

Uważajmy na seniorów w czasie upałów

Data publikacji: 20.07.2022 16:00

W upalne dni osobom starszym należy się szczególna uwaga. Pamiętajmy o osobach starszych – członkach naszych rodzin i sąsiadach gdyż przegrzanie organizmu może prowadzić do niebezpiecznego dla zdrowia i życia udaru.



Fot: ilustracyjne /pixabay.com

Udar cieplny wywołany jest przegrzaniem organizmu, w związku z wysoką temperaturą, odwodnieniem organizmu i utratą elektrolitów. Najbardziej narażoną na udary grupą są osoby w podeszłym wieku, osoby zmęczone, otyłe oraz osoby przyjmujące leki, które mogą utrudniać proces termoregulacji.

Do głównych objawów udaru zalicza się: wyczerpanie, dezorientację, uczucie gorąca, zaczerwienioną i suchą skórę, pragnienie, szum w uszach i skroniach, mroczki przed oczami, zawroty i ból głowy, czasami nudności i wymioty, podwyższoną temperaturę ciała nawet powyżej 40°C, utratę przytomności. Objawy narastają szybko, w razie utraty przytomności konieczna jest pomoc lekarza.

Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej (MRiPS) na swojej stronie podpowiada jak Reagować w przypadku udaru cieplnego u osoby starszej, ale również u każdego kto ma objawy świadczące o udarze:

- Należy wezwać pogotowie, bowiem udary mogą doprowadzić w groźnych przypadkach nawet do śmierci,
- Poszkodowanemu należy udzielić pierwszej pomocy: umieścić go w pozycji półsiedzącej w zaciemnionym, chłodnym pomieszczeniu, zrobić zimne okłady na głowę i kark (nie stosować lodu, ponieważ w zetknięciu z rozgrzanym ciałem może to spowodować szok termiczny),
- Należy podawać napoje chłodzące (zabronione jest picie alkoholu, kawy i herbaty),
- Ulgę przynieść może obłożenie całego ciała wilgotnymi i chłodnymi ręcznikami - co pewien czas trzeba je zmieniać.

Najlepszym jednak rozwiązaniem podczas tak wysokich temperatur to przebywać w zacienionym pomieszczeniu, unikać dłuższego kontaktu z ostrym słońcem i spożywać dużo napojów.