

مراقبت های تابستانه
نکات ایمنی سالمندان در تابستان

۹

برخی از مهمترین مواد غذایی برای حفظ میزان آب بدن



- کاهو
- تربچه
- فلفل سبز
- طالبی
- اسفناج
- بروکلی
- هویج
- هندوانه
- کرفس
- گوجه فرنگی
- گل کلم
- خیار
- توت فرنگی
- گریپ فروت
- خربزه

radio.salmandan
sedayesalmand.ir



دکتر لیلا صادق مقدم
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گناباد
دکترای تخصصی سلامت سالمندان

مراقبت های تابستانه
نکات ایمنی سالمندان در تابستان

۱۰

هیدراته بمانید (آب به میزان کافی بنوشید)

- ❖ با افزایش سن، بدن ما میزان از دست دادن تعریق را برای جلوگیری از کم آبی تنظیم نمی کند.
- ❖ به دلیل این سالمندان کمتر احساس تشنگی می کنند بنابراین به آنها توصیه می شود برای تامین آب بدن و حفظ سلامت خود به ویژه در هوای گرم مایعات فراوان بنوشند.
- ❖ در هوای گرم آب خنک در حد ۴ درجه سانتی گراد بنوشید تا دمای بدن شما به تدریج پایین بیاید و از نوشیدن آب یخ یا آب بسیار سرد که ممکن اس برای سلامتی شما بسیار خطرناک باشد پرهیز کنید.
- ❖ نوشیدن آب خنک و آبمیوه های شفاف ترجیح داده می شود. از مصرف مایعات حاوی الکل یا کافئین باید اجتناب شود.

radio.salmandan
sedayesalmand.ir



دکتر لیلا صادق مقدم
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گناباد
دکترای تخصصی سلامت سالمندان

۱۱

مراقبت های تابستانه نکات ایمنی سالمندان در تابستان

از قرار گرفتن در معرض مستقیم آفتاب خودداری کنید .

❖ قرار گرفتن در معرض نور مستقیم خورشید باعث می شود هوا ۱۰ تا ۱۵ درجه گرمتر از آنچه هست احساس شود. در حالی که دمای بیرون، چه در آفتاب یا در سایه باشید، یکسان است، تابش خورشید باعث می شود احساس گرم تر کنید و می تواند سریع تر باعث بیماری های مرتبط با گرما شود

radio.salmandan
sedayesalmand.ir



دکتر لیلا صادق مقدم
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گناباد
دکترای تخصصی سلامت سالمندان

۱۲

مراقبت های تابستانه نکات ایمنی سالمندان در تابستان



گرمزدگی

شامل ۴ مرحله است: استرس گرمایی، خستگی گرمایی، گرمزدگی و سکتة گرمایی.

علائم گرما زدگی در سه مرحله اول معمولاً شامل موارد زیر است:

افزایش دمای بدن، سرگیجه، ضعف، حالت تهوع، تشنگی، سردرد، عرق کردن شدید، خستگی، قرمز شدن پوست، گرفتگی عضلات به همراه درد، پوست سرد و لطیف، نبض سریع.

ادامه دارد.....

radio.salmandan
sedayesalmand.ir



دکتر لیلا صادق مقدم
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گناباد
دکترای تخصصی سلامت سالمندان

۱۳

مراقبت های تابستانه نکات ایمنی سالمندان در تابستان

سکته گرمایی

یک اورژانس پزشکی است که در آن دمای بدن به بالای ۴۰ درجه سانتی گراد می‌رسد و علائم آن شامل: غش کردن، گیجی و عجیب رفتار کردن، عرق نکردن حتی در هوای گرم، پوست خشک و برافروخته و نبض قوی و سریع.

* اقدام سریع: هنگامی که فردی هر یک از این علائم را داشت باید فوراً به دنبال کمک پزشکی باشد و بلافاصله به مکان خنک تری مانند زیر سایه یا داخل خانه منتقل شود. این افراد همچنین باید با لباس‌های خنک، حمام یا دوش خنک و پنکه دمای بدن خود را کاهش دهند.



radio.salmandan
sedayesalmand.ir



دکتر لیلا صادق مقدم
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گناباد
دکترای تخصصی سلامت سالمندان

۱۴

مراقبت های تابستانه نکات ایمنی سالمندان در تابستان

اقدامات مناسب هنگام گرمزدگی:

۱. فرد را به جای خنک منتقل کنید، مصدوم دراز بکشد و پاهای او را بالا بیاورید.
۲. لباس‌های مصدوم را درآورده، ملحفه خیس روی فرد انداخته و آب ولرم روی فرد بپاشید.
- * حمام گرفتن برای افراد هوشیار توصیه می‌شود.
۳. برای خنک شدن سریع فرد، می‌توان از کولر یا پنکه استفاده کرد. همچنین می‌توان از کیسه‌های یخ در کشاله ران، زیر بغل، زانو، مچ دست و پا استفاده کرد.
۴. در صورت هوشیاری فرد می‌توان به وی مقداری آب یا یک نوشیدنی خنک داد. محلول آب و شکر و نمک نیز در این شرایط مفید است. **ادامه دارد.....**

radio.salmandan
sedayesalmand.ir



دکتر لیلا صادق مقدم
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گناباد
دکترای تخصصی سلامت سالمندان

۱۵



مراقبت های تابستانه نکات ایمنی سالمندان در تابستان

اقدامات مناسب هنگام گرمزدگی:

- ۵- حوله نم‌دار روی پیشانی و عضلات فرد گرم‌زده قرار دهید.
- ۶- در صورت خنک شدن بدن فرد، عمل خنک کردن (در آب سرد یا به شکل دیگر) را متوقف کنید. اگر دمای بدن فرد دوباره افزایش یافت، عمل خنک کردن را دوباره شروع کنید.
- ۷- ماهیچه‌های گرفته و گرم‌زده فرد را ماساژ دهید.
- ۸- اگر علائم گرمزدگی بهبود نیافت یا بدتر شد، با اورژانس تماس بگیرید یا فوری او را به مرکز درمانی منتقل کنید
- ۹- شربت آبلیمو، خاک شیر و دوغ تامین کننده آب و املاح از دست رفته بدن هستند.
- * نوشیدن نوشابه در گرما مناسب نیست.
- ۱۰- مخلوط ماست و خیار هم برای خنک شدن بدن مفید است.

radio.salmandan
sedayesalmand.ir



دکتر لیلا صادق مقدم
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گناباد
دکترای تخصصی سلامت سالمندان

۱۶

مراقبت های تابستانه نکات ایمنی سالمندان در تابستان

نکاتی برای ایمن ماندن در هوای گرم

۱. مایعات کافی مانند آب و آب میوه بنوشید.
۲. سبزیجات و میوه‌های آب دار مانند خیار و هندوانه میل کنید.
۳. از مصرف الکل و نوشیدنی‌های کافئین دار مانند نوشابه خودداری کنید.
۴. در هوای گرم با آب خنک وضو بگیرید و دست و صورت خود را خنک کنید.
۵. همیشه مقداری آب خنک در یخچال داشته باشید.

ادامه دارد.....



radio.salmandan
sedayesalmand.ir



دکتر لیلا صادق مقدم
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گناباد
دکترای تخصصی سلامت سالمندان