

Η άμεση Υποθερμία:

Η **υποθερμία** είναι η ελάττωση της [θερμοκρασίας όλου του σώματος](#), ακόμη και κάτω από τους 35 [βαθμούς Celsius](#) (Κελσίου) °C.

- 1 Αίτια και κίνδυνοι
- 2 Συμπτώματα
- 3 Πρώτες Βοήθειες
- 4 Βιβλιογραφία

### Αίτια και κίνδυνοι

---

Η υποθερμία προκαλείται από τη χαμηλή [θερμοκρασία](#) του [περιβάλλοντος](#), τους υγρούς και ψυχρούς [ανέμους](#) ή από την πολύωρη παραμονή στο [νερό](#) ή σε υποθερμαινόμενα δωμάτια. Η επικίνδυνη υποθερμία δεν είναι απαραίτητο να συμβαίνει σε θερμοκρασίες παγωνιάς. Τα ηλικιωμένα άτομα, για παράδειγμα, μπορεί να πάθουν υποθερμία και σε θερμοκρασίες άνω των 0°C. Η παρατεταμένη παραμονή στο ψύχος μπορεί να θέσει σε κίνδυνο τη ζωή, επειδή μειώνει τη θερμοκρασία του σώματος με ή χωρίς [κρυοπαγήματα](#).

### **Συμπτώματα σε ενήλικους**

- Υπνηλία και εξασθένηση
- [Δέρμα](#) χλωμό, μελανό ή ζωηρό ρόδινο ή πρησμένο
- Διαταραχή στην ομιλία και [παραζάλη](#)
- Απώλεια αισθήσεων και ακαμψία των [μυών](#)

### **Συμπτώματα σε παιδιά**

- Κοκκίνισμα στα μάγουλα, στο πηγούνι και στα άκρα
- Απουσία κλάματος
- Αδύνατο πιπίλισμα κατά το [θηλασμό](#)

### Πρώτες Βοήθειες

---

Η εμφάνιση οποιωνδήποτε από τα ενδεικτικά συμπτώματα, δημιουργεί την ανάγκη άμεσης αντιμετώπισης. Ο πάσχων θα πρέπει να μπει σε ζεστό δωμάτιο, να του αφαιρεθούν τα ρούχα και να τυλιχθεί με κουβέρτες ή οτιδήποτε άλλο θερμαντικό. Αν ο πάσχων διατηρεί τις αισθήσεις του, καλό είναι να πιει ένα ζεστό ρόφημα, όχι όμως [οινοπνευματώδες](#). Επίσης αποφεύγουμε να κάνουμε μασάζ σε οποιαδήποτε περιοχή, γιατί ενισχύουμε τις πιθανότητες για καρδιακή ανακοπή. Πάντοτε όμως, πριν από οτιδήποτε, αν δεν είμαστε ειδικοί, συμβουλευόμαστε τον γιατρό μας ή κάποιον ειδικό.

Αντιμετώπιση. Η άμεση αντιμετώπιση της υποθερμίας, περιλαμβάνει το ζέσταμα του σώματος για να προληφθούν επιπλοκές ή ανεπανόρθωτες βλάβες στον οργανισμό. Σε ακραίες καταστάσεις, οι άμεσες ενέργειες αντιμετώπισης μπορεί να σώσουν ζωές.

1. Αρχικά πρέπει να βγαίνουν όλα τα βρεγμένα ρούχα που δυνατόν να υπάρχουν.

2. Εάν γίνεται, το άτομο με υποθερμία πρέπει να μεταφέρεται άμεσα σε εσωτερικούς χώρους. Στις περιπτώσεις που αυτό δεν είναι δυνατό, πρέπει να προστατεύεται το σώμα του από τον άνεμο, να καλύπτεται το κεφάλι και με κουβέρτες **να απομονώνεται από το κρύο**. Είναι καλύτερα εάν γίνεται να τοποθετούνται κουβέρτες ή άλλο απομονωτικό υλικό και κάτω από το θύμα της υποθερμίας.

3. Η τοποθέτηση ζεστών

κομπρεσών στο λαιμό, στο στομάχι στους καρπούς και στις βουβωνικές περιοχές, μπορεί να βοηθήσει διότι έτσι θερμαίνεται το αίμα που κυκλοφορεί διαμέσου των μεγάλων αιμοφόρων αγγείων που περνούν από τις κομβικές περιοχές.

**Στην περίπτωση προχωρημένης υποθερμίας το σώμα χάνει την ικανότητά του να ζεσταθεί μόνο του.**

**Δεν πρέπει να τοποθετείται άμεση πηγή θερμότητας όπως ζεστό νερό ή λάμπα θέρμανσης. Επίσης πρέπει να αποφεύγετε να θερμαίνετε πρώτα τα άκρα του σώματος δηλαδή τα πόδια και τα χέρια. Στα θύματα υποθερμίας μην δίνετε να πιεί οινοπνευματώδη. Προκαλούν διεύρυνση των αιμοφόρων αγγείων με αποτέλεσμα την απώλεια θερμότητας**

**Αντίθετα να δίνονται γουλιές ζεστών, ροφημάτων όπως το τσάι με ζάχαρη το οποίο κυκλοφορώντας άμεσα στο αίμα θα προσφέρει ενέργεια και θερμότητα. Επίσης εάν έχει όρεξη δώστε του γλυκά και σοκολάτες που περιέχουν υδατάνθρακες και ζάχαρη και γρήγορα μετατρέπονται σε θερμότητα και ενέργεια.**

### **Οι άνθρωποι που παθαίνουν υποθερμία, μπορεί αρχικά να μην το αντιλαμβάνονται**

για δύο κυρίως λόγους:

1. Επειδή η **υποθερμία εγκαθίσταται προοδευτικά** ταυτόχρονα με την πτώση της εσωτερικής θερμοκρασίας του σώματος.

2. Η **υποθερμία προκαλεί πνευματική σύγχυση** που δεν επιτρέπει στους ανθρώπους να συνειδητοποιήσουν ότι χρειάζονται επείγοντως περίθαλψη.