







*Жара - враг для пожилых людей, но вполне можно уберечь организм от многих серьезных проблем, которые возникают из-за высокой температуры.*

### **В группе риска, кому за 65**

Итак, почему же именно пожилые люди больше всех страдают от жары? Все дело в том, что с возрастом тело человека перестает адекватно реагировать на действие температуры, и неспособно быстро охлаждаться, как в молодости. Из-за перегрева обостряются уже существующие хронические заболевания, которых у пожилых людей значительно больше, нежели у молодых. Особенно во время жары страдает сердечнососудистая система. Масла в огонь подливает еще и то, что пожилые люди могут долгое время не ощущать жажды, в то время как организм требует жидкости. Кроме того, ухудшить терморегуляцию могут и некоторые препараты, которые чаще всего принимают люди преклонного возраста. В США ежегодно высокая температура уносит жизни 200 американцев старше 50 лет.



## ▶ **Тепловые удары**

- ▶ Один из самых серьезных последствий перегрева организма является тепловой удар. Он происходит тогда, когда тело уже не в состоянии контролировать процессы теплообмена. В таком случае температура тела очень быстро поднимается, а потовые железы перестают функционировать, и организм не способен избавиться от лишнего количества тепловой энергии. Всего за 10-15 минут температура тела может подняться до 41 градуса, это может привести к обморочному состоянию или даже смерти.
- ▶ Тепловые удары можно распознать по таким признакам:
- ▶ экстремально высокая температура тела (40-41 градус);
- ▶ красная, горячая и сухая кожа без потоотделений;
- ▶ учащенный сильный пульс;
- ▶ пульсирующая головная боль;
- ▶ головокружение;
- ▶ тошнота.
- ▶ Если вы замечаете подобные симптомы при жаркой погоде – немедленно звоните в скорую помощь. Здесь дорога каждая секунда.

# ТЕПЛОВОЕ ИСТОЩЕНИЯ

Тепловое истощение, это более мягкая форма заболевания сопряженного с воздействием высокой температуры. Тепловое истощение наступает после нескольких дней, проведенных в условиях высокой температуры. Симптомами теплового истощения являются:

- сильное потоотделение;
- бледность;
- мышечные судороги;
- усталость;
- слабость;
- головокружение;
- головная боль;
- тошнота (иногда рвота);
- частое и неглубокое дыхание;
- обморочное состояние;
- кожа может быть холодной и влажной.

## ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ НЕГАТИВНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ АМЕРИКАНСКАЯ ГЕРИАТРИЧЕСКАЯ АССОЦИАЦИЯ РАЗРАБОТАЛА СИСТЕМУ РЕКОМЕНДАЦИЙ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ.

- ▶ Для того чтобы избежать негативных последствий высокой температуры американская Гериатрическая ассоциация разработала систему рекомендаций для пожилых людей.
- ▶ В жаркие дни находитесь в помещении с кондиционированием воздуха. Если вам приходится идти за покупками, то лучше всего ходить в супермаркет, вместо рынка. Использование вентиляторов малоэффективно, так как вентилятор не способен охладить тело так, как с этим справляется кондиционер.
- ▶ · Пейте больше воды или других безалкогольных напитков. Остерегайтесь напитков, содержащих кофеин. Достаточно ли вы употребляете жидкости можно проверить по состоянию мочи. Темная моча свидетельствует о необходимости употребления дополнительного количества воды.
- ▶ Избегайте синтетической одежды. Одежда должна быть светлой и сделана из натуральных тканей.
- ▶ Избегайте длительных прогулок и долгого времяпровождения под прямыми лучами солнца.
- ▶ Часто принимайте холодный душ.

# РАНЫ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

## ▶ Неглубокие поверхностные пролежни.

Самое лучшее средство для их лечения - солнечный свет или кварцевая лампа, подсушивание на воздухе и, естественно, уменьшить до минимума нагрузку на поврежденную область. Солнце прекрасно действует и на пролежни, и на ожоги даже через оконное стекло. Дополнительные фитотерапевтические средства - компресс из каланхоэ перистого (аптечный спиртовой препарат сока неэффективен) и мумие. Каланхоэ применяют для очистки поврежденной поверхности. Свежий лист нужно помыть, немного "нацарапать" ногтем и прилепить пластырем или прибинтовать к ране на 6-8 часов. Обычно эффект заметен уже на 2-3 день лечения. Мумие на этом этапе принимают внутрь, в виде раствора в кипяченой воде или молоке. Лучше натощак утром или вечером. А еще лучше - не раствор, а кусочек мумие размером в 2 спичечных головки под язык. 10 дней курс, 5 дней перерыв, при необходимости повторить. Если пролежень начал уменьшаться в размерах и стал менее глубоким, раствором мумие можно промыть и рану, это ускорит заживление. (Для более глубоких пролежней мумие наружно лучше не применять, именно из-за ускорения заживления кожи. Можно получить ситуацию, когда кожа зарастет, а под кожей останется незаживший свищ.)

Внимание! Каланхоэ перистое, обычное комнатное растение, часто путают с другим видом каланхоэ или со столетником (алоэ), и все они в народе называются "доктор". Каланхоэ, у которого по краю листа сидит ряд "деток", каланхоэ с толстыми круглыми листьями и оранжевыми цветками, каланхоэ "оленьи рога" - это не те виды. Вреда от них вроде бы не будет, но и пользы тоже. Отличия от алоэ. Если вы не уверены, алоэ у вас или каланхоэ, попробуйте крохотный кусочек листа на вкус. Каланхоэ имеет травянистый, немного кисловатый или слегка вяжущий вкус, а алоэ - очень горький и неприятный. Это тоже хорошее лекарственное растение, но применяется оно для других болезней.

Дополнительное фитотерапевтическое средство - пихтовое эфирное масло. На рану не лить! Небольшим количеством обрабатывать постельное белье, повязки снаружи, одежду и т. д. - дополнительная дезинфекция.

## Глубокие пролежни.

Иногда при глубоких пролежнях применяют народное средство: помещают больного в ванну с раствором стирального порошка или хозяйственного мыла.

Глубокие пролежни нужно оперировать, никуда не денешься. Другое дело, что после операции их все равно придется заживлять, и все равно заживление не гарантировано. Самые лучшие из известных мне результатов были достигнуты при помощи обработки ран медицинским лазером (сеанс полчаса в день) и строгим ограничением позиционной нагрузки на область пролежней.





