

PfiFf Bilgilendirme Sayfası No.6

Sıcak Havalarda Davranış – Yaşlılar başta olmak üzere herkes için önemli bilgiler

Sıcak yaz günleri sağlık sorunlarına yol açabilir ve özellikle yaşlı insanlar için günlük yaşam üzerinde önemli etkiler yaratabilir. Yaz aylarında, uzun süre devam eden aşırı sıcak hava dalgaları nedeniyle hastaneye yatışlarda artış görülmekte, hatta ölüm vakaları meydana gelebilmektedir.

Sıcak Hava Sağlığı Nasıl Etkiler?

Sıcaklıkların aşırı yükselmesi, ister açık havada ister kapalı ortamlarda olsun, vücudun tamamını etkiler. Vücut, sıcağa uyum sağlamak için kan damarlarını genişletir ve bunun sonucunda kan basıncı düşer. Aynı zamanda daha fazla ter üretilir. Terleme, cildin serinlemesine yardımcı olduğu için vücudun kendini koruma mekanizmalarından biridir. Ancak terleme ile birlikte vücut önemli miktarda sıvı da kaybeder.

Aşırı sıcaklarda ortaya çıkan sıvı kaybı, sıcak bitkinliğine (ısı yorgunluğuna) ve hatta sıcak çarpmasına neden olabilir. Gerekli önlemler zamanında alınmazsa, bu durumlar hayati tehlike oluşturabilecek ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir.



© AOK Nordost. Die Gesundheitskasse

Yaşlılar Neden Daha Fazla Risk Altındadır?

Yaşlı kişiler sıcaklığı ve sıcağın etkilerini genellikle daha az fark ederler. Ayrıca susama hissi de zamanla azalır, bu yüzden yeterince su içmeyebilirler. Özellikle yalnız yaşayan yaşlılar için sıcak havalarda yeterli sıvı tüketmek ve günlük ihtiyaçları düzenli karşılamak daha zor hale gelebilir.

Uyarı belirtileri nelerdir?

İlk belirtiler halsizlik, yorgunluk ve baş dönmesidir. Dengeyi sağlamak zorlaşabilir; özellikle otururken, kalkarken veya hızlı hareket ederken bu durum daha belirgin hale gelir.

Hangi önlemler alınmalı?

Basit önlemlerle sağlık sorunları riski çoğu zaman önemli ölçüde azaltılabilir:

- Yeterli miktarda sıvı tüketin; günde yaklaşık 1,5–2 litre içilmesi önerilir. Su içmekte zorlanıyorsanız, sevdiğiniz ve mineral bakımından zengin, alkolsüz içecekleri tercih edin. Örneğin suyla inceltilmiş meyve suyu (şerbet/"spritzer") sıvı kaybını karşılar, dolaşımı dengeler ve ferahlık sağlar. İçeceklerin oda sıcaklığında olmasına dikkat edin; "buz gibi" soğuk içecekler vücudu ayrıca yorabilir.
- Ağır yiyeceklerden kaçının, bol miktarda sebze, meyve, süt ürünleri ve yoğurt tüketin
- Vücut pozisyonunuzu yavaş değiştirin. Oturur veya yatar durumdan kalkarken acele etmeyin. Pozisyon değiştirdikten sonra kısa bir süre bekleyin. Genel olarak daha sakin hareket edin, fiziksel eforu azaltın ve fırsat buldukça bacaklarınızı yukarı kaldırarak dinlenin
- Tansiyon için ilaç kullanıyorsanız, aşırı sıcak havalarda dozun ayarlanıp ayarlanmayacağı konusunda sizi takip eden doktorunuzla görüşün.
- Çok sıcak havalarda gün boyunca pencereleri kapalı tutun, gerekirse perdeleri çekin. Pencereleri gece açarak evi havalandırın. Temiz ve serin hava vücudu rahatlatır ve sağlıklı bir uyku uyumanıza yardımcı olur.
- 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.

Yalnız Yaşayan Yaşlılar İçin Destek

Yalnız yaşayan ve yeterince sıvı tüketmeyen yaşlı yakınlarınız veya tanıdıklarınız varsa, onlarla özellikle birlikte su içmek için küçük zamanlar planlayın. Gün içinde birkaç kez telefonla görüşerek birlikte bir bardak su veya meyve suyu içmeyi alışkanlık haline getirebilirsiniz. Bu şekilde sıvı eksikliğine bağlı sağlık sorunlarının önüne geçilmesine yardımcı olabilirsiniz.

Dikkat

Bulantı, titreme, yorgunluk ve halsizlik hissi ile birlikte sıvı kaybı ve vücut ısısının yükselmesi, sıcak çarpması veya sıcak bitkinliğinin belirtileri olabilir. Bu durumda lütfen derhal güvendiğiniz bir kişiyi bilgilendirin, doktorunuza başvurun veya 116117 numaralı tıbbi nöbetçi hattını arayın.