Bayerisches Landesamt für
Gesundheit und Lebensmittelsicherheit

LGL

Сестринский уход в жаркое время года

Информация для сестринского персонала

Издатель: Государственное управление Баварии по вопросам здравоохранения и безопасности пищевых продуктов (LGL)
Eggenreuther Weg 43, 91058 Erlangen (Эрланген, Германия)

Телефон: 09131 6808-0
Факс: 09131 6808-2102
Эл. почта: poststelle@lgl.bayern.de
Веб-сайт: www.lgl.bayern.de

Отпечатано: Gutenberg Druck + Medien GmbH, Нюрнберг
Иллюстрации: Государственное управление Баварии по вопросам здравоохранения и безопасности пищевых продуктов (LGL)
Титульный лист: © Panther Media: Kzenon / Кзенон
Стр. 5: Smith / Смит; стр. 12: Freeograph; стр. 14: gpointstudio
По состоянию на: сентябрь 2025

Если вы хотите заказать эту брошюру или у вас есть какие-либо технические вопросы, пожалуйста, свяжитесь с нами по электронной почте: **klimawandel@lgl.bayern.de**

© Государственное управление Баварии по вопросам здравоохранения и безопасности пищевых продуктов (LGL)
Все права защищены

Напечатано на бумаге, изготовленной из 100 % переработанного сырья

ISBN 978-3-96151-101-3 Печатное издание
ISBN 978-3-96151-100-6 Интернет-издание

Данная брошюра распространяется бесплатно в рамках общественно-просветительской деятельности правительства земли Бавария. Запрещается использование материала брошюры в целях агитации партиями, кандидатами и агитаторами в течение пяти месяцев перед выборами. Данное требование распространяется на выборы в парламент земли, бундестаг, органы местного самоуправления и Европейского союза. Распространение материалов во время предвыборных мероприятий, размещение на информационных стендах партий, а также тиражирование или наклейка на эти материалы политических или агитационных материалов, а также другое совместное их распространение (вложение в конверты с рекламными материалами) считаются незаконными. Передача материала третьим лицам в целях предвыборной рекламы запрещена. Вне зависимости от сроков проведения выборов данные печатные материалы не могут использоваться таким образом, который можно было бы истолковать как поддержку правительством тех или иных политических групп. Разрешается использование материала статьи с целью информирования самих членов партий. Данная публикация защищена авторским правом, однако использование ее в журналистских целях, в том числе отдельных ее частей, полностью одобряется. Пожалуйста, свяжитесь с издателем, который, по возможности, поможет вам получить цифровые данные, относящиеся к содержанию, а также соответствующие права на воспроизведение. Все права защищены. Брошюра распространяется бесплатно, любое распространение на коммерческой основе запрещено. Перед публикацией брошюры все материалы были тщательно отобраны. Однако при этом авторы не несут никакой ответственности за правильность и полноту содержащихся в ней материалов. Мы также не несем никакой ответственности за информацию, предоставленную на сторонних сайтах.

BAYERN | DIREKT — прямая линия для связи с правительством Баварии. Обратившись по телефону 089 122220 либо электронной почте direkt@bayern.de, вы можете получить информационные материалы и брошюры, информацию по актуальным темам и ссылки на Интернет-источники, а также информацию об органах власти, ответственных ведомствах и контактных лицах в правительстве земли Бавария.

Сестринский уход в жаркое время года

Информация для сестринского персонала

Эта брошюра была выпущена в рамках проекта
«Меры по адаптации к изменению климата в сфере сестринского ухода» (KlapP).

При поддержке

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention

Предисловие

Уважаемые дамы и господа!

Обычно лето ассоциируется у нас с чем-то позитивным. Однако этот период также часто бывает связан с высокими температурами – днем летом может быть очень жарко, а ночью температура может превышать 20 градусов. Кроме того, в связи с изменением климата можно предположить, что в будущем периоды аномально жаркой погоды будут возникать чаще. Высокая температура особенно тяжело переносится некоторыми группами населения. В частности, пожилые люди уже не так хорошо адаптируются к ней.

По этой причине мы хотели бы с помощью этой брошюры проинформировать вас, как лиц, ухаживающих за больными, о том, как жара влияет на организм человека, о каких факторах риска вы должны помнить и какие проблемы со здоровьем могут возникнуть в жаркую погоду. Вы также узнаете, какие меры для защиты здоровья своих пациентов вы можете предпринять в таком случае. В конце брошюры вы найдете контрольный список для проведения ухода за пациентом в жаркий день.

Ваш

Профессор д-р Кристиан Вайднер (Christian Weidner)
Президент Государственного управление Баварии по вопросам здравоохранения и безопасности пищевых продуктов (LGL)

Оглавление

1	Изменение климата, жара и здоровье	5
1.1	Особенности и факты	5
1.2	Влияние жары на организм	6
2	Проблемы со здоровьем, связанные с жарой	6
2.1	Формы	6
2.2	Симптомы нарушения здоровья, связанные с воздействием жары	8
2.3	Обострение имеющихся заболеваний	8
3	Факторы риска при возникновении проблем со здоровьем, связанных с жарой	9
4	Экскурс: недостаток жидкости	10
5	Профилактика заболеваний, связанных с воздействием жары, у людей, нуждающихся в уходе	12
5.1	Не забывайте о собственной защите!	12
5.2	Меры предосторожности в жаркую погоду	13
5.3	Рекомендации для домов престарелых и учреждений социального ухода	15
6	Прием лекарств в жаркое время года	15
7	Лекарственные средства и другие вещества, которые могут потребовать изменения дозировки в жаркую погоду	16
8	Экскурс: планы защиты от жары	17
9	Дополнительные источники информации	17
10	Контрольный список	18

1 Изменение климата, жара и здоровье

1.1 Особенности и факты

Изменение климата приводит к потеплению климата на Земле. Это проявляется, например, в изменении таких факторов, как температура воздуха или количество выпадающих осадков. Ученые сходятся во мнении, что экстремальные погодные явления, такие как жара и засухи, будут усиливаться в результате глобального потепления.

Это влечет за собой различные последствия для человека. Особую опасность для здоровья несут периоды многодневной экстремальной жары.

Они представляют собой проблему для всех, поскольку жара может негативно влиять на организм человека. Особой опасности подвержены люди с определенными хроническими заболеваниями и лица пожилого возраста, которые могут столкнуться с проблемами со здоровьем, связанными с жарой.

Воздействию таких негативных последствий можно противодействовать путем принятия соответствующих предупредительных мер. Ухаживая за больным, вы можете облегчить его состояние в жаркую погоду, приняв соответствующие меры.

1.2 Влияние жары на организмы

Организм постоянно старается поддерживать свою внутреннюю температуру на стабильном уровне. Существуют также автоматические механизмы, которые организм запускает при высоких температурах: кровеносные сосуды расширяются, чтобы в руки и ноги поступало больше крови, которая отдает тепло в окружающий воздух. При этом также увеличивается выработка пота и производится охлаждение организма за счет испарения на коже.
Особенно страдают от жары пожилые люди в возрасте 65 лет и старше. Их организмы часто испытывает проблемы с регулированием собственной температуры, поскольку механизмы охлаждения уже не работают настолько хорошо, как раньше. У пожилых людей процесс выделения пота начинается позже и происходит менее интенсивно. А это затрудняет отвод тепла через кожу.

2 Проблемы со здоровьем, связанные с жарой

2.1 Формы

Проблемы со здоровьем, связанные с жарой, могут возникать при высоких температурах и/или под воздействием прямых солнечных лучей. К ним относятся, например, следующие:

- **Солнечные ожоги**
  Возникновение ожогов кожи под воздействием прямых солнечных лучей

- **Солнечные удары**
  Чрезмерное тепловое воздействие на голову из-за слишком большого количества прямых солнечных лучей, приводящее к болезненному расстройству головного мозга.

При этом могут возникать, среди прочего, следующие симптомы: головная боль и боль в шее или ригидность затылочных мышц, головокружение, покраснение лица и горячая голова, холодная кожа тела, беспокойство, тошнота, рвота или потеря сознания.

- **Тепловой коллапс**
  Потеря сознания из-за падения артериального давления и недостаточного кровоснабжения мозга вследствие чрезмерного воздействия солнечных лучей и перегрева тела.

ВНИМАНИЕ

- **Тепловой удар**
  Перегрев организма из-за чрезмерной потери жидкости (обычно из-за повышенного потоотделения) и связанного с этим дефицита электролитов, при этом температура тела может превышать 40 градусов Цельсия.

  Обратите внимание на то, что в этом случае требуется экстренная медицинская помощь.
  Звоните в службу скорой медицинской помощи!

Неотложные меры при острых симптомах:

- Переместите пострадавшего в прохладное, тенистое место, по возможности оставьте его в положении с поднятыми ногами и слегка приподнятой головой.
- Самая главная цель — снизить температуру тела. Для этого важно обеспечить охлаждение извне, например, путем прикладывания холодных компрессов к шее, лбу, ногам и рукам. Вы также можете обдувать пострадавшего воздухом с помощью вентилятора.
- Электролитные напитки: давайте пострадавшему напитки, содержащие минералы, например, минеральную воду или охлажденный бульон.

2.2 Симптомы нарушения здоровья, связанные с воздействием жары

При высоких температурах физическими сигналами тревоги считаются следующие симптомы:

- Чувство жажды и сухость слизистых оболочек (например, сухость во рту)
- Повышенная температура тела (от 37,5 до 38 °C)
- Ощущение истощения или слабости
- Тошнота, головокружение
- Рвота
- Беспокойство, возбуждение
- Проблемы с кровообращением
- Покраснение лица, горячая голова, довольно прохладная кожа на остальных частях тела, без лихорадки (<38 °C)
- Головные боли, боль в шее или ригидность затылочных мышц
- Нарушение внимания, спутанность сознания, замедление рефлексов, трудности с пониманием

Внимание:

При появлении острых симптомов, таких как спутанность сознания, рвота или учащенный пульс и очень низкое артериальное давление (<100/60 мм рт. ст.), немедленно обратитесь к врачу!

2.3 Обострение имеющихся заболеваний

От жары могут обостряться, в частности, хронические заболевания. Люди с деменцией или психическими заболеваниями часто не могут распознать опасность жары и забывают, как реагировать на нее, например, не пьют при этом достаточное количество жидкости.

Такие заболевания, как диабет, оказывают влияние на механизмы охлаждения организма, потоотделение и кожное кровообращение, а это значит, что нарушается и работа собственного механизма охлаждения организма.

В случае заболеваний почек и сердца питьевой режим подлежит индивидуальному согласованию. При наличии заболеваний сердца чрезмерное употребление жидкости может привести к дополнительной нагрузке на сердце. При заболеваниях почек в зависимости от результатов обследования может быть показано как повышенное, так и пониженное потребление жидкости, независимо от внешней температуры. Поэтому в случае заболеваний почек или сердца требуются дополнительные консультации с врачом.

При острых заболеваниях, таких как диарея, рвота и лихорадка, организм теряет много жидкости. Поэтому особенно важно в таких случаях обеспечить **достаточное питьё**! Для пациентов, входящих в группу особого риска, может быть рекомендовано вести журнал учета потребления жидкости. Пациентам, которые не могут пить достаточное количество жидкости, следует обратиться к врачу.

3 Факторы риска при возникновении проблем со здоровьем, связанных с жарой

Пожилые люди в возрасте 65 лет и старше особенно подвержены риску возникновения проблем со здоровьем из-за снижения способности организма адаптироваться к жаре. Следующие факторы могут повысить восприимчивость к проблемам со здоровьем, связанным с жарой:

- Потребность в постоянном уходе, прикованность к постели
- Нарушения мобильности
- Хронические боли
- Острые заболевания
- Заболевания сердечно-сосудистой системы и
- нарушения водного баланса
- Когнитивные нарушения, снижение способности к выражению своих мыслей, деменция
- Заболевания, связанные с зависимостью
- Прием лекарственных препаратов
- Избыточный или недостаточный вес

В принципе, к проблемам могут приводить любые факторы, мешающие человеку осознавать свои потребности (например, жажду).

Прием лекарственных средств также является фактором риска, поскольку они могут оказывать влияние на чувство жажды и нарушать собственный водный баланс организма. С другой стороны, высокая температура может влиять на действие и побочные эффекты лекарственных средств. Чтобы избежать этого, необходимо поддерживать постоянный водный баланс. В частности, это означает, что необходимо пить достаточное количество жидкости.

Также необходимо уделять особое внимание условиям хранения лекарственных средств в жаркие дни. Обеспечьте хранение лекарств в палатах и комнатах пациентов в местах, защищенных от воздействия жары и солнечных лучей.

4 Экскурс: недостаток жидкости

Вы, наверное, уже знаете о том, что пожилым людям очень важно пить достаточное количество жидкости в целом, и особенно в жаркие дни. Но почему именно так? Здесь играют роль следующие факторы:

- Организм теряет минералы (электролиты) через потоотделение. Поскольку при высоких температурах выделяется больше пота, потеря минералов соответственно выше. Электролитный баланс играет важную роль во многих процессах, протекающих в организме. По этой причине потеря минералов должна быть компенсирована за счет потребления пищи и жидкости.
- При этом с возрастом чувство жажды притупляется - пожилые люди часто недооценивают свою потребность в жидкости.
- Недостаток жидкости может приводить к головным болям, проблемам с концентрацией внимания, усталости и нарушениям кровообращения, аналогично тому, как это делает чрезмерная жара. Риск возникновения таких симптомов особенно возрастает при высоких температурах, поэтому потребление достаточного количества жидкости приобретает еще большее значение.
- У пожилых людей чаще встречаются состояния, которые приводят к снижению потребления жидкости, независимо от того, является ли это следствием сознательного решения или происходит непроизвольно. К ним относятся, например, трудности с глотанием, хронические боли или недержание мочи и связанный с этим страх перед походом в туалет.

Немецкое общество питания рекомендует взрослым выпивать примерно 1,5 литра жидкости в день[1]. **Для людей в возрасте 65 лет и старше рекомендуется не менее 1,3 литра, предпочтительно 1,5 литра жидкости в день**[2].

При некоторых заболеваниях количество выпитого должно быть скорректировано с медицинской точки зрения (см. раздел 2.3).

[1]Немецкое общество питания (DGE) (2024). Графическая схема полноценного питания DGE. Страница онлайн: https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-ernaehrungskreis/, данные по состоянию на: 22.08.2024
[2]Немецкое общество питания (DGE) (2023). Потребление жидкости в пожилом возрасте Страница онлайн: https://www.fitimalter-dge.de/mehr-wissen/trinken-im-alter#c6221, данные по состоянию на: 22.08.2024

В жаркие дни: как правило, жидкость не должна быть ни очень холодной, ни очень горячей.

5 Профилактика заболеваний, связанных с воздействием жары, у людей, нуждающихся в уходе

Чтобы вы могли заранее подготовиться к предстоящему жаркому периоду, рекомендуем вам подписаться на уведомления о жаре, рассылаемые Немецкой метеорологической службой (DWD) (см. раздел 9).

5.1 Не забывайте о собственной защите!

Для того чтобы вы могли обеспечить своим пациентам наилучший уход, вам необходимо обязательно следить за своим самочувствием. Поэтому позаботьтесь и о себе: следите за состоянием своего здоровья и сохраняйте возможность выполнять свои задачи с учетом жаркой погоды. Многие советы из этой брошюры вы можете применить и к себе, чтобы защитить свой организм от теплового стресса.

5.2 Меры предосторожности в жаркую погоду

- **Употребление достаточного количества жидкости**
  Регулярно предлагайте пациенту напитки; особенно хорошо подходят минеральная вода, теплый несладкий чай или сок с газированной водой (обратите внимание на содержание сахара, если пациент страдает диабетом). Также следует учитывать и личные предпочтения. Всегда оставляйте напитки так, чтобы пациент мог легко до них дотянуться.

- **Воздействие солнечных лучей**
  Следите за тем, чтобы пациенты не сидели и не лежали под прямыми солнечными лучами. Также учитывайте траекторию движения солнца в течение дня.

- **Охлаждение**
  Чтобы облегчить состояние, можно накладывать прохладные влажные компрессы на руки, ноги, лоб или шею. Снизить температуру также может помочь ванночка для ног с чуть теплой водой. Также для охлаждения можно поливать предплечья струей прохладной проточной воды. В жару можно использовать и охлаждающие лосьоны для тела.

- **Одежда**
  В жаркие дни особенно уместна светлая свободная одежда из натуральных волокон (например, льняная).

- **Меры по адаптации помещений**
  Если из-за неблагоприятного расположения помещения трудно обеспечить затененное место (например, окна выходят на юго-запад), следует рассмотреть варианты искусственного затенения окон снаружи. Жалюзи снаружи окон охлаждают лучше, чем, например, шторы изнутри, и поэтому отдавать предпочтение следует именно жалюзи. Поговорите об этом со своим начальством или руководством учреждения!

- **Проветривание**
  Регулярно проветривайте помещение утром и вечером и, если возможно, ночью.Следите за тем, чтобы не было сквозняков.

- **Устраните источники дополнительного нагрева**
  По возможности постарайтесь убрать из комнат электрические источники тепла, например, старые лампы накаливания или телевизоры.

- **Привлечение лиц из других отделов или групп**
  В организации обеспечения ухода за пациентами в домах престарелых с учетом жары также могут оказать помощь и сотрудники других отделов. В жаркие дни на кухне следует делать упор на легкую, богатую водой пищу и предлагать перекусы из богатых водой продуктов (фрукты и т. д.) в перерывах между приемами пищи. Посетители, такие как родственники, представители социальных служб, эрготерапевты или физиотерапевты, также могут мотивировать тех, кто нуждается в уходе, пить больше жидкости.

В случае лежачих пациентов:

- Используйте простыни в качестве одеяла и как можно меньше подушек или других приспособлений для позиционирования.
- Накройте подушку полотенцем из впитывающего материала и регулярно меняйте его.
- Если есть возможность, старайтесь не использовать одноразовые подгузники.
- Часто они не пропускают воздух и приводят к повышенному потоотделению. Лучше использовать сетчатые трусы с впитывающей прокладкой, если это возможно.

5.3 Рекомендации для домов престарелых и учреждений социального ухода

- Необходимо обеспечить документирование потребления жидкости лицами, входящими в группу особого риска.
- Регулярно обтирайте проживающих в учреждении лиц, особенно лежачих больных, с помощью холодного влажного махрового полотенца.
- Установите вентиляторы в общих комнатах.
- По возможности переведите лиц, входящих в группу особого риска, в более прохладное помещение (например, в часовню, комнату с северной стороны и т. д.).

6 Прием лекарств в жаркое время года

Для некоторых групп лекарственных средств, таких как диуретики (мочегонные) и препараты, снижающие артериальное давление, может потребоваться коррекция дозировки. Следует также соблюдать осторожность при применении пластырей с опиоидными анальгетиками: в жаркую погоду приток крови к коже усиливается, что может многократно увеличивать количество впитываемого активного вещества.

Поэтому может быть целесообразным использование пластыря с более низкой дозировкой. Такие вопросы следует уточнять в индивидуальном порядке у лечащего врача. Также необходимо уделять особое внимание условиям хранения лекарственных средств в жаркие дни. Обеспечьте хранение лекарств в палатах и комнатах пациентов в местах, защищенных от воздействия жары и солнечных лучей.

7 Лекарственные средства и другие вещества, которые могут потребовать изменения дозировки в жаркую погоду

Указанные ниже лекарственные средства и вещества могут иметь побочные эффекты или оказывать иное действие в жару, поэтому вам следует поговорить с врачом о корректировке дозы:

- Антигипертензивные средства (препараты для снижения артериального давления)
- Диуретики (препараты от обезвоживания)
- Антидепрессанты (препараты для лечения депрессии)
- Психотропные препараты (препараты для лечения психических заболеваний)
- Противоэпилептические препараты (препараты для лечения эпилепсии)
- Препараты для лечения болезни Паркинсона
- Антихолинергические препараты (например, препараты для лечения ХОБЛ или недержания)
- Препараты для гормональной терапии (для женщин и мужчин)
- Антикоагулянты
- Опиоиды (препараты для лечения боли)
- Слабительные

Список может пополняться.

Источники: https://www.dosing.de/Hitze/Medikamentenmanagement_bei_Hitzewellen.pdf; https://www.klimawandel-gesundheit.de/wp-content/uploads/2019/06/Hintergrund-HITZE.pdf

8 Экскурс: планы защиты от жары

Чтобы уменьшить последствия жары для здоровья людей, нуждающихся в сестринском уходе, и лиц, осуществляющих такой уход, рекомендуется подготовить планы защиты от жары, в которых определены соответствующие меры на случай наступления жаркого периода. По поручению Федерального министерства здравоохранения (BMG) Комитет по качеству сестринского ухода (Qualitätsausschuss Pflege) опубликовал соответствующие рекомендации для стационарных учреждений и амбулаторных служб по сестринскому уходу:

https://gs-qsa-pflege.de/project/bundesempfehlung-zum-einsatz-von-hitzeschutzplaenen-in-stationaeren-pflegeeinrichtungen-und-pflegediensten-gemaess-§-113-b-absatz-4-satz-3-sgb-xi/

9 Дополнительные источники информации

Государственное управление Баварии по вопросам здравоохранения и безопасности пищевых продуктов разработало два **онлайн-курса** по теме **ухода за пациентами в жаркую погоду**: краткую версию (на его прохождение уходит около двух часов) и более подробную (на его прохождение уходит около пяти часов). Доступ к учебным курсам можно получить на сайте **https://www.lgl.bayern.de/klapp**. Участие в учебных курсах, разумеется, является бесплатным. С дополнительной информацией вы можете ознакомиться на следующих страницах:

- Климат и здоровье человека, Федеральный институт общественного здравоохранени: https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/
- Уведомления о жаре, рассылаемые Немецкой метеорологической службой: https://www.hitzewarnungen.de/index.jsp

10 Контрольный список

Меры	✔
Ночью / ранним утром: проветривание	
Обеспечить наличие напитков и предлагать их пациенту (при необходимости вести журнал учета потребления жидкости)	
Переодеть в одежду, соответствующую температуре (светлые легкие ткани, предпочтительно из натуральных волокон, таких как хлопок или лен)	
Затемнить помещение; обеспечить солнцезащиту (жалюзи/шторы) с учетом траектории движения солнца	
Обеспечить охлаждение (например, с помощью умеренно холодных махровых полотенец (на лоб, шею и икры), ванн для рук, охлаждающего лосьона для тела)	
Контролировать температуру в комнате (разместить в комнате термометр на видном месте)	
В случае лежачих пациентов	
Накрыть подушку полотенцем из впитывающего материала и регулярно менять его	
Как правило: использовать простыни в качестве одеяла и как можно меньше подушек или других приспособлений для позиционирования.	

Для заметок

Для заметок

Государственное управление Баварии по вопросам
здравоохранения и безопасности пищевых продуктов (LGL)

Eggenreuther Weg 43
91058 Erlangen (Эрланген, Германия)
Телефон: 09131 6808-0
Факс: 09131 6808-2102
Эл. почта: poststelle@lgl.bayern.de
Веб-сайт: www.lgl.bayern.de