

Профилактика тепловых и солнечных ударов пожилых граждан.

Жаркое лето несет с собой не только море радостей, но и массу неприятных сюрпризов. Солнечные и тепловые удары – одни из главных опасностей летнего сезона для граждан пожилого возраста.

Солнечный удар – это разновидность теплового удара, при котором кроме повышенной внешней температуры на организм человека воздействует солнечное излучение. В результате это и осложняет его течение возможными ожогами и воспалением кожи.

Тепловой удар происходит в условиях повышенной температуры воздуха и может случиться, например в душном закрытом помещении или в машине, стоящей в пробке. Случается он из-за перегрева всего тела, в то время как солнечный удар происходит из-за прямого воздействия ультрафиолетовых лучей на человека.

Ключевое отличие солнечного удара от теплового состоит в том, что солнечный удар происходит только под воздействием прямых солнечных лучей, а тепловой может произойти и вовсе без участия солнца.

Главными мерами профилактики теплового и солнечного удара является теньевое укрытие от попадания на тело прямых солнечных лучей, установка в помещениях систем кондиционирования, настольных, напольных, настенных вентиляторов, возможность воспользоваться душевой установкой для охлаждения тела .

Помимо большого количества жидкости в жаркие дни нужно употреблять как можно больше фруктов и овощей. Воду нужно не только пить, но и обтирать мокрыми салфетками кожу.

Людям пожилого возраста в жаркие дни при большой влажности желателен выход на открытый воздух до 10 - 11 часов дня, позже возможно пребывание в зеленой зоне в тени деревьев. Одежда в жаркую погоду должна быть легкой, из хлопчатобумажных тканей, по возможности носить головной убор.

Бюджетное учреждение Омской области
«Комплексный центр социального обслуживания населения Полтавского района»

Здоровье пожилых людей летом: правила поведения в жару.



Полтавка, 2024

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).

Создание прохладной среды

В самые жаркие часы рекомендуется находиться 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.

Соответствующие еда и питье

Нужно много пить холодной воды или других легких напитков.

Желательно сократить сладкие напитки.

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.

Людам, 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.

