

Μέτρα Πρόληψης εμφάνισης συμπτωμάτων κατά του καύσωνα

- Αποφυγή έκθεσης στο ηλιακό φως. Αναζήτηση σκιερών και δροσερών μερών. Προτίμηση ανοιχτόχρωμων ρούχων με ανοιχτό λαιμό, κάλυψη του κεφαλιού με καπέλο ή ομπρέλα.
- Το πολύ ζεστό και υγρό περιβάλλον είναι επικίνδυνο για τους ηλικιωμένους και για το λόγο αυτό αν ο δροσισμός του διαμερίσματος στην μεγάλη ζέστη είναι δύσκολος, προτιμότερη είναι η μετακίνηση των ηλικιωμένων σε δροσερότερες περιοχές της χώρας, όταν βέβαια υπάρχει η δυνατότητα.
- Αν η μετακίνηση των ηλικιωμένων σε παραθαλάσσια περιοχή ή σε βουνό δεν είναι εύκολη, τότε η παραμονή τους στα κατώτερα διαμερίσματα πολυώροφων σπιτιών είναι μια σχετικά εύκολη λύση.
- Το δωμάτιο ή το σπίτι γενικά, κατά τη διάρκεια των ζεστών ωρών της ημέρας πρέπει να είναι ερμητικά κλειστό, αφού όμως έχει δροσιστεί και μείνει ανοιχτό όλη τη νύχτα.

www.gerontology.gr

- Οι οικογένειες που έχουν ηλικιωμένα άτομα, καλό θα είναι να φροντίζουν να μην τα εγκαταλείπουν μόνα τους σε περιπτώσεις θερινών διακοπών ή πολυήμερης απουσίας από το σπίτι. Σε αντίθετη περίπτωση, θα πρέπει να εξασφαλίσουν κάποιο άτομο για την καθημερινή τους φροντίδα.

Οι παραπάνω οδηγίες προφύλαξης συνιστώνται από τη Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας, σε συνεργασία με το Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας και το ΕΚΑΒ.

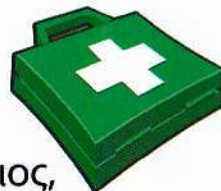
Επικοινωνία

ΨΥΧΟΓΗΡΙΑΤΡΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ «Ο ΝΕΣΤΩΡ»

Ιωάννου Δροσοπούλου 22,
112.57 Αθήνα,
Τηλ.210-82.35.050
Fax.210-82.35.002
E-mail: hagg@otenet.gr

ΚΕΝΤΡΟ ΗΜΕΡΑΣ

Ηλία Ζέρβου 94,
11144 Άγιος Ελευθέριος,
Τηλ. 210-2285551



ΨΥΧΟΓΗΡΙΑΤΡΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ «Ο ΝΕΣΤΩΡ»

Μέτρα προφύλαξης κατά της ζέστης και του καύσωνα για την Τρίτη Ηλικία



ΕΡΓΟ ΣΥΓΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΟΥΜΕΝΟ
ΑΠΟ ΤΟ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ
ΤΑΜΕΙΟ ΚΑΙ ΤΟ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ.
Ε.Π. «ΥΓΕΙΑ-ΠΡΟΝΟΙΑ» 2000 - 2006

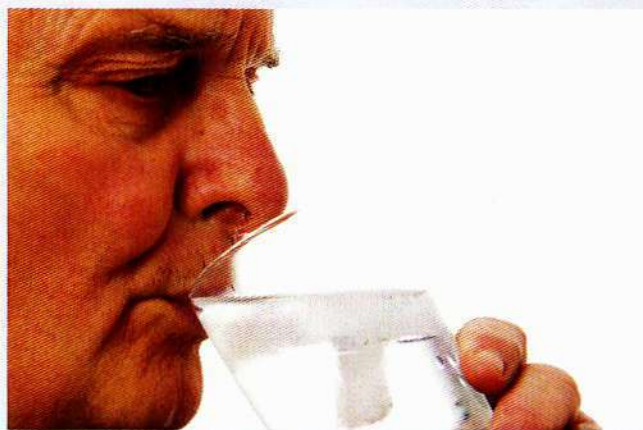


Μέτρα προφύλαξης κατά της ζέστης και του καύσωνα για την Τρίτη Ηλικία

Όπως είναι γνωστό σε όλους μας - κάθε θερινή περίοδο έχουμε το φαινόμενο των υψηλών θερμοκρασιών (καύσωνα).

Όταν ο καύσωνας συνοδεύεται και με τη ρύπανση του περιβάλλοντος, που παρατηρείται στις μεγάλες πόλεις, γίνεται περισσότερο απειλητικός για ομάδες ατόμων που έχουν ιδιαίτερα προβλήματα υγείας και ομάδες ατόμων με ασθενείς οργανισμούς όπως οι ηλικιωμένοι.

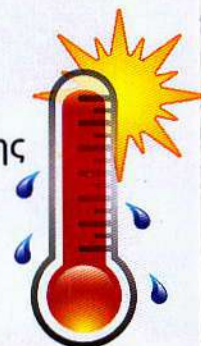
Τα άτομα αυτά διατρέχουν κίνδυνο εάν έγκαιρα δεν ληφθούν μέτρα για την προστασία τους.



Έτσι, όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος ξεπεράσει ορισμένα όρια ανεκτά από τον ανθρώπινο οργανισμό σε συνέργεια και με άλλους παράγοντες όπως υγρασία, άπνοια δημιουργούνται παθολογικές καταστάσεις ποικίλου αριθμού βαρύτητας που μπορούν να οδηγήσουν σε κωματώδη κατάσταση και ακόμη και το θάνατο.

Τα συμπτώματα μπορεί να είναι :

- Δυνατός πονοκέφαλος
- Ατονία, αίσθημα καταβολής
- Τάση για λιποθυμία
- Πτώση της αρτηριακής πίεσης
- Ναυτία
- Εμετοί
- Ταχυπαλμία



Το σύνδρομο της θερμοπληξίας εκδηλώνεται :

- Με αυξημένη θερμοκρασία του σώματος
- Σπασμούς
- Διάρροια
- Διαταραχή της πήκτικότητας του αίματος
- Απουσία εφίδρωσης
- Πιο σπάνια έμφραγμα του μυοκαρδίου, κώμα και θάνατος.

www.gerontology.gr



Η θεραπεία των ατόμων που παρουσιάζουν τα παραπάνω συμπτώματα όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος είναι υψηλή πρέπει να γίνεται σε νοσηλευτικά ιδρύματα, αλλά ως Πρώτες Βοήθειες μέχρι τη διακομιδή τους σε αυτά θα πρέπει να εφαρμοστούν άμεσα μέτρα ελάττωσης της θερμοκρασίας του σώματος όπως :

- Πλήρης έκδυση από τα ρούχα
- Τοποθέτηση παγοκύστεων ή κρύων επιθεμάτων στον τράχηλο, τις μασχάλες και τους βουβώνες
- Εμβάπτιση σε μπανιέρα με κρύο νερό