



Жара и здоровье ПОЖИЛЫХ

Это лето выдалось необычным. По холод, то ветра, то дожди... Самочувствие даже у здоровых и молодых не всегда «на высоте». В такую погоду особенно тяжело приходится пожилым людям.

Пожилые люди нередко страдают хроническими заболеваниями, иногда и несколькими сразу, вынуждены принимать много медикаментов. Опасность ещё больше повышается, если у пожилого человека избыток массы тела, а также обострилось то или иное заболевание (сахарный диабет, легочные, сердечно-сосудистые и цереброваскулярные болезни).

Предлагаем Вам прочесть и взять на заметку советы специалиста-гериатра, как помочь пожилому человеку пережить жару.

Что происходит с организмом человека в жару

Во время жаркой погоды расширяются подкожные периферические сосуды. Это нужно для того, чтобы увеличилось кровоснабжение кожи, а отдача тепла организмом повысилась. Из-за этого сердцу для сохранения нормального кровотока приходится работать буквально в авральном режиме. Жаркая погода провоцирует повышенное потоотделение. Так наш организм выводит на поверхность кожи влагу, чтобы его охладить и защитить от перегрева (во время сильной жары можно потерять до 3 л в сутки). С потом организм теряет и такие важные микроэлементы, как натрий, калий и магний. Возникает угроза дефицита этих важных веществ.

Калий и магний нам нужны для нормальной работы сердца. При высоких температурах воздуха и влажности сердце работает с перегрузкой, пульс учащается, а сердечбиение повышается. В итоге это может повлечь за собой серьезные расстройства сердечно-сосудистой системы, а также других функций различных органов и систем.

Возможны скачки артериального давления как в сторону высоких значений, так и низких.

Помимо этого, жара негативно влияет на психическое самочувствие людей. Ухудшается настроение, появляется заторможенность и медлительность, могут обостряться страхи и тревоги. Нередко беспокоит бессонница.

Пожилые люди переносят жару намного хуже. Особенно тяжело приходится тем, кому за 60.

Что делать, чтобы перенести жаркую погоду

Самое главное правило – в наиболее жаркие часы не стоит выходить на улицу, а побыть дома. Для прогулок лучше выбрать время, когда солнце не так активно, например, до 11 и после 17 часов. Если выйти на улицу нужно обязательно, следует выбирать путь, где есть тень и не оставаться долго на открытом пространстве.

Жилые помещения следует хорошо проветривать, а вот шторы или жалюзи лучше закрыть, так можно примерно на 80 % уменьшить проникание солнца в квартиру.

Особое отношение к выбору одежды. Ткань – натуральная (например, лен или хлопок), желательно светлых тонов, а крой – свободный. Во избежание солнечного удара следует надеть головной убор.

Лучше лишний раз не пользоваться наземным общественным транспортом. Он быстро перегревается и превращается буквально в парилку. Длительное пребывание в таком душном месте может спровоцировать обморок или усугубить проблемы с сердцем.

Регулярный душ помогает коже дышать и увеличивает теплоотдачу. Вода должна быть комнатной температуры или чуть выше. Не стоит бросаться в крайность и обливаться ледяной водой. Вместо облегчения такое «средство» от жары может привести к спазму сосудов, что опасно для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями, или пневмонии.

Людям в возрасте, особенно страдающим артериальной гипертензией, обязательно необходимо измерять артериальное давление каждый день, минимум по два раза. Кроме того, следует стараться не допускать его скачков ни в сторону повышения, ни в сторону понижения. Даже при хорошем самочувствии нельзя прекращать принимать назначенные врачом препараты. Любые изменения в дозировке или кратности приема обязательно нужно обсудить с лечащим доктором.

Необходимо следить за питьевым режимом. С потом организм теряет много жидкости, а с ней полезные микроэлементы. Рекомендуется пить воду без газа, травяные отвары, несладкий фруктовый компот или морс. Сладкие напитки только усиливают жажду. Пожилым людям желательно выпивать не более 1,5 – 2,5 литров в день. Чрезмерное потребление жидкости у людей с патологиями почек и сердечно-сосудистыми болезнями может спровоцировать отеки. Если врач рекомендовал ограничить количество жидкости по медицинским показаниям, необходимо проконсультироваться с ним, что делать в особенно жаркую погоду.

Не менее важен рацион. Калорийность в зной можно уменьшить на 15 %, так как энергозатраты в жару значительно ниже. Предпочтение следует отдавать свежим овощам и фруктам, рыбе, кисломолочным продуктам. А вот от тяжелой пищи лучше отказаться.

О физической активности в жаркую погоду: не стоит перенапрягаться, а физическая нагрузка, особенно тяжелая работа, – категорически противопоказана. В противном случае может развиваться гипертонический криз, который нередко заканчивается инсультом или инфарктом.

Пожилым людям с неустойчивой походкой, страдающим частыми головокружениями, в жару не стоит планировать ходьбу на длительные расстояния, особенно вдали от населенного пункта. Если все-таки собрались в дорогу, необходимо взять трость, телефон и таблетки, которые человек обычно принимает для купирования острых состояний (нитроглицерин, каптоприл и др.), а также воду.

Аккуратно следует пользоваться кондиционером. Рядом с ним хоть и прохладно, но под потоком холодного воздуха легко простудиться.

Тепловое истощение и тепловой удар

У пожилых людей, особенно у лиц с сердечно-сосудистыми заболеваниями, избыточной массой тела, с хроническими патологиями, принимающих определенные лекарственные средства, которые повышают чувствительность к жаре (успокоительное, снотворное, лекарства от болезни Паркинсона, препараты от некоторых психических расстройств), повышен риск пострадать от теплового удара. Усугубляет ситуацию обезвоживание, которое нередко наступает, если нарушена терморегуляция организма (человек даже при сильном потоотделении не чувствует жажды).

Симптомы теплового удара

- температура тела свыше 39,5 °С
- покрасневшая, горячая и сухая кожа (без пота)
- учащённый пульс
- головные боли (чувство «биения сердца» в голове)
- сильные головокружение
- тошнота
- затемнение сознания и спутанность сознания

Как помочь до приезда скорой медицинской помощи?

В первую очередь нужно увести пострадавшего в тень или прохладное помещение. Умыть его холодной водой, укутать прохладной мокрой тканью или приложить лед к голове и шее.

Еще одним опасным последствием жаркой погоды для пожилых людей может стать **тепловое истощение**.

Его признаки

- обильное потовыделение
- бледность
- боль в мышцах
- усталость
- слабость
- головокружение, головные боли
- тошнота или рвота
- склонность к потере сознания.

Кожа – холодная и влажная, пульс учащённый и слабый, дыхание быстрое и поверхностное. Температура может не повышаться. Если пострадавшему не будет оказана помощь, его состояние может ухудшиться, вплоть до развития теплового удара.

Лето- прекрасная пора года. Давайте проживем его в удовольствии и в здоровье!