

Холода опасны для пожилых людей

Опасности, связанные с низкой температурой и их предотвращение. Зимой, особенно в сильную непогоду, длительное нахождение на холоде может привести к переохлаждению организма (ниже 36.5) и гипотермии – состоянию при котором температура опускается ниже 35 градусов, что приводит к нарушениям работы организма и к повышенному риску летального исхода.

В пожилом возрасте риск гипотермии особенно высок, а риск переохлаждения существует даже при незначительном понижении внешней температуры.

Опасности, связанные с холодом увеличиваются в пожилом возрасте в результате физиологических и поведенческих факторов:

- Пожилые люди меньше ощущают холод, их умение сбалансировать температуру тела понижено.
- Пожилые люди страдают хроническими заболеваниями, принимают большое количество медикаментов, что делает их особенно чувствительными к холодам.
- Пожилые люди плохо питаются, что делает их более восприимчивыми к холодам.
- Пожилые люди склонны мало пить, что может привести к обезвоживанию даже зимой.
- Пожилые люди могут находиться без движения длительное время дома, и носить одежду, не по погоде.
- Иногда пожилые люди экономят электричество и не обогревают свои квартиры.

Чем больше факторов риска существует, тем выше опасность для пожилых людей.

Поэтому очень важно предпринять несколько шагов во избежание опасностей (все рекомендации приводятся ниже):

- Следует обогревать квартиру и избегать нахождения на улице во время холодов.
- Следует соблюдать правила, укрепляющие здоровье – питье, питание и физические упражнения.

- Следует посоветоваться с лечащим врачом относительно правил безопасности для хронических больных, которые принимают успокоительные или снотворные лекарства.
- Следует обратиться немедленно за медицинской помощью в случае подозрения на гипотермию.
- Пожилым людям, которые проживают одни, следует быть особенно осторожными.

Как правильно обогревать квартиру и избегать нахождения на холоде?

- Следует сохранять постоянную температуру в помещении в 20 – 24 градуса. Рекомендуются приобрести комнатный термометр, чтобы следить за температурой в доме.
- Для того чтобы обогрев был эффективным рекомендуется хорошенько закрыть окна, двери и пр. Вместе с тем, необходимо соблюдать проветривание помещения и поступление свежего воздуха.
- Рекомендуется позаботиться о влажности воздуха – избегать слишком сухого воздуха, который затрудняет дыхание и параллельно избегать слишком высокой влажности, которая приводит к заболеваниям.
- Следует удостовериться в надежности обогревателей в квартире, желательно воспользоваться помощью членов семьи или профессиональных техников. **Категорически запрещено использовать открытые обогреватели (на нефти), выбрасывающие углекислый газ, который может привести к потере сознания.** Если финансово затруднительно оплачивать обогрев квартиры, можно обратиться за помощью в социальный отдел по месту жительства.
- **Одевайтесь тепло и удобно**, в несколько слоев одежды, но так чтобы теплая одежда не ограничивала движений.
 - Утром важно относительно тепло одеться, так как организм все еще недостаточно активный после ночи (медленный метаболизм).
 - Ночью, во время сна, следует укрыться подходящим одеялом, надеть теплую одежду и носки. Рекомендуются фланелевое постельное белье и обогрев комнаты
- **Не выходить на улицу в холодную или ненастную погоду.** Рекомендуются следить за прогнозом погоды и вести себя соответственно.
- Если необходимо выйти на улицу, кроме куртки рекомендуется также надеть шапку и перчатки.

Здоровые привычки

- **Даже зимой следует много пить (8 – 10 стаканов в день)** – даже если вы не чувствуете жажды!
- Следует минимально употреблять напитки содержащие кофеин или алкоголь.

- Желательно принимать легкую пищу (5 – 6 раз в день), избегать тяжелых блюд.
- Питье и горячая еда помогают организму сохранять температуру тела.
- Во время нахождения дома – **больше двигайтесь**. Движение улучшает кровообращение и поддерживает температуру тела.

Когда следует посоветоваться с лечащим врачом?

- Следует посоветоваться с врачом относительно медикаментов, которые могут усилить чувствительность к холоду (болеутоляющие или снотворные), и относительно медицинских состояний, которые могут увеличить чувствительность к холоду.
- **При возникновении подозрения на гипотермию** (переохлаждение) – если пожилой человек выглядит холодным, плохо реагирует или дезориентирован, **следует немедленно вызвать медицинскую помощь**.

Пожилые люди, проживающие одни

Люди, проживающие одни, иногда затрудняются обогревать квартиру и ухаживать за собой (одеваться, готовить еду, пить и пр.). Такие люди находятся в группе повышенного риска пострадать от переохлаждения. Иногда одинокие пенсионеры падают дома и долгое время лежат на холодном полу, что может привести к тяжелой гипотермии.

Поэтому рекомендуется к вышесказанному **соблюдать следующие правила:**

- Следует поддерживать связь с родственниками или знакомыми, договориться о визитах членов семьи, друзей, соседей или волонтеров – **как минимум один раз в день**.
- Следует убедиться в том, что личные данные одинокого пенсионера (имя, адрес, номер телефона) находятся в службе благосостояния по месту жительства, для получения помощи и регулярных визитов.

Как можно понять, что престарелый человек страдает пониженной температурой тела (гипотермией)?

- Можно почувствовать, что в доме холодно, а реакции престарелого человека замедленные.
- На начальных стадиях переохлаждения кожа становится холодной, возможно посинение кончиков пальцев и губ, замедленные реакции, легкая сумбурность, невнятная речь, вместе с этим, может быть также, что человек не дрожит и не жалуется на холод.
- **Следует отметить, что измерение температуры домашним градусником, вероятно, не выявит проблему** (так как обычный термометр предназначен для измерения повышенной температуры).

- Если ситуация продолжится, состояние престарелого человека может ухудшиться. В этом случае существует опасность нарушения работы всего организма, особенно нарушение дыхания и работы сердца, поэтому **следует немедленно обратиться в больницу.**

Что делать если возникло подозрение на переохлаждение?

- Следует немедленно вызвать медицинскую помощь или немедленно обратиться в больницу.
- До приезда скорой помощи или врача:
 - Следует осторожно проводить пожилого человека в теплое и сухое помещение.
 - Если его одежда мокрая, ее следует сменить и укрыть его одеялами.
 - Следует осторожно обращаться с ним.
 - Человек, страдающий гипотермией, находится в сознании, поэтому можно и нужно напоить его горячим напитком.