

ŽURNO UPOZORENJE ZBOG RIZIKA HLADNOĆE ZA STARIJE OSOBE U HRVATSKOJ

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

1. Starije osobe radi sniženog bazalnog metabolizma, te 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 srčanim starijim bolesnicima kao i onima oboljelim 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, preporuča se 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 primjetite povećano znojenje, potrebno je smjesta presvući vlažnu odjeću koja uzrokuje gubitak topline, te se osloboditi suviše odjeće;
6. Ne ignorirajte 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 te ubrzano disanje na vanjskim niskim temperaturama;
8. Izbjegavajte 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 osobe tijekom starenja gube mogućnost osjeta promjena temperatura, te se preporuča pratiti vremensku prognozu i imati termostat u kući;
11. Starije osobe sklone oticanju nogu, zimi trebaju paziti na ponašanje življenja, 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.

Voditeljica

Prim.dr.sc. Spomenka Tomek-Roksandić