



**מנהל הגמלאות
אגף סיעוד**

שד' ויצמן 13
ירושלים 91909
טל. 02-6709722
פקס. 02-6463084
Email: rinag@nioi.gov.il

כ"ד אב, תשע"ה
9 אוגוסט, 2015

אגרת 299

לכבוד
נותני שירותים לטיפול אישי בבית

שלום רב,

הנדון: קיום מנחים למניעת פגיעות ולטיפול בנפגעי מזג אוויר חם

נוכח עומס החום הכבד הנמשך ימים אחדים ברצף, ונראה שימשיך לפקוד את אזורנו ונוכח העובדה שמצב זה גורם להחמרה בתחלואת קשישים הסובלים ממחלות כרוניות וממגבלות תפקודיות, פיזיות ו/או נפשיות, יש חשיבות רבה להגברת המודעות ולצמצום הסיכונים הבריאותיים החמורים, העלולים להיגרם כתוצאה מכך.

כללי

בקייץ ולעתים אף בעונות המעבר, יש סכנה מוגברת לציבור בעקבות עלייה בעומס החום: שילוב של טמפרטורה גבוהה ולחות. הסכנה גדלה במיוחד באירועים של **גל חום**, דהיינו, בתקופה של ימים אחדים ברצף שבהם קיים עומס חום ניכר. באירועים כאלה, יש למנוע היווצרות של מצבים קליניים מסוכנים: **התייבשות, תשישות חום ומכת חום**. מטרת האיגרת היא להגביר את המודעות לנושא בקרב המטפלים בקשישים, ואת הערנות לסימנים מקדימים של הנזקים הבריאותיים הנגרמים כתוצאה מחשיפה לחום. באיגרת זו, אנו מביאים את הקווים המנחים המיועדים למטפלים האישיים ואנחנו מבקשים להביאם בהקדם לידיעת כל המטפלים.

הגדרות

גל חום: טמפרטורה סביבתית גבוהה מ 32.2c במשך שלושה ימים רצופים ומעלה.
עומס חום כבד: מצב שבו הטמפרטורה 30c והלחות היחסית היא בשיעור שמעל 70% או בטמפרטורות גבוהות יותר גם כשהלחות נמוכה יותר.

השפעת החום על גוף האדם

במצב רגיל, כשטמפרטורת הסביבה עולה, הגוף מקרר את עצמו באמצעות מנגנון ההזעה וכך נמנעת עלייה בטמפרטורת הגוף. במזג אויר חם וכשהלחות גבוהה, נפגעת יעילות מנגנון ההזעה והגוף לא יכול להתקרר. במצב זה עלולה להתפתח "מכת חום", המאופיינת בעליית חום מהירה של טמפרטורת הגוף מעל 40°C, בפגיעה במערכת העצבים המרכזית ובמערכות חיוניות אחרות בגוף (בעיקר כבד וכליות) ובשיעורי תמותה גבוהים.

מניעה של פגיעות כתוצאה ממזג אויר חם

ההגנה הטובה ביותר - היא מניעה.

באזור השפלה ורצועת החוף יש לשים לב לא רק לטמפרטורה אלא גם לעומס החום: מדד המשלב חום ולחות.

בעת גל חום ועומס חום, יש להנחות את הזקן שעליו לשהות בסביבה קרירה, רצוי ממוזגת, להימנע מיציאה החוצה וממאמץ בשעות החום, לשתות בצורה נאותה ולנהוג משנה זהירות. במצבי סיכון כמפורט להלן:

שהייה בסביבה קרירה

- בשעות השיא של החום יש להמליץ בפני הזקן לשהות במקום קריר, ורצוי שיהיה ממוזג:
 - הדרך הטובה ביותר לקירור הדירה היא באמצעות מזגן. אין צורך להפעיל את המזגן בכל שעות היממה, ניתן להפעילו רק בשעות החמות.
 - אם אין בבית מיזוג אויר, מומלץ לשהות מספר שעות במקום ציבורי ממוזג, כגון מרכז קניות, וכך לצמצם את משך שהייה בחום.
 - מאווררים יכולים להקל על תחושת החום, אך יש להדגיש כי בטמפרטורת סביבה מעל 35°C הם אינם יכולים לקרר את הגוף או להגן מפני פגיעה בריאותית.
- יש להמליץ להגיף תריסים או וילונות בשעות החום, כדי לצמצם את חדירת קרני השמש. יחד עם זאת, בשעות הערב והלילה יש לפתוח את התריסים והחלונות כדי לצנן את הדירה ולהשאיר את הדירה מאווררת.
- מקלחת או אמבטיה במים קרירים מסייעים בקירור הגוף.
- יש להדריך ללבוש בגדים בהירים, קלים ונוחים.

הימנעות מיציאה החוצה וממאמץ בשעות החום יש:

- להימנע משהיה בחוץ בשעות החמות.
- להימנע ממאמץ ככל האפשר.
- להגביל את הפעילות מחוץ לבית לשעות הבוקר המוקדמות או לשעות הערב.
- אם יש הכרח בביצוע פעילות מאומצת בשעות החום - יש להקפיד לשתות במהלך הפעילות 2 - 4 כוסות מים בשעה, בנוסף לכמות השתייה המומלצת (כמפורט בהמשך).
- אם יש הכרח לצאת החוצה בשעות החום -
 - לפני היציאה: יש להקפיד ללבוש בגדים בהירים, קלים ונוחים, לחבוש כובע רחב שוליים, להרכיב משקפי שמש, ולמרוח קרם הגנה כנגד השמש.
 - להשתדל לנוח לעתים קרובות במקום מוצל.
 - לצמצם למינימום את שהייה ו/או המאמץ בחום.

שתייה נאותה

- יש להרבות בשתיית מים או שתייה קלה אחרת.
- כמות השתייה הנדרשת היא 8 - 10 כוסות שתייה ליום, גם ללא תחושת צמא.
- רצוי למעט בשתיית משקאות ממותקים ו/ או מוגזים, ולהימנע ממשקאות המכילים קפאין או אלכוהול.
- **אזהרה:** אם הרופא הגביל את כמות השתייה המותרת לזקן, מסיבות בריאותיות, על הרופא לקבוע עד כמה ניתן להגביר את השתייה בעת עומס חום, כדי לאזן את איבוד המים מבלי לגרום נזקים בריאותיים.
- אכילה: יש להקפיד על ארוחות קלות ומאוזנות.

זהירות יתר במצבי סיכון

במצבים של תחלואה כרונית וטיפול תרופתי, יש לייעץ לזקנים מבעוד מועד, לפנות לרופא המטפל ולקבל הנחיות ברורות כיצד לנהוג במקרה של גל חום.

זקנים הנמצאים בסיכון מוגבר בעת גל חום

- בני 75 ומעלה, במיוחד אלה המתגוררים לבד.
- סובלים מתחלואה כרונית ו/או מטופלים בתרופות.
- סובלים ממוגבלות ו/או ריתוק למיטה.
- סובלים מירידה קוגניטיבית.
- חיים בתנאי מחיה שאינם מאפשרים קירור הסביבה כגון: מתגוררים בדירה עליונה ללא מיזוג.

לשים לב, אם יש רושם של שינוי במצב הזקן, וחשד שמתפתחים סימני "התייבשות", "תשישות חום" או "מכת חום" (כמפורט לעיל) - יש להודיע על כך, בדחיפות, לבני המשפחה כדי שיופנה לטיפול רפואי.

כיצד ניתן לזהות פגיעה מחום - ומה הטיפול

הפגיעות הנגרמות כתוצאה מעומס חום ממושך הן בדרגות חומרה שונות, כאשר הפגיעות החמורות הן: התייבשות, תשישות חום ומכת חום (בסדר חומרה עולה).

התייבשות

תופעה שכיחה בגיל המבוגר, שכן תחושת הצמא יורדת והקשישים נוטים לא לשתות כראוי. **סימנים להתייבשות כוללים:** יובש ברירות הפה, עור צפוד ויבש, עצירת שתן (מיעוט שתן), עייפות וחולשה, כאב ראש, סחרחורת, בחילה או הקאה, בלבול - ובמקרים קיצוניים של התייבשות גם ערפול הכרה, דופק מהיר, ירידת לחץ דם. במצב כזה טמפרטורת הגוף לרוב תקינה.

תשישות חום

זה מצב שעלול להתפתח לאחר חשיפה לחום במשך מספר ימים בהיעדר שתייה מספקת. הסכנה גבוהה במיוחד בגיל המבוגר. **סימנים לתשישות חום כוללים:** הזעה מרובה, חיוורון, כאבי שרירים, עייפות, חולשה, סחרחורת, כאבי ראש, בחילה או הקאות ונטייה להתעלפות. העור עלול להיות קר ולח או חם, הדופק מהיר וחלש, הנשימות מהירות ושטחיות. טמפרטורת הגוף לרוב גבוהה מהתקין.

מכת חום

זו הפגיעה הבריאותית החמורה ביותר מעומס חום ועלולה להסתיים במוות. במצב זה עלולה להיפגע מערכת העצבים, פגיעה המתבטאת בערפול הכרה, בלבול ו/או התכווצויות. **סימנים וסימפטומים המעידים/ מבשרים על מכת חום כוללים:** טמפרטורת גוף גבוהה מ 39.5c, עור אדום (סמוק), חם (יכול להיות יבש), דופק מהיר, כאב ראש הולם, סחרחורת, בחילה, בלבול, ירידה במצב ההכרה.

התופעות השליליות והמסוכנות של גלי חום ועומס חום ניתנות למניעה.

חשוב לגלות יוזמה וערנות

בברכה



ארנה זמיר
מנהלת אגף סיעוד

העתקים: גב' אילנה שרייבמן, משנה למנכ"ל וסמנכ"ל גמלאות, המוסד לביטוח לאומי
גב' כלנית קיי, ראש אגף סיעוד בקהילה, שירותי בריאות כללית
גב' גלית מבורך, מנהלת השירות לאזרחים ותיקים, משרד הרווחה והשירותים החברתיים
גב' רבקה רוזנברג-בושם, מנהלת תחום בכירה סיעוד, המוסד לביטוח לאומי
גב' דליה רוזניק, מפקחת ארצית בקהילה, השירות לזקן, משרד הרווחה
גב' לריסה ראם, ראש תחום זקנה ומחלות כרוניות, שירותי בריאות כללית
גב' רוחמה מרזם, אחראית לנושא הוועדות המקומיות
מנהלי לשכות הרווחה ברשויות המקומיות