

Здоров'я в літню спеку в похилому віці

Спека та здоров'я в похилому віці

Яскраве сонце та високі температури є частиною літа для більшості людей. Але не тільки ультрафіолетове випромінювання, але й спека можуть бути небезпечними для здоров'я, особливо під час тривалих періодів спеки. Спека може бути великим навантаженням особливо для літніх людей.

Окрім віку та фізичної підготовки, такі захворювання, як діарея чи серцево-судинні захворювання, прийом ліків, обмеження рухливості та надмірна чи недостатня вага також відіграють важливу роль у тому, наскільки добре організм може впоратися зі спекою. Тому люди похилого віку з проблемами здоров'я також піддаються ризику під час спеки.

Небезпека для здоров'я, пов'язана зі спекою

Тривалий вплив сильної спеки або прямих сонячних променів можуть завдати серйозної шкоди здоров'ю. До них відносяться

- Сонячний опік,
- Сонячний удар,

- Теплові судоми,
- Тепловий колапс / тепловий удар / теплове виснаження та
- Набряклість ніг.



Тепловий удар і тепловий колапс можуть бути небезпечними для життя. Якщо ви виявили непритомну, збентежену людину або особу з високим пульсом або дуже низьким кров'яним тиском, негайно викликайте службу екстреної допомоги за **номером 112**. Невідкладна допомога в Німеччині надається безкоштовно.

Виявлення попереджувальних сигналів та реагування

У разі постійних проблем зі здоров'ям слід звернутися до лікаря, у позаробочі години можна отримати консультацію за номером 116117. Звертайте увагу на такі попереджувальні ознаки, які також можуть з'явитися з часом після перебування на спеці:

- Відчуття втоми
- Сильна блідість / почервоніння
- Головний біль / біль у м'язах
- Напруження в шиї
- Нудота / запаморочення / блювота
- Задихка
- Занепокоєння / розгубленість
- Підвищена температура / лихоманка
- Інфекція
- Втрата апетиту
- Закреп



Заходи першої допомоги:

- Швидко заберіться самі або заберіть постраждалу людину зі спеки та прямих сонячних променів.
- Охолодіть голову, шию, руки та ноги вологими теплими рушниками.
- Розстібніть або зніміть одяг.
- Випийте або запропонуйте постраждалій людині воду чи сік з газованою водою, але тільки якщо немає блювоти та втрати свідомості.

Як охолодитися в спеку

- Випивайте близько 2-3 літрів протягом дня, навіть в дорозі: пийте, навіть якщо ви не відчуваєте спраги. Найкраще підійде вода, несолодкий чай або сік з газованою водою. В разі захворювань серця або нирок, порадьтеся зі своїм лікарем про коригування кількості рідини.
- Вживайте соковиті овочі та фрукти, листові салати та легкі страви.
- Охолоджуйте тіло, наприклад, вологими серветками, приймайте теплий душ, робіть ванни для ніг або розпиляйте воду.
- Ультрафіолетове випромінювання є також шкідливим. Тому подбайте про належний захист від сонця, використовуючи головний убір, легкий одяг, сонцезахисний крем/лосьйон та сонцезахисні окуляри.
- Зберігайте прохолоду в приміщенні, наприклад, закриваючи жалюзі. По можливості провітрюйте приміщення лише рано вранці та пізно ввечері.
- По можливості перейдіть спати в прохолодніше приміщення. Також може допомогти тонка ковдра, легкий одяг для сну та/або грілка, наповнена холодною водою.
- Перенесіть свою діяльність на ранок і знаходьтеся в тіні, перебуваючи в парках і садах.
- Зверніться до родичів та сусідів за допомогою, наприклад, з покупками чи садівництвом.
- Порадьтеся з лікарем про те, на що слід звернути увагу при високих температурах, особливо якщо ви маєте якісь захворювання або приймаєте ліки.
- Дізнайтеся про майбутню спеку: слідкуйте за попередженнями про спеку на радіо, телебаченні, у газетах, в Інтернеті чи за допомогою спеціального застосунку. Німецька метеорологічна служба (див. нижче) випускає спеціальні попередження про спеку.

Поради близьким

- Плануйте частіші відвідування та дзвінки для виявлення ранніх ознак теплового стресу.
- Регулярно нагадуйте про необхідність пити достатньо рідини, наприклад, за допомогою повторюваних телефонних дзвінків.
- Подбайте про запас напоїв, а також соковитих овочів і фруктів та регулярно перевіряйте запаси їжі.
- Перевіряйте температуру в приміщенні та в разі необхідності охолоджуйте приміщення, провітрюючи або затінюючи його.
- Запропонуйте використовувати легкий одяг і прохолодну постільну білизну.
- Створіть мережу підтримки з людьми за сусідством, службою догляду, центром для людей похилого віку або літніх людей та іншими особами.

Додаткова інформація

Федеральний інститут громадського здоров'я

Здорове та активне старіння – спека та здоров'я (німецькою)

www.gesund-aktiv-aelter-werden.de

Клімат та здоров'я людини (німецькою)

www.klima-mensch-gesundheit.de

Німецька метеорологічна служба

Попередження про погоду (німецькою)

www.dwd.de

