

## Жара опасна для пожилых людей

### Рекомендации для пожилых людей: поведение в жару

В летний период, а иногда и в переходные периоды, возникает усиленная опасность для общественности в связи с высокими температурами и повышением влажности. В особенности такая опасность возникает во время волны жары или заметной тепловой нагрузки.

- **Волна жары** – несколько жарких дней подряд – в большинстве стран мира определяется как температура окружающей среды свыше 32.2 градусов Цельсия три дня подряд и более.
- **Тяжелая тепловая нагрузка** – сочетание высоких температур с высокой влажностью, или просто экстремально высокие температуры, без высокой влажности – определяется как температура выше 30 градусов Цельсия, если относительная влажность выше 70% (при более высоких температурах влажность может быть ниже).

### Рекомендации по предотвращению отрицательных воздействий жары

Самый лучший способ защититься от вреда, наносимого жарой – избегать её. Нужно следить за прогнозом погоды и готовиться соответственно. В районе Шфелы и в прибрежных полосах нужно обращать внимание не только на температуру, но и на тепловую нагрузку – показатель, сочетающий жару и влажность.

- **Создание прохладной среды**
  - В самые жаркие часы рекомендуется находиться в месте, где имеется кондиционирование воздуха. Это самый лучший способ охлаждения дома. Нет необходимости жить в включенном кондиционером сутки напролет, однако важно, чтобы он был включен в самые жаркие часы. Если дома нет кондиционера, рекомендуется несколько часов, находиться в кондиционируемом общественном месте и сократить продолжительность пребывания на жаре.
  - Вентиляторы могут облегчить ощущение от жары, однако если окружающая температура выше 35 градусов по Цельсию, они не могут охладить организм или предотвратить вред для здоровья.
  - В жаркие часы рекомендуется закрывать жалюзи или шторы, чтобы сократить проникновение солнечного излучения, но при этом оставить дом проветриваемым. Закрытые жалюзи могут сократить проникновение тепла в квартиру до 80%.
  - Прохладный душ или ванна способствует охлаждению организма.

- Одежду желательно надевать светлую, легкую и удобную.
- **Предосторожности при выходе на улицу**
  - Нужно избегать выходить на улицу в жаркие часы. Стоит ограничить активность вне дома периодом раннего утра или вечерними часами.
  - В жаркие часы желательно отдыхать. В жаркую погоду рекомендуется сократить интенсивную физическую активность. Если вам нужно делать физическую работу, обязательно пейте в процессе работы, дополнительно к рекомендуемому ежедневному количеству жидкости еще 2-4 стакана холодной воды или других легких напитков.
  - Если вы должны выйти на улицу, обязательно нужно надеть панаму или шляпу с широкими полями, солнцезащитные очки, светлую, легкую и удобную одежду и намазаться солнцезащитным кремом.
  - Стоит часто отдыхать в тени.
  - Нужно сократить до минимума пребывание и усилия на жаре.
  - Предостережение: никогда нельзя оставаться (или оставлять другого человека) в припаркованном автомобиле с закрытыми окнами.
- **Соответствующие еда и питье**
  - Нужно много пить холодной воды или других легких напитков.
  - Желательно сократить сладкие напитки, напитки, содержащие кофеин и алкоголь.
  - Требуемое количество жидкости – 8-10 стаканов в день – даже если вы не чувствуете жажду!
  - Обязательно нужно есть легкую сбалансированную пищу.
  - Предостережение: если врач указал, в связи с проблемами со здоровьем, ограничить количество жидкости, нужно посоветоваться с ним, как вести себя в жаркие дни.
- **Особая осторожность в ситуациях повышенного риска**

Нужно посоветоваться с лечащим врачом в следующих ситуациях:

  - В случае сердечно-сосудистых заболеваний, избыточного веса, других хронических заболеваний, душевных заболеваний, а также во время острого заболевания или обезвоживания.
  - Людям, которые лечатся медикаментами, воздействующими на центральную нервную систему (мозг), такими как: успокоительные, снотворные, от болезни Паркинсона, и от определенных душевных проблем. Такие медикаменты могут усиливать восприимчивость к отрицательным воздействиям жары.

## **Влияние жары на организм человека**

В обычном состоянии при повышении температуры воздуха организм охлаждается с помощью пота, предотвращая тем самым повышение температуры тела.

Однако в жаркую погоду с высокой влажностью пот не испаряется быстро, и организм не может охладиться. Отрицательные воздействия жары могут быть различной степени:

**Тепловой удар (Heat Stroke)** – самое серьезное воздействие жары на здоровье

- Происходит, когда организм не может охладить себя в жаркой среде: механизм потовыделения неэффективен, и температура тела быстро поднимается, иногда выше, чем до 41 градуса Цельсия в течение 15 минут.
- Это может привести к тяжёлым последствиям для нервной системы и других жизненно необходимых систем организма. Без оказания немедленной медицинской помощи тепловой удар может привести к смерти или инвалидности на всю жизнь.
- Риск пострадать от теплового удара выше у пожилых людей, у младенцев до 4 лет, у людей, страдающих от сердечно-сосудистых заболеваний, у людей, страдающих от избыточного веса, у людей, страдающих от других хронических заболеваний, у людей, принимающих определённые лекарства, а также в случае острого заболевания или обезвоживания.
- **Симптомы:**
  - Температура тела выше 39.5 градусов Цельсия
  - Покрасневшая, горячая и сухая кожа (без пота)
  - Учащённый пульс
  - Сильная головная боль (в том числе ощущение пульсации в голове)
  - Головокружение, тошнота, затемнение и спутанность сознания.
- **Помощь:**
  - Быстро доставить пострадавшего в больницу;
  - До прибытия помощи необходимо расположить пострадавшего в прохладном и затенённом месте и охладить его (например, при помощи мокрых полотенец).
  - Предупреждение: в случае теплового удара запрещено давать пострадавшему пить! Медицинский персонал введет ему жидкость через вену.

**Тепловое истощение (Heat Exhaustion)** – более умеренное, чем тепловой удар, воздействие жары

- Это состояние может возникнуть после пребывания на жаре в течение нескольких дней, если человек не пьёт достаточно жидкости.
- **Риск** пострадать от теплового истощения выше у пожилых людей, у людей с повышенным кровяным давлением и после физической нагрузки на жаре.
- **Симптомы:**
  - Обильное потоотделение, холодная и влажная кожа
  - Бледность, головокружение и склонность к потере сознания
  - Боли в мышцах, усталость, слабость
  - Головные боли
  - Тошнота или рвота
  - Пульс учащённый и слабый, дыхание быстрое и поверхностное
  - Температура тела может быть в пределах нормы
- Без надлежащих действий состояние может ухудшиться вплоть до теплового удара.
- **Надлежащие действия:**
  - Отдых в прохладном месте, снять давящую одежду;
  - Охладить организм (например, при помощи мокрых полотенец);
  - Охладить помещение или перейти в кондиционируемое помещение;
  - Пить воду или другие легкие напитки маленькими глотками;
  - Следить за состоянием. В случае его ухудшения, например, появления рвоты, затемнения или спутанности сознания, необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью

### **Группы населения с повышенным риском**

**Жаркая погода представляет наибольшую опасность для здоровья людей, страдающих избыточным весом, хроническими заболеваниями, принимающими определенные медикаменты, во время острого заболевания или в случае недостатка жидкости в организме (хронического обезвоживания).**

Также **пожилые люди**, проживающие одни, подвержены повышенному риску пострадать от жаркой погоды:

- Во время волн жары следует навещать пожилого человека по меньшей мере раз в день, и обращать внимание на то, что у него не развиваются признаки теплового истощения или теплового удара.
- Важно проявлять особое внимание к признакам отрицательного воздействия жары и предоставлять, как следует, необходимую помощь.
- Следует убедиться в том, что у сотрудников социальных служб по месту жительства пожилого человека есть его личные данные (имя, адрес и номер телефона), для того, чтобы по мере необходимости организовать регулярные визиты и предоставление помощи.