

Τι σημαίνει όταν εκδηλώνεται συχνά υποθερμία;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Θερμοκρασία Σώματος

Η υποθερμία εκδηλώνεται όταν το σώμα χάνει μεγαλύτερα ποσά θερμότητας απ' όσα μπορεί να παράγει, με αποτέλεσμα η μέση θερμοκρασία σώματος να πέφτει κάτω από τους 35 βαθμούς Κελσίου. Υπάρχουν τρία διαφορετικά είδη υποθερμίας, ανάλογα με την ταχύτητα απώλειας της θερμότητας από το σώμα.

1. **Οξεία υποθερμία ή υποθερμία εμπύθισης:** όταν η απώλεια της θερμότητας συμβαίνει ταχύτατα, για παράδειγμα αν βουτήξουμε σε κρύο νερό
2. **Υποθερμία εξάντλησης:** όταν το σώμα είναι πολύ κουρασμένο κι έτσι δεν μπορεί πλέον να παράγει θερμότητα

3. **Χρόνια υποθερμία:** η απώλεια θερμότητας παρατηρείται σταδιακά με την πάροδο του χρόνου -είναι συχνό φαινόμενο σε ηλικιωμένα άτομα που ζουν σε σπίτια χωρίς επαρκή θέρμανση

Όπως είναι φυσικό, η υποθερμία είναι συνήθης όταν επικρατούν χαμηλές θερμοκρασίες. Θα πρέπει να σημειωθεί πως όταν κάνει πολύ κρύο πρέπει πρωτίστως να καλύπτουμε το κεφάλι μας φορώντας σκουφί και κουκούλα, καθώς μεγάλα ποσά θερμότητας χάνονται από εκεί.

Είναι όμως πιθανό να εκδηλωθεί υποθερμία ακόμη κι όταν η θερμοκρασία δεν είναι πολύ χαμηλή. Για παράδειγμα, εάν βγούμε στη βροχή και μετά δε στεγνώσουμε επαρκώς τα ρούχα και τα μαλλιά μας (ιδιαίτερα εάν εκτεθούμε και στον αέρα) το νερό εξατμίζεται από την επιδερμίδα και ρίχνει τη θερμοκρασία του σώματός μας.

Ορισμένα άτομα είναι πιο επιρρεπή στην υποθερμία, επειδή είναι πιο ευαίσθητα στις χαμηλές θερμοκρασίες ή δεν είναι σε θέση να κρατήσουν το σπίτι τους ζεστό.

Τα **μωρά** χάνουν ταχύτερα τη θερμότητα από το σώμα τους επειδή ο οργανισμός τους δεν είναι σε θέση να ρυθμίσει τα επίπεδα της θερμοκρασίας εξίσου καλά με έναν ενήλικα.

Το ίδιο ισχύει και για τους **ηλικιωμένους**, ιδιαίτερα εάν δεν κινούνται πολύ, δεν τρώνε αρκετά, πάσχουν από χρόνια νοσήματα ή λαμβάνουν φάρμακα που επεμβαίνουν στο εσωτερικό σύστημα ρύθμισης της θερμοκρασίας του σώματος.

Επίσης, το αλκοόλ και οι ναρκωτικές ουσίες επηρεάζουν την ικανότητα του σώματος να συγκρατεί τη θερμότητα. Τα αιμοφόρα αγγεία παραμένουν σε διαστολή κι έτσι η θερμότητα χάνεται πιο εύκολα.

Στα **άτομα που πάσχουν από καρδιαγγειακά νοσήματα, σοβαρής μορφής αρθρίτιδα ή έχουν πάθει εγκεφαλικό**, η υποθερμία μπορεί να αποτελέσει επιπλοκή της νόσου, καθώς επηρεάζεται η ικανότητα του σώματος να προσαρμόζεται στις εξωτερικές μεταβολές της θερμοκρασίας. Η πτώση της θερμοκρασίας του σώματος γίνεται πρωτίστως αισθητή στα δάχτυλα των χεριών και των ποδιών.

Πηγή: onmed.gr- [offsite.com.cy](https://www.offsite.com.cy)