



Στα μεγάλα παιδιά και τους εφήβους η βουτιά από ύψος, συνήθως από βράχο και το μακροβούτι αποτελούν δραστηριότητες υψηλού κινδύνου για ατύχημα και πνιγμό

Η **βουτιά από ύψος** μπορεί να είναι η αιτία κάκωσης είτε του κρανίου ή του αυχένα με άμεση συνέπεια την εγκεφαλική βλάβη ή τη βλάβη του νωτιαίου μυελού, με αποτέλεσμα το κώμα, την παράλυση και την άπνοια, που αν δεν οδηγήσουν άμεσα στο θάνατο, δημιουργούν ένα χρόνια ανάπηρο, εξαρτημένο από τη μηχανική υποστήριξη της αναπνοής



Το **μακροβούτι** είναι επικίνδυνο για δύο λόγους:



Πρώτο, επειδή οι περισσότεροι κολυμβητές κάνουν το μέγα σφάλμα της **υπέρπνοιας** (πολλές, γρήγορες και βαθιές αναπνοές) πριν βουτήξουν στο νερό, πιστεύοντας ότι έτσι αποθηκεύουν οξυγόνο, ενώ το μόνο που καταφέρνουν είναι να παθαίνουν υποκαπνία (ελάττωση του διοξειδίου του άνθρακα) που προκαλεί υπνηλία και απώλεια συνείδησης.

Δεύτερο, επειδή συνήθως το μακροβούτι είναι **ανταγωνιστικό** («ποιος θα πάει πιο μακριά»), δοκιμάζονται τα όρια της υποξαιμίας (έλλειψη οξυγόνου), τα οποία αν ξεπεραστούν, μπορεί να οδηγήσουν σε απώλεια της συνείδησης και πνιγμό.

BAYWATCH

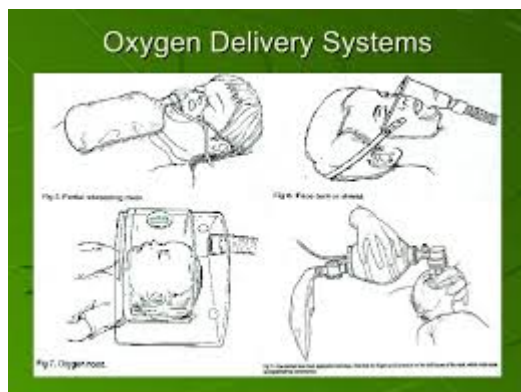
Στις οργανωμένες παραλίες είναι υποχρεωτική η συνεχής επιτήρηση των λουομένων από **ναυαγοσώστη**, ο οποίος θα πρέπει να είναι πιστοποιημένα εκπαιδευμένος στην αντιμετώπιση του πνιγμού

Η **αντιμετώπιση** του πνιγμού απαιτεί καλή γνώση της τεχνικής της καρδιοαναπνευστικής αναζωογόνησης, προσαρμοσμένης στις ειδικές συνθήκες της θάλασσας.

Αν το παιδί – θύμα έχει αντιδράσεις, αναπνέει και βήχει, το βάζουμε σε **πλάγια** θέση και φροντίζουμε για την ταχεία διακομιδή του



Αν υπάρχει **οξυγόνο**, το χορηγούμε με όποιο τρόπο μπορούμε, χωρίς να περιμένουμε τη «διάγνωση» της υποξαιμίας



Αν είναι **βρέφος**, το βάζουμε κατά προτίμηση στην αγκαλιά του γονιού, που θα το καθησυχάσει και θα συνέλθει πιο γρήγορα από το “shock”



Αν το θύμα είναι αναισθητό, ακολουθούμε πιστά την παρακάτω **σειρά**, που κάνει την παρέμβαση μας ασφαλή και αποτελεσματική:

ΚΛΗΣΗ ΓΙΑ ΒΟΗΘΕΙΑ



ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΑΠΟ ΠΙΣΩ



ΤΑΧΕΙΑ ΑΝΑΣΥΡΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΝΕΡΟ



ΕΝΑΡΞΗ ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗΣ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗΣ



Κυρίως μην κάνουμε άστοχους κι επικίνδυνους χειρισμούς, όπως για παράδειγμα χειρισμούς «αφαίρεσης νερού από τους πνεύμονες», που το μόνο που καταφέρνουμε είναι να προκαλέσουμε εμετό, εισρρόφηση του γαστρικού περιεχομένου από τους πνεύμονες, με αποτέλεσμα βαριά χημική πνευμονία.

Καταστροφή!

Γιατί τελικά οι ερασιτεχνισμοί κάνουν μεγαλύτερο κακό!



*Οι υπόλοιποι κίνδυνοι, που συνδέονται με τη θάλασσα, συνθέτουν ένα σοβαρό πρόβλημα ατομικής υγείας, καθ' όσον αφορούν στη βλαπτική επίδραση της **ηλιακής ακτινοβολίας**.*



*Η παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο μπορεί να προκαλέσει «**ΗΛΙΑΣΗ**», που εκδηλώνεται με έντονη κεφαλαλγία, ζάλη, υπνηλία και απώλεια συνείδησης. Η αντιμετώπιση της απαιτεί την άμεση διακομιδή και τη νοσηλεία σε νοσοκομείο.*



*Η **ΘΕΡΜΟΠΛΗΞΙΑ** είναι η ακραία επιπλοκή από την έκθεση σε υψηλή θερμότητα και χαρακτηρίζεται από τη δυσλειτουργία όλων των οργάνων του ανθρώπινου σώματος και έχει πολύ υψηλό ποσοστό θνητότητας, ιδιαίτερα ανάμεσα στα πολύ μικρά παιδιά και στα ηλικιωμένα άτομα. Η αντιμετώπιση της απαιτεί τη νοσηλεία σε Μονάδα Εντατικής Θεραπείας.*

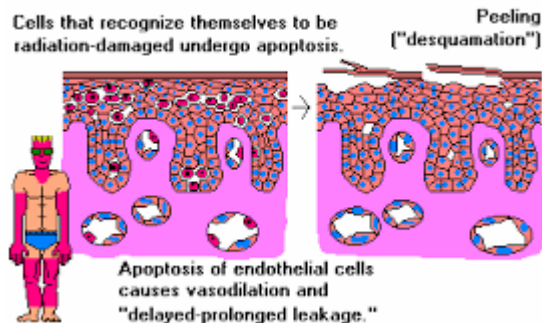


Το **ΕΓΚΑΥΜΑ** οφείλεται στη δράση της υπεριώδους ακτινοβολίας στο δέρμα, μετά από ακόμη και σύντομη έκθεση στον ήλιο. Τα μικρά παιδιά είναι πιο ευάλωτα σε σχέση με τους ενήλικες λόγω λεπτής κερατίνης στιβάδας στην επιδερμίδα τους.



Ανάλογα με την ηλικία, το χρώμα του δέρματος και το χρόνο έκθεσης στην ηλιακή ακτινοβολία σχηματίζεται μια όλο και πιο βαθιά βλάβη στις διάφορες στιβάδες του δέρματος, στις οποίες παρατηρείται φλεγμονώδης αντίδραση και απόπτωση.

Sunburn



Η πρόληψη περιλαμβάνει μια σειρά από μέτρα, που αποτρέπουν την πρόκληση εγκαύματος και προλαμβάνουν την μεταγενέστερη εμφάνιση **μελανώματος**:

- Την αποφυγή της έκθεσης στην **ΗΛΙΑΚΗ ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑ**



- Τη σωστή συμμόρφωση ακολουθώντας τη χρυσή τριάδα:
ΚΑΠΕΛΛΟ, ΓΥΑΛΙΑ, ΕΛΑΦΡΑ ΡΟΥΧΑ



- Την ορθή χρήση του **ΑΝΤΙΗΛΙΑΚΟΥ**, ειδικά στα μικρά παιδιά με έμφαση στη συχνή ανανέωση του είτε μέσα είτε έξω από το νερό



Η άμεση **αντιμετώπιση** κάθε προβλήματος από την έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία ή στην υπερβολική θερμότητα με τη λήψη των ανάλογων μέτρων, θα πρέπει να γίνεται με τη βοήθεια ιατρών και νοσηλευτών, προς αποφυγήν κι εδώ των λανθασμένων χειρισμών.



Τα συνήθη **μέτρα** είναι η ενυδάτωση σε αφυδατωμένα παιδιά, η ψύξη επί υπερθερμίας, η χρήση θεραπευτικών αλοιφών στα εγκαύματα, η ανάπαυση και η νοσηλεία σε σοβαρές καταστάσεις («ηλίαση», θερμοπληξία, σοβαρά εγκαύματα).



Μέσα στη θάλασσα η πιθανότητα ενός **ατυχήματος**, που μπορεί να οδηγήσει σε πνιγμό, όπως χτύπημα από σκάφος, δεν είναι δυστυχώς σπάνιο, γιατί συχνά λουόμενοι και πλεύοντα κινούνται στις ίδιες θάλασσες.



Η νύξη από αγκάθι **ψαριού** (πχ σκορπιός) προκαλεί έντονο πόνο, που αντιμετωπίζεται με αναλγητικά – αντιφλεγμονώδη και πάγο τοπικά χωρίς τρίψιμο.



Η νύξη στο πέλμα από αγκάθια **αχινού** (συνήθως πολλά μαζί) προκαλεί δυσκολία στη βάρδιαση.

Τα αγκάθια αφαιρούνται μόνο με τσιμπιδάκι, ποτέ με βελόνα ή καρφίτσα, γιατί συνήθως αποτυγχάνουν και εισχωρούν πιο βαθιά.



Η επαφή με νημάτια **μέδουσας** δημιουργεί αφόρητους πόνους από αλλεργική αντίδραση και φλεγμονή. Καλό είναι να την αποφεύγουμε.



Πώς;

Με πρόληψη και μόνο, ελέγχοντας και επιτηρώντας τις θάλασσες που τα παιδιά μας κι εμείς οι ίδιοι κολυμπάμε!

Αν έλθουμε σε επαφή με τα νημάτια της μέδουσας, τα αφαιρούμε προσεκτικά.

Ποτέ με γυμνό χέρι γιατί θα πάθουμε το ίδιο στα δάκτυλά μας.

Μετά καθαρίζουμε με νερό και επαλείφουμε με αντιφλεγμονώδη κρέμα χωρίς τρίψιμο. Μπορούμε να κάνουμε τοπική αναλγησία με πάγο.



Τα αλλεργικά άτομα θα πρέπει να είναι εφοδιασμένα με την ειδική σύριγγα, που περιέχει **αδρεναλίνη**, για άμεση ενδομυϊκή έγχυση από το

ίδιο τα άτομο αν είναι έφηβος και ενήλικας ή το συνοδό άτομα, αν πρόκειται για μικρό παιδί.



Καλό καλοκαίρι σε παιδιά και γονείς!



www.shutterstock.com · 75694198

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