

Αυξήθηκαν οι θάνατοι στην Αθήνα λόγω κλιματικής αλλαγής – Ο κανόνας των 30 λεπτών για το θερμικό σοκ

Την τελευταία εβδομάδα του Ιουνίου πέθαναν στην Αθήνα 175 άνθρωποι, εκ των οποίων οι 96 θα είχαν σωθεί, αν δεν υπήρχε κλιματική αλλαγή.

Πάνω από 1.500 άνθρωποι επιπρόσθετα πέθαναν από τις 23 Ιουνίου έως τις 2 Ιουλίου σε 12 ευρωπαϊκές πόλεις, λόγω της κλιματικής αλλαγής και των παρατεταμένων υψηλών θερμοκρασιών, σύμφωνα με έκθεση του World Weather Attribution. Μίας σύμπραξης από τη Βρετανία, τις ΗΠΑ την Ινδία, αλλά και τον Ερυθρό Σταυρό, που μελετά την επίδραση της κλιματικής αλλαγής και των ακραίων μετεωρολογικών φαινομένων.

Σύμφωνα με την έκθεση, στην Αθήνα πέθαναν 175 άνθρωποι, εκ των οποίων οι 96 θα είχαν σωθεί, αν δεν υπήρχε κλιματική αλλαγή.

Τα στοιχεία παραθέτει σε συνέντευξη που παραχωρεί στο Πρακτορείο FM ο παθολόγος με μεγάλο ερευνητικό έργο στις λοιμώξεις, διδάκτωρ του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων Γιώργος Παππάς, ο οποίος διευκρινίζει ότι το 75% των θανάτων αφορούσε άτομα άνω των 75 ετών. Παράλληλα, χαρακτηρίζει τον αριθμό των νεκρών τρομακτικό, ο οποίος όπως λέει, μας δείχνει τι θα συμβεί και στο μέλλον. «Για το οποίο θα πρέπει να προετοιμαστούμε όχι μόνο σε ατομικό επίπεδο, αλλά και συνολικά με τον τρόπο τον οποίο ζούμε. Κτίρια, ΜΜΜ, πράσινο κλπ». Στο ερώτημα τι σημαίνει 1.500 θάνατοι επιπρόσθετα, ο κ. Παππάς εξηγεί ότι κάθε χρόνο κάποιοι άνθρωποι πεθαίνουν αυτό το διάστημα, με συμμετοχή της υψηλής θερμοκρασίας στον θάνατο τους. «Φέτος ωστόσο σε αυτές τις 12 πόλεις σημειώθηκαν 65% περισσότεροι του αναμενόμενου θάνατοι, εξαιτίας της κλιματικής αλλαγής που επέφερε παρατεταμένο και εντονότερο καύσωνα. Στην Αθήνα, το αντίστοιχο ποσοστό, με βάση το γράφημα της έκθεσης είναι 55%».

Ποιος είναι ο κανόνας των 30 λεπτών για το θερμικό σοκ

Σύμφωνα με τον κύριο Παππά, η επίδραση των αυξημένων θερμοκρασιών και, κυρίως, των παρατεταμένων αυξημένων θερμοκρασιών στον ανθρώπινο οργανισμό, μπορεί να ξεκινήσει από μια ήπια αφυδάτωση που μπορεί να καταλήξει σε μία απλή δυσκοιλιότητα σε κάποιους και κυρίως ηλικιωμένους, ή να προκαλέσει κράμπες, ζάλη, δροσίλες (εξανθήματα που βγάζουν κάποιοι ειδικά όταν φοράνε εφαρμοστά ρούχα).

«Όμως, οι επιδράσεις μπορεί να φτάσουν μέχρι το σημείο του θερμικού τραύματος, της ανακατανομής δηλαδή του αίματος στον οργανισμό. Και επειδή πηγαίνει κυρίως προς το δέρμα, το στερούνται βασικά όργανα, από τους νεφρούς μέχρι τον εγκέφαλο και δημιουργούνται σοβαρά προβλήματα, καταλήγοντας στην γνωστή θερμική καταπληξία. Στο θερμικό σοκ, όπου έχουμε και νευρολογικά συμπτώματα, αλλά και υψηλό πυρετό. Δεν είναι πολύ δύσκολο να εξελιχθεί αυτή η διαδικασία τάχιστα ειδικότερα σε ευπαθείς ομάδες, σε πολύ μικρές ηλικίες και φυσικά σε πολύ μεγάλες ηλικίες, αλλά και σε ανθρώπους που λαμβάνουν φάρμακα. Η θερμοπληξία είναι μία κατάσταση, στην οποία πρέπει να τρέξεις. Υπάρχει ο κανόνας των 30 λεπτών, όπου μέσα σε αυτό το χρονικό διάστημα θα πρέπει να έχεις κρυώσει τον ασθενή. Να τον έχεις διαγνώσει, να τον έχεις μεταφέρει, να έχεις αποκλείσει άλλα αίτια και να έχεις ξεκινήσει κάποια θεραπεία, ώστε να έχεις κατεβάσει τη θερμοκρασία του σε ένα αποδεκτό επίπεδο».

Καρνιτίνη, πράσινο τσάι και κοκαΐνη προδιαθέτουν σε θερμοπληξία

Το καλοκαίρι, αναφέρει ο διακεκριμένος παθολόγος, ξεχνάμε ότι πολλοί άνθρωποι και κυρίως ηλικιωμένοι λαμβάνουν νευροψυχιατρικά φάρμακα και πολλές φορές άκριτα και σε συνδυασμό, τα οποία είτε επηρεάζουν το κέντρο θερμορύθμισης του εγκεφάλου, είτε επηρεάζουν την ικανότητα μας να ιδρώνουμε, είτε μπορεί να συμμετέχουν σε συνέργεια με άλλα φάρμακα, πχ με αντί υπερτασικά, στο να είμαστε ευπαθέστεροι στην όποια επίδραση της ζέστης.

«Άλλη κατηγορία ουσιών που μπορεί να προδιαθέσει σε θερμοπληξία είναι όσα προκαλούν αυξημένο μεταβολισμό και άρα αυξημένη μεταβολική παραγωγή θερμότητας- από «αθώα» διεγερτικά για την συγκέντρωση και καρνιτίνες και πράσινα τσάγια «για το μεταβολισμό» μέχρι κοκαΐνη. Σε θερμοπληξία προδιαθέτουν και τα διουρητικά, εφόσον πολλά από τα συμπτώματα προέρχονται από απώλεια όγκου υγρών».

Ευάλωτος είναι θεωρητικά κάθε υγιής που το παίζει υπεραθλητής μέσα στη ζέστη

Ο κύριος Παππάς επισημαίνει την ανάγκη που ενίοτε προκύπτει αναπροσαρμογής της φαρμακευτικής αγωγής, τις ζεστές μέρες, για να τονίσει στη συνέχεια ότι δεν είναι ευάλωτοι μόνο οι ηλικιωμένοι και οι ευπαθείς.

«Ευάλωτος είναι θεωρητικά και κάθε υγιής άνθρωπος, ο οποίος αποφάσισε να το παίζει υπεραθλητής μέσα στην ζέστη, κάτι που δυστυχώς είναι πολύ συχνό και αυξανόμενο φαινόμενο, όσο κάποιοι άνθρωποι έχουν αναπτύξει ένα ανεξέλεγκτο ενδιαφέρον για τον αθλητισμό και για την άσκηση, χωρίς να τον βάζουν σε κάποιες νόρμες. Ως εκ τούτου υπάρχει και η **θερμοπληξία μετά από άσκηση**, όπου η εξωτερική θερμοκρασία επιδρά παράλληλα με την αυξημένη εσωτερική μεταβολική παραγωγή θερμότητας- ειδικά στην εποχή μας που υπάρχει πληθώρα trainers/ coaches που πιέζουν ανθρώπους που τους εμπιστεύονται να τρέχουν 5 χιλιόμετρα μέσα στο καταμεσήμερο. Στην θερμοπληξία άσκησης ανήκει και η θερμοπληξία μετά από σωματική εργασιακή καταπόνηση σε μέρες καύσωνα», σημειώνει.

Πηγή: **ΑΠΕ-ΜΠΕ**