

## PfiFf- bilgilendirme broşürü Nr. 6

### Sıcak Havanın insan sağlığına etkileri

Sıcak yaz günleri sağlık sorunlarına yol açabilir. Sıcaklar, özellikle yaşlı insanlar üzerinde önemli bir etki bırakabilir. Yaz aylarında, Yüksek hava sıcaklıklarının karakterize ettiği uzun süreli sıcak dalgaları nedeniyle hastane başvurularında ve hatta yaşlı insanların ölümlerinde artış görülür.

#### Sağlık riski nedir?

Sıcaklıklar keskin bir şekilde yükselir. Bu tüm vücudu etkiler. Dolaşım, kan basıncını düşüren kan damarlarını genişleterek yüksek sıcaklıklara uyum sağlar. Vücut daha fazla ter üretir. Bu doğal bir reaksiyon, çünkü cildi soğutur, ancak vücutta sıvı kaybı da artar. Aşırı sıcakta dehidrasyon, erken önlenmezse hayatı tehdit eden durumlara yol açabilen "sıcak bitkinliğine" ve hatta fiziksel aşırı ısınmaya, "sıcak çarpmasına" yol açabilir.

#### Yaşlı insanlar neden daha fazla risk altında?

Yaş ilerledikçe algılama ve duyu hissimiz azalır. Sıcak algılamada ve susama hissini etkilediğinden dolayı sıcaklığın ve sıvı kaybının olumsuz sonuçlarını farketmezler. Bundan dolayı genellikle yeterince sıvı tüketmezler. Bu durum özellikle yalnız yaşayan kişilerde dahada büyük bir tehlike oluşturur.

#### Belirtiler ne olabilir?

İlk belirtiler halsizlik, yorgunluk ve baş dönmesiyle gelen denge bozukluğu özellikle pozisyon değiştirmelerde ve hızlı hareketlerde.

#### Nasıl önlem alınabilir?

Basit önlemlerle Sağlığınızı koruyabilirsiniz!

- 1,5 ila 2 litre su için!
- Su icmekte zorlanıyorsanız sevdiğiniz, mineral bakımından zengin, alkolsüz içecekler tüketin. Örneğin su ile inceltilmiş meyve suyu (spritizers), kaybedilen sıvıyı iyi doldurur, dolaşımı stabilize eder ve ferahlatır. Sıvının oda sıcaklığında olmasına dikkat edin "buz gibi soğuk" içecekler vücudu ayrıyetten yorar.

- Ağır yiyeceklerden kaçının, bol miktarda sebze, meyve, süt ürünleri ve yoğurt tüketin.
- Fiziksel aktiviteleri akşam veya sabah erken yapın, gerekirse azaltın.
- Daha yavaş hareket edin. Pozisyon değiştirmelerde dikkatli olun. Yavaşça kalkın, bir süre yatağın kenarında veya kanepede oturun öyle ayağa kalkın. Ara ara bacaklarınızın altına yastık koyarak uzanın. Bu kan dolaşımını destekler!



© AOK Nordost. Die Gesundheitskasse.

- Tansiyon ilacı kullanıyorsanız, doktorunuza iletilimde kalın, sıcaklardan dolayı ilacın dozu yeniden ayarlanması gerekebilir.
- Çok sıcak havalarda gün boyunca pencereleri kapalı tutun, gerekirse perdeleri çekin. Pencereleri gece açın. Temiz ve serin hava vücudu rahatlatır ve sağlıklı bir uyku uyumanızı sağlar.
- Düzenli olarak, günde iki üç kez, bileklerinize, kollarınıza ılık su dökün, boynunuza nemli bir bez koyun ve ayak banyosu yapın.
- Dışarı çıkmanız gerekirse sabah veya akşam saatlerini tercih edin. Öğle saatlerinde çıkmanız gerekirse başınızı koruyun. Bir şapka takın veya şemsiye kullanın.
- Çevrenizde yalnız, yaşlı ve bakıma muhtac insanlar varsa, günde birkaç kez ziyaret edin veya telefon açın. Birlikte bir veya iki bardak sıvı tüketin. Böylelikle sıvı eksikliği nedeniyle hastaneye yatışı önlenir.

## DİKKAT:

Bulantı ve titreme ile birlikte yorgunluk ve halsizlik hissi, su kaybı, vücut ısının yükseldiğinin belirtileridir. Bu durumda, lütfen derhal bir kişiyi bilgilendirin, doktorunuza başvurun veya **116117** telefon numarasını arayın.