

توصیه های بهداشتی به سفیران سلامت جهت زائران سالمند :

امکانات ضروری مورد نیاز زائر سالمند:

دسترسی به توصیه های لازم و ضروری در این ایام

دسترسی به آب آشامیدنی سالم

دسترسی به مواد غذایی سالم

دسترسی به پزشک و داروهای ضروری

دسترسی به وسایل کمک حرکتی مانند ویلچر، واکر یا عصا سالم

دسترسی به سرویس بهداشتی

توصیه های بهداشتی مورد نیاز برای سالمندان:

- ✓ سالمندان دارای بیماری های قلبی، فشار خون، دیابت یا مشکلات تنفسی را پیش از حضور در مراسم شناسایی و راهنمایی کنید.
- ✓ به سالمندان یادآوری کنید داروهای ضروری، نسخه دارویی و شماره تماس یکی از نزدیکان را همراه داشته باشند.
- ✓ بر نوشیدن منظم آب و مصرف مایعات، حتی بدون احساس تشنگی، تأکید کنید.
- ✓ سالمندان را به پوشیدن لباس و کفش راحت، سبک و مناسب پیاده روی تشویق کنید. به آنها آموزش دهید پیاده روی را با سرعت مناسب انجام دهند و بین مسیر استراحت کنند.
- ✓ توصیه کنید از حضور طولانی مدت در گرما و محیط های بسیار شلوغ خودداری کنند.
- ✓ محل استقرار نیروهای امدادی، اورژانس و ایستگاه های خدمات سلامت را به سالمندان معرفی کنید.
- ✓ سالمندان را تشویق کنید در صورت امکان به همراه یکی از اعضای خانواده یا همراه مطمئن در مراسم شرکت کنند.

- ✓ درباره علائم خطر مانند درد قفسه سینه، تنگی نفس، سرگیجه، ضعف شدید، کاهش هوشیاری و زمین خوردن آموزش دهید و تأکید کنید در صورت مشاهده این علائم سریعاً به مراکز امدادی، خادمان در موکب های سلامت مراجعه کنند.
- ✓ بر رعایت بهداشت دست ها و استفاده از دستمال هنگام سرفه یا عطسه تأکید کنید.
- ✓ توصیه کنید از مصرف غذا و آب آشامیدنی نامطمئن یا غذاهای مانده خودداری کنند.
- ✓ به سالمندانی که از عصا، واکر، عینک یا سمعک استفاده می کنند، یادآوری کنید این وسایل را همراه داشته باشند.
- ✓ در مسیر پیاده روی، وضعیت خستگی، رنگ پریدگی، تعریق شدید یا گیجی سالمندان را زیر نظر داشته باشید.
- ✓ سالمندان را تشویق کنید در صورت احساس ناخوشی، اصراری به ادامه مسیر نداشته باشند و استراحت کنند.
- ✓ پس از پایان مراسم، استراحت کافی، مصرف مایعات و بررسی وضعیت جسمانی سالمندان را یادآوری کنید
- ✓ با احترام، حوصله و آرامش با سالمندان گفت و گو کنید و آموزش ها را با جملات ساده و قابل فهم ارائه دهید.
- ✓ به سالمندان یادآوری کنید از بلند کردن بارهای سنگین یا حمل وسایل غیرضروری خودداری کنند.
- ✓ در صورت ازدحام جمعیت، سالمندان را از هل دادن یا حرکت در مسیرهای پرتراکم برحذر دارید.
- ✓ سالمندان را به استفاده از مسیرهای هموار و ایمن تشویق کنید تا خطر زمین خوردن کاهش یابد.
- ✓ به سالمندان توصیه کنید هنگام بلند شدن پس از استراحت، به آرامی حرکت کنند تا دچار افت فشار و سرگیجه نشوند .
- ✓ در هوای گرم، از کلاه، عینک آفتابی و کرم ضدآفتاب استفاده کنند.
- ✓ به سالمندان تأکید کنید در صورت فراموشی دارو، مصرف خودسرانه داروی دیگران خطرناک است ..
- ✓ اگر سالمند سابقه افتادن دارد، بهتر است بدون همراه در پیاده روی های طولانی شرکت نکند .
- ✓ داوطلبان سلامت در برخورد با سالمندان کم شنوا یا کم بینا، آرام صحبت کنند، روبه روی فرد بایستند و از راهنمایی فیزیکی ایمن استفاده کنند .
- ✓ به سالمندان یادآوری کنید هنگام مصرف نذری، حجم غذا را متناسب با وضعیت جسمانی خود انتخاب کنند و در مصرف غذاهای پر نمک، پرچرب و شیرین زیاده روی نکنند.
- ✓ به خانواده ها تأکید کنید در طول مراسم، سالمند را تنها نگذارند و در صورت گم شدن، محل مشخصی برای ملاقات از قبل تعیین کنند.

همچنین با توجه به گرمای بیش از حد و شرایط جسمی خاص در گروه سنی سالمندان بهتر است مورد ذیل را بدانید:

اقدامات اولیه در مواجهه با مشکلات ناشی از گرما و گرمازدگی

مکانیسم های پیچیده تنظیم دما، دمای داخلی بدن را ثابت نگه می دارد. خود بدن سعی میکند تا حرارت بالایی را که در هوای گرم یا ضمن فعالیت شدید جسمی ایجاد کرده است، دفع کند. روند از دست دادن حرارت به روش های مختلف از جمله تعریق، تبخیر و ... توسط بدن انجام می شود.

در حالت معمول مکانیسم تنظیم حرارت بدن به خوبی کار می کند و فرد می تواند تغییرات قابل توجه دما را تحمل نماید. زمانی که بیمار تحت تاثیر گرمای زیادی قرار میگیرد و همچنین به دلیل شرایط محیط دفع گرمای بدن امکان پذیر نباشد دمای بدن افزایش یافته و بیماری ظاهر می شود. در این شرایط، دمای بدن به بالای ۳۸/۴ درجه سانتی گراد می رسد.

نشانه های عدم توانایی دفع گرمای اضافی بدن شامل تغییر سطح هوشیاری و تغییرات روانی میباشد. مشکلات ناشی از تماس با گرما به صورت انقباض عضلانی ناشی از گرما، خستگی مفرط ناشی از گرما و گرمازدگی تظاهر می یابد:

انقباض عضلانی ناشی از گرما

عبارت است از گرفتگی دردناک عضلات که بعد از فعالیت شدید در گرمای محیط بیرون بروز می کند. تعریق و از دست دادن آب و املاح در بروز انقباض های عضلانی نقش دارد. معمولاً انقباض عضلانی ناشی از گرما در عضلات شکم و پاها ظاهر می شود و بسیار شدید می باشد. تا حدی که به نظر میرسد بیمار دچار شکم حاد شده است. اگر بیماری به طور ناگهانی دچار انقباض عضلانی شکم شود و قبل از این در محیط گرم فعالیت شدید کرده باشد به انقباض عضلانی ناشی از گرما شک کنید.

اقدامات:

1- بیمار را از محیط گرم خارج کنید

2- عضلات منقبض را در حالت استراحت قرار دهید

3- از راه دهان به بیمار آب خنک و کمی نمک بدهید (ترجیحا دوغ خنک)

خستگی ناشی از گرما

خستگی ناشی از گرما که ضعف ناشی از گرما نیز خوانده می شود، شایع ترین اختلال ناشی از گرما است.

این وضعیت، به دلیل از دست رفتن مقادیر زیاد آب و الکترولیت بدن از طریق تعریق بسیار شدید است که منجر به بروز علائم می گردد رخ می دهد. برای اینکه عرق کردن سبب خنک شدن بدن شود باید عرق از سطح بدن تبخیر گردد. در غیر این صورت بدن با از دست دادن آب بیشتر به تولید عرق ادامه می دهد. افرادی که در معرض گرمای شدید خورشید قرار می گیرند به ویژه چنانچه چندین لایه لباس روی هم پوشیده باشند، ممکن است به شدت عرق کنند؛ ولی احساس خنکی کنند. رطوبت بالای هوا نیز سبب کاهش میزان تبخیر عرق سطح پوست می شود. افرادی که در هنگام فعالیت تهویه مناسبی ندارند نمیتوانند از طریق جابجایی، گرمای بدن خود را از دست بدهند. بنابراین افرادی که در محیطی گرم، مرطوب و فاقد تهویه به شدت فعالیت کنند و لباس زیادی پوشیده اند بسیار مستعد خستگی ناشی از گرما هستند. در موارد خستگی ناشی از گرما علاوه بر افزایش درجه حرارت مرکزی بدن، اختلالات عصبی نیز بروز می کند. ممکن است علائم تنها ناشی از کم آبی بدن همراه با فعالیت شدید ظاهر شود. نتیجه این تغییرات، افت فشارخون هنگام بلند شدن می باشد. معمولاً علائم با استراحت کردن و قرار گرفتن در وضعیت خوابیده به پشت بهبود می یابد. تجویز مایعات و بالا بردن پاها نیز سودمند است. چنانچه علائم با استراحت و دادن وضعیت مناسب به بیمار بهبود نشان نداد ممکن است درجه حرارت مرکزی بدن بالا باشد و احتمال گرمزدگی برای بیمار مطرح باشد که نیاز به درمان جدی تری دارد.

علائم:

شروع علائم در فردی مشاهده می شود که در محیطی گرم، مرطوب یا فاقد تهویه به شدت فعالیت کرده است.

ممکن است شروع علائم حتی در حالت استراحت در افراد مسن یا شیرخوارانی که در محیط گرم، مرطوب و فاقد تهویه هستند مشاهده شود.

"پوست سرد و مرطوب، خاکستری و رنگ پریده است X زبان خشک است و احتمال تشنگی در فرد وجود دارد"

"فرد دچار سرگیجه یا ضعف یا خستگی همراه با حالت تهوع و سردرد است"

. دمای بدن طبیعی یا مختصری افزایش نشان می دهد و به ندرت به ۴۰ درجه سانتی گراد می رسد

اقدامات گام به گام:

1- لباس های اضافه بیمار را خارج کنید

2- بیمار را به سرعت از محیط گرم خارج کنید و به محیط خنک یا زیر سایه منتقل نمایید

3- بیمار را در وضعیت خوابیده به پشت قرار دهید

4- اگر بیمار هوشیار است و تهوع ندارد کمی آب یا دوغ خنک از راه دهان بدهید

5- در صورت داشتن حالت تهوع بیمار را به پهلو بخوابانید

6- به بیمار آرامش دهید

7- در صورت عدم بهبودی از اورژانس ۱۱۵ ، خادمان در موبک های سلامت کمک بخواهید.

گرمزدگی شیوع کمتری دارد و بیماری جدی است، به دنبال تماس با گرما بروز می کند و زمانی ظاهر می شود که دمای بدن شدیداً افزایش یابد و بدن نتواند گرمای اضافی را توسط مکانیسم های تنظیم حرارت، دفع کند. به این ترتیب دمای بدن به سرعت بالا می رود و به میزانی میرسد که بافت ها شروع به تخریب می کنند و اختلالات عصبی مشخصی پدیدار میگردد.

****عدم درمان گرمزدگی همیشه منجر به مرگ می شود.**

بیمارانی که دچار گرمزدگی می شوند، به علت مختل شدن مکانیسم تعریق در اثر کم آبی شدید بدن، پوستی داغ، خشک و گر گرفته دارند. در مراحل اولیه گرمزدگی ممکن است پوست به علت عرق باقیمانده ناشی از تعریق اولیه، مرطوب و نم دار باشد. درجه حرارت بدن در بیمار دچار گرمزدگی سریعاً افزایش می یابد و ممکن است که به ۴۱ درجه سانتی گراد یا بالاتر برسد. چنانچه درجه حرارت مرکزی بدن افزایش یابد، سطح هوشیاری فرد کاهش خواهد یافت.

در بیشتر موارد اولین علامت گرمزدگی تغییرات رفتاری است. به هر حال بیمار سریعاً نسبت به تحریکات بی تفاوت می شود. در ابتدا نبض بیمار، سریع و قوی است؛ اما به تدریج با افزایش عدم پاسخ دهی بیمار، نبض وی ضعیف تر می شود و فشار خون کاهش می یابد. عموماً گرما زدگی در افرادی ظاهر می شود که بیماری مزمنی دارند. در این افراد به علت مختل بودن عملکرد تنظیم حرارت بدن، حرارت مرکزی افزایش می یابد. عوامل موثر شامل سن، دیابت و ابتلا به سایر اختلالات است. در این بیماران پوست، داغ، قرمز و خشک است. غالباً گرمزدگی ناشی از

فعالیت در افرادی مشاهده می شود که وضعیت عمومی خوبی دارند؛ اما تاثیر گرما در آنها، منجر به افزایش درجه حرارت مرکزی بدن می شود. علت افزایش دمای بدن، بالا بودن درجه حرارت محیط، فعالیت بیش از حد، تماس طولانی مدت با گرما و عدم تطابق با محیط است. در این بیماران پوست مرطوب و رنگ پریده شایع است.

بهبودی از گرم‌زدگی بستگی به سرعت عمل شما در انجام درمان دارد بنابراین لازم است تا این اختلال را هر چه سریعتر تشخیص دهید. درمان اورژانس، یک هدف را دنبال می کند و آن پایین آوردن درجه حرارت بدن بیمار به هر طریق ممکن است.

اقدامات گام به گام:

1- بیمار را از محیط گرم خارج کنید

2- از اورژانس ۱۱۵ درخواست کمک کنید

3- محیط را با کولر خنک کنید

4- لباس های بدن بیمار را خارج کنید

5- بیمار را توسط ملافه یا پوشش مرطوبی بپوشانید

6- اگر بیمار بیهوش است یا تهوع دارد به پهلو بخوابانید.

نکته: بیمار را به حدی خنک نکنید که منجر به لرزیدن وی شود، زیرا با این کار به جای کاهش، باعث افزایش درجه حرارت بیمار می شوید.