

Hladnoća prijeti: najugroženije starije osobe



Referentni centar Ministarstva zdravlja Hrvatske za zaštitu zdravlja starijih osoba, Centar za zdravstvenu gerontologiju Nastavnog Zavoda za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“, izradio je upozorenje za starije osobe u Hrvatskoj radi niskih temperatura.

- 1.** Starije osobe radi sniženog bazalnog metabolizma te učestalije fizičke neaktivnosti i promjena u organima i organskim sustavima tijekom starenja, pripadaju rizičnoj skupini, posebno osjetljivoj na niske temperature;
- 2.** Preporuča se izbjegavati izlaganje niskim temperaturama, posebice u ranojutarnjim i noćnim satima, na prvom mjestu starijim bolesnicima oboljelim od kardiovaskularnih, cerebrovaskularnih te od respiratornih bolesti;
- 3.** Odjeća neka bude slojevita i ne preuska, vanjski sloj nepropustan na vjetar i vlagu, po mogućnosti odjeća od vune, polipropilena i svile koja zadržava više topline u unutarnjim slojevima od pamuka;
- 4.** Izlazak po hladnoći treba izbjegavati, međutim pri izlasku se preporuča zaštititi glavu kapom, ruke rukavicama te prekriti usta šalom, radi prevencije direktnog udisanja hladnog zraka, važna je topla i komotna obuća, bez visokih peta;
- 5.** Međutim ako primijetite povećano znojenje, potrebno je smjesta presvući vlažnu odjeću koja uzrokuje gubitak topline te se oslobođiti suvišne odjeće;
- 6.** Ne ignorirati drhtavicu kod boravka na vanjskom zraku, predugo izlaganje hladnoći uz pojavu drhtavice znak je za hitan povratak u unutrašnji prostor;
- 7.** Treba izbjegavati teži fizički rad na otvorenom te sve aktivnosti koje mogu uzrokovati umaranje i ubrzano disanje na vanjskim niskim temperaturama;
- 8.** OSOBITO izbjegavati hodanje po zaleđenoj površini radi prevencije mogućih padova i lomova;
- 9.** Nužno je unijeti u organizam optimalnu količinu tekućine, posebice u obliku toplih napitaka, a potrebno je izbjegavati alkohol i kofein;

- 10.** Starije funkcionalno onesposobljene osobe tijekom starenja gube mogućnost osjeta promjena temperatura te se preporuča pratiti vremensku prognozu i imati termostat u kući;
- 11.** Starije osobe sklone otjecanju nogu, zimi trebaju paziti na ponašanje i način življjenja, koje im pogoršavaju poteškoće, nužno je izbjegavati dugo stajanje i sjedenje (osobito prekriženih nogu), cipele s visokom ili preniskom potpeticom;
- 12.** U slučaju pojave simptoma poput trnjenja te gubitka osjeta, uz izrazito blijedu, a pri utopljenju izrazito crvenilo kože okrajina, potrebno je potražiti pomoć svog izabranog liječnika obiteljske medicine;
- 13.** U vrijeme hladnih mjeseci nužno je kontaktirati učestalije stariju osobu koja mora uvijek uz sebe posjedovati svoje osobne podatke, ime i prezime, godinu rođenja, adresu stanovanja i broj telefona kontakt osobe kojoj se može javiti o toj starijoj osobi.