

ΘΕΡΜΟΠΛΗΞΙΑ

Ο άνθρωπος έχει την δυνατότητα να διατηρεί σταθερή την εσωτερική του θερμοκρασία, με τη βοήθεια θερμορυθμιστικών μηχανισμών που έχει. Αυτό του επιτρέπει να ζει σε περιβάλλον όπου οι διακυμάνσεις της εξωτερικής θερμοκρασίας είναι μεγάλες (π.χ στους Πόλους, αλλά και στον Ισημερινό). Ο έλεγχος αυτών των μηχανισμών έχει έδρα τον εγκέφαλο.

Σε υψηλές θερμοκρασίες το σώμα αποβάλλει θερμότητα περιορίζοντας τις καύσεις του, με διεύρυνση των μικρών αγγείων, με αύξηση της εφίδρωσης και με επιτάχυνση της αναπνοής.

Η θερμοπληξία είναι μία εξαιρετικά επείγουσα ιατρική κατάσταση, απειλητική για τη ζωή η οποία οφείλεται σε ανεπάρκεια ή σε δυσλειτουργία των θερμορυθμιστικών μηχανισμών.

Εκδηλώνεται με εγκεφαλικές διαταραχές, υψηλότατο πυρετό και απουσία εφίδρωσης.

Για να συμβεί θερμοπληξία σε κάποιον άνθρωπο θα πρέπει να γίνουν ταυτόχρονα τα εξής:

- Υψηλή εξωτερική θερμοκρασία με υψηλή υγρασία, (ώστε να εμποδίζεται η απώλεια θερμότητας με εξατμίσεις) και
- Οργανισμός με προδιάθεση.

Προδιαθεσικοί παράγοντες

- Νεογνά και βρέφη
- Ηλικία άνω των 65 ετών.
- Καρδιακή ανεπάρκεια χρόνια ασθένεια των νεφρών ή του ήπατος .
- Χρήση αλκοόλ και άλλων κατασταλτικών φαρμάκων.
- Χρήση αντικαταθλιπτικών φαρμάκων, φαινοθειαζιनों, αντιπαρκινσονικών, ορισμένων αντιαλλεργικών κλπ
- Ιστορικό παλαιότερης θερμοπληξίας.
- Μοναχικά εξασθενημένα άτομα.
- Υπέρβαρα άτομα.
- Ερασιτέχνες απροπόνητοι αθλητές σε κοπιώδεις αθλητικές δραστηριότητες (π.χ σε μαραθώνιο).

- Εργασία κάτω από πολύ υψηλή θερμοκρασία περιβάλλοντος.

Συμπτώματα

Πονοκέφαλος

Ατονία

Αίσθημα καταβολής δυνάμεων

Ζάλη, έμετος, παραλήρημα και διανοητική σύγχυση, σπασμοί και καμιά φορά πλήρης απώλεια αισθήσεων.

Απώλεια εφίδρωσης

Ο πάσχων μπορεί να έχει σκοτοδίνη και να μη μπορεί να σταθεί.

Το δέρμα είναι καυτό, ερυθρό και ξηρό. Ο πυρετός φτάνει στους 41οC.

Η αναπνοή είναι γρήγορη ενώ ο σφυγμός εξασθενεί προοδευτικά.

Αν ο ασθενής παραμείνει ως έχει, γρήγορα παθαίνει μαζική καταστροφή των μυών, νεφρική και αναπνευστική ανεπάρκεια που εκδηλώνονται με αναστολή της αποβολής ούρων και με πνευμονικό οίδημα. Οι αρρυθμίες από την καρδιά είναι παρούσες ενώ βλάπτεται και η πήξη του αίματος. Ο θάνατος υπό αυτές τις συνθήκες είναι αναπόφευκτος.

Θα πρέπει να διακρίνουμε την θερμοπληξία από την θερμική εξάντληση. Η τελευταία οφείλεται σε μεγάλη απώλεια υγρών από τη ζέστη και δεν απουσιάζει η εφίδρωση ενώ ο πυρετός είναι χαμηλός ή απών. Τα συμπτώματα και η όλη εικόνα της θερμικής εξάντλησης είναι λιγότερο δραματικά.

Πρόληψη

Αποφυγή έκθεσης στον ήλιο

Προτιμούνται σκιερά και δροσερά μέρη

Ελαφρύ ντύσιμο με άνετα, ανοιχτόχρωμα ρούχα, γυαλιά ηλίου και καπέλο

Το σπίτι κατά τη διάρκεια της ζεστής ημέρας να παραμένει κλειστό, αφού έχει μείνει ανοιχτό τη νύχτα.

Πολλά χλιαρά ντους

Πίνουμε πολλά υγρά και χυμούς

Αν υπάρχει έντονη εφίδρωση αυξάνουμε τη λήψη αλατιού για να διατηρήσουμε το επίπεδο των υγρών στον οργανισμό

Κατανάλωση μικρών ελαφρών γευμάτων, μη λιπαρών και πολλά φρούτα και λαχανικά
Αποφυγή της βαριάς σωματικής εργασίας, κυρίως σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία,
άπνοια και μεγάλη υγρασία

Ενημερώνω το γιατρό σε περίπτωση προβλημάτων υγείας

Πρώτες βοήθειες σε κάποιον που εμφανίζει συμπτώματα θερμοπληξίας

- Μεταφορά του σε δροσερό μέρος, σκιερό, εάν είναι δυνατόν σε αεριζόμενο μέρος.
- Αφαίρεση βαριάς ενδυμασίας
- Βρέχουμε το σώμα του με κρύο νερό
- Τοποθέτηση ψυχρών επιθεμάτων στο πρόσωπο και το κεφάλι του
- Αν καταπίνει του δίνουμε να πιει υγρά
- Κλήση στο ΕΚΑΒ για άμεση μεταφορά του στο νοσοκομείο