

ΑΡ.ΠΡΩΤ. 820

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Κέρκυρα, 30-7-2021

Με αφορμή τον επερχόμενο μεγάλο καύσωνα ο Ιατρικός Σύλλογος Κέρκυρας, προκειμένου να προστατεύσετε την υγεία σας όταν οι θερμοκρασίες είναι υπερβολικές, προτείνει τις εξής συμβουλές:

Πίνετε πολλά υγρά

Αυξήστε την πρόσληψη υγρών, ανεξαρτήτως του επιπέδου δραστηριότητάς σας. Κατά τη διάρκεια σκληρής σωματικής άσκησης σε θερμό περιβάλλον, πίνετε δύο με τέσσερα ποτήρια κρύων ροφημάτων κάθε ώρα. Προσοχή: Εάν ακολουθείτε οδηγίες από γιατρό που αφορούν στον περιορισμό της λήψης υγρών ή διουρητικών φαρμάκων, καθορίστε μαζί του την ποσότητα υγρών που πρέπει να πίνετε.

Κατά τη διάρκεια των θερμών ημερών, η κατανάλωση υγρών πρέπει να είναι μεγαλύτερη από αυτή που σας υποδεικνύει η δίψα σας. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για άτομα 65 ετών και άνω, τα οποία δυσκολεύονται να προσαρμοστούν σε απότομες μεταβολές της θερμοκρασίας του εξωτερικού περιβάλλοντος.

Μην παραμελείτε ποτέ τη λήψη υγρών κατά τη διάρκεια της άθλησης. Ωστόσο, αποφύγετε τα πολύ παγωμένα αναψυκτικά, επειδή μπορεί να σας προκαλέσουν στομαχόπονο, καθώς και την κατανάλωση αλκοολούχων ποτών. Τα τελευταία αντί να βελτιώσουν την κατάσταση οδηγούν σε ακόμα μεγαλύτερες απώλειες υγρών.

Αντικαταστήστε τις απώλειες αλάτος και ηλεκτρολυτών

Η βαριά εφίδρωση αφαιρεί από το σώμα αλάτι και ηλεκτρολύτες. Ο ευκολότερος και ασφαλέστερος τρόπος να αντικαταστήσετε τις απώλειες είναι η λήψη φαγητού. Πίνετε άφθονους χυμούς φρούτων ή αναψυκτικά, ειδικά κατά τη διάρκεια της γυμναστικής ή της δουλειάς. Εάν ακολουθείτε δίαιτα φτωχή σε αλάτι, ρωτήστε το γιατρό σας προτού αλλάξετε οποιαδήποτε διατροφική σας συνήθεια.

Φοράτε κατάλληλα ρούχα και χρησιμοποιείτε πάντα αντηλιακό

Να φοράτε όσο το δυνατόν λιγότερα ρούχα στο σπίτι. Διαλέξτε ελαφριά, ανοιχτόχρωμα και άνετα ρούχα. Κάτω από το ζεστό ήλιο καλό είναι να φοράτε καπέλο με γείσο.

Τα ηλιακά εγκαύματα επηρεάζουν την ικανότητα του σώματος να ρυθμίζει τη θερμοκρασία του, ενώ ταυτόχρονα προκαλούν μεγάλη απώλεια υγρών, πόνο και αλλοιώσεις στο δέρμα. Διαλέξτε αντηλιακό με δείκτη προστασίας 15 ή μεγαλύτερο και επαλείψτε τις ακάλυπτες επιφάνειες του σώματός σας τουλάχιστον 30 λεπτά προτού εκτεθείτε στον ήλιο. Επαναλάβετε την εφαρμογή αντηλιακού, σύμφωνα με τις οδηγίες του προϊόντος.

Παραμείνετε σε εσωτερικούς δροσερούς χώρους

Ο αποτελεσματικότερος τρόπος να νικήσετε τη ζέστη είναι να μείνετε σε χώρο με κλιματισμό. Εάν δεν διαθέτετε κλιματισμό στο σπίτι, μπορείτε να επισκεφθείτε για μερικές ώρες ένα δημόσιο χώρο που κλιματίζεται.

Οι ανεμιστήρες μπορεί να σας ανακουφίσουν και να τραβήξουν δροσερό αέρα στο εσωτερικό του σπιτιού τη νύχτα. Σε περίπτωση, όμως, που η θερμοκρασία υπερβεί τους 40 βαθμούς Κελσίου, οι ανεμιστήρες

κρίνονται ανεπαρκείς. Ένας αποτελεσματικός τρόπος να δροσιστείτε είναι ένα κρύο μπάνιο. Επιπλέον, χρησιμοποιείτε όσο το δυνατόν λιγότερο το φούρνο στο σπίτι, ώστε αυτό να διατηρείται δροσερότερο.

Άτομα που κινδυνεύουν περισσότερο:

1. Βρέφη και παιδιά μέχρι τεσσάρων ετών

Τα βρέφη και τα παιδιά μέχρι τεσσάρων ετών είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα στις υψηλές θερμοκρασίες και στηρίζονται σε άλλους, προκειμένου να ρυθμίσουν το περιβάλλον που κινούνται και να τους χορηγηθούν τα απαραίτητα υγρά.

2. Άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών

Τα ηλικιωμένα άτομα δεν προσαρμόζονται και δεν αντιδρούν αποτελεσματικά σε απότομες μεταβολές της θερμοκρασίας.

3. Παχύσαρκοι

Τα παχύσαρκα άτομα είναι περισσότερο επιρρεπή στις επιδράσεις των υψηλών θερμοκρασιών, επειδή έχουν την τάση να κατακρατούν στο σώμα τους περισσότερη θερμότητα.

4. Άτομα που εργάζονται ή γυμνάζονται σκληρά

5. Άτομα που πάσχουν από κάποιο νόσημα ή παίρνουν φάρμακα

Οποιοδήποτε ιατρικό πρόβλημα που προκαλεί αφυδάτωση καθιστά το σώμα περισσότερο επιρρεπές στην επίδραση της υψηλής θερμοκρασίας.

Εάν εσείς ή κάποιος γνωστός σας ανήκει στις ομάδες υψηλού κινδύνου είναι σημαντικό να πίνετε πολλά υγρά, να αποφεύγετε την υπερβολική άσκηση και να συμβουλευέστε το γιατρό σχετικά με φάρμακα που λαμβάνετε για υπέρταση, ψυχικά νοσήματα, αϋπνία ή προβλήματα του κυκλοφορικού συστήματος.

Χρησιμοποιήστε τη κοινή λογική

Αποφύγετε τα ζεστά φαγητά και τα βαριά γεύματα, τα οποία προσθέτουν θερμότητα στο σώμα σας. Μην αφήνετε ποτέ μέσα σε παρκαρισμένα οχήματα βρέφη, παιδιά ή κατοικίδια ζώα. Φορέστε στα βρέφη και τα παιδιά σας δροσερά και χαλαρά ρούχα και καλύψτε το κεφάλι και το πρόσωπό τους με καπέλα ή ομπρέλες.

Αποφύγετε την έκθεση στον ήλιο κατά τη διάρκεια των μεσημεριανών ωρών και την επίσκεψη σε περιοχές με έντονη ηλιοφάνεια, όπως οι παραλίες. Διασφαλίστε ότι τα βρέφη και τα παιδιά πίνουν αρκετά υγρά. Δώστε στο κατοικίδιό σας αρκετό φρέσκο νερό και αφήστε το νερό σε σκιερό μέρος.

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ



Δημήτριος Καλούδης



Η Γ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ



Αναστασία Αποστολίδου