



Il fait chaud à Phuket, alors comment pouvons-nous combattre la chaleur ?

Notre corps a la faculté de générer beaucoup de chaleur, particulièrement à l'intérieur du corps. Nous nous refroidissons naturellement par la transpiration, évacuant ainsi cette chaleur à travers la peau par la transpiration et par la respiration naturelle.

Dans certaines circonstances, telles les températures anormalement élevées rencontrées dans les régions tropicales, conjuguées à une forte humidité et, dans certains cas, un exercice vigoureux, notre système de refroidissement naturel peut nous faire défaut.

Ceci peut amener à une augmentation surélevée de notre chaleur interne, pouvant parfois atteindre des niveaux dangereux. Cette augmentation de chaleur se manifeste sous diverses formes : boutons de chaleur, crampes de chaleur, épuisement par la chaleur, ou des coups de chaleur, potentiellement mortels.

Les éruptions cutanées de chaleur sont fréquentes ici, à Phuket. Elles sont parfois appelées fièvres miliaires, poussées de sueur de miliaire, bouton de chaleur, et les nouveaux résidents de Phuket ainsi que les visiteurs constatent qu'ils développent cette condition en s'accoutumant à la chaleur et à l'humidité de Phuket. Des éruptions cutanées (points rouges ou roses) sont généralement détectées sur le corps, en particulier sur les zones couvertes par les vêtements.

Ces points rouges peuvent ressembler à des boutons. Ces éruptions se produisent parce que les canaux sudoripares se bouchent et enflent (saturation), ce qui peut causer de l'inconfort et des démangeaisons. Ces éruptions peuvent s'irriter par le contact des vêtements ou le fait de se gratter et une infection de la peau peut se produire. La plupart des éruptions de chaleur se guérissent sans problème avec l'utilisation de traitements communs facilement disponibles dans les supermarchés et les pharmacies. Une bonne hygiène corporelle est également importante. Si une infection apparaît, vous devriez consulter un médecin.

Les crampes de chaleur se produisent dans les muscles après l'effort, car la transpiration provoque une perte d'eau, de sel et de minéraux (électrolytes). La perte de sel et d'eau touche les muscles exercés, ce qui provoque des crampes et rend les muscles douloureux. Les muscles des jambes, tels ceux du mollet ou de la cuisse, sont généralement les plus touchés. Pour prévenir les crampes de chaleur, buvez des boissons pour sportifs réhydratantes, tels Gatorade ou les poudres solubles électrolytes que l'on mélange avec de l'eau. Les personnes suffisamment hydratées sont moins susceptibles d'éprouver des crampes de chaleur. Il est erroné de prendre du sel parce qu'il est absorbé lentement et est susceptible d'irriter l'estomac.

La consommation de sel peut aussi aggraver le problème de déshydratation, car elle va tirer le liquide des tissus dans le système sanguin. Si vous avez une crampe de chaleur pendant l'exercice, vous devriez arrêter l'activité physique, masser doucement et étirer la zone touchée. Ne reprenez pas un exercice vigoureux jusqu'à ce que la crampe de chaleur ait disparu, étant donné qu'il est possible d'occasionner une déchirure

musculaire et causer de graves blessures au niveau des muscles et des tissus mous.

Beaucoup de gens se plaignent d'avoir les mains, les pieds ou les chevilles enflés quand ils sont assis ou debout pendant une longue période. Dans un environnement où la chaleur est élevée, l'on appelle cela un œdème de chaleur. La chaleur provoque une dilatation des vaisseaux sanguins (vaso dilatation). Les vaisseaux sanguins s'étendent et de par ce fait, le fluide du corps se dirige vers les mains et les jambes de par la gravité. Le surplus de sel dans le corps est également un facteur de risque d'œdème de chaleur.

Si l'élimination du sel est inférieure à la normale, une concentration de sel élevée attirera par gravité le fluide dans les mains et les jambes. Les personnes âgées sont plus sujettes aux œdèmes de chaleur, surtout si elles souffrent



d'autres troubles médicaux qui touchent leur circulation. L'œdème par la chaleur est aussi fréquent chez les femmes pendant la grossesse. Le meilleur traitement consiste à utiliser la gravité afin de ramener le liquide déplacé dans les bons endroits, par exemple, élever vos pieds pour réduire l'enflure. Si l'œdème devient excessif, ou s'il affecte vos activités quotidiennes s'il vous est pénible de vous déplacer, consultez votre médecin, car il vous prescrira des médicaments qui vous débarrasseront de tout excès de liquide et corrigera les problèmes d'équilibre du fluide.

L'épuisement par la chaleur, le coup de soleil (ou l'insolation) se déclarent chez les personnes qui ne produisent pas suffisamment de sueur pour refroidir le corps. Cela survient généralement lorsqu'une personne travaille ou fait du sport par période chaude. Les symptômes d'épuisement par la chaleur comprennent la fatigue, faiblesse, maux de tête, des étourdissements ou des nausées. La peau est froide, humide, pâle ou rouge. Les cas bénins de l'épuisement par chaleur peuvent être traités à domicile. Garder l'air frais ; les espaces climatisés sont recommandés ainsi que l'utilisation de serviettes froides et d'eau fraîche pour refroidir le corps. L'application de compresses froides sur la tête, les aisselles et l'aîne est efficace.

L'épuisement par la chaleur peut parfois mener à un coup de chaleur, ce qui nécessite un traitement d'urgence. Également connu sous le nom « État de température critique », le coup de chaleur est potentiellement mortel. Dans cette condition, le centre de régulation de température du corps dans le cerveau a été rendu inopérant, et la température augmente continuellement, pouvant éventuellement causer des dommages



au cerveau. Une intervention immédiate est nécessaire pour éviter le coma et la mort. Pour traiter le coup de chaleur, le refroidissement immédiat du corps est nécessaire. Enlevez les vêtements. Placez des patches de glace à l'aîne, dans le cou et sous les aisselles. Couvrir avec un drap humide et utilisez un ventilateur ou la climatisation si disponible et tenez-vous prêt à réanimer le sujet.

Prenez des précautions mineures ; boire beaucoup de liquide et de remplacer les électrolytes peuvent contribuer sérieusement à combattre la chaleur à Phuket, en particulier si vous faites du sport. Rappelez-vous aussi que votre d'urine est un bon indicateur de votre état d'hydratation, ainsi que pour la prévention de calculs rénaux. Boire de grandes quantités de liquide est généralement bon pour la santé. Si vous n'urinez que tous les trois à cinq heures, ou si votre urine est odeurs est très forte ou n'est pas claire, cela signifie que vous ne buvez pas assez sous les tropiques.

Peter Davison directeur du service international au Phuket International Hospital.
peter@phuketinternationalhospital.com
(e-mail en anglais seulement)

Peter Davison
Directeur du service international au
Phuket International Hospital. (voir page 29)
Tel. 076 249 400 (en anglais uniquement)

