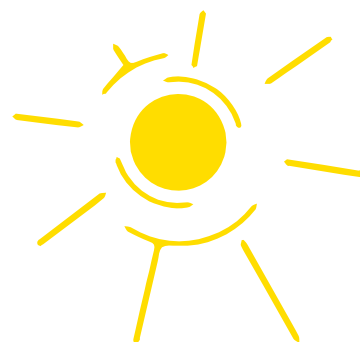
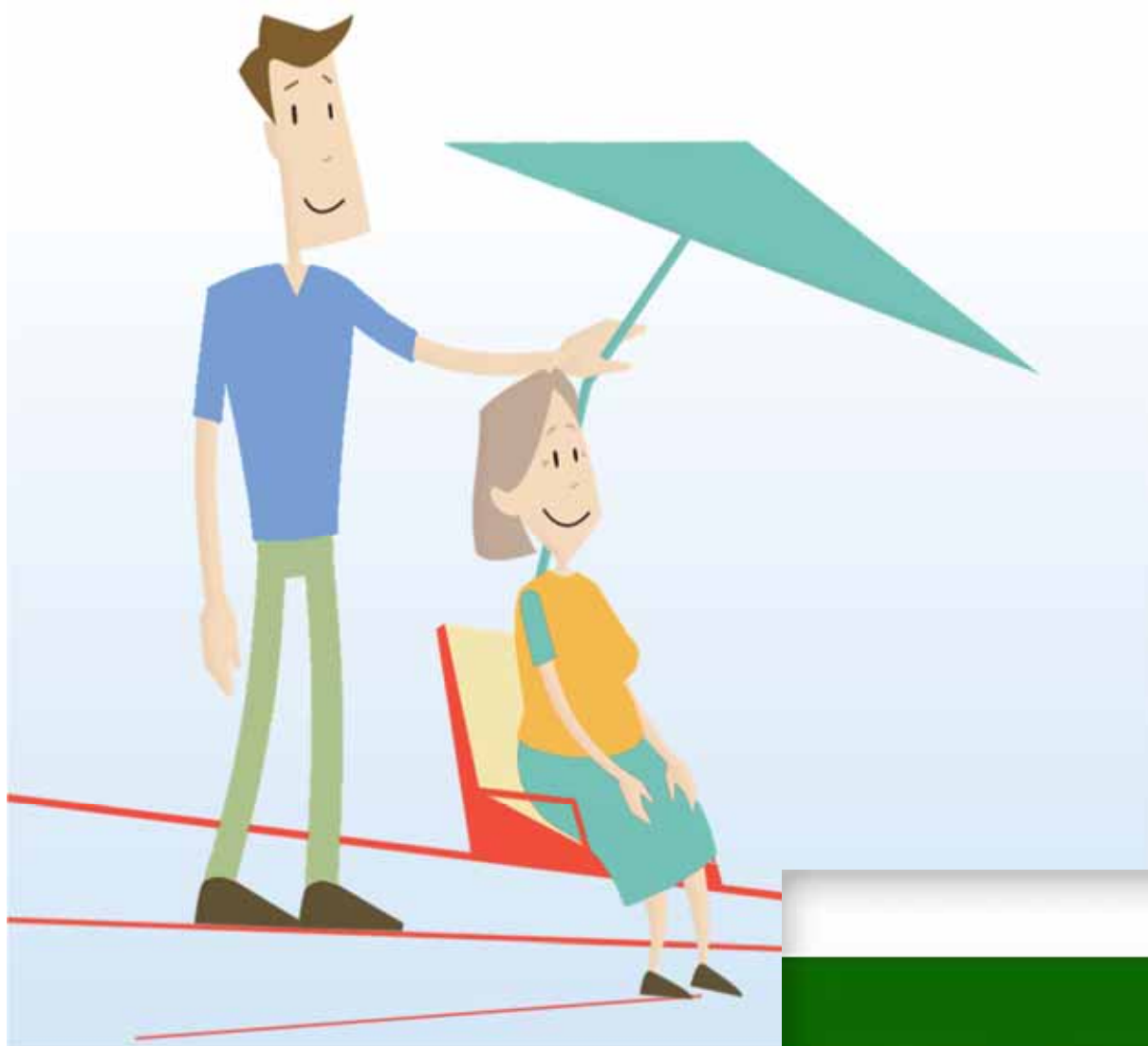
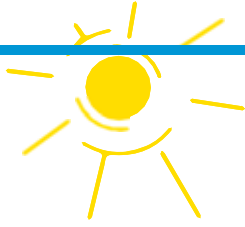


Здрави въпреки горещините



Препоръки за обгрижващ персонал
и роднини на възрастни хора и
хора, нуждаещи се от специални грижи





Преработено и публикувано:

KLAR! Region Kampseen и KLAR! Region Südliches Weinviertel

Download:



Редактор на немската версия (2014):

Umweltbundesamt GmbH, Spittelauer Lände 5, 1090 Wien

Редакция:

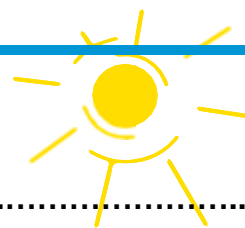
Dr. Torsten Grothmann (Grothmann – Forschung & Beratung); DI Natalie Glas,
DI Andrea Prutsch, Dr. Maria Balas,
DI Markus Leitner (Umweltbundesamt);
OA Assoz.-Prof. DI Dr. med. Hans-Peter Hutter (Medizinische Universität Wien); DI Bettina
Wanschura, DI Wolfgang Gerlich, Mag. Stefanie Gartlacher, M.Sc., Bakk. Mag. Florian Lorenz
(PlanSinn)

Илюстрации: LWZ www.wearelwz.com

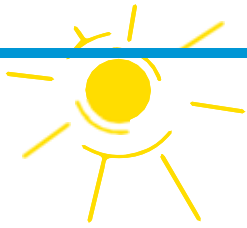
Публикувано: 2021



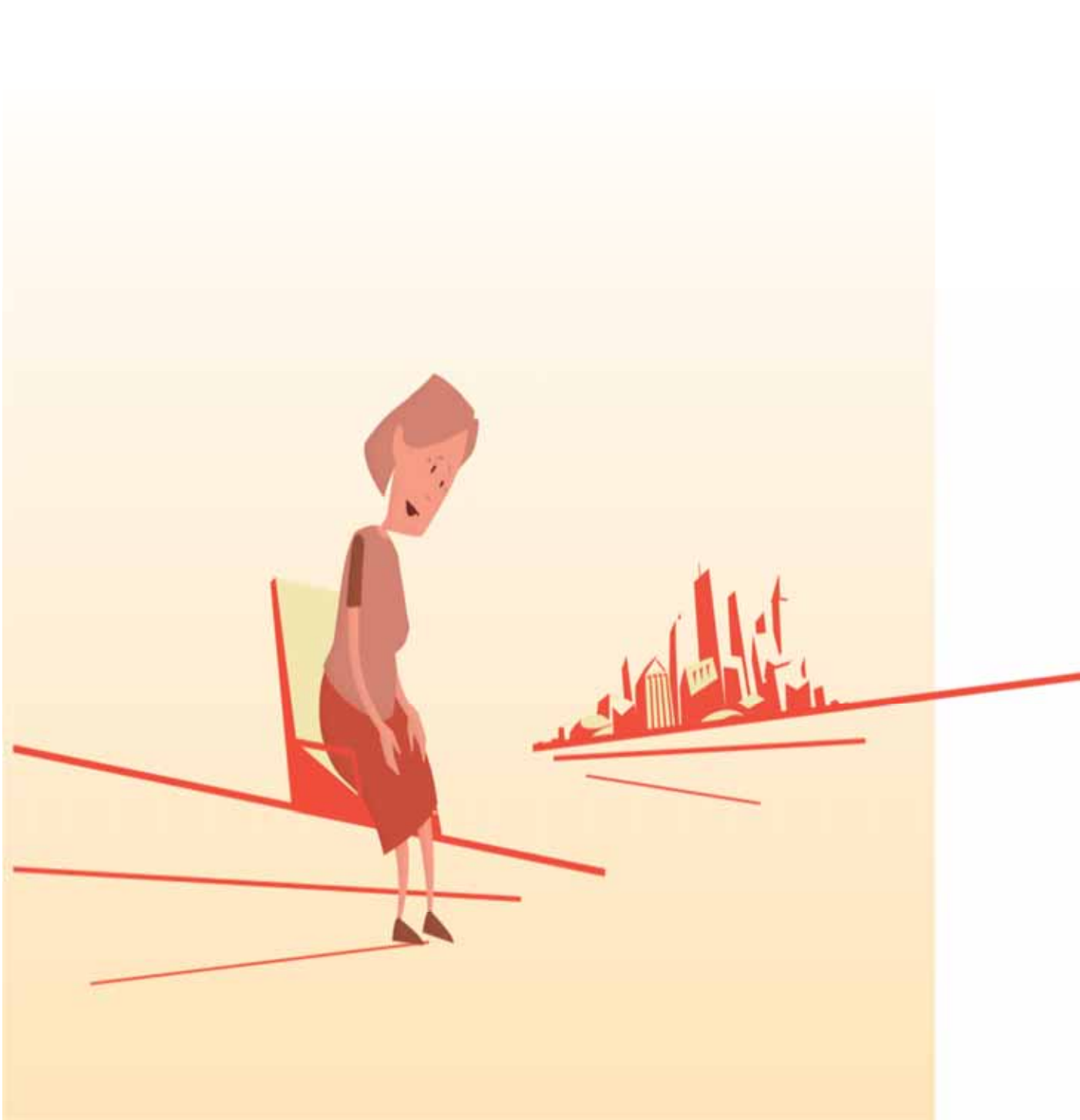
Съдържание

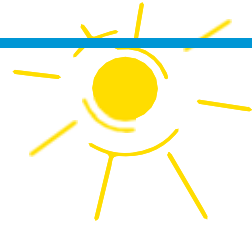


1	Опасности по време на горещини.....	4
	Повишаване на опасността за здравето поради горещини в следствие на климатичните промени.....	5
	Възрастните и хората, нуждаещи се от грижи, са особено застрашени.....	5
	Опасност за здравето още в началото на лятото	6
2	Защитата започва преди горещините.....	7
	Служби по обгрижване.....	8
	Роднини и приятели на възрастни хора и хора, които се нуждаят от специални грижи.....	9
3	Съвети при горещини.....	10
	Подаването на информация само по себе си не е достатъчно.....	11
	Насърчавайте редовното пиене на вода	11
	Лека, свежа и хладна храна	13
	Защитете и охладете тялото.....	13
	Широко, леко и „дишащо“ облекло.....	14
	Поддържайте жилищните помещения хладни.....	14
	Прием на лекарства съобразен с горещините	15
	Съхранение на лекарства съобразено с горещините.....	16
	Наблюдавайте за симптоми на заболявания свързани с горещините.....	16
4	Заболявания вследствие горещини: Симптоми и лечение.....	17
	Изтощение / дехидратация предизвикани от горещина.....	19
	Топлинен колапс	21
	Топлинен удар.....	22
	Топлинен гърч.....	23
	Топлинен обрив	24
	Слънчев удар.....	25
	Слънчево изгаряне.....	26
	Кога да алармираме службите за спешна помощ?.....	26
	Библиография.....	27



1. Опасности по време на горещини





Повишаване на опасността за здравето поради горещини в следствие на климатичните промени

Увеличаването на честотата и интензивността на горещите периоди в следствие на изменението на климата въздейства пряко върху здравето на хората. През последните десетилетия се наблюдава повишаване на средните температури и значително увеличаване на горещите дни, т.е. дни, в които температурата достига 30 и повече градуса и в Австрия.

Във Виена например средният брой горещи дни през последните няколко десетилетия се е увеличил от 9,6 на 15,2, в Инсбрук от 9,0 на 16,6, а в Клагенфурт от 6,2 на 13,9. Климатичните модели показват, че това увеличаване на екстремните горещини ще продължи и в бъдеще. Изменението на климата води и до това, че дните с екстремни горещини настъпват все по-рано през годината - тоест, когато организъмът все още не се е приспособил към по-високи температури.

Опасностите в следствие на горещините не бива да се подценяват. Топлинните периоди през летата на 2003 и 2010 са взели многобройни жертви в Европа. Според изчисленията на СЗО горещата вълна през август 2003 г. е отнела 70 000 човешки живота. Смъртните случаи, свързани с горещините в Русия през 2010 г. се оценяват на 55 000.

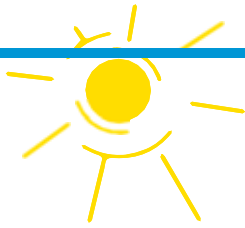
Възрастните и хората, нуждаещи се от специални грижи, са особено застрашени

Хората над 65 години и тези, които се нуждаят от специални грижи, са изложени на по-голям риск при горещини. Рискът се увеличава с напредване на възрастта, тъй като способността на организма да регулира топлината на тялото намалява. Освен това, възрастните хора често не изпитват чувство на жажда.

Недостатъчният прием на течности и намаляващата с напредването на възрастта способност на тялото за изпотяване, водят до това организма да не може да поддържа нормалната си температура и тялото прегрява.



Горещите дни стават все повече и ще продължават да се увеличават.



Хората с намалена адаптивност към горещините са особено изложени на риск:

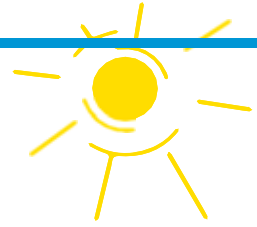
- хора с пропуски в паметта или нарушения на паметта (често забравят да пият течности), със затруднения в разбирането или ориентацията, които зависят от помощта на другите за изпълнение на ежедневните си дейности,
- хора, подложени на определено медикаментозно лечение (напр. транквиланти, антидепресанти, психотропни лекарства, антихистамини, антихолинергици, диуретици, различни лекарства за понижаване на кръвното налягане),
- хронично болни хора (сърдечно-съдови заболявания, заболявания на мозъчните съдове, тежко затлъстяване, недोхранване, диабет, респираторни заболявания, бъбречни заболявания, съдови заболявания на краката, неврологични заболявания като болестта на Паркинсон, болестта на Алцхаймер),
- хора със заболявания, водещи до повишена телесна температура,
- хора, които употребяват психоактивни наркотици или алкохол,
- хора с нарушения на топлинната адаптация.

Опасност за здравето още в началото на лятото

Организмът има способността да привиква към горещина. В сравнение с младите и здрави хора обаче, при възрастните и хората, нуждаещи се от специални грижи този процес на адаптация е по-бавен и по-малко ефективен. Следователно рискът за здравето е особено висок:

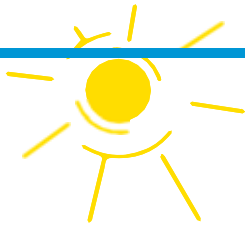
- в началото на лятото, когато организмът все още не се е приспособил към затоплящото се време. Дори първите високи температури през май и юни могат да застрашат здравето, защото тялото все още не е имало време да се адаптира към жегата.
- през лятото, при продължителни периоди на горещини, придружени с висока влажност и слабо движение на въздуха, когато и нощните температури не спадат под 20 ° C.

- ✓ Някои лекарства влияят върху способността ни да се адаптираме към горещините.
- ✓ Адаптацията към горещините при възрастните и хората нуждаещи се от специални грижи, е по-бавна и по-неефективна.



2. Защитата започва преди горещините





Служби по обгрижване

Обсъдете практиките за защита на здравето по време на топлинните периоди с хората, за които се грижите и техните роднини.

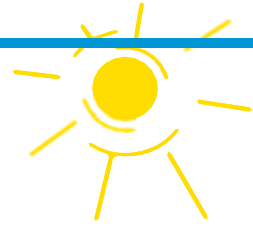
Консултирайте се с лекарите, лекуващи хората в риск, за да могат, ако е необходимо, да коригират мониторинга на здравословното състояние и лечението, защото:

- горещините могат да влошат някои заболявания.
- някои медикаменти могат да причинят проблеми по време на топлинните периоди, довеждайки до дехидратацията или смущения при регулирането на телесната температура (например психотропни лекарства, диуретици и лекарства за понижаване на кръвното налягане, антихистамини).

Още през пролетта съставете план за защита на здравето по време на очакваните топлинни периоди:

- идентифицирайте хората с повишен риск за здравето по време на горещините.
- определете отговорния и подходящо обучен обгрижващ персонал.
- определете организационни процедури при спешни случаи.
- уверете се, че има подсигурено заместване през периода на отпуските: заместващият персонал трябва да бъде включен в планирането и съответно обучен.

✓ **Ранното планиране може да предотврати рисковете за здравето.**



Роднини и приятели на възрастни хора и хора, които се нуждаят от специални грижи

Изяснете, ако е необходимо, възможните промени, за защита на жилището от претопляне (например залепване на слънцезащитни фолиа на прозорците, инсталиране на външни щори).

Обсъдете със засегнатите възможни дейности за защита на здравето по време на топлинните периоди.

Още през пролетта се консултирайте се с лекарите, лекуващи хората в риск, за да могат, ако е необходимо, да напаснат лечението по време на горещините, защото:

- горещините могат да влошат някои заболявания.
- някои лекарства могат да причинят проблеми по време на горещините, довеждайки до дехидратация или смущения при регулирането на телесната температура (например психотропни лекарства, диуретици и лекарства за понижаване на кръвното налягане, антихистамини).

Организирайте ежедневни телефонни разговори и / или посещения в случай на нужда.

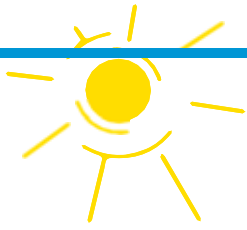
Изяснете възможностите за обгрижване посредством спешните центрове по време на топлинни периоди в случай на нужда.

Обезпечете набавянето на необходимите храни и напитки (изгответе списък за пазаруване).

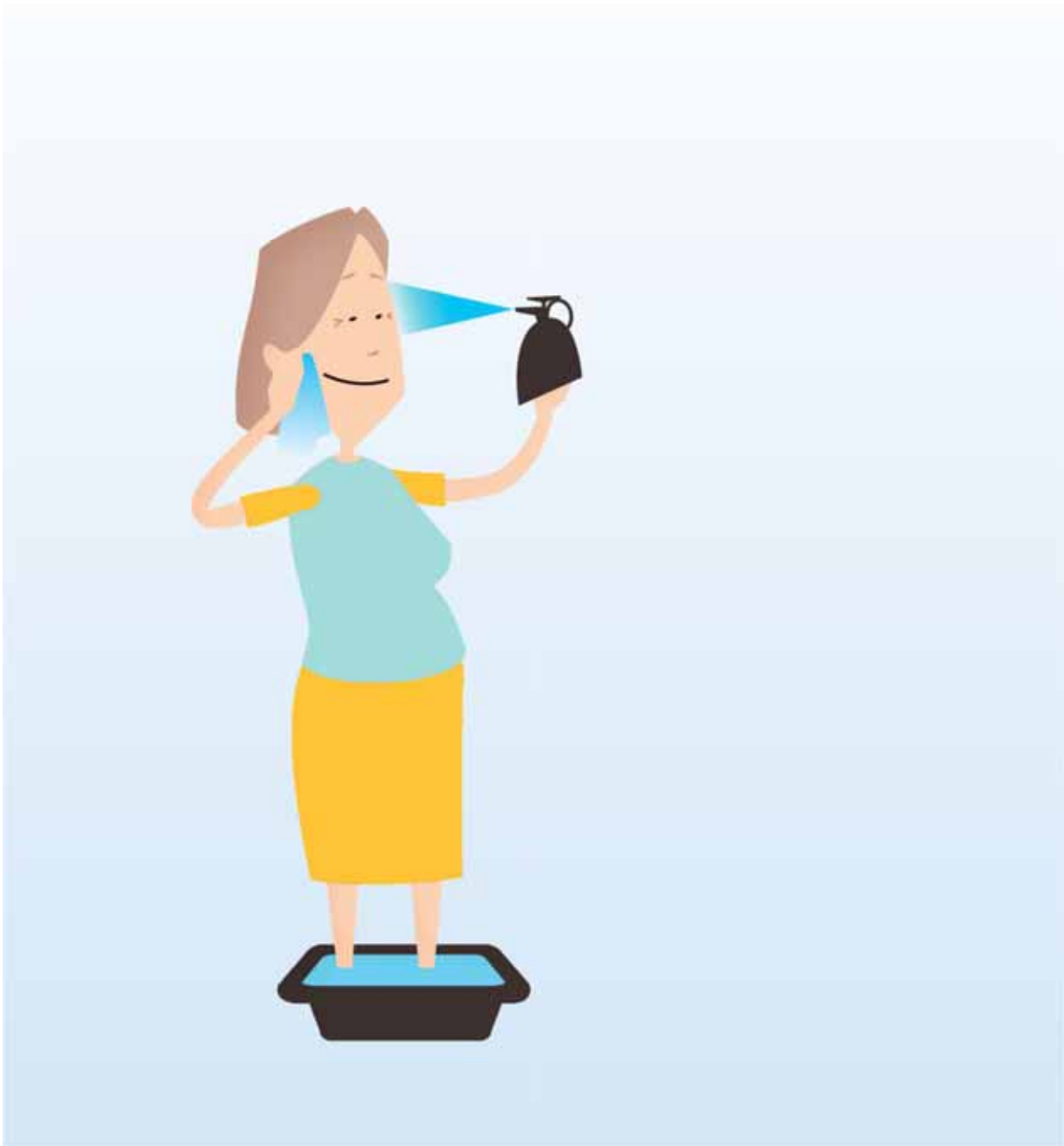
Поставете до телефонния апарат на лицето в риск четлив списък с номерата на лицата за контакт / личен лекар и др..

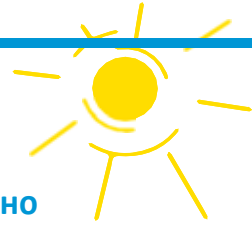
- ✓ През горещините при възрастните хора може да възникне нужда от професионална грижа, дори ако до този момент не е била нужна такава.





3. Съвети при горещини





Подаването на информация самó по себе си не е достатъчно

Възрастните хора и тези нуждаещите се от специални грижи често не са в състояние или не осъзнават нуждата да се предпазят от жегата.

Проучванията показват, че самото подаване на информация (например с листовки) обикновено не е достатъчно, за да мотивира възрастните хора да реагират правилно.

Необходими са:

- редовни посещения (поне веднъж на ден) и
- телефонни обаждания по време на топлинните периоди, за да се напомня многократно на хората в риск за важността на мерките за опазване на здравето по време на горещини.

От първостепенно значение е опасността от прегряване да се разпознае своевременно като риск и да се разглежда като опасност за хората, за които се полагат грижи.

В случай на предупреждение за горещини трябва да се вземат специални защитни мерки.

Насърчавайте редовното пиене на вода, дори когато не се изпитва чувство на жажда

Основни правила:

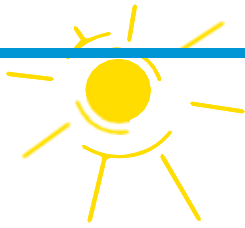
- една чаша вода на всеки час (чаша от 125 мл.)
- 1,5 до 2 литра течности на ден

Поставете препоръчителното дневно количество течност на видно място (например в кана).

Важно: поемайте течности на малки порции през целия ден, тъй като тялото може да съхранява ограничено количество от тях.

Възрастните и хората, които се нуждаят от специални грижи, трябва да се консултират отделно относно количеството приемани течности. То следва да е съобразено с тяхното здравословно състояние, предвид особеностите на някои заболявания, при които трябва да се приемат по-малко течности.

- ✓ **Листовки не са достатъчни. Необходими са редовни посещения и обаждания.**
- ✓ **Пригответе необходимото дневно количество течност в кана.**



Прекомерното пиене на напитки с ниско съдържание на натрий например може да доведе до дефицит на натрий. Свържете се с лекуващия лекар, за да изясните оптималното количество, разумните интервали през които да се приемат течности, както и подходящите напитки.

В определени случаи има смисъл да се води протокол на изпитите количества течности, тъй като възрастните и хората, нуждаещи се от специални грижи, понякога не са в състояние да преценят правилно ситуацията.

Съобразете се с предпочитанията на хората, за които се грижите, но избягвайте алкохола, кофеиновите напитки и напитките с високо съдържание на захар, тъй като те водят до обезводняване.

Препоръчителни напитки, когато е горещо са например: минерална вода, чешмяна вода, студен билков или плодов чай, студен чай с мента и лимон, разредени плодови сокове.

Компенсирайте загубата на минерали и недостига на натрий вследствие на обилно изпотяване с богата на натрий минерална вода (> 20 мг/л).

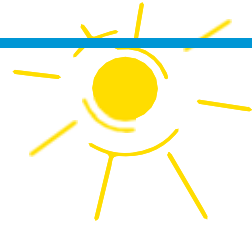
Напитки с ниско съдържание на натрий като плодови сокове, кафе и др. трябва да се пият само ако е осигурено адекватно снабдяване с трапезна сол.

Не се пият ледено студени напитки, защото организма се натоварва допълнително докато ги загрее до температурата на тялото. Освен това чувството за жажда при прием на ледено студени напитки намалява по-бързо. С това количеството приета течност може да стане твърде малко.

В случай, че се приемат твърде малко течности, необходимата хидратация може да се осигури с хладни супи, компоти, плодове и зеленчуци богати на вода като ягоди, праскови, домати и краставици.

При повишена телесна температура приемът на течности трябва да се увеличи. Например човек трябва да пие поне половин литър повече на ден, когато температурата се повиши от 37 на 38 градуса.

✓ **Ледено студените напитки натоварват организма.**



Лека, прясна и хладна храна с възможно най-високо съдържание на вода

Плодове, зеленчуци, салатата - тези храни съдържат много вода и ценни минерали, които са особено необходими при повишено изпотяване.

Избягвайте богати на протеини храни като месо, тъй като това увеличава телесното затопляне.

За предпочитане е хранене по-често и в по-малки количества пред малко на брой, но обилни храненияя. Не бива да се предлагат прекалено студени ястия, тъй като необходимостта след това да бъдат загрети до телесна температура натовазва допълнително организма. Може да се стигне и до дискомфорт в стомаха.

Патогени като салмонелата например се размножават по-бързо при топло време. За да предотвратите диарии, особено когато е горещо, обърнете внимание на правилата за хигиена и съхранението на хладно място, особено на отворена храна.

Защитете и охладете тялото

Ако е много горещо проверявайте телесната температура по няколко пъти на ден, (по възможност с термометър за уши). Температура над 37° C е алармен сигнал.

Избягвайте прекалена физическа активност на открито през най-горещото време на деня между 11:00 и 18:00 часа, а също и при повишени нива на озон.

Никога не оставяйте възрастни или хора, които се нуждаят от специални грижи сами в паркирани автомобили!

Подканвайте ги да взимат охлаждащи (не студени) душове или вани на краката, както и поставяне на ръцете под течаща хладна вода.

Сложете мокри кърпи върху краката, ръцете, лицето и шията, навлажнете кожата с мокра гъба или напръскайте с вода от спрей, без след това да я попивате - изпаряващата се вода охлажда тялото.

- ✓ **Телесна температура над 37° C е алармен сигнал.**
- ✓ **Охлаждайте чрез изпаряване на водата от тялото.**



Разтривайте краката с охлаждащ балсам за крака.

Обтривайте редовно с хладна кърпа лежащо болните.

Широко, леко и „дишащо“ облекло и тънки завивки

Дишащото облекло от памук или лен е особено подходящо.

За навън се препоръчва: светли дрехи (отразяващи слънчевата светлина), слънчеви очила, слънцезащитни продукти (слънцезащитен фактор поне 15) и покриване на главата - мозъкът и главата са особено чувствителни към пряка слънчева светлина.

Използвайте леко спално бельо, възможно най-малко възглавници и само чаршаф за завиване.

Сменяйте често изпотеното спално бельо.

Ако е възможно, използвайте пелени от плат и мрежесто долно бельо с подложка от естествени материали вместо защитно бельо покрито с фолио от изкуствени материали (задържат топлината).

Поддържайте жилищните помещения хладни

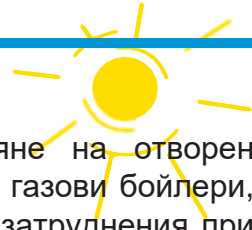
Контролирайте стайната температура сутрин между 8 и 10 часа, по обяд около 13 часа и вечер след 22 часа. Стайната температура, по възможност, не трябва да надвишава 26° C.

Препоръчва се преместване на по-хладно място ако жилищните помещения не могат да бъдат поддържани достатъчно хладни, (например на някой от по-хладните етажи).

Проветрявайте по-продължително само рано сутрин и през нощта.

През деня дръжте прозорците, щорите и завесите затворени. Проветрявайте само за кратко.

- ✓ **Главата и мозъкът са особено чувствителни към пряка слънчева светлина.**
- ✓ **Възпрепятватвайте проникването на горещината през деня.**



ВНИМАНИЕ: Проветрявайте продължително, чрез оставяне на отворен прозорец помещенията с газови комбинирани нагреватели и газови бойлери, защото високите външни температури могат да доведат до затруднения при извеждането на животозастрашаващия въглероден окис.

Ако е възможно, осигурете външно засенчване със слънцезащитно фолио на прозорците, външни щори, капаци или сенници, защото външното засенчване може да намали проникването на слънчева светлина с до 90 процента, докато вътрешната защита само с до 25 процента. Завесите, параваните или ролетните щори служещи за вътрешна слънцезащита трябва да бъдат във възможно най-светли цветове, жалузите в идеалния случай в сребрист цвят - по този начин те най-добре отразяват слънчевите лъчи.

Ако е необходимо, закачете мокри кърпи. Изпарението има охлаждащ ефект, но също така увеличава влажността на въздуха.

При нужда използвайте вентилатор.

По възможност изключвайте електрическите устройства и осветителните тела, когато не се използват, тъй като включените електрически устройства и някои осветителни тела отдават топлина.

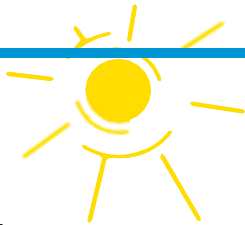
Проверете отоплението - наистина ли е изключено?

Прием на лекарства съобразен с горещините

Някои лекарства оказват влияние върху физиологичните процеси, които служат за адаптиране на тялото към горещините. Към тях спадат различни психотропни лекарства (транквиланти, антидепресанти и др.), диуретици, лекарства понижаващи кръвното налягане, както и антихистамини. Те биха могли да нарушат адаптацията към горещините и в случай на повишено или продължително излагане на топлина да спомогнат за развитието на топлинно изтощение и топлинен удар.

Поради това тези лекарства трябва да бъдат включени при разглеждането на рисковия профил на пациента.

- ✓ **Външното засенчване е най-ефективно.**
- ✓ **Включете лекарствата, които се приемат, в рисковия профил на застрашеното лице.**



Промяна в дозата или прекратяване на приема на даден медикамент може да се извърши само въз основа на лекарско решение.

Ако носите отговорност за хора в рисковата група, трябва да вземете следните мерки по възможност още през пролетта:

- Направете списък с лекарствата, които човека приема.
- Помолете лекуващия лекар да напасне мониторинга на здравословното състояние и (медикаментозното) лечение на лицето, ако е необходимо.

Уверете се, че по време на горещините, лекарствата се приемат само според указанията на лекар и че се спазва предписаната доза.

Съхранение на лекарствата съобразено с горещините

Слънчевата светлина и високите температури могат да доведат до загуба на ефективност при лекарствата, дори и да няма външни видими изменения.

Съхранявайте лекарствата на хладно място. Ако се съхраняват в хладилник, внимавайте да не замръзнат. Минусовите температури също могат да повлияят на ефективността на лекарствата. Бъдете внимателни: съхранението в хладилник, променя вкуса на някои лекарства, правейки ги горчиви и негодни за консумация. Ако се съмнявате, попитайте в аптеката за правилните възможности за съхранение.

Наблюдавайте за симптоми на заболявания свързани с горещините

Отнасяйте се с повишено внимание към първите симптоми на свързаните с горещините заболявания изброени по-долу. По този начин можете да предотвратите сериозни рискове за здравето.

- ✓ **Съхранявайте медикаментите на хладно място.**

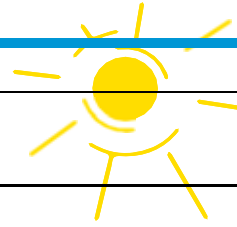
Важни изрази в ежедневието



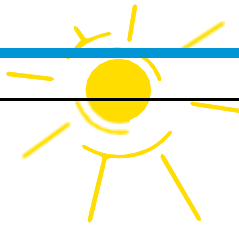
Guten Morgen		добро утро
Guten Tag		добър ден
Hallo/Tschüss		здравей/чао
Auf Wiedersehen		довиждане
Ja		да
Nein		не
Bitte		моля
Danke		благодаря
Prost		наздраве
Patient	Meine Pflegeperson heißt ...	Моят/а болногледач/ка се казва ...
Adresse	Die Adresse meines Patienten ist...	Адресът на моя пациент е ...
Ich heiße	Mein Name ist Wie ist Ihr Name?	Аз се казвам.... Как се казвате Вие?
Entschuldigung	Entschuldigen Sie bitte!	Извинете ме, моля!
Hunger	Haben Sie Hunger?	Гладен/гладна ли сте?
Durst	Möchten Sie etwas trinken?	Желаете ли нещо за пиене?
Deutsch	Ich spreche sehr wenig Deutsch. Ich bemühe mich es zu lernen.	Аз не говоря добре немски. Опитвам се да го науча.



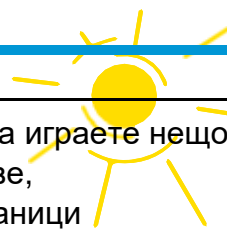
Wie spät ist es?	Es ist 12.30 Uhr.	12.30 часа е.
Wetter	Wie ist das Wetter heute? Sonnig, bewölkt, es regnet, kalt, warm, windig	Какво е времето днес? Слънчево, облачно, вали дъжд, студено, топло, ветровито
Fenster	Soll ich das Fenster öffnen?	Да отворя ли прозореца?
Arzt	Soll ich den Arzt anrufen?	Да се обадя ли на лекаря?
eins		едно
zwei		две
drei		три
vier		четири
fünf		пет
sechs		шест
sieben		седем
acht		осем
neun		девет
zehn		десет
zwanzig		двадесет
dreißig		тридесет
vierzig		четиридесет
fünfzig		петдесет
sechzig		шестдесет



Montag		понеделник
Dienstag		вторник
Mittwoch		сряда
Donnerstag		четвъртък
Freitag		петък
Samstag		събота
Sonntag		неделя
gestern		вчера
heute		днес
morgen		утре
nächste Woche		следващата седмица
in der Früh		сутринта
zu Mittag		по обяд
am Nachmittag		следобед
am Abend		вечерта
Apotheke	Wo ist die nächste Apotheke?	Къде е най-близката аптека?
Geschäft	Wo ist ein Geschäft?	Къде има магазин?
Lebensmittel	Wo ist das nächste Lebensmittelgeschäft?	Къде е най-близкият хранителен магазин?
Bekleidung	Hemd, Bluse, Hose, Rock, Socken, Schuhe, Stiefel, Jacke, Haube, Hut,	риза, блуза, панталон, пола, чорапи, обувки, ботуши, яке, шапка, шапка с периферия,



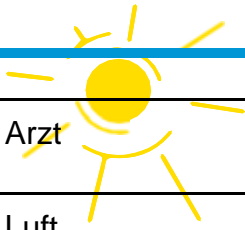
	Handschuhe, Unterhose, Unterhemd	ръкавици, долни гащи, потник
kochen	Was soll ich heute kochen? Was möchten Sie essen?	Какво да сготвя днес? Какво Ви се яде?
Suppe	Gemüsesuppe, Fleischsuppe	зеленчукова супа, месна супа
Suppeneinlage	Nudeln, Strudel, Backerbsen, Leberknödel, Grießnockerl	Фиде, щтрудел, пържени топченца от тесто, кнедли от черен дроб, кнедли от грис
Hauptspeise	Was möchten Sie als Hauptspeise essen?	Какво бихте желали за основно ястие?
Beilagen	Reis, Kartoffel, Nudeln	ориз, картофи, паста
Fleisch	Hühnerfleisch, Schweinefleisch, Rindfleisch, Fisch	пиле, свинско, говеждо, риба
Gemüse	Karotten, Kraut, Rüben, Zucchini, Melanzani, Erbsen	моркови, зеле, цвекло, тиквички, патладжани, грах
Obst	Banane, Erdbeeren, Apfel, Birne, Heidelbeere, Brombeere, Nüsse	банани, ягоди, ябълки, круши, боровинки, къпини, ядки
Mehlspeisen	Torte, Plunder, Roulade, Kuchen, Pudding	торта, сладкиши от бутертесто, руло, кекс, пудинг
Getränke	Wasser, Tee, Kaffee, Mineralwasser, Cola, Orangensaft.	вода, чай, кафе, минерална вода, кола, портокалов сок
handarbeiten	Möchten Sie handarbeiten? Häkeln, stricken, sticken	Искате ли си ръкоделието? плетене на една кука, плетене, бродирание
lesen	Möchten Sie etwas lesen? Zeitung, Buch	Искате ли да четете нещо? вестник, книга



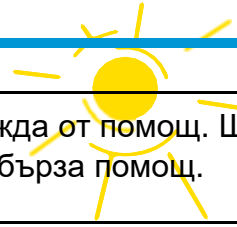
spielen	Möchten Sie etwas spielen? Karten, Würfeln, Rätsel lösen	Искате ли да играете нещо? карти, зарове, главоблъсканици
fernsehen	Möchten Sie fernsehen?	Искате ли да гледате телевизия?
Radio	Möchten Sie Radio hören?	Искате ли да слушате радио?
Kirche	Möchten Sie in die Kirche gehen? Möchten Sie beten?	Искате ли да отидете на църква? Искате ли да се помолите?
spazieren	Möchten Sie spazieren gehen?	Искате ли да се разходим?

Важни медицински понятия и изрази

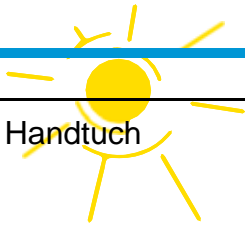
Körperteile	Kopf, Schulter, Arm, Hand, Finger, Brust, Rücken, Hüfte, Bein, Fuß, Zehe	глава, рамо, ръка, ръка от китката на долу, пръст на ръцете, гърди, гръб, ханш, крак, крак от глезена на долу, пръст на краката
Organe	Gehirn, Herz, Leber, Niere, Bauchspeicheldrüse, Blinddarm, Darm	мозък, сърце, черен дроб, бъбреци, панкреас, апендикс, черва
Sinnesorgane	Augen - Sehsinn, Nase - Geruchsinn, Zunge – Geschmacksinn, Hände - Tastsinn	очи - зрение, нос - обоняние, език - вкус, ръце - осезание
Allergie	Können Sie alles essen, oder haben Sie eine Allergie?	Можете ли да ядете всичко или имате алергия към нещо?
akut	Tut es Ihnen irgendwo akut weh?	Боли ли Ви някъде?
ansprechbar	Ist er/sie ansprechbar?	Той/тя контактен/контактна ли е?



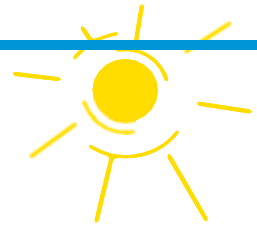
Arzt	Soll ich einen Arzt holen?	Да извикам ли лекар?
Luft	Er bekommt keine Luft.	Той се задушава.
Atmung	Seine Atmung ist regelmäßig/unregelmäßig.	Дишането му е равномерно/неравномерно.
Bauchschmerz	Er/sie hat (keine) Bauchschmerzen.	Той / тя има (няма) стомашни болки.
Bewusstsein	Ist er (nicht) bei Bewusstsein?	В съзнание (безсъзнание) ли е той?
Ergebnis, Befund	Wir warten auf die Ergebnisse.	Ние чакаме резултатите.
Fieber	Ich gebe Ihnen fiebersenkendes Medikament.	Ще ви дам лекарство за сваляне на температурата.
Flüssigkeitshaushalt	Sie haben zu wenig getrunken. Sie müssen langsam trinken.	Пихте твърде малко течности. Трябва да пиете бавно.
Schmerzen	Er/Sie hat keine (seit Tagen) Kopfschmerzen.	Той / тя не е имал (от дни) главоболие.
	Haben Sie Kopf- / Glieder- Magenschmerzen?	Имате ли главоболие / болки в тялото/ стомашни болки?
	Wo tut es weh?	Къде Ви боли?
magenschonend	Er/Sie sollte magen- schonende Kost essen.	Той / тя трябва да яде храна, щадяща стомаха.
Blutdruck	Darf ich Ihren Blutdruck messen?	Може ли да Ви премеря кръвното налягане?
	Ich gebe Ihnen blutdrucksenkendes Medikament.	Ще Ви дам лекарство за понижаване на кръвното налягане.



Rettung	Ich brauche Hilfe. Ich rufe die Rettung.	Имам нужда от помощ. Ще повикам бърза помощ.
Puls	Wie ist sein Puls?	Как е пулса Ви?
Sanitäter	Die Sanitäter kommen mit dem Krankenwagen.	Санитарите идват с линейката.
schwitzen	Sie schwitzen sehr stark.	Много се потите.
Schwindelgefühl	Mir ist schlecht. Ich verspüre ein starkes Schwindelgefühl.	Лошо ми е. Вие ми се свят.
Ausschlag	Sie haben einen Hitzeausschlag.	Имате обрив причинен от горещината.
	Wo juckt es?	Къде Ви сърби?
fühlen	Fühlen Sie sich gut?	Добре ли се чувствате?
schlafen	Haben Sie gut geschlafen?	Спахте ли добре?
Tablette	Sie müssen die Tablette vor dem Essen einnehmen.	Трябва да приемате хапчетата преди хранене.
	Ich bringe Schmerztabletten.	Ще донеса болко-успокояващи хапчета.
Pflaster	Ich klebe ein Pflaster drauf.	Ще Ви поставя лепенка.
Wunde	Ich desinfiziere die Wunde.	Ще дезинфекцирам раната.
verbinden	Ich verbinde Ihren Finger.	Ще превържа пръста Ви.
waschen	Ich wasche Sie mit dem Schwamm.	Ще Ви измия с мокра гъба.
duschen	Ich helfe Ihnen beim Duschen.	Ще Ви помогна да се изкъпете.

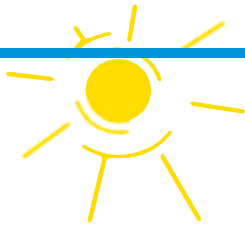


Handtuch	Ich trockne Sie mit dem Handtuch ab.	Ще Ви изсуша с кърпата.
anziehen	Ich helfe Ihnen beim Anziehen.	Ще Ви помогна да се облечете.
Toilette	Wo ist die Toilette? Müssen Sie auf die Toilette?	Къде е тоалетната? Трябва ли да отидете до тоалетна?
Stuhl / Harn	Ist alles in Ordnung mit dem Stuhl / mit dem Harn?	Всичко наред ли е с изпражненията /с урината?
Rollstuhl	Ich bringe Ihren Rollstuhl.	Ще докарам инвалидната Ви количка.
Rollator	Ich bringe Ihren Rollator.	Ще докарам ролатора Ви.
Gehstock	Brauchen Sie den Gehstock?	Нужен ли Ви е бастуна?
hinlegen	Legen Sie sich hin!	Моля, легнете!
hinsetzen	Setzen Sie sich auf!	Моля, седнете!
aufstehen	Stehen Sie auf!	Моля, станете!
umdrehen	Drehen Sie sich um!	Моля, обърнете се!
zudecken	Ich decke Sie zu.	Ще Ви завия.
hochheben	Heben Sie bitte Ihren Arm /Ihren Bein hoch!	Моля, вдигнете ръката/ крака си!
sich übergeben	Er/sie hat sich mehrmals übergeben.	Той / тя повърна няколко пъти.
geschwollen	Ihre Augen sind geschwollen.	Очите Ви са подпухнали.



4. Заболявания вследствие на горещини: Симптоми и лечение





Горещините могат да причинят сериозни здравословни проблеми и заболявания, които изискват бързи действия.

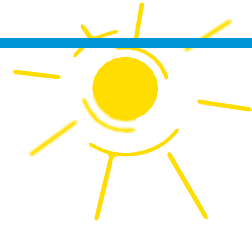
Индикации за възможни здравословни проблеми, причинени от горещините са:

- суха уста
- силно главоболие
- изтощтение или слабост
- проблеми с кръвообращението
- неспокойство
- състояние на внезапно объркване
- гадене и повръщане
- мускулни или коремни спазми
- висока телесна температура (>39°C)
- замъглено съзнание, загуба на съзнание

По-долу са описани различни форми на свързани с горещините заболявания, техните типични симптоми и възможностите за лечение.

Възможно е едновременното възникване на няколко различни симптоми вследствие на горещините. В тези случаи е необходима комбинация от координирани мерки.

- ✓ **Възможна е едновременната поява на различни симптоми вследствие на горещините.**



Изтощение / дехидратация предизвикани от горещина

Свързаните с горещините изтощение или дехидратация могат да настъпят след няколко дни с високи температури и в резултат на недостатъчен прием на течности. Такова изтощение е реакцията на организма към прекомерна загуба на вода и минерали, съдържащи се в потта (десикоза).

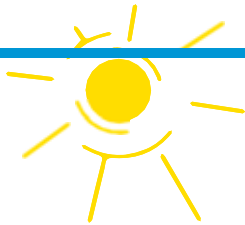
Възрастните хора са по-податливи на изтощение в следствие на горещините. Ако човек страда от диария или треска по време на горещ период, дехидратацията може да настъпи много бързо.

При възрастни и хората нуждаещи се от специални грижи, дехидратацията може да бъде животозастрашаваща. Дехидратацията настъпва и при други топлинни заболявания (например топлинен колапс).

Типични симптоми:

- първоначално зачервено, а след това все по-бледо лице
- топла или хладна, но в същото време влажна кожа
- сухи устни
- малко количество и тъмна на цвят урина
- телесната температура може да бъде нормална, леко понижена или леко повишена
- състояния на безпокойство, страх и / или изтощение
- световъртеж и припадък
- гадене и повръщане
- сърцебиене
- главоболие
- мускулни спазми

✓ **Диарията или температурата могат значително да усилят изтощението предизвикано от горещина.**



Следните мерки могат да бъдат от помощ:

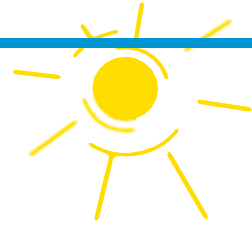
- преместете човека на хладно, сенчесто място.
- спокойствие.
- охлаждане на тялото: хладен душ, хладна вана или измиване на тялото с гъба и хладна вода.
- широки, леки и направени от дишащи материи дрехи.
- ако е в съзнание: дайте на човека да пие течности на малки глътки (хладни напитки, съдържащи електролити, напр. минерална вода с високо съдържание на натрий, > 20 мг / л).

Внимание: давайте течности само ако човека е в пълно съзнание и в състояние да преглъща, тъй като в противен случай напитката може да влезе в трахеята и да причини много опасна пневмония.

Моля, обърнете внимание на следното: докато младите могат да компенсират тежката дехидратация за кратко време само чрез прием на течности, то възрастните се нуждаят от няколко дни, за да компенсират дехидратацията. **Бързия прием на течности може да доведе при тях до свръххидратация (така наречената хипотонична свръххидратация). Това може да причини животозастрашаващо подуване на мозъка или да доведе до задържане на вода в белите дробове (белодробен оток).** Следователно не трябва да се превишава максимума от 3 литра течност на ден без медицински препоръки за това. Точната "дозировка" на приема на течности трябва да следва здравословното състояние и лабораторните параметри.

- в случай на съмнения относно възникналото заболяване или необходимите мерки, потърсете незабавно медицинска помощ, особено ако симптомите се влошат или продължат повече от час.

✓ **Предлагайте течности за пиене на малки порции през целия ден.**



Топлинен колапс

При топлинен колапс кръвоносния поток не доставя достатъчно количество кислород до мозъка. Кръвното налягане намалява поради разширяването на подкожните кръвоносните съдове. Често причината е дехидратация причинена от обилно изпотяване.

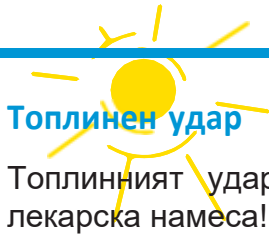
Типични симптоми:

- замъглено зрение
- световъртеж
- замъглено съзнание или загуба на съзнание

Следните мерки могат да бъдат от помощ:

- проверете дали човека диша. Ако не:
обдишване уста в уста и сърдечен масаж, по възможност от опитни специалисти по първа помощ.
Незабавно извикайте линейка: спешен номер 144.
- преместете човека на хладно, сенчесто място.
- там го поставете в легнало положение и вдигнете краката нагоре.
- в случай на загуба на съзнание и наличие на дишане: поставете човека в стабилно странично положение, за да осигурите свободното дишане.
- ако е в съзнание: дайте на човека да пие течности на малки глътки (хладни напитки, съдържащи електролити, напр. минерална вода с високо съдържание на натрий, > 20 мг / л).
Внимание: давайте течности само ако човека е в пълно съзнание и в състояние да преглъща, тъй като в противен случай напитката може да влезе в трахеята и да причини много опасна пневмония.

✓ Топлинният колапс често е следствие на дехидратацията.



Топлинен удар

Топлинният удар е спешно медицинско състояние и изисква незабавна лекарска намеса!

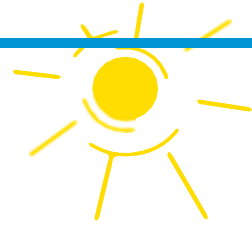
Топлинното изтощение и топлинният колапс могат да преминат в топлинен удар, ако не се вземат подходящи мерки. В случай на топлинен удар, поради високите външни температури, тялото поема повече топлина, отколкото може да отдели. Телесната температура може да достигне 41° C само за няколко минути. Топлинният удар може да причини трайно увреждане на органи, инвалидност и дори да доведе до фатален край.

Типични симптоми:

- зачервена, гореща и суха кожа (почти не се изпотява)
- много висока телесна температура (орално измерена над 39° C)
- ускорен силен пулс
- световъртеж
- главоболие
- объркване, безпокойство/страх
- загуба на съзнание

Следните мерки могат да бъдат от помощ:

- Проверете дали лицето диша. Ако не:
обдишване уста в уста и сърдечен масаж, по възможност от опитни специалисти по първа помощ.
Незабавно извикайте линейка: спешен номер 144.
Засегнатото лице трябва незабавно да бъде откарано в болница.
 - преместете човека на хладно, сенчесто място.
 - в случай на загуба на съзнание и наличие на дишане: поставете човека в стабилно странично положение, за да осигурите свободното дишане.
Опасност за живота! Действайте незабавно!
 - ако е в съзнание: дайте на човека да пие течности на малки глътки (хладни напитки, съдържащи електролити, напр. минерална вода с високо съдържание на натрий, > 20 мг / л).
Внимание: давайте течности само ако човека е в пълно съзнание и в състояние да преглъща, тъй като в противен случай напитката може да влезе в трахеята и да причини много опасна пневмония.
 - незабавно охладете човека по следния начин
 - > поставете хладни, влажни кърпи върху кожата и
 - > вейте свеж въздух с кърпи,
 - > поставете човека във вана с хладка вода или го облейте в душа с хладка вода,
 - > потопете крайниците му в хладка вода или
 - > напръскайте / измийте го със студена вода.
- ✓ **Незабавно охладете човека! Давайте му да пие течности само ако е в съзнание.**



Топлинен гърч

Появата на топлинен гърч обикновено е свързана с тежка физическа активност. От топлинен гърч страдат най-вече хора, които се потят много по време на натоварване. Тялото губи вода и минерали чрез изпотяването. Понижените количества минерали в мускулите води до болезнени мускулни спазми. Топлинния гърч може да бъде и признак на топлинно изтощение.

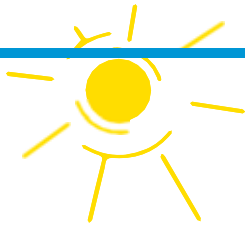
Типични симптоми:

- болки в мускулите или
- мускулни спазми, най-често в областта на стомаха, ръцете или краката.

Следните мерки могат да бъдат от помощ:

- прекратете всякакво физическо натоварване.
- преместете човека на хладно, сенчесто място.
- ако е в съзнание: дайте на човека да пие течности на малки глътки (хладни напитки, съдържащи електролити, напр. минерална вода с високо съдържание на натрий, > 20 мг / л).
Внимание: давайте течности само ако човека е в пълно съзнание и в състояние да преглъща, тъй като в противен случай напитката може да влезе в трахеята и да причини много опасна пневмония.
- дори след като спазмите отшумят, не подновявайте тежката физическа активност в продължение на няколко часа, защото по-нататъшното претоварване може да доведе до топлинно изтощение или топлинен удар.
- потърсете медицинска помощ,
 - > ако мускулните спазми продължават повече от час или
 - > засегнатото лице има сърдечни проблеми или
 - > трябва да се храни с ниско съдържание на натрий.

✓ Топлинният гърч може да бъде и признак на топлинно изтощение.



Топлинен обрив

Топлинният обрив е раздразнение на кожата в резултат на прекомерно изпотяване в горещо и влажно време. Въпреки че топлинният обрив е по-често срещан при малки деца, той може да се прояви във всяка възраст.

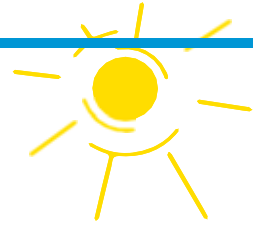
Типични симптоми:

- малки червени пъпчици или мехурчета
- най-често в областта на шията, гърдите и слабините
- в някои случаи сърбеж или изтръпване под кожата

Следните мерки могат да бъдат от помощ:

- преместете човека на хладно и не толкова влажно място.
- поддържайте засегнатите участъци кожа сухи и хладни.
- широки, дишащи дрехи.
- можете да използвате талк на прах, за да облекчите симптомите. Не прилагайте мехлеми или кремове, тъй като те поддържат кожата топла и влажна и това може да увеличи раздразнението на кожата.
- ако симптомите не отшумят до няколко дни, ако се влошат или ако възникне възпаление, потърсете лекарска помощ.

✓ Топлинният обрив е най-често срещан в горещо и влажно време.



Слънчев удар

Силната слънчева светлина върху непокрита глава може да доведе до възпаление на мозъчната кора и опасно подуване на мозъка (мозъчен оток).

Типични симптоми:

- силно главоболие
- болка или скованост в тила
- гадене и повръщане
- свръхчувствителност към светлина
- световъртеж
- замъгляване на съзнанието

Следните мерки могат да бъдат от помощ:

- преместете човека на хладно, сенчесто място.
- повдигнете горната част на тялото и главата.
- охладете главата например чрез поставяне на хладни, влажни кърпи на главата и врата.
- проверявайте често дали човека е в съзнание, дали диша и проявява признаци на живот.

Ако имате някакви съмнения относно диагнозата и вземането на адекватни мерки или ако са налице изразени симптоми, потърсете лекарска помощ.

- ✓ **Слънчевият удар - резултат от излагане на непокрита глава на силна слънчева светлина.**



Слънчево изгаряне

Слънчевите изгаряния увреждат кожата и могат да доведат в дългосрочен план до рак на кожата. Въпреки че симптомите на слънчево изгаряне обикновено са незначителни и изцелението често е в рамките на една седмица, тежкото слънчево изгаряне може да изисква лекарска помощ.

Типични симптоми:

- зачервена и възпалена или пареща кожа
- прекалено топла кожа
- възможни са мехурчета

Следните мерки могат да бъдат от помощ:

- избягвайте прекомерното излагане на слънце.
- прилагайте студени компреси или потапяйте засегнатите участъци от кожата в хладка вода.
- намажете засегнатите участъци с овлажняващ, охлаждащ лосион.
- не пукайте мехурчетата.
- при тежки изгаряния, когато са засегнати обширни участъци или ако симптомите се влошават, е необходимо да потърсите лекарска помощ.

✓ **Силното слънчево изгаряне може да изисква лекарска помощ.**

Кога да алармираме службите за спешна помощ?

Незабавно повикайте линейка при поява на някой от следните симптоми:

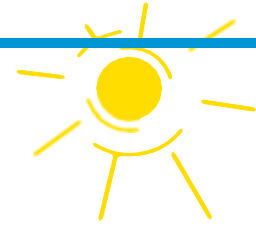
- многократно силно повръщане
- внезапно объркване
- замъгляване на съзнанието
- загуба на съзнание
- много висока телесна температура (орално измерена над 39° C)
- гърч
- циркулаторен шок
- силно главоболие

Бърза помощ: спешен номер 144



При проява на тези симптоми е необходима незабавна реакция.

Може да съществува опасност за живота!



Библиография

- Bundesamt für Gesundheit (BAG) (2007). Schutz bei Hitzewelle. Heisse Tage – Kühle Köpfe. Empfehlungen für Angehörige, Pflegepersonal, Ärzte und Ärztinnen zur Betreuung von älteren und pflegebedürftigen Menschen zu Hause oder in Heimen und Spitälern.
- Bundesamt für Gesundheit (BAG) & Bundesamt für Umwelt (BAFU) (Hrsg.) (2007). Schutz bei Hitzewelle.
- Ministère Chargé de la Santé & Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Hrsg.). Coping with heatwaves. Explanations on what to do.
- New York State Department of Health (Hrsg.). Keep Your Cool During Summer Heat.
- Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Frauen, Familie und Gesundheit (Hrsg.) (2007). Worauf Pflegepersonen bei Sommerhitze achten müssen. Hinweise für die Betreuung älterer und kranker Menschen zu Hause.
- Österreichisches Rotes Kreuz (Hrsg.) (2011). Cool bleiben trotz Hitze.
- Schweizerische Gesellschaft der Lufthygiene- Fachleute (Hrsg.). Ozon schadet! Informieren Sie sich und handeln Sie!
- Sozialministerium Baden-Württemberg (Hrsg.) (2004). Gesundheitsrisiken bei Sommerhitze für ältere und pflegebedürftige Menschen.
- Umweltbundesamt Deutschland & Deutscher Wetterdienst (Hrsg.) (2008). Klimawandel und Gesundheit. Informationen zu gesundheitlichen Auswirkungen sommerlicher Hitze und Hitzewellen und Tipps zum vorbeugenden Gesundheitsschutz.
- World Health Organization (Hrsg.) (2011). Public health advice on preventing health effects of heat. New and updated information for different audiences

Повече информация за изменението на климата,
горещини и здраве:

www.klimawandelanpassung.at