



Δελτίο Τύπου

Ηλικιωμένοι και πνιγμοί

Αθήνα, 29 Ιουλίου 2022

Το καλοκαίρι για τη συντριπτική πλειοψηφία των ανθρώπων και δη των Ελλήνων που ζουν σε μία ηλιόλουστη χώρα που βρέχεται σχεδόν όλη από καταγάλανα νερά, σημαίνει ξεκούραση, ξεγνοιασιά και πολλές ώρες χαλάρωσης στην παραλία με ηλιοθεραπεία και κολύμπι. Το τελευταίο είναι μεν ευεργετικό για τη σωματική-ψυχική υγεία και την ευεξία του ανθρώπου, όμως μπορεί να γίνει επικίνδυνο και να αποβεί ακόμη και μοιραίο αν δεν τηρούνται κάποιοι ουσιώδεις κανόνες. Τα τελευταία χρόνια ετησίως, σύμφωνα με τα στοιχεία του ΚΕΕΛΠΝΟ, περισσότεροι από 400 άνθρωποι χάνουν την ζωή τους από πνιγμό, με τους ηλικιωμένους να αποτελούν τα περισσότερα θύματα στις ελληνικές θάλασσες και ακτές. Τα αίτια είναι είτε καρδιακά είτε παθολογικά, με πιο συχνά το έμφραγμα και την αναρρόφηση. Το 58% των ανθρώπων που πεθαίνουν στη θάλασσα είναι 70 ετών και άνω, ενώ αθροιστικά με την αμέσως προηγούμενη ηλικιακή ομάδα (60-69 ετών), οι άνθρωποι ηλικίας 60 ετών και άνω που χάνουν τη ζωή τους στη θάλασσα αποτελούν το 79% των συνολικών θανάτων.

Τα άτομα της τρίτης ηλικίας έχουν αδιαμφισβήτητο δικαίωμα στις χαρές του θερινού μπάνιου, ενώ σε πολλές περιπτώσεις επιβάλλεται η επαφή με το υγρό στοιχείο. Ωστόσο, πρέπει να γνωρίζουμε ότι με την πάροδο του χρόνου, τα φυσικά θερμομονωτικά υλικά του σώματός μας που το καθιστούν και πιο ανεκτικό στις αλλαγές της θερμοκρασίας διαταράσσονται και έχουν σταδιακά πτωτική τάση. Το δέρμα μας λεπταίνει, το υποδόριο λίπος ελαττώνεται και η μυϊκή μάζα μειώνεται, με αποτέλεσμα να είναι πιο ορατός ο κίνδυνος της υποθερμίας ή αφυδάτωσης και θερμοπληξίας, ειδικά όταν υπάρχει πολύωρη παραμονή μέσα και έξω από τη θάλασσα και μάλιστα σε απαγορευτικές ώρες.

Σύμφωνα πάντα με την έρευνα του ΚΕΕΛΠΝΟ, το διάστημα 11 το πρωί με 3 το μεσημέρι, τότε δηλαδή που ο ήλιος «καίει» και οι θερμοκρασίες είναι πολύ υψηλές, αποδείχτηκε το πιο επικίνδυνο, με την ώρα μεταξύ 12 και 1 μ.μ. να συγκεντρώνει τον μεγαλύτερο αριθμό θανατηφόρων ατυχημάτων και συγκεκριμένα το 42% των πνιγμών. Αρκετά μεγάλος, όμως, ήταν και ο αριθμός των θανάτων (34%) στο διάστημα 8-10 π.μ., καθώς αυτό το διάστημα είναι που προσέρχονται στις παραλίες ηλικιωμένοι κυρίως άνθρωποι, ενώ το νερό της θάλασσας αυτές τις ώρες έχει και πιο χαμηλή θερμοκρασία.

Είναι εξαιρετικά σημαντικό όλοι μας να ακολουθούμε κάποιους βασικούς κανόνες προκειμένου να είναι το καλοκαίρι μας καθ' όλα ασφαλές. Τα άτομα της τρίτης ηλικίας είναι αυτά που πρέπει να επιδείξουν τη μεγαλύτερη προσοχή και συνέπεια στις οδηγίες, καθώς ο συνδυασμός του γήρατος με ενδεχόμενα παθολογικά ή άλλης φύσεως προβλήματα επιβαρύνει την υγεία και καθιστά τη συνολική κατάσταση πιο επισφαλή.

Για τον λόγο αυτό οι ηλικιωμένοι στη θάλασσα:

- Γνωρίζουμε απαραίτητα καλό κολύμπι.
- Μπαίνουμε και βγαίνουμε από το νερό σταδιακά και όχι απότομα καθώς ένας γηρασμένος οργανισμός αδυνατεί να επεξεργαστεί εύκολα αυτή την απότομη αλλαγή της θερμοκρασίας. Ειδικά κατά την είσοδο στη θάλασσα, βρέχουμε λίγο πρώτα πόδια-χέρια-κεφάλι και έπειτα βουτάμε ολόκληρο το σώμα.



- Αποφεύγουμε όπως είπαμε το μπάνιο κατά τις πρώτες πρωινές ώρες που είναι πιο κρύο το νερό και το μεσημέρι που σημειώνονται πολύ υψηλές θερμοκρασίες. Αν, ωστόσο, τα νερά είναι πιο κρύα στην περιοχή που είμαστε, δεν μένουμε ακίνητοι στο νερό, κουνάμε διαρκώς χέρια και πόδια.
- Κολυμπάμε φορώντας καλύτερα ένα καπελάκι και έχοντας βάλει προηγουμένως αντηλιακό το οποίο ανανεώνουμε συχνά όσο παραμένουμε στην παραλία, ακόμη και όταν βρισκόμαστε υπό σκιά.
- Είναι προτιμότερο να κολυμπάμε παρέα με κάποιον φίλο μας που επίσης κολυμπάει καλά.
- Η διαδρομή που ακολουθούμε στη θάλασσα είναι παράλληλα με την ακτή και όχι κάθετα, δηλαδή δεν απομακρυνόμαστε από την παραλία για να πάμε στα βαθιά. Παραμένουμε στα ρηγά και είναι προτιμότερο να κάνουμε το μπάνιο μας εκεί που πατάμε.
- Είναι σημαντικό να μην κολυμπάμε για αρκετή ώρα.
- Δεν κολυμπάμε ποτέ με γεμάτο στομάχι γιατί αυτό επιβαρύνει την καρδιά η οποία κατά τη διάρκεια της κολύμβησης δουλεύει πιο εντατικά. Εκτός από την παλινδρόμηση και την εισρόφηση, ο κίνδυνος υπότασης, λιποθυμίας ή και ενός ισχαιμικού επεισοδίου-εμφράγματος είναι πολύ μεγάλος!
- Δεν κολυμπάμε ποτέ έχοντας καταναλώσει αλκοόλ.
- Αν κατά τη διάρκεια της κολύμβησης αισθανθούμε δυσφορία, πάθουμε κράμπα ή ζαλιστούμε, διατηρούμε την ψυχραιμία μας, καλούμε σε βοήθεια και βγαίνουμε έξω χωρίς πανικό. Γι' αυτό και είναι σημαντικό, όπως προαναφέραμε, να κολυμπάμε κοντά στην ακτή, ώστε σε περίπτωση ανάγκης, κάθε βοήθεια να είναι εύκολα προσβάσιμη.
- Δεν καθόμαστε πολύ ώρα στον ήλιο, πίνουμε πολλά υγρά για να δροσιστούμε.

Σε κάθε περίπτωση, επειδή οι περισσότεροι ηλικιωμένοι άνθρωποι αντιμετωπίζουν προβλήματα υγείας, άλλοτε μικρά και άλλοτε πιο σοβαρά, είναι προτιμότερο να έχουν μιλήσει πριν με τον ιατρό τους και να έχουν λάβει τις απαραίτητες οδηγίες, καθώς πολλές φορές η φαρμακευτική αγωγή που λαμβάνει ένας ασθενής και δη ηλικιωμένος να επηρεάζει το μπάνιο στη θάλασσα και τις θερινές διακοπές στο σύνολό τους.

Κλείνοντας, θα θέλαμε να επιστήσουμε την προσοχή στο ευρύ κοινό γενικά για το θέμα των πνιγμών στην θάλασσα. Αν και θεωρούμε ότι ο πνιγμός συνιστά μία θορυβώδη εικόνα, όπως αυτή που αποτυπώνεται στις ταινίες, αντίθετα είναι ιδιαίτερα σιωπηλός και ύπουλος. Στην πραγματικότητα, μπορεί κάποιος άνθρωπος να πνίγεται δίπλα μας κι εμείς να μην το καταλάβουμε καν! Ας ρίχνουμε μια ματιά στα άτομα που κολυμπούν σε κοντινή απόσταση από εμάς, γιατί αν σπεύσουμε εγκαίρως σε βοήθεια, μπορεί να προλάβουμε να σώσουμε έναν συνάνθρωπό μας.

Εκ μέρους της Ε.Γ.Γ.Ε.

Ο Πρόεδρος

Ιωάννης Γ. Καραϊτιανός

Αμ. Επίκ. Καθηγητής Χειρουργικής Πανεπιστημίου Αθηνών
Διευθυντής Χειρουργικής Κλινικής Νοσοκομείου Ερρίκος Ντυνάν
τ. Συντονιστής Διευθυντής Ογκολογικής Χειρουργικής Κλινικής
Αντικαρκινικού Νοσοκομείου «Αγ. Σάββας»
Τηλ. 6932401823 / Email: igkaraitianos@hotmail.com