

MAXH ΤΩΝ ΚΥΤΤΑΡΩΝ Θ. Αντρονιχός: Τι προκαλούν στο σώμα μας οι υψηλές θερμοκρασίες

Media: TA NEA Page: 51-52 Published at: 13-07-2023
Author: Surface: 304.31 cm² Circulation: 10340
Subjects:



Τι μπορεί να προκαλέσει η υψηλή θερμοκρασία στο σώμα σας;

Ιδρώτας. Είναι το φυσικό σύστημα ψύξης. Το σώμα σας σπρώχνει τον ιδρώτα στην επιφάνεια του δέρματός σας. Καθώς ο αέρας τον απορροφά (εξάτμιση), απομακρύνει τη θερμότητα και σας δροσίζει. Αυτό λειτουργεί καλύτερα σε πιο ξηρά κλίματα όπου η υγρασία είναι χαμηλή.

Θερμική εξάντληση. Συμβαίνει σε υπερβολική ζέστη, όταν το σώμα σας δεν μπορεί να κρυώσει αρκετά και χάνει από τον ιδρώτα πολύ νερό και αλάτι. Αισθάνεστε κουρασμένοι, αδύναμοι, ζαλισμένοι, με ναυτίες και πονοκέφαλο. Πηγαίνετε σε μια δροσερή σκιασμένη περιοχή, ξαπλώστε και πείτε νερό.



Θερμοπληξία. Σε αυτή την περίπτωση, δεν μπορείτε να ελέγξετε τη θερμοκρασία του σώματός σας. Το δέρμα σας γίνεται ζεστό και ξηρό. Μπορεί να έχετε γρήγορο σφυγμό, ναυτία και πονοκέφαλο. Αν αφηθεί χωρίς θεραπεία, μπορεί να προκαλέσει επιληπτικές κρίσεις, κόμα και μπορεί να

είναι απειλητική κατάσταση για τη ζωή. Πηγαίνετε σε μια δροσερή περιοχή, πείτε κάτι και ιδανικά ακουμπήστε πάγο στο σώμα σας.

Αφυδάτωση. Μπορεί να ιδρώσετε χάνοντας πολλά υγρά μαζί με απαραίτητα μέταλλα, όπως νάτριο και κάλιο. Μπορεί να διψάτε και να ουρείτε λιγότερο από το συνηθισμένο, ενώ το στόμα και η γλώσσα σας είναι ξηρά. Κατευθυνθείτε σε ένα δροσερό μέρος και πείτε κάτι ισορροπημένο με αλάτι και ζάχαρη, όπως ένα πόσιμο διάλυμα ενυδάτωσης. Οι σοβαρές περιπτώσεις χρειάζονται επείγουσα φροντίδα, συμπεριλαμβανομένων ενδοφλέβιων υγρών.

Ηλιακό έγκαυμα. Το γυμνό δέρμα καίγεται εάν εκτεθεί πολύ στον ήλιο, ειδικά σε υψηλές θερμοκρασίες. Μπορεί να γίνει κοκκινωπό, επώδυνο και ζεστό στην αφή. Εάν είναι σοβαρό το έγκαυμα, μπορεί να έχει φουσκάλες, ενώ συνοδεύεται από πονοκέφαλο, πυρετό και ναυτία. Μακροπρόθεσμα, το ηλιακό έγκαυμα αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του δέρματος. Πηγαίνετε σε εσωτερικό χώρο το συντομότερο. Πείτε άφθονο νερό και μη σκάσετε τις φουσκάλες. Ακόμη καλύτερα, αποτρέψτε τα ηλιακά εγκαύματα με ρούχα, καπέλα και αντηλιακό με δείκτη προστασίας τουλάχιστον 30.

Λιποθυμία. Η αφυδάτωση μπορεί να μειώσει αίμα από τον εγκέφαλο. Αυτό μπορεί να σας κάνει να ζαλιστείτε και να λιποθυμήσετε. Μπορεί να είναι χειρότερο αν στέκεστε όρθιοι για πολλή ώρα ή σηκωθείτε ξαφνικά. Εάν αισθάνεστε λιποθυμία, ξαπλώστε και σηκώστε τα πόδια σας ψηλά. Πηγαίνετε σε δροσερό μέρος και πείτε υγρά το συντομότερο δυνατό.

Ο Θάνος Δημόπουλος είναι καθηγητής Θεραπευτικής Αιματολογίας - Ογκολογίας, πρύτανης του ΕΚΠΑ