

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ



Διεύθυνση: Κοινωνικής Οικονομίας και Αλληλεγγύης Νέα Σμύρνη, 10/06/24  
Τμήμα: Υγείας  
Ταχ. Δ/ση: Αρτάκης 76-78, ΤΚ 17124  
Πληροφορίες: **Νουνανάκης Σπύρος - Επόπτης Δημόσιας Υγείας, MSc**  
Τηλ.: 213 2025941  
Ηλεκ. Δ/ση: [ygeia@neasmyni.gr](mailto:ygeia@neasmyni.gr)

## Προσοχή στη θερμοπληξία!

### Τί να προσέχετε

### και πώς να προφυλαχθείτε

Καθώς οι καλοκαιρινές θερμοκρασίες ανεβαίνουν, είναι σημαντικό να γνωρίζετε τους κινδύνους της θερμοπληξίας και πώς να την αποφύγετε. Η θερμοπληξία είναι μια ιατρική έκτακτη ανάγκη που μπορεί να αποβεί μοιραία, εάν δεν αντιμετωπιστεί άμεσα.

#### Τι είναι η θερμοπληξία;

Η θερμοπληξία είναι μια κατάσταση κατά την οποία η θερμοκρασία του σώματος ανεβαίνει σε επικίνδυνα επίπεδα, πάνω από 40°C. Ο οργανισμός αδυνατεί να ρυθμίσει τη θερμοκρασία του και μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρές επιπλοκές, όπως βλάβες σε όργανα και ιστούς, κώμα, ακόμη και θάνατο.



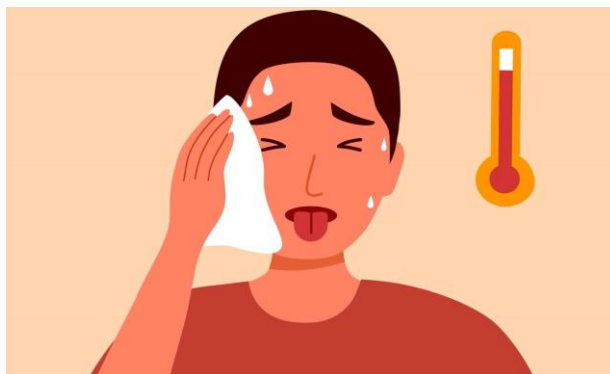
## Ποιοι είναι οι παράγοντες κινδύνου;

Ορισμένα άτομα διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο θερμοπληξίας, όπως:



- **Μωρά και μικρά παιδιά:** Τα παιδιά έχουν μικρότερο σωματικό μέγεθος και λιγότερο αποτελεσματικούς μηχανισμούς εφίδρωσης.
- **Ηλικιωμένοι:** Οι ηλικιωμένοι μπορεί να έχουν δυσκολίες στην εφίδρωση και να αφυδατώνονται πιο εύκολα.
- **Άτομα με χρόνιες ασθένειες:** Άτομα με καρδιακές παθήσεις, αναπνευστικές παθήσεις, διαβήτη ή νεφρική νόσο διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο.
- **Άτομα που παίρνουν ορισμένα φάρμακα:** Κάποια φάρμακα, όπως καρδιολογικά, αντιυπερτασικά, διουρητικά, αντιδιαβητικά, αντιψυχωσικά, μπορούν να επηρεάσουν την ικανότητα του σώματος να ρυθμίζει τη θερμοκρασία.
- **Άτομα που είναι παχύσαρκα:** Το επιπλέον σωματικό λίπος μπορεί να δυσκολέψει την απώλεια θερμότητας από το σώμα.
- **Άτομα που ασχολούνται με έντονη σωματική δραστηριότητα:** Η σωματική δραστηριότητα σε ζεστό και υγρό περιβάλλον μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο θερμοπληξίας.

## Πώς να προλάβετε τη θερμοπληξία:



- **Πίνετε άφθονο νερό:** Πρέπει να μένετε ενυδατωμένοι, πίνοντας νερό και χυμούς φρούτων συχνά, ακόμα κι αν δεν νιώθετε δίψα.
- **Φοράτε δροσερά ρούχα:** Να ντύνεστε με ανοιχτόχρωμα, άνετα ρούχα από ελαφριά και πορώδη υφάσματα
- **Αποφύγετε την έντονη δραστηριότητα:** Αποφύγετε να γυμνάζεστε ή να δουλεύετε σε εξωτερικά τις πιο ζεστές ώρες της ημέρας (11π.μ. έως 4μ.μ.).
- **Μείνετε σε δροσερό μέρος:** Περάστε χρόνο σε κλιματιζόμενους χώρους ή σε σκιερά μέρη.
- **Φοράτε καπέλο και γυαλιά ηλίου:** Αν υπάρχει σοβαρός λόγος να είστε έξω, προστατέψτε το πρόσωπο και τα μάτια σας από την ηλιακή ακτινοβολία.
- **Κάντε δροσερά ντους ή μπάνια:** Τακτικά δροσερά ντους ή μπάνια μπορούν να σας βοηθήσουν να δροσιστείτε.
- **Μην αφήνετε ποτέ παιδιά ή κατοικίδια σε κλειστό αυτοκίνητο:** Η θερμοκρασία στο εσωτερικό ενός αυτοκινήτου μπορεί να ανέβει πολύ γρήγορα και να προκαλέσει θερμοπληξία.

### Συμπτώματα θερμοπληξίας:

- Υψηλή θερμοκρασία σώματος (πάνω από 40°C)
- Ζάλη, ίλιγγος, πονοκέφαλος
- Ταχυκαρδία, ταχύπνοια
- Ναυτία, έμετος
- Σύγχυση, θολή όραση, απώλεια συνειδήσεως
- Ξηρή, ζεστή και ερυθρή επιδερμίδα
- Σπασμοί, κώμα

***Τι να κάνετε σε περίπτωση θερμοπληξίας:***

- ***Μετακινήστε το άτομο σε δροσερό και σκιερό μέρος. Αερίστε το σώμα του με οποιοδήποτε πρόχειρο μέσο (πχ βεντάλια)***
- ***Χαλαρώστε τα ρούχα του***
- ***Δροσίστε το σώμα του με δροσερά πανιά ή νερό***
- ***Δώστε του να πιει μικρές γουλιές δροσερών υγρών***
- ***Σε περίπτωση απώλειας συνείδησης, καλέστε άμεσα το 166***

**Είναι σημαντικό να θυμάστε:**

- Η πρόληψη είναι η καλύτερη θεραπεία. Ακολουθώντας τις παραπάνω οδηγίες, μπορείτε να μειώσετε σημαντικά τον κίνδυνο εμφάνισης θερμοπληξίας.
- Σε περίπτωση που υποψιάζεστε θερμοπληξία, μην διστάσετε να δράσετε άμεσα. Η έγκαιρη αντιμετώπιση μπορεί να σώσει ζωές.



**Η Αναπληρώτρια  
Προϊσταμένη  
της Τμήματος Υγείας**

**Θεώνη Φωτιάδη**

