

Η πρόληψη της θερμοπληξίας

2013-07-12 18:25:34

Το φάσμα των κλινικών εκδηλώσεων από την έκθεση σε υψηλές θερμοκρασίες είναι ευρύ και περιλαμβάνει τις κράμπες, την κεφαλαλγία, την αδυναμία, την διαταραχή της συνείδησης, την διαστροφή συμπεριφοράς, την δύσπνοια, τις δερματικές αλλοιώσεις, την θερμοπληξία που εκδηλώνεται με πυρετό. Τα παθολογικά αυτά συμπτώματα είναι συχνά κατά το καλοκαίρι και μπορεί να απειλήσουν ακόμα και την ζωή.

Κατά την διάρκεια των ζεστών ημερών, αναγκαίο είναι να αποφεύγονται η έκθεση στον ήλιο, οι μετακινήσεις, η επίπονη άσκηση, το αλκοόλ, τα βαριά γεύματα. Οι καλύτερες ώρες για περπάτημα, άσκηση ή έκθεση στον ήλιο, είναι το πρωί πριν τις 10.30 και μετά τις 18.00. Συνιστώνται επαρκής λήψη νερού, δροσερά μπάνια κατά την διάρκεια της ημέρας, ανοιχτόχρωμα ρούχα.

Οι χρονίως πάσχοντες ενδέχεται να χρειάζονται τροποποίηση της φαρμακευτικής αγωγής.

Οι έγκυες, τα μωρά, οι ηλικιωμένοι, οι πάσχοντες από καρδιοαναπνευστικά νοσήματα, γενικευμένες δερματικές νόσους, αφυδάτωση, σοβαρή υπόταση, κακοήθη υπέρταση καλό είναι να παραμένουν μόνιμα σε καλά κλιματιζόμενα δωμάτια κατά την διάρκεια των ημερών με καύσωνα.

[Share / Save](#) 