

Kad vasara visiems būtų maloni



Specialistų patarimai
vyresnio amžiaus žmonėms
karščių metu

Klimatui šylant mūsų vasaros darosi vis karštesnės. Vyresnio amžiaus žmonėms patariame žinoti kelis svarbius dalykus.

Ką reikia žinoti apie vaistus?

- Kai kurie vaistai gali būti mažiau veiksmingi karštame ore (pvz. insulinas).
- Kai kurie vaistai gali sukelti dehidrataciją (pvz. diuretikai).
- Kai kurie vaistai gali sumažinti susilpninti inkstų ar širdies veiklą (pvz. vaistai nuo uždegimo).
- Kai kurie vaistai gali sukelti gausesnį prakaitavimą (pvz. antidepresantai).

Kiti praktiniai patarimai

- Stebėkite ne tik patalpos temperatūrą, bet ir drėgmės lygį. Drėgname ore prakaitavimas ne taip gerai vėsina kūną.
- Pasiteiraukite gydytojo kaip veikia jūsų vartojami vaistai karščių metu. Gydytojas gali patarti karščių metu vengti tam tikrų vaistų arba koreguoti dozę vasaros mėnesiais.
- Mažinkite kofeino ir alkoholio vartojimą, nes jie gali sustiprinti dehidrataciją.
- Atkreipkite dėmesį į savo šlapimo spalvą – rudas arba tamsiai geltonas gali rodyti dehidrataciją.
- Kojas laikykite vėsaus vandens vonelėje, naudokite drėgnus rankšluosčius su ledu, sėdėkite prieš elektrinį ventiliatorių.
- Gerkite vandenį dažnai ir reguliariai, net jei nesate ištroškęs.
- Valgykite daugiau sultingų vaisių ir daržovių.
- Žmonės su demencija gali nepasakyti, kad jaučiasi ištroškę, todėl jiems reikia pasiūlyti atsigerti (bent kas 25-30 minučių).

Linkime gražios vasaros!

