

Τι να κάνετε σε περίπτωση υποθερμίας: Τι την προκαλεί και πώς να την αντιμετωπίσετε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Υποθερμία θεωρείται η μείωση της εσωτερικής θερμοκρασίας του σώματος. Όταν ο οργανισμός αυτός χάνει θερμότητα με μεγαλύτερο ρυθμό από ότι παράγει και η εσωτερική θερμοκρασία του σώματος μας πέφτει κάτω από 35 βαθμούς Κελσίου, τότε μιλάμε για υποθερμία.

Όταν ξεκινάει η υποθερμία το άτομο θα αρχίσει να έχει ρίγη, προβλήματα κίνησης, επιβράδυνση και ανεπαρκή συντονισμό. Οι άνθρωποι που βιώνουν υποθερμία θα εμφανίσουν επίσης ζαλάδες, αποπροσανατολισμό ή σύγχυση και μπορεί να έχουν προβλήματα στην ομιλία ή να ενεργούν σαν να βρίσκονται υπό την επήρεια ναρκωτικών ή αλκοόλ.

Μάλιστα, αν η υποθερμία χειροτερέψει, ο ρυθμός της αναπνοής και της καρδιάς μπορεί να επιβραδυνθεί σε επικίνδυνα επίπεδα και ο άνθρωπος μπορεί να χάσει τις αισθήσεις του και να πεθάνει.

Προκειμένου να αντιμετωπιστεί η υποθερμία έγκαιρα και να μην αποβεί επιζήμια ή και μοιραία για τον ασθενή, οι γιατροί συστήνουν:

Βγάζουμε όλα τα βρεγμένα ρούχα

Μεταφέρουμε το άτομο σε εσωτερικό χώρο, ή αν αυτό δεν είναι δυνατό, προστατεύουμε το σώμα του από τον άνεμο και τον καλύπτουμε με κουβέρτες για το κρύο.

Τοποθετούμε ζεστές κομπρέσες στο λαιμό, στο στομάχι στους καρπούς και στις βουβωνικές περιοχές, θερμαίνοντας το αίμα που κυκλοφορεί διαμέσου των μεγάλων αιμοφόρων αγγείων, που περνούν από τα σημεία. Ωστόσο, σε περίπτωση προχωρημένης υποθερμίας το σώμα χάνει την ικανότητά του να ζεσταθεί μόνο του.

Σημαντικό είναι επίσης να μην τοποθετείται άμεση πηγή θερμότητας όπως ζεστό νερό ή λάμπα θέρμανσης, ενώ πρέπει να αποφεύγετε να θερμαίνετε πρώτα τα άκρα του σώματος δηλαδή τα πόδια και τα χέρια. Γενικά πρέπει να στοχεύουμε στην πρόκληση της αύξησης της εσωτερικής θερμοκρασίας, γιατί η παροχή ξαφνικής εξωτερικής θερμότητας θα έχει σαν αποτέλεσμα παγωμένο αίμα να φτάσει άμεσα στα σπλάχνα του ατόμου, δυσχαιρένοντας ακόμα περισσότερο την κατάσταση.

Επίσης, καλό είναι να αποφεύγετε το τρίψιμο ή το μασάζ του θύματος της υποθερμίας γιατί υπάρχει ο κίνδυνος καρδιακής ανακοπής.

Τέλος, αντίθετα με τη γενική πεποίθηση, στα θύματα υποθερμίας μην δίνετε οινόπνευματώδη. Προκαλούν διεύρυνση των αιμοφόρων αγγείων με αποτέλεσμα την ταχύτερη απώλεια θερμότητας. Ιδανικό είναι να δίνονται γουλιές ζεστών, ροφημάτων όπως το τσάι με ζάχαρη καθώς και γλυκά ή σοκολάτες που περιέχουν υδατάνθρακες και μετατρέπονται γρήγορα σε ενέργεια και θερμότητα.

Πηγή: iefimerida.gr