

# ΥΠΟΘΕΡΜΙΑ

## ΕΡΓΑΣΙΑ ΒΙΟΛΟΓΙΑΣ

### Λυδία Μ. Α2'

- **Τι ονομάζουμε υποθερμία;** Υποθερμία είναι η κατάσταση του οργανισμού, κατά την οποία αυτός χάνει θερμότητα με μεγαλύτερο ρυθμό απ' ό,τι παράγει. Όταν η εσωτερική θερμοκρασία του σώματος πέφτει κάτω από 35 βαθμούς Κελσίου το αποτέλεσμα είναι η υποθερμία.
- **Ποιά είναι η φυσιολογική θερμοκρασία ενός ανθρώπου;** Σε υγιείς ενήλικες και νέους, η μέση θερμοκρασία του σώματος είναι 36,8°C. Παρά το γεγονός ότι θερμοκρασίες σώματος πάνω από 37,2°C και κάτω από 35,5°C είναι γενικώς παθολογικές, η θερμορυθμιστική λειτουργία του σώματος διαφέρει από άτομο σε άτομο και τροποποιείται με την πάροδο της ηλικίας.
- **Ποιά είναι τα συμπτώματα;**
  - i. -Ανεξέλεγκτο ρίγος
  - ii. -Δυσκολίες ομιλίας με μπέρδεμα του λόγου
  - iii. -Χαμηλή συχνότητα αναπνοής
  - iv. -Κρύο και χλωμό δέρμα
  - v. -Απώλεια συντονισμού των κινήσεων, απώλεια συνείδησης, λιποθυμία
  - vi. -Καρδιακός παλμός που είναι αδύναμος.

- **Ποιοι διατρέχουν το μεγαλύτερο κίνδυνο;**

Για να πάθει κάποιος υποθερμία, δεν είναι απαραίτητο να υπάρχουν συνθήκες μεγάλου ψύχους. Η υποθερμία μπορεί να συμβεί ακόμη και σε ήπιο καιρό όταν είμαστε βρεγμένοι και εξαντλημένοι. Επίσης η δίαιτα, οι καρδιαγγειακές παθήσεις, η κατανάλωση αλκοόλ, αυξάνουν τον κίνδυνο υποθερμίας. Τα οισοπνευματώδη προκαλούν διεύρυνση των αιμοφόρων αγγείων με αποτέλεσμα την απώλεια θερμότητας. Ακόμα υποθερμία μπορούν

να πάθουν οι ορειβάτες, δρομείς και βρέφη (καθώς ο ρυθμιστικός παλμός δεν έχει ρυθμιστεί σ'αυτά) και οι ηλικιωμένοι όπου ο μηχανισμός τους δεν είναι πλέον αποτελεσματικός.

- **Πως το αντιμετωπίζουμε;**

Η άμεση αντιμετώπιση της υποθερμίας, περιλαμβάνει το ζέσταμα του σώματος για να προληφθούν ανεπανόρθωτες βλάβες στον οργανισμό. Το άτομο πρέπει να μεταφερθεί άμεσα σε εσωτερικό χώρο. Σε περίπτωση που αυτό δεν είναι δυνατό, πρέπει να προστατεύεται το σώμα του και το κεφάλι του να απομονώνεται από το κρύο. Η τοποθέτηση ζεστών κομπρεσών στο λαιμό, στο στομάχι στους καρπούς και στις βουβωνικές περιοχές, μπορεί να βοηθήσει καθώς έτσι θερμαίνεται το αίμα που κυκλοφορεί διαμέσου των μεγάλων αιμοφόρων αγγείων.

- **Τι πρέπει να αποφύγουμε ή να μην κάνουμε;**

Δεν πρέπει να τοποθετείται άμεση πηγή θερμότητας όπως ζεστό νερό ή λάμπα θέρμανσης. Επίσης πρέπει να αποφεύγεται να θερμαίνονται πρώτα τα άκρα του σώματος δηλαδή τα πόδια και τα χέρια. Αποφεύγετε το τρίψιμο ή το μασάζ στο θύμα της υποθερμίας. Χρειάζεται πολύ απαλή μεταχείριση διότι υπάρχει ο κίνδυνος καρδιακής ανακοπής. Απαγορεύεται επίσης το αλκοόλ, το οποίο προκαλεί διεύρυνση των αιμοφόρων αγγείων με αποτέλεσμα την απώλεια θερμότητας.



