



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Προληπτικά μέτρα για το ψύχος

Η έκθεση σε πολύ χαμηλές θερμοκρασίες μπορεί να οδηγήσει σε υποθερμία, η οποία σε σοβαρές περιπτώσεις μπορεί να καταλήξει και σε θάνατο. Το ψύχος μπορεί να επηρεάσει είτε άτομα που δεν είναι επαρκώς ντυμένα για τις συνθήκες του περιβάλλοντος, είτε άτομα που εκτίθενται σε χαμηλές θερμοκρασίες για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Περισσότερο ευάλωτοι θεωρούνται οι ηλικιωμένοι επειδή έχουν αργό μεταβολισμό και τα παιδιά επειδή χάνουν ευκολότερα τη θερμοκρασία του σώματός τους και αδυνατούν να την επανακτήσουν, όπως επίσης και τα άτομα που πάσχουν από καρδιολογικά προβλήματα. Οι περισσότεροι θάνατοι από υποθερμία έχουν παρατηρηθεί σε θερμοκρασίες -1 με 10 °C. Πρόκειται κυρίως για ατυχήματα που συμβαίνουν μετά από πτώση σε παγωμένο νερό (π.χ. ατυχήματα, ναυάγιο).

Τα συμπτώματα της ψύξης-κρυοπληξίας περιλαμβάνουν: έντονο ρίγος, και έντονο αίσθημα ψύχους. Το δέρμα γίνεται ωχρό, το υποδόριο λίπος σκληραίνει και όταν η θερμοκρασία του σώματος πέσει κάτω από τους 35°C ακολουθεί αδυναμία συντονισμού των μυών και τραυλισμός, άμβλυση της γενικής αντίληψης, με πιθανές παράλογες ενέργειες του πάσχοντα, και τέλος βραδυσφυγμία και περιορισμός του αριθμού των αναπνοών που οδηγεί στο θάνατο.

Εκτός από την υποθερμία η έκθεση σε χαμηλές θερμοκρασίες, σε ταξιδιώτες που βρίσκονται σε περιοχές με χιόνι, ενέχει τον κίνδυνο κρυοπαγήματος. Τα συμπτώματα του κρυοπαγήματος είναι τα ακόλουθα: πόνος, αιμωδίες, οίδημα, κνησμός.

Επίσης εξαιτίας της χαμηλής θερμοκρασίας μπορούν να προκληθούν και δυο άλλα σύνδρομα, πιο ήπια μορφής, το λεγόμενο «πόδι των χαρακωμάτων» και τα χείμετλα (χιονίστρες). Το πρώτο δημιουργείται όταν ένα μέρος του σώματος, συνήθως το πόδι, εκτίθεται για παρατεταμένο χρονικό διάστημα (πάνω από 10 ώρες) σε συνθήκες υγρασίας και χαμηλής θερμοκρασίας. Τοπικά παρατηρείται πόνος, ωχρότητα και οίδημα. Οι ίδιες συνθήκες χαμηλής θερμοκρασίας και

υγρασίας προκαλούν χείμετλα στα δάχτυλα των χεριών. Τα συμπτώματα αρχίζουν με έντονο κνησμό και συνοδεύονται από έντονο πόνο. Στη συνέχεια παρουσιάζονται ερυθρότητα, οίδημα και πιθανόν φουσαλίδες.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΨΥΧΟΥΣ

Αποφυγή καταστάσεων που μπορεί να οδηγήσουν σε πτώση σε παγωμένο νερό από ατύχημα (π.χ. ψάρεμα κοντά στην όχθη ποταμού ή σε θάλασσα)

Ένδυση με και πολλαπλά κατάλληλα ενδύματα όταν επισκέπτονται περιοχές με πολύ χαμηλές θερμοκρασίες

Εάν βρίσκονται σε περιοχές με χιόνι, εκτός από την προστασία από το ψύχος, προστασία του δέρματος και τα ματιών τους από την υπεριώδη ηλιακή ακτινοβολία η οποία αντανακλάται από το χιόνι

Επί υποψίας κρυοπαγήματος ή υποθερμίας αναζήτηση κάποιου ζεστού καταφύγιου και ιατρικής συμβουλής. Αποφυγή οποιουδήποτε μέσου μπορεί να προκαλέσει απότομη αύξηση της θερμοκρασίας γιατί μπορεί να προκαλέσει επιπλοκές.