

Αντιμετωπίζοντας και προλαμβάνοντας τη θερμοπληξία (Ευαγγελία Κοντάκη, Πνευμονολόγος - Εντατικολόγος)

/ [Πεμπουσσία· Ορθοδοξία-Πολιτισμός-Επιστήμες](#)



[Προηγούμενη δημοσίευση: <http://www.pemptousia.gr/?p=162125>]

Πρώτες βοήθειες

Έως ότου ο πάσχων μεταφερθεί στο νοσοκομείο, αφαιρούνται εντελώς τα ρούχα του, μετακινείται άμεσα σε σκιερό και δροσερό μέρος και σφουγγίζεται η ραντίζεται συνεχώς με κρύο νερό (θερμοκρασίας 15^ο C), ενώ αυξάνεται η κίνηση του αέρα γύρω του, με ανεμιστήρα ή με ο,τι μέσο υπάρχει, ώστε να αυξηθεί η απώλεια θερμότητας δια της εξατμίσεως. Ή τυλίγεται σε βρεγμένο σεντόνι (Θ=20^ο C) και χρησιμοποιείται και πάλι ανεμιστήρας. Εάν υπάρχει δυνατότητα, βυθίζεται όλος ο πάσχων σε κρύο νερό, δηλ. σε νερό θερμοκρασίας πολύ μικρότερης από την θερμοκρασία του σώματός του. Η βύθιση του σώματος σε παγωμένο νερό, παρ' όλο που επίσης συνιστάται, χρειάζεται προσοχή, διότι μπορεί να προκαλέσει αγγειοσπασση με επακόλουθο πιθανή αύξηση της κεντρικής θερμοκρασίας του σώματος. Προς αποφυγή της αγγειοσπασσης πρέπει να γίνονται συνεχώς δυνατές εντριβές (τρίψιμο) του πάσχοντος ασθενούς.



Αντί της βύθισης σε κρύο νερό, η όταν αυτό δεν είναι δυνατόν, συνιστάται τοποθέτηση παγοκύστεων στις μασχάλες ή τους βουβώνες, αλλά χρειάζεται παρακολούθηση, ώστε να μην προκληθεί τοπικό θερμικό έγκαυμα από ψύχος. Η παρακολούθηση της κεντρικής θερμοκρασίας του σώματος είναι πολύ σημαντική, διότι όταν φθάσει τους $38,5^{\circ}\text{C}$ τότε η ενεργητική διαδικασία ψύξης σταματάει. Δεδομένου ότι υπάρχει μεγάλη απώλεια υγρών και ηλεκτρολυτών από το σώμα, χρειάζεται αυτά να αναπληρωθούν. Αυτό γίνεται με προσεκτικό ρυθμό παρεντερικά, δηλ. με ορούς στο νοσοκομείο.

Πρόληψη της θερμοπληξίας

Επειδή και στα νήπια είναι γνωστή η Ιπποκρατική ρήση «κάλλιον του προλαμβάνειν η του θεραπεύειν» δίνονται οι παρακάτω, μάλλον υπενθυμίζονται για άλλη μια φορά, οι παρακάτω οδηγίες:

1) Αποφυγή του ήλιου (εκεί υπάρχουν σαφώς υψηλότερες θερμοκρασίες).

2) Ένδυση με ανοιχτόχρωμα ρούχα (απορροφούν λιγότερο το ηλιακό φως, επομένως λιγότερη θερμότητα), καθώς επίσης και με ελαφρά και φαρδιά ρούχα, ώστε να κυκλοφορεί άνετα ο αέρας μεταξύ των ενδυμάτων και του σώματος (αυξάνεται έτσι η απώλεια θερμότητας δια μεταβιβάσεως – convection).

3) Αποφυγή όσων καταστάσεων αυξάνουν την παραγωγή θερμότητας, όπως άσκησης, μεγάλων, ζεστών και βαρέων γευμάτων, δηλαδή πλούσιων σε πρωτεΐνες και λίπος. Συνιστώνται μικρά και ελαφρά γεύματα, δροσερά, που να περιέχουν πολλά λαχανικά και φρούτα.

4) Λήψη άφθονου νερού. Ένας υγιής ενήλικας χρειάζεται κατά μέσο όρο 2,5-3 λίτρα νερού ημερησίως, υπό φυσιολογικές συνθήκες. Ανάλογα με τις συνθήκες περιβάλλοντος, την εργασία που έχει κάποιος και την απώλεια ιδρώτα που έχει, αυτή η ποσότητα πρέπει να αυξάνεται. Μερικές φορές έως και τα 10 λίτρα την ημέρα, καθώς επίσης και η ημερήσια ποσότητα του αλατιού. Ωστόσο, άτομα με προβλήματα καρδιάς πρέπει να συμβουλευούνται τον γιατρό τους για την ποσότητα νερού και του αλατιού που μπορούν να λάβουν.

5) Όσα άτομα παίρνουν φάρμακα που συμμετέχουν στην παραγωγή, ή στην απώλεια θερμότητας, ή στην απώλεια υγρών από τον ανθρώπινο οργανισμό (πίνακας 2), πρέπει να συμβουλευούνται τον γιατρό τους για ενδεχόμενη αναπροσαρμογή των δόσεων των φαρμάκων.

Έτσι, «ετοιμασμένοι» δεν θα αιφνιδιασθούμε και δεν θα «ταραχθούμε» όταν έλθει το καλοκαίρι και ενσκήψει ο καύσωνας, αλλά θα απολαύσουμε ο,τι αυτό θα φέρει.

Πίνακας 2

1. Καταστάσεις που αυξάνουν την παραγωγή θερμότητας:

υπερθυρεοειδισμός, άσκηση, πυρετός, παραισθησιογόνα και αμφεταμίνες.

2. Καταστάσεις που εμποδίζουν ή ελαττώνουν την αποβολή θερμότητας:

ανιδρωσία (σπανιότατη νόσος)

παχυσαρκία

καρδιακή ανεπάρκεια

δερματοπάθειες

κυστική ίνωση

βλάβες του κεντρικού νευρικού συστήματος

ψυχιατρικές διαταραχές και μεγάλη ηλικία (συμβάλλουν και λόγω ελαττωμένης ικανότητας προφύλαξης)

3. Φάρμακα που επηρεάζουν την αποβολή θερμότητας:

Αντιχολινεργικά (εμποδίζουν την παραγωγή ιδρώτα)

Αντιπαρκινσονικά (-» - » - » -)

Αντικαταθλιπτικά (-» - » - » -)

Βαρβιτουρικά (-» - » - » -)

Διουρητικά (προκαλούν αφυδάτωση)

β αναστολείς (παρεμβαίνουν στο έργο της καρδιάς)

αλκοόλ (προκαλεί εύκολα αφυδάτωση)

Βιβλιογραφία:

1. *Guyton's Text book of Medical Physiology*, edited by W.B.Saunders Co, 7th edition, 1986.

2. *Harrison's: Principles of Internal Medicine*. Edited by Isselbacher, Braunwald, Wilson, Martin, Fauci, Kasper. 13th edition, volume 2, 1994.

3. *Irwin and Rippe's Intensive Care Medicine*. Edited by R. Irwin, F. Cerra, J. Rippe. 4th edition, volume 1, 1999.

Παρατηρήσεις

Μετατροπή της θερμοκρασίας από την κλίμακα Celcius σε κλίμακα Fahrenheit: πολλαπλασιάζουμε με 1,8 και προσθέτουμε 32

Μετατροπή της θερμοκρασίας από την κλίμακα Fahrenheit: «Celcius: αφαιρούμε 32 και πολλαπλασιάζουμε με 0,555

Η λέξη «θερμοπληξία», μολονότι ελληνική, είναι μεταφραστικό δάνειο από τους Αγγλοσάξωνες

Σχετική υγρασία: Είναι ο λόγος της ποσότητας νερού, υπό μορφή υδρατμών, που περιέχονται στον αέρα σε δεδομένη θερμοκρασία προς την ποσότητα των υδρατμών που μπορεί να περιέχει ο αέρας στην ίδια θερμοκρασία, όταν είναι κεκορεσμένος. Η σχετική υγρασία αυξάνει το αίσθημα θερμότητας που προκαλείται σε υψηλές θερμοκρασίες.