

Ποιοι είναι οι κίνδυνοι του καλοκαιριού και πως αντιμετωπίζονται

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το κείμενο που θα διαβάσετε, τυπώστε το και φυλάξτε το. Αχρείαστο να είναι, μπορεί κάποτε να σας βοηθήσει. Στο επιστημονικό αυτό κομμάτι λοιπόν, θα διαβάσετε για όλους τους κινδύνους του καλοκαιριού και τι πρέπει να κάνουμε σε κάθε περίπτωση. Από θερμοπληξία και ηλίαση μέχρι αλλοιωμένα φαγητά από τη ζέστη και τι κάνουμε εάν μας τσιμπήσει φίδι. Είναι άκρως ενδιαφέρον και χρήσιμο

Του Ηλία Σιακαβέλλα, παθολόγου

Το καλοκαίρι ισοδυναμεί στο μυαλό μας με ξενοιασιά, ανεμελιά κι άφθονη εξωστρέφεια. Για να συνεχίσουμε όμως, να το βιώνουμε και στη συνέχεια να το αναπολούμε έτσι, διαβάστε τις παρακάτω χρήσιμες συμβουλές για προβλήματα ή κινδύνους που συμβαίνουν συχνότερα τους καλοκαιρινούς μήνες.

1) Φωτοευαισθησία

Δεν πρόκειται για την αλλεργία στον ήλιο. Πρόκειται για τοπικές αντιδράσεις του δέρματος (κοκκινίλα, πρήξιμο, εξάνθημα, φαγούρα) που οφείλονται αποκλειστικά στη λήψη ορισμένων φαρμάκων ή σε συστατικά φαρμάκων και άλλων προϊόντων που είτε χορηγούνται από το στόμα είτε χρησιμοποιούνται τοπικά. Οι δερματικές αυτές αντιδράσεις μπορεί να παρουσιαστούν ακόμη κι έπειτα από σύντομης διάρκειας έκθεση στην υπεριώδη ακτινοβολία του ήλιου, συχνότερα σε όσους ακολουθούν κάποια θεραπευτική αγωγή με:

καρδιολογικά

διουρητικά

αντιβιοτικά
ενάντια στην ακμή
αντιμυκητιασικά,
ορισμένα αντιφλεγμονώδη
αντιδιαβητικά και,
ψυχιατρικά φάρμακα.

Επίσης, φωτοευαίσθησία μπορεί να παρουσιαστεί εξαιτίας ουσιών που περιέχονται σε αντιρυτιδικές κρέμες. Η πρόληψη συνίσταται στο να φοράμε προστατευτικά κι ανοιχτόχρωμα ρούχα και στην περίπτωση που παίρνουμε κάποιο φάρμακο, να ρωτάμε το γιατρό μη τυχόν και κάνει αλληλεπιδράσεις με τον ήλιο. Η φωτοαλλεργική αντίδραση συμβαίνει συχνά όταν χρησιμοποιούμε αλοιφές για τη θεραπεία της ακμής ή καλλυντικά (π.χ. αιθέρια έλαια, αρωματικά σαπούνια, αρώματα και κρέμες). Επακόλουθα είναι το ερεθισμένο δέρμα και τα εξανθήματα που μοιάζουν με έκζεμα.

Άλλες αντιδράσεις εξαιτίας της έκθεσής μας στο καλοκαιρινό ήλιο είναι ο επιχειλίσκος έρπης, που επανεμφανίζεται όταν δεν προστατεύονται τα χείλη με ειδικό αντιηλιακό,

η ελάστωση (=πρόωρη γήρανση του δέρματος),

οι ευρυαγγείες ή το χλόασμα (δηλαδή οι καφέ λεκέδες στο πρόσωπο) που επιδεινώνονται με τον ήλιο,

η ανάπτυξη καρκινωμάτων του δέρματος

ενώ τέλος, η ακμή που απαλύνεται με τον ήλιο, ταυτόχρονα επιδεινώνεται κιόλας. Διότι ο ήλιος παχαίνει το δέρμα, κάνοντας το σμήγμα να παραμένει παγιδευμένο από κάτω, με αποτέλεσμα (μετά τις διακοπές) τα σπυράκια να επανεμφανίζονται πιο έντονα.

Άλλη μια επίπτωση της ζέστης του καλοκαιριού είναι η εξής: λόγω του ότι τα αγγεία εντός των οποίων κυκλοφορεί το αίμα διαστέλλονται (=«φαρδαίνουν» ελαφρώς), αλλά και λόγω της εφίδρωσης από τη ζέστη, η πίεση πέφτει σε χαμηλότερα επίπεδα από αυτήν που έχουμε τους πιο κρύους μήνες. Αν παίρνουμε φάρμακα που προκαλούν έντονη διούρηση, καθώς έχουμε κι έντονη εφίδρωση γινόμαστε πιο ευάλωτοι στην αφυδάτωση. Γι' αυτό φροντίζουμε ν' αναπληρώνουμε επαρκώς τα υγρά που χάνουμε, πίνοντας πολλά νερά ή φυσικούς χυμούς.

2) Σπίλοι («ελιές»)

Οι φυσιολογικοί σπίλοι είναι συνήθως μικρές καφέ κηλίδες ή επάρματα του δέρματος που εμφανίζονται κατά τις πρώτες δεκαετίες της ζωής του ανθρώπου. Μπορεί να έχουν στρογγυλό ή σφαιρικό σχήμα. Οι περισσότεροι εμφανίζονται λόγω της έκθεσης στον ήλιο. Οποιοσδήποτε έχει αυξημένο κίνδυνο να εμφανίσει μελάνωμα θα πρέπει να επαγρυπνεί. Δηλαδή, όποιος/α έχει ανοιχτόχρωμα μάτια, μαλλιά, ή/και δέρμα. Αυτά τα άτομα πρέπει

ν'αναζητούν σκιά, ιδιαιτέρως τις ώρες μεταξύ 10π.μ. και 4μ.μ.,

ν'αποφεύγουν το έγκαυμα,
ν'αποφεύγουν το τεχνητό μαύρισμα και το solarium,
να καλύπτονται με ρούχα, ιδιαίτερα με καπέλλο μ'ευρύ γείσο και με καλής ποιότητας γυαλιά ηλίου (δεν δίνουμε έμφαση στην «επωνυμία» του σκελετού, αλλά μόνον στην ποιότητα των τζαμιών!),
να χρησιμοποιούν καθημερινώς ένα ευρέως φάσματος αντηλιακό με δείκτη προστασίας 15 ή και υψηλότερο. Για τη θάλασσα να χρησιμοποιείτε ένα αδιάβροχο, ευρέως φάσματος αντηλιακό με δείκτη προστασίας 30 και πάνω. Αλείψτε 2 κουταλιές της σούπας αντηλιακού σε όλο σας το σώμα μισή ώρα πριν βγείτε έξω. Επαναλάβετε κάθε δύο ώρες ή μετά από κολύμπι ή υπερβολική εφίδρωση.

3) Ηλίαση

Οφείλεται σε παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο (π.χ. αποκοιμηθήκαμε στην ξαπλώστρα της παραλίας) κι έτσι, το σώμα αποκτά επικίνδυνα υψηλή θερμοκρασία. Τα συμπτώματά της είναι:

πονοκέφαλος,

ζαλάδα

δυσφορία

υπερκινητικότητα

σύγχυση

ζεστό, αναψοκοκκινισμένο, ξηρό δέρμα

γρήγορη μείωση του επιπέδου ανταπόκρισης του ατόμου

έντονος σφυγμός

θερμοκρασία σώματος άνω των 40 βαθμών

Φάρμακα ή ουσίες που διευκολύνουν την εμφάνιση ηλίαςσης αν εκτεθούμε πολύ ώρα ακάλυπτοι στον ήλιο είναι:

τα οينوπνευματώδη ποτά

ορισμένα αποσυμφορητικά της μύτης

αμφεταμίνες, κοκαΐνη, ηρωίνη, LSD

αντιχολινεργικά

αντιϊσταμινικά

βενζοδιαζεπίνες

β-αναστολείς

καφεΐνη

αναστολείς διαύλων ασβεστίου

Διουρητικά

καθαρτικά

νευροληπτικά

φαινοθειαζίνες

συμπαθομιμητικά

τρικυκλικά αντικαταθλιπτικά

Για την πρόληψη της θερμοπληξίας συνιστώνται

συχνή ενυδάτωση,

βαμβακερά ανοιχτόχρωμα ρούχα,

συχνά μπάνια,

συστήματα κλιματισμού στις κατοικίες κατά τη διάρκεια καύσωνα, η παραμονή των ηλικιωμένων έστω για λίγες ώρες την ημέρα σε κλιματιζόμενους χώρους τις ημέρες του καύσωνα και, πάντοτε σε συνεννόηση με το γιατρό μείωση της δόσης φαρμάκων το καλοκαίρι (ψυχιατρικά, για τον θυρεοειδή, διουρητικά κλπ).

4) Τσιμπήματα εντόμων κ.ά.

Τα κουνούπια, οι μέλισσες, οι σφήκες, οι τσούχτρες, τα φίδια κι οι σκορπιοί είναι επισκέπτες που μπορούν από το να σας χαλάσουν απλώς τη διάθεση έως να σας αναγκάσουν να ψάχνετε εφημερεύον κέντρο υγείας. Γι' αυτό λοιπόν,

ν'αποφεύγετε να βρίσκεστε σε χώρους όπου λιμνάζει νερό,

να κουρεύετε γρασίδι, θάμνους και φυλλωσιές στον κήπο σας διότι αποτελούν σημεία παραμονής

κουνουπιών,

να χρησιμοποιείτε στους χώρους που διαμένετε ανεμιστήρες,

ν'αποφεύγετε να κυκλοφορείτε σε εξωτερικούς χώρους από το σούρουπο έως την αυγή ή να το κάνετε χρησιμοποιώντας εντομοαπωθητικά,

να χρησιμοποιείτε μακριά ρούχα που να σκεπάζουν τα χέρια και τα πόδια, παπούτσια κλειστά αντί για σανδάλια και πουκάμισα που να «μπαίνουν» μέσα στην φούστα ή το παντελόνι,

να έχετε πάντα μαζί σας μια αντιισταμινική ή κορτιζονούχο αλοιφή, στις πόρτες του σπιτιού να χρησιμοποιείτε οι σήτες κατά των εντόμων που παρέχουν αξιόπιστη προστασία από τα έντομα αφήνοντας το φρέσκο αέρα να εισέρχεται.

Εάν παρ'όλες τις προφυλάξεις σας, πέσετε θύμα π.χ. δαγκώματος τσούχτρας, τότε μην ξύνετε την περιοχή του τσιμπήματος (ισχύει και για τσίμπημα εντόμου)

κολυπήστε ψύχραιμα προς την ξηρά ξεπλύνετε την περιοχή με άφθονο νερό (θαλασσινό ή βρύσης) απομακρύνετε τα πλοκάμια της τσούχτρας που έχουν κολλήσει πάνω στο δέρμα σας με ένα κομμάτι ύφασμα ή αν δεν έχετε ύφασμα, γεμίστε την χούφτα σας με άμμο και τρίψτε το σημείο του σώματος που είναι κολλημένα τα πλοκάμια βάλτε μια κομπρέσα δροσερή με ξυδόνερο (ισχύει και για τσίμπημα εντόμου) ή μια κρύα κομπρέσα ή λίγο πάγο τυλιγμένο σε πετσέτα για ανακούφιση από τον πόνο και το αίσθημα καψίματος, χρησιμοποιήστε μια αντιισταμινική ή μια κορτιζονούχο αλοιφή ή αμμωνία (ισχύει και για τσίμπημα εντόμου).

Τα συμπτώματα ενός τσιμπήματος οχιάς που είναι και το μόνο δηλητηριώδες είδος φιδιού στη χώρα μας, είναι πόνος,

τοπικό πρήξιμο,
αλλαγή του χρώματος του δέρματος,
ναυτία,
ίλιγγος και
τάση λιποθυμίας.

Ο πανικός που προκαλείται στα άτομα που τσιμπήθηκαν από φίδι επιδεινώνει τα συμπτώματα. Ακινητοποιείστε το μέλος και περιορίστε τις κινήσεις. Χαλαρώστε τα ρούχα του θύματος και μεταφέρετε το στη σκιά. Η περίδεση εφόσον εφαρμοσθεί με έναν επίδεσμο, μαντήλι ή άλλο μέσο είναι ένα πρόχειρο μέσο, μόνο που θα πρέπει να γίνεται σε ψηλότερο σημείο από το δάγκωμα και να μην είναι τόσο σφιχτή που να μελανιάζει το μέλος. Αφού αναζητήσετε ιατρική βοήθεια, προσπαθείστε ν'αναγνωρίσετε αν το φίδι που σας τσίμπησε ήταν οχιά.

5) Αλλοιωμένα τρόφιμα

Η ζέστη του καλοκαιριού προκαλεί σε αρκετές ομάδες τροφίμων αλλοίωση κι αν καταναλώσουμε αλλοιωμένα τρόφιμα είναι πολύ πιθανό να πάθουμε τροφική δηλητηρίαση. Συχνά, πολλά τρόφιμα γίνονται ακατάλληλα, αρκετές μέρες μάλιστα πριν λήξουν και μάλιστα τα περισσότερα από αυτά δε φαίνονται αλλοιωμένα με γυμνό μάτι. Τα τρόφιμα που θέλουν προσοχή είναι τα ψάρια (τα μάτια του χαλασμένου ψαριού μπορεί να είναι θολά κι αν πιέσετε με το δάχτυλο σας το ψάρι αφήνει βαθούλωμα και το δέρμα του δεν επανέρχεται),

κάθε είδους κρέας (το πιο ευπαθές είναι ο κιμάς, εμφανίζει λευκές, πράσινες ή και μελανές κηλίδες),

παγωτά (αλλαγή στο σχήμα, στον όγκο ή την υφή. Ένα αλλοιωμένο παγωτό είναι συρρικνωμένο),

τα γαλακτοκομικά προϊόντα (η γεύση τού γιαουρτιού πικρίζει, το αλλοιωμένο γάλα ξινίζει και «κόβει» όπως λέμε, χαλάει το λίπος του κι εμφανίζει μούχλα), τα αλλαντικά (θα δείτε μια γλοιώδη υφή και αν δοκιμάσετε λίγο τότε θα καταλάβετε ότι έχουν ξινή γεύση), τα τρόφιμα που περιέχουν αυγά.

Στον τομέα της πρόληψης οι συμβουλές έχουν ως εξής:

προστατέψτε το φαγητό σας από τα έντομα σκεπάζοντάς το έως ότου το φάτε, αλλά παράλληλα μην το αφήνετε πολλή ώρα σε θερμοκρασία δωματίου, αποφύγετε να αγοράζετε προϊόντα που είναι εκτεθειμένα στον ήλιο (σοκολάτες, κρουασάν κ.ά που βρίσκονται στα περίπτερα διότι είναι πιθανό να έχουν αλλοιωθεί από την έκθεση στον ήλιο).

6) Αλλεργίες

Αν και συνηθέστερα εκδηλώνονται τους μήνες της άνοιξης, δεν είναι σπάνιες οι αλλεργίες σε καλοκαιρινά φρούτα, σε φυτά ή λαχανικά αν έρθουμε σε στενή επαφή μαζί τους κι όχι απαραίτητως με την κατανάλωσή τους, καθώς και στον ήλιο όπως προανέφερα με τη χαρακτηριστική φωτοευαισθησία.

7) Λοιμώξεις

Είναι πολύ σπάνιο να μεταδοθεί στον άνθρωπο μια λοίμωξη μέσω του νερού της

θάλασσας ή της πισίνας. Για παράδειγμα, είναι μύθος ότι η πισίνα ή η θάλασσα προκαλούν κολπίτιδες. Οι δημόσιες πισίνες τις περισσότερες φορές είναι υπερχλωριωμένες και πολύ δύσκολα περιέχουν παθογόνα μικρόβια. Είναι πολύ πιθανότερο να προκαλέσουν ωτίτιδες παρά κολπικές λοιμώξεις. Ο κύριος παράγοντας που ευνοεί την ανάπτυξη μυκήτιάσεων στην ευαίσθητη περιοχή της γυναίκας είναι η υγρασία. Η λύση είναι η αλλαγή του μαγιό για να μην παραμένει η γυναίκα με βρεγμένο μαγιό για πολλή ώρα.

Ένας άλλος μύθος είναι ότι το ταμπόν προκαλεί λοιμώξεις ή επηρεάζει την περίοδο. Επίσης, η ουρολοίμωξη ταλαιπωρεί πολύ τις γυναίκες το καλοκαίρι κι αυτό οφείλεται στη χρήση ακάθαρτων τουαλετών και στο γεγονός ότι αποφεύγουν να ουρήσουν το βράδυ, ιδιαιτέρως μετά από κατανάλωση αλκοόλ σε μια κοινωνική εκδήλωση.

Ν'αποφεύγετε θάλασσες με πράσινα φύκια (με γλιστερή υφή) διότι δείχνουν ότι υπάρχει ρύπανση. Μοιάζουν με βρύα και βρίσκονται στα ρηχά νερά, κυρίως πάνω στα βράχια. Έχουν σχηματιστεί από λύμματα, βόθρους, βιολογικό καθαρισμό που δεν λειτουργεί σωστά ή από λιπάσματα. Επίσης, ν'αποφεύγετε το μπάνιο σε μικρούς κολπίσκους με πολλά σκάφη αναψυχής και να προτιμάτε παραλίες, οι οποίες βρίσκονται μακριά από αστικά κέντρα, χωματερές, κατοικημένες περιοχές και απορροές ποταμών ή ρεμάτων που τις διαπερνούν.

Η γενικότερη εξωστρέφεια του καλοκαιριού σε συνδυασμό με την αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ, έχουν ως αποτέλεσμα την ευκολότερη και πιο απερίσκεπτη συνένευση των ανθρώπων. Αυτό μεταφράζεται σε αύξηση των σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων – κονδυλώματα, έρπης, χλαμύδια, ηπατίτιδα, AIDS κλπ. Είναι περιττό να πούμε πως η χρήση προφυλακτικού είναι η φθηνότερη και καλύτερη μέθοδος αντισύλληψης και πρόληψης που θα σας προφυλάξει από άγχος, θεραπείες και στεναχώρια. Για αυτό και οι περισσότερες γυναίκες κάνουν τον ετήσιο γυναικολογικό τους έλεγχο το Σεπτέμβριο προκειμένου να διαγνωστούν τυχόν προβλήματα που δεν έχουν εμφανίσει ιδιαίτερα συμπτώματα.

8) Σωματικό βάρος

Σχεδόν όλοι έχουμε ζήσει τουλάχιστον μια φορά στα καλοκαίρια της ζωής μας τη δυσάρεστη εμπειρία της αύξησης του βάρους που μας βάζει σε μπελάδες το χειμώνα. Φροντίζουμε λοιπόν, να μένουμε μακριά από

- τη μαργαρίνη
- τα χάμπουργκερ
- τα τσίζμπεργκερ
- τα ποπ κορν
- τις τηγανητές πατάτες
- το τηγανητό κρέας και
- τα γλυκά

Αντιθέτως, φροντίζουμε:

να τρώμε δυο φρούτα την ημέρα και δυό σαλάτες λαχανικών με προτεραιότητα

την γλιστρίδα το καλοκαίρι,
να οργανώνουμε τα γεύματα της ημέρας με βάση το καθημερινό πρόγραμμα των διακοπών κι όχι του χειμώνα,
να μην ξεχνάμε ότι τα ψώνια στο super market των θερινών διακοπών μας αποτελούν ένα από τα βασικά συστατικά της οργάνωσης αυτής,
ν'ασκούμεστε με κάθε τρόπο αεροβικής γυμναστικής 30-45´ καθημερινώς (περπάτημα, τρέξιμο, ποδήλατο, κολύμπι).

Ηλίας Κ. Σιακαβέλλας

Παθολόγος

Πηγή: thrakitoday.com