

# НАДЕЖНОЕ ЛЕТО 2010 года КАК ПОБЕДИТЬ ЖАРУ



**Руководство для тех, кто ухаживает  
за пожилыми людьми в семьях**



Приятная погода и повышенные температуры летнего периода, кроме того, что очень приятны, позволяют нашему организму переживать этот период в условиях наименьшего стресса по сравнению с другими периодами года.

Тем не менее, в особых условиях летнего климата может быть чрезвычайно жарко, и это может подвергать опасности здоровье некоторых людей. Это явление известно под названием "прилив жара" и проявляется, когда отмечаются повышенные уровни влажности, и высокие температуры остаются даже в ночные часы и на период, превышающий 48 часов.

В 2003 году в Италии и в других европейских странах имели место условия аномальной жары, которые привели, в особенности, в больших городах, к повышению количества госпитализаций и смертельных случаев, в основном, среди пожилого населения. По мнению экспертов, явление приливов жара в Европе имеет тенденцию роста.

Для эффективной борьбы с эффектами явления приливов жара очень важно быть знакомым с мерами предосторожности, которые необходимо предпринимать для людей с риском, и особым образом, для пожилых людей.

**Эта брошюра предназначена для всех тех, кто ухаживает за пожилыми людьми с риском в семьях.**

### Прилив жара

**Важно  
ознакомится  
с мерами  
предосторожности,  
которые  
необходимо  
принимать  
для защиты  
здоровья людей,  
подвергаемых  
риску**



## Кто подвергается опасности

Перед принятием любых мер предосторожности важно понять, если мы ухаживаем за человеком, который особым образом подвержен опасности явления приливов жара, и, следовательно, определен «с риском».

Для того чтобы узнать это, достаточно познакомиться с некоторыми характеристиками самого пожилого человека и ответить утвердительно «да» или «нет» на следующие утверждения:

?	вопросник		
	Возраст более 75 лет	Да	Нет
	Болен сердечным заболеванием	Да	Нет
	Поражен слабоумием	Да	Нет
	Имеет легочное заболевание	Да	Нет
	Не в состоянии ходить	Да	Нет
	Имеет пролежни	Да	Нет
	Не в состоянии питаться самостоятельно	Да	Нет
	Поражен болезнью Паркинсона	Да	Нет
	Поражен психиатрической болезнью	Да	Нет
	Имеет диабет и/или почечную недостаточность	Да	Нет
	Принимает ежедневно более 4 различных типов лекарств	Да	Нет
	Имеется озноб	Да	Нет

Если мы **ответили «да» по крайней мере, на одно из этих утверждений**, человек, за которым мы ухаживаем, определяется как «субъект с риском» и, следовательно, мы должны быть очень внимательными каждый раз, когда отмечаются повышенные температуры даже ночью, и вмешаться в целях понижения риска и нанесения ущерба здоровью нашего подопечного.

Далее предоставляем целую серию ответов, полезных при часто задаваемых вопросах.

### **Почему прилив жара может быть опасен для здоровья людей с риском?**

- Здоровый организм в состоянии противостоять эффектам жары, понижая температуру кожи посредством выделения пота, - вещества, состоящего почти исключительно из воды и минеральных солей. В жару мы можем терять несколько литров воды в день, что необходимо восстанавливать питьем большого количества воды.
- У людей с риском регулирование температуры кожи посредством выделения пота может быть неэффективным, или же, ввод воды в организм может быть несоответствующим. Многие люди с риском не чувствуют, или мало чувствуют жажду. Эти люди, даже когда потеют очень много, не пьют много жидкости, и, следовательно, их организм получает мало влаги. В этих условиях может случиться, что тело достигает слишком высокой температуры, или теряет много воды для возможности поддержания жизненных функций организма.

### **Существуют определенные условия или симптомы, которые могут вызвать экстренные ситуации?**

- Спазмы, эритемы (небольшие покраснения) и папулы (небольшие твердые припухлости (узелки) на коже) – это первые симптомы, еще не тяжелые, недомогания человека, за которым ухаживаем. Здоровье человека, за которым ухаживаем, несомненно, находится в опасности, если человек/у человека:

**Научиться  
узнавать  
симптомы,  
указывающие  
на состояние  
тяжелого  
страдания,  
вызванного жарой**



### Реагировать на факторы, которые могут привести к трудностям и недомоганиям

- проявляется спутанность сознания или выявляется обострение уже имеющейся спутанности сознания
- жалуется на головную боль
- находится во власти конвульсий
- имеет значительное повышение температуры кожи.

Эти симптомы указывают на состояние тяжелых страданий человека, за которым ухаживаем, следовательно, там, где это возможно, необходимо немедленно оказать помощь в начальных стадиях, когда выявляются первые симптомы, еще не очень тяжелые. Следовательно, там, где это возможно, необходимо оказывать помощь. На самом деле, когда уже страдают этими нарушениями, наше вмешательство рискует оказаться неэффективным и станет необходимым вызвать Медицинскую службу экстренного вызова (смотри последний ответ).

Важно помнить, что часто у людей, страдающих слабоумием, симптомы этого нарушения проявляются неярко, потому что они не могут сообщить об этих симптомах, или выражают это иным способом, например, демонстрируя состояние беспокойства или же, напротив, состоянием сонливости.

### Что можно сделать по предотвращению недомоганий, вызванных жарой?

В летний период целесообразно принимать общие меры с целью быть готовыми наилучшим образом к возможным приливам жара.

Эти меры касаются помещения, в котором живете, жизненных привычек пожилого человека, условий ухода за ним. Способы решения проблемы по каждой отдельной ситуации объяснены в следующих ответах.

### Что можно сделать для улучшения условий окружающей среды, в которых живет человек с риском?

При наличии повышенных температур состояния

хорошего самочувствия людей связано с достижимыми температурой и влажностью окружающего их воздуха. Можно смело утверждать, что мы хорошо терпим климат при температуре окружающей среды, равной 26°C, с коэффициентом влажности, равным 80%.

Для измерения температуры в различных комнатах квартиры можно установить в комнатах термометры и измерители влажности (гигрометры), которые можно найти в торговой сети по ценам ниже 20 Евро.

В таблице приводятся полезные указания в отношении сочетания температур и уровней влажности, при превышении которых могут проявляться трудности для населения с проблемами здоровья.



### Пределы условий помещения, которые не должны превышаться в жилых помещениях

Температура (°C)	Влажность
26	88%
27	78%
28	59%
29	52%
30	45%

Если имеете климатизатор, рекомендуется отрегулировать его на температуру в пределе величин от 24 до 26 °C

Вентилятор не должен включаться, когда температуры постоянно превышают 32°C, поскольку может вызвать опасные потери жидкости посредством потения.

Дом должен хорошо проветриваться в ночные

Держать под контролем температуру в доме



## Хорошие привычки и регулярное питание

часы, между тем как, днем необходимо избегать попадания в дом солнечных лучей, закрывая ставни и используя занавески.

В некоторых случаях может быть целесообразным менять расположение домашней мебели, давая находиться человеку, за которым ухаживаем, в более прохладных местах жилого помещения.

### **Можно выходить из дома в летний период?**

Движение рекомендуется всегда. Даже тогда, когда пожилой человек не может выйти из дома самостоятельно, рекомендуем посещать других людей и места, где много зелени, - это, в любом случае, хорошая привычка. Тем не менее, для человека с риском, целесообразно избегать выходить из дома в самые жаркие часы дня (обычно, с 11.00 до 18.00).

### **Необходимо менять режим питания пожилого человека, за которым ухаживаем?**

Режим питания, как всегда, должен варьироваться. В летний период необходимо избегать употребления алкогольных напитков (вино, пиво, крепкие алкогольные напитки), прохладительных напитков со льдом, газированных и очень сладких напитков. Предпочитать фрукты и овощи, избегать жирной пищи и блюд с приправами.

### **Какую одежду должен носить человек, подвергаемый риску?**

Для людей с риском и здоровых людей действуют те же рекомендации. Летом необходимо носить легкую хлопчатобумажную или льняную одежду, строго избегая синтетических волокон, так как они затрудняют испарение и способствуют потению. Помимо этого, старайтесь отдавать предпочтение светлым цветам, потому, что они меньше притягивают солнечные лучи.

## Что еще можно сделать для борьбы с вредным влиянием приливов жара?

- Всегда проверять наличие в доме воды, льда, фруктов и овощей.
- Стارаться способствовать с регулярностью в несколько раз в день движению и физической деятельности пожилых людей, неспособных двигаться самостоятельно.
- Пожилым людям с проблемами глотания полезно давать воду в
- форме желатина. В мае месяце уместно проверить вместе с семейным врачом лекарства, которые принимает пожилой человек, спросив у врача об их корректном применении в случае повышенных температур воздуха.

## В случае приливов жара как можно уменьшить риски для моего подопечного?

В случае нестерпимой жары все приведенные выше рекомендации становятся обязательными для их абсолютного выполнения в строгом порядке.

Кроме этого, необходимо:

- Увеличить контроль температуры помещения, в котором находится пожилой человек
- Убедиться в том, чтобы пожилой человек потреблял необходимое количество жидкости (не менее 2 литров воды в день, за исключением специальных указаний семейного врача), и давать выпивать ему воду или свежевыжатый сок, даже если пожилой человек этого не просит
- Прекращать любую физическую деятельность в самые жаркие часы дня (11.00-18.00)
- Обмывать губкой со свежей/прохладной водой или опрыскивать свежей/прохладной водой тело пожилого человека, за которым ухаживаете, таким образом, чтобы поддерживал соответствующую температуру его тела
- Регулярно измерять температуру тела пожилого человека с целью выявления ее повышения, и при необходимости вызывать врача
- Внимательно следить за появлением симптомов, таких, как спутанность сознания и возбуждение, которые могут указывать на страдания, вызванные

Это простые  
меры по  
предотвращению  
и облегчению  
состояния людей,  
подвергаемых  
риску



## Уделять внимание с целью уменьшения риска

повышенными температурами

- Если возможно, помещать пожилого человека в климатизированные помещения, по крайней мере, на 4 часа в день, и, в любом случае, располагать пожилого человека в наиболее прохладных помещениях дома.

### Каким образом летом необходимо хранить лекарства?

Независимо от сезона хорошим правилом является не подвергать фармацевтические изделия действию солнечных лучей или хранить их рядом с источниками тепла, всегда держать лекарства внутри своих оригинальных упаковок.

Некоторые лекарства необходимо держать в холодильнике (никогда в морозильнике), но это специфическое указание можете всегда прочесть на упаковке самого лекарства.

При любом сомнении лучше всего обратиться к лечащему врачу или в вашу привычную аптеку.

### Если я знаю человека, который может быть подвержен риску, что я могу сделать для того, что помочь ему?

Хорошее правило – попробовать поговорить с этим человеком, с его соседями или с членами его семьи, и, при необходимости сообщить об этом социальным службам и районным службам здравоохранения по месту его проживания.

**Что нужно делать, если человек, за которым я ухаживаю, находится в тяжелом состоянии?**  
Необходимо вызвать **Службу экстренного вызова (118)**

В ожидании медицинского персонала **можно**:

- Измерить температуру тела пожилого человека, за которым ухаживаем
- По мере возможности поместить пожилого человека в более прохладную комнату; опрыскивать его прохладной водой или обмыть губкой с прохладной, но не холодной, водой его тело
- Давать попить ему воды или другой жидкости (свежевыжатый сок)

Напротив, абсолютно **запрещено**:

- давать лекарства по снижению температуры (например, аспирин, такипирин)

**В случае тяжелого недомогания целесообразно вызвать Службу экстренного вызова 118**



# НАДЕЖНОЕ ЛЕТО 2010 года КАК ПОБЕДИТЬ ЖАРУ

Этот документ  
был разработан  
и подготовлен  
национальной  
рабочей группой  
по чрезвычайным  
климатическим  
условиям

Supervisione e coordinamento  
Zadig srl

Progetto di comunicazione  
e realizzazione grafica  
centIMETRI.it