

Препоручене мере заштите здравља старијих особа при излагању високим температурама ваздуха

1. Старије особе се никако не смеју излагати сунчевом зрачењу у најтоплијем делу дана (од 10 до 17 часова), нарочито не старији срчани болесници нити болесници оболели од шећерне болести. Уколико старија особа мора да изађе из куће, препорука је да то уради у јутарњим или вечерњим часовима.

Приликом изласка из куће/стана, носите лагану, комотну одећу од природних материјала, растреситог ткања и светлих боја (памук, лан, свила), као и одговарајућу обућу. Обавезно је да заштитите главу шеширом, марамом или капом са широким ободом, посебно особе са светлом косом и оне са мало косе. Заштитите очи са наочарама за сунце и расхлађујте се лепезама или пак малим батеријским венилаторима. Кожу заштитите кремама са заштитним фактором 30+ које треба намазати пола сата пре излагања сунцу, поступак поновите на свака два сата а нарочито након пливања.

Ако користите колица, ходалице или друга метална помагала, држите их у хладу, јер ако су изложени сунчевој топлоти могу брзо постати врући на додир, па чак изазвати и опекотине. Прелазак из топле у хладну средину, и обрнуто, не треба да буде нагао, јер у супротном може да дође до температурног колапса. Будите опрезни када улазите у возило које је стајало на сунцу. Пре уласка у возило обавезно отворите сва врата, сачекајте да се охлади ваздух и површине које додирујете, па уђите.

2. Уколико сте код куће, неопходно је ујутру редовно проветрити просторију, затим навуците засторе на прозорима окренутим сунчаној страни, а у најтоплијем делу дана укључите климу, али водите рачуна да температурна разлика између спољне средине и стана не буде већа од 7 до 10 степени. Избегавајте припрему оброка у најтоплијем делу дана, јер то додатно загрева температуру ваздуха.

3. Људском телу је потребна одређена количина течности како би се надокнадила, јер се губи приликом знојења (нарочито лети) или при мокрењу. Довољан унос воде у организам посебно је важан за старије и болесне особе. Старије особе су више подложне дехидрацији него млађи људи, јер тело како стари губи способност да рационално користи воду. Стари такође могу да буду мање свесни своје жеђи и да имају потешкоће са прилагођавањем на температурне промене.

Многе старије особе које пате од дегенеративних болести зглобова, немогућности задржавања мокраће или се тешко крећу, намерно узимају мање течности да би смањиле одлазак у тоалет. Често се код њих јавља страх да би вишак воде оптеретио срце, погоршао притисак или пак појачао отицање ногу и руку.

Дневно би требало у организам да унесемо од око осам чаша течности, али је не треба узимати у току оброка, јер разређује дигестивне сокове, већ је треба пити у малим гутљајима између оброка у току целог дана. Уместо воде, можете узимати течност у облику супа, чорба и варива. Избегавајте алкохол, смањите унос кафе и газираних безалкохолних пића. Не заборавите да пијете воду често, и обезбедите да увек носите довољно воде са собом када сте напољу или пак у превозном средству.

Уколико не уносимо довољну количину течности у току дана, то ће се одразити на боју мокраће која ће бити тамнија. Мокраћа иначе треба да буде светло жута, скоро безбојна. Уколико не реагујемо са надокнадом течности, неприметно можемо увести тело у стање

дехидратације коју ћете препознати према следећим симптомима: малаксалост, поспаност (летаргија), сува уста, нелагодност у желуцу, убрзан пулс, смањено мокрење, главобоља и немогућност концентрације. Често се ови симптоми могу помешати са симптомима недостатка сна или појавом глади.

4. Узимајте мање, а чешће оброке у току дана. Препоручује се избегавање пржених, похованих, слатких и јако засољених и зачињених јела, уз конзумирање пуно сезонског воћа и поврћа. У летњим месецима, неопходно је да приликом куповине намирница обратимо пажњу на изглед, рок употребе и адекватно чување намирница, јер су честа тровања храном. Старија особа би требало да имају минималне залихе у кући, како не би за сваку ситницу морале да излазе у набавку.

5. Уколико је то изводљиво, старија особа треба да се креће што више, а пола сата дневно у раним јутарњим или вечерњим сатима је права мера.

6. Најважније је одржавати редовну хигијену тела старијег човека туширањем – купањем млаком водом више пута у току дана, као и његове околине. Неопходно је посебно обратити пажњу и на хигијену стопала, јер због појачаног знојења ногу постоји већи ризик од настанка гљивичних инфекција.

7. Високе температуре могу да буду опасне по живот, тако да комуникација игра важну улогу у обезбеђивању сигурности старијих особа. Требало би да чланови породице, пријатељи и родбина знају да ће старија особа бити дуже време на отвореном. Треба да проверите више пута у току дана да ли су старији чланови породице добро и здраво. Неопходно је да имате припремљену листу бројева телефона за хитне случаје и да их ставите поред телефона.

Уколико старија особа изађе напоље, мора увек уз себе имати основне податке о себи (име и презиме, годину рођења, адресу становања), о својој болести, податке о лековима које узима, као и број телефона особе која се може контактирати уколико је то потребно. Пожељно је да старија особа носи са собом мобилни телефон и научи да га користи.

8. Неопходно је да се старија особа придржава упутста о лечењу, контролисању болести и упутста лекара о узимању лекова. Особе које се иначе лече због повишеног крвног притиска неретко узимају већу дозу лека, па су често у дилеми да ли би и када имају низак притисак требало да узимају редовну терапију. Чешће контроле крвног притиска су идеално решење за овај проблем. Пре него што посетимо свог изабраног лекара, неопходно је да водимо „дневник притиска” неколико дана пре прегледа тако што ћемо мерити притисак у исто време барем два пута дневно.

Топло време може довести до топлотне исцрпљености, промене нивоа глукозе и електролита у крви код особа које болују од шећерне болести, те је препорука да чешће контролишу своје здравље и у случају потребе се обрате свом изабраном лекару због корекције терапије. Дијабетичари често пате и од обољења периферних нерава на ногама, па и најмања повреда која је улазно место за инфекцију може да прође неопажено, јер имају смањену толеранцију на бол. Препорука је да не ходају боси и поведу рачуна о хигијени стопала.

У летњим месецима мора се водити рачуна о правилном чувању инсулина, тест трака и стања глукомера, јер топлота може утицати на њихове перформансе.

9. Неопходно је бити добро информисан о симптомима стања која се доводе у везу са директним и прекомерним излагањем сунцу и топлоти како што су сунчаница, топлотно прегрејавање и топлотни удар. Појава главобоље, мучнине, вртоглавице и дехидрације,

сувоће уста и коже, знак су узбуне за старију особу или његове ближње, те је потребно да се такви болесници хитно јаве свом изабраном лекару или најближој хитној помоћи.