

بسمه تعالی



## پیشگیری از هیپوترمی در سالمندان

برای دسترسی به اطلاعات مفید در مورد سالمندی به آدرس اینترنتی زیر مراجعه فرمایید:

 [www.sedayesalmand.ir](http://www.sedayesalmand.ir)

## تأثیر سرما بر بدن سالمندان

گرمای بدن سالمندان سریعتر از زمانی که آنها جوان بودند از دست می رود. تغییراتی که با افزایش سن در بدن ایجاد می شود می تواند سرماخوردگی را برای فرد سالمند سخت تر کند. هنگامی که یک سالمند در معرض سرماخوردگی قرار می گیرد قبل از اینکه بداند چه اتفاقی در حال رخ دادن است، یک سرمای شدید می تواند به یک مشکل خطرناک تبدیل شود، پزشکان این مشکل جدی را هیپوترمی می نامند.

### هیپوترمی چیست؟

هیپوترمی به معنای کاهش بیش از حد دمای بدن می باشد و زمانی اتفاق می افتد که دمای بدن سالمندان به پایین تر از ۳۶ درجه سانتی گراد برسد. هیپوترمی می تواند باعث بسیاری از مشکلات سلامتی مانند حمله قلبی، مشکلات کلیوی و آسیب کبدی یا بدتر شود.

### علائم اولیه هیپوترمی:

- سردی دست و پا
- صورت پف کرده یا متورم
- پوست رنگ پریده
- لرز (در برخی موارد وجود ندارد)
- صحبت کردن آهسته و مبهم
- خواب آلودگی
- عصبانی یا گیج بودن

### علائم ثانویه هیپوترمی:

- آهسته حرکت کردن و مشکل در راه رفتن
- حرکات سفت و تکان دهنده بازو یا پاها
- ضربان قلب آهسته

- تنفس آهسته و کم عمق
- از دست دادن هوشیاری

**\* نکته مهم:** اگر متوجه شدید فردی علائم هشدار دهنده هیپوترمی دارد، فوراً با شماره ۱۱۵ (اورژانس) تماس بگیرید.

### **اقدامات ایمنی برای سالمندی که دچار هیپوترمی شده است:**

۱. سعی کنید فرد را به مکان گرم تری منتقل کنید.
۲. فرد را در یک پتو، حوله یا کت گرم بپیچید.
۳. به فرد یک نوشیدنی گرم بدهید، اما از نوشیدنی های حاوی الکل یا کافئین مانند قهوه خودداری کنید.
۴. پاها یا بازوهای فرد را ماساژ ندهید.
۵. از گرم کردن فرد در حمام خودداری کنید.



## داستان باب

زمستان شهر ورمونت گاهی بسیار سرد است. سال گذشته، می خواستم مقداری پول پس انداز کنم، بنابراین درجه حرارت سیستم گرمایشی را پایین آوردم. نمی دانستم که این موضوع سلامتی من را به خطر می اندازد.

خوشبختانه، پسرم تایلر آمد تا مرا بررسی کند. دید که من فقط یک پیراهن روشن پوشیده ام و خانه ام سرد است. تایلر گفت آهسته صحبت می کردم، می لرزیدم و در راه رفتن مشکل داشتم او مرا در یک پتو پیچید و با اورژانس (۱۱۵) تماس گرفت.

معلوم شد هیپو ترمی داشتم فکر سریع پسرم زندگی من را نجات داد. حالا در روزهای سرد، سیستم گرمایشی خود را روی دمای مناسب تنظیم می کنم و در خانه لباس گرم می پوشم.

\* برای کسب اطلاعات بیشتر در رابطه با نکات ایمنی در سرما به فایل "مراقبت از سالمندان در برف و سرما" در لینک زیر مراجعه فرمایید:

<https://sedayesalmand.ir/content/care-elderly-winter>

"اللهم صل علی سیدنا محمد و علی آل سیدنا محمد"

منبع:

- <https://www.nia.nih.gov/health/cold-weather-safety-older-adults>