

Реагирование на волну жары

Краткое руководство для врачей: оценка, реагирование и консультирование пациентов

Раннее выявление тепловых заболеваний

Распространённые симптомы перегрева:

Слабость

Головные боли

Раздражительность

Головокружение

Усталость

Утомляемость

Потоотделение

Сильная жажда

Кожа кажется очень горячей

Плохое самочувствие

Неотложная медицинская ситуация

Признаки теплового удара: учащённый пульс, температура тела $>40^{\circ}\text{C}$, отсутствие потоотделения, изменённое психическое состояние (спутанность сознания, возбуждение, потеря сознания), рвота, судороги.



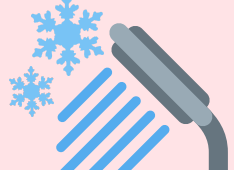
Вызовите 911



Переместить в прохладное место



Снять лишние слои одежды



Охладить



Оставаться рядом



Определение групп риска

Приоритетные группы для контакта и проверки состояния пациентов с любым из следующих факторов:

- Возраст или жизненный этап:** пожилые (60+); дети/подростки; беременность
- Здоровье и функциональное состояние:** тяжёлые психические заболевания; ранее перенесённый тепловой удар; хронические заболевания; сниженная подвижность
- Жильё и доступ:** отсутствие жилья; проживание в одиночестве; отсутствие кондиционера/плохая вентиляция; ограниченный доступ к воде/прохладным помещениям или поддержке
- Лекарства и вещества:** препараты с повышенным тепловым риском (антипсихотики, антихолинергические средства, литий); алкоголь/интоксикация; стимуляторы; бета-блокаторы; диуретики; антигистаминные препараты



Когда вводить меры предосторожности при жаре



$>25^{\circ}\text{C}$

Группы повышенного риска



$>30^{\circ}\text{C}$

Все группы населения подвергнутые воздействию



Реагирование врача: 5 ключевых шагов

- Предоставить информацию о признаках/симптомах теплового заболевания и о том, как на него реагировать.
- Разработать/подтвердить план действий при волне жары вместе с пациентом (см. основы консультирования ниже).
- Назначить и поддерживать доступ к кондиционерам/вентиляторам для тех, кто имеет право*, например пациентов на OW; ODSP; ACSD.
- Увеличить количество проверок состояния и поддержки (очно или виртуально) для пациентов из групп высокого риска во время жары.
- Учитывать лекарства и вещества, повышающие риск перегрева, и способствовать доступу к охлаждению.

*Для информации о праве на участие и подачи заявления — отсканируйте ресурс ниже



Основы консультирования пациентов



Снижение воздействия жары

Планировать дела на более прохладное время; лёгкая/свободная одежда; солнцезащитный крем (SPF ≥ 15); избегать интенсивной активности; делать перерывы.



Охлаждение

Вентиляторы сами по себе не снижают температуру тела. Закрывать жалюзи/шторы; использовать кондиционер/перейти в более прохладное место; избегать приборы, выделяющие тепло; спать в самой прохладной комнате; прохладный душ.



Гидратация

Стремиться к 8–12 стаканам в день даже без чувства жажды (вода; холодные супы/бульоны; фрукты и овощи с высоким содержанием воды); избегать алкоголя.



Поддержание контакта

Ежедневные проверки состояния; общение с врачом; мониторинг предупреждений о жаре; при признаках теплового удара — срочно обратиться за помощью или звонить 911.



camh



UNIVERSITY OF TORONTO



COLLABORATIVE CENTRE FOR Climate, Health + Sustainable Care



Toronto Academic Health Science Network



Отсканируйте, чтобы получить доступ к дополнительной информации и ресурсам CAMH по жаре