



ГБУЗ СК «Ставропольский  
краевой центр медицинской  
профилактики»  
г. Ставрополь,  
пер. Зоотехнический 13 А  
тел. 8(8652)99-05-61  
E-mail: [kraycmp@mail.ru](mailto:kraycmp@mail.ru)

*«Mens sana in corpore sano» -  
надо стремиться к тому,  
чтобы в здоровом теле был здоровый дух.  
Римский поэт Ювенал*

### **Жара и пожилые**

Синоптики то и дело предупреждают об июльской температуре, превышающей многолетний максимум, как и вообще о необычно жарком летнем периоде почти по всей территории России. Не говоря уже о нашем регионе. «Волны» поистине удушающей жары, захлестнувшие наш край, резко повысили тепловую нагрузку на организм, особенно людей в пожилом возрасте. Если человек не охлаждается, потливость не приносит эффект, температура тела начинает быстро повышаться. Особенно это выражено когда у пожилого человека избыточный вес, присутствует целый «букет» хронических заболеваний, он принимает определённые лекарства или "подхватил" простуду. То реальны опасения не только теплового удара, но и обострения всех недугов, а на их фоне головные и суставные боли, постоянная сонливость.

Что же делать? В часы, когда жара достигает своего пика, а это с 11-00 до 16-00, лучше находиться в прохладе дома или в густой тени. Вентиляторы лишь тогда помогут справиться с жарой, когда температура воздуха не превышает 30 градусов Цельсия. Однако избегайте сквозняков. Также помогает охладить организм обмывание в течение дня рук до локтя или даже душ. Но не холодной водой, так как может произойти резкий спазм (сужение) сосудов сердца, вплоть до его остановки. Тоже самое касается и купания в холодной воде. Если и принимать душ, то вода должна быть слегка прохладной или чуть теплой.

Но главный совет: избегайте выхода на улицу в жару, избегайте занятий физической работой и физкультурой. Особенно это касается наших дачников-пенсионеров, стремящихся любой ценой спасти от засухи свои огороды. Даже в самый солнцепёк! Если же выход на улицу отложить нельзя, наденьте лёгкую, светлую и свободную одежду, широкополую шляпу, солнечные очки, и нанесите на кожу открытых участков тела солнцезащитный крем.

Также необходимо правильно восполнять потери жидкости из-за потоотделения, даже если вы не ощущаете жажды. Дело в том, что при наличии болезней печени, почек и сердца излишняя вода в организме становится просто опасной. В пожилом возрасте уменьшается объем легких, соответственно и выделение воды при дыхании, почти вдвое снижается. Да и общее число потовых желез также снижается (примерно до 1 миллиона в пожилом возрасте). Здоровому взрослому человеку требуется в сутки 30 мл жидкости на каждый килограмм веса тела, а в преклонном возрасте, как минимум 8-15 стаканов жидкости в день.

Пейте часто, по несколько глотков подкисленной или подсоленной или, что ещё лучше, обычной столовой минеральной воды. Прекрасно с задачей восполнения не только жидкости, но и минеральных веществ в организме, справляются – натуральный хлебный квас, разведенный минеральной водой айран или другой кисломолочный продукт. Общий объём выпиваемой жидкости соотносить с наличием заболеваний сердечно-сосудистой системы и почек в соответствии с рекомендациями врача. Питание должно быть лёгким и сбалансированным. Дневной сон для многих пожилых людей крайне важен, но он не должен длиться более 1,5 часов.

При тепловом ударе отмечается высокая температура тела, покрасневшая, горячая и сухая кожа (без пота), учащённый пульс, сильные головные боли (включая чувство «биений сердца» в голове), головокружение, тошнота, спутанность сознания. Необходимо вызвать бригаду «скорой помощи».

До прибытия помощи расположить пострадавшего в прохладном (затенённом) месте и охладить его, например, при помощи мокрых полотенец, дать ему пить маленькими глотками чистой воды.

Жара не вечна. Давайте соблюдать меры безопасности и оставаться здоровыми, несмотря на высокие температуры воздуха!