

Τμήμα: Γ' Υγείας

Μάθημα: Υγιεινή

Κεφάλαιο: 5^ο – 5.1. – Β. Θερμοκρασία

Ερωτήσεις Απαντήσεις Τράπεζας – 2

22884

Θέμα 4ο

4. Ένα ηλικιωμένο ζευγάρι ζει στη Λάρισα, περιοχή με πολύ υψηλές θερμοκρασίες το καλοκαίρι.

α) Από τι κινδυνεύει το ηλικιωμένο ζευγάρι αν εκτεθεί πολύ ώρα σε υψηλές θερμοκρασίες. Πότε παρουσιάζεται αυτό; Γιατί το ηλικιωμένο ζευγάρι κινδυνεύει περισσότερο από ότι οι άλλοι άνθρωποι;

β) Να περιγράψετε πέντε προληπτικά μέτρα που θα προτείνατε στη ηλικιωμένο ζευγάρι να πάρει για να αποφύγουν τους κινδύνους από τις υψηλές θερμοκρασίες.

Ενδεικτικές απαντήσεις

Θέμα 4ο

4.1

α) Το ηλικιωμένο ζευγάρι κινδυνεύει να πάθει θερμοπληξία η οποία παρουσιάζεται όταν ο οργανισμός αδυνατεί να αποβάλλει τη θερμότητα (υψηλή θερμοκρασία του αέρα, υψηλή σχετική υγρασία και ακινησία του αέρα).

Το ηλικιωμένο ζευγάρι κινδυνεύει περισσότερο από ότι οι άλλοι άνθρωποι επειδή η θερμορυθμιστική ικανότητα του ανθρώπου είναι μικρότερη στους ηλικιωμένους.

β) Προληπτικά μέτρα θερμοπληξίας.

Όταν η θερμοκρασία είναι υψηλή, θα πρέπει:

- i. Να αποφεύγεται η βαριά σωματική εργασία και το βάδισμα στον ήλιο.
- ii. Τα γεύματα να είναι μικρά και ελαφρά. Να αποφεύγονται οι λιπαρές τροφές και να προτιμούνται τα φρούτα και τα λαχανικά. Να γίνεται κατανάλωση άφθονου νερού και χυμών φρούτων. Εάν η εφίδρωση είναι μεγάλη, να προστίθεται στο φαγητό επιπλέον αλάτι.
- iii. Να αποφεύγεται η κατανάλωση οиноπνευματωδών ποτών.
- iv. Τα ενδύματα να είναι ανοικτού χρώματος, ελαφριά, βαμβακερά και άνετα.
- v. Να χρησιμοποιούνται καπέλο και γυαλιά ηλίου.
- vi. Να γίνονται πολλά χλιαρά μπάνια κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- vii. Να αποφεύγονται τα ταξίδια σε ώρες με υψηλή θερμοκρασία.

viii. Να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στα βρέφη και στους ηλικιωμένους.

33975

Θέμα 2ο

2. Ο ανθρώπινος οργανισμός διατηρεί τη θερμοκρασία του σταθερή ανεξάρτητα από τη θερμοκρασία του περιβάλλοντος;

α) Που βρίσκεται το κέντρο που ρυθμίζει τη θερμοκρασία του σώματος;

β) Με ποιους μηχανισμούς επιτυγχάνεται η διατήρηση σταθερής της θερμοκρασίας του σώματος;

Ενδεικτικές απαντήσεις

Θέμα 2ο

2.

α) Το θερμορυθμιστικό κέντρο βρίσκεται στον υποθάλαμο του εγκεφάλου.

β) Οι μηχανισμοί είναι:

i. Η αγγειοδιαστολή (διεύρυνση των τριχοειδών του δέρματος).

ii. Η αύξηση της εφίδρωσης, όταν υπάρχουν στην ατμόσφαιρα υψηλές θερμοκρασίες.

iii. Η αγγειοσυστολή και η αύξηση των καύσεων, όταν έχουμε χαμηλές θερμοκρασίες.