

"גל קור"

שומרים על הבריאות בחורף

המלצות לאנשים מבוגרים, בני משפחתם ומטפלים



הקדמה

ישראל נחשבת למדינה חמה, אך בחורף יורדות הטמפרטורות, והן עשויות להגיע לאפס מעלות, ואף פחות, בעיקר בלילה. חשיפה לקור עלולה לפגוע קשות בבריאות, ואף עלולה לסכן חיים. לכן, חשוב למנוע פגיעת קור, ואם קרתה, לזהות אותה במהירות, ולטפל בה ללא דיחוי.

מהי "פגיעת קור"?

חשיפה לקור עלולה לגרום ירידה בטמפרטורת הגוף מתחת לטמפרטורת הנחשבת תקינה.
כאשר טמפרטורת הגוף יורדת מתחת ל- 35° צלזיוס, מדובר במצב של פגיעת קור (היפותרמיה).
הסכנה לפגיעת קור גדולה יותר בקרב אנשים מבוגרים, בעיקר בקרב אלה שהם מעל גיל 75.

מדוע המבוגרים פגיעים יותר לקור?

הסיבות לפגיעותם הרבה יותר של אנשים מבוגרים הן:

- היכולת לחוש בקור יורדת עם הגיל, כך שהאדם אינו מגן על עצמו במידה מספקת מהקור.
- עם הגיל, היכולת לאזן את חום הגוף פוחתת.
- בגיל המבוגר, הגוף מייצר פחות חום. התופעה מחמירה כאשר המצב התזונתי ירוד.
- מבוגרים שפעילותם מוגבלת נוטים למעט בתנועה, דבר שמשפיע לרעה על חום הגוף.
- בגיל המבוגר, שכיחה יותר נטילה מוגברת של תרופות, שעלולות להשפיע על מידת הפגיעות לקור.
- נפילות שכיחות יותר אצל המבוגרים, ואם האדם מתגורר לבדו, קיים חשש שיהיה שרוע זמן ממושך על רצפה קרה.
- אנשים מרגישים לעיתים, צורך לחסוך בהוצאות, ולא תמיד מחממים כראוי את הבית.

מעבר לסיבות אלה עולה הפגיעות גם בגלל:

- שתיית אלכוהול - למרות שיש רושם מוטעה שאלכוהול מחמם, הוא מרחיב את כלי הדם ומאיץ את פיזור החום מהגוף, וכך את התקררות הגוף.
- חוסר הקפדה על לבוש מתאים לתנאי מזג האוויר בבית ובחוץ.

לאור האמור, הפגיעים ביותר לקור מבין המבוגרים הם:

- אנשים הסובלים ממצב תזונתי ירוד.
- אנשים הממעטים להתנועע, או המוגבלים בתפקודם.
- החולים במחלות לב וכלי דם, מחלות ריאה כרוניות, סוכרת, תת-פעילות של בלוטת התריס, ומחלות נוספות שבהן עולה הסיכון לפגיעה מקור.
- האנשים הנוטלים תרופות המגבירות את הסיכון לפגיעת קור, כמו תרופות לשינה ולהרגעה, או נוגדי דיכאון.
- המרבים לשתות אלכוהול.
- חסרי הבית, או אלה החיים בתנאי חיים ירודים.
- האנשים הסובלים מירידה ביכולת ההבנה והזכרון, או ממחלת נפש, כך שאינם מסוגלים להגן על עצמם כראוי מפני הקור.

כיצד למנוע פגיעות קור?

שמירה על חימום מתאים:

- חשוב לדאוג לטמפרטורה קבועה בחדרי המגורים, שתהיה בין 20° צלזיוס ל- 24° צלזיוס, במשך כל שעות היממה. כדאי לרכוש מדחום על מנת למדוד את טמפרטורת החדר. במידת הצורך, יש לחמם את החדר שבו נמצאים.
- יש לשמור על לחות האוויר בחדר, על מנת שהאוויר לא יהיה יבש מדי, בגלל החימום. אפשר להשתמש במכשיר אדים להגברת הלחות.
- מומלץ לאוורר את חדרי המגורים.
- חשוב ביותר לוודא שתנורי החימום תקינים ובטוחים לשימוש. לצורך כך, יש להיעזר בבני משפחה ובאנשי מקצוע. אין להשתמש בתנורי בערה, כמו תנורי נפט, הפולטים גזים רעילים ועלולים לגרום להתלקחות. אמצעי החימום הבטיחותיים יותר הם מזגן או רדיאטור.
- כדאי לעקוב אחר תחזית מזג האוויר ולהיערך בהתאם לתחזית.
- מומלץ לאנשים המתקשים לממן את החימום בביתם, לבקש סיוע משירותי הרווחה במקום המגורים.

לבוש נאות:

- מומלץ ללבוש בגדים נוחים ומחממים, בכמה שכבות, כדי למנוע איבוד חום.
- בעת יציאה מהבית - חשוב לחבוש כובע וללבוש כפפות, בנוסף למעיל.
- כשהולכים לישון - חשוב להשתמש בכנר שינה ובשמירה שמחממים ואינם מגבילים את התנועה. יש להקפיד על חימום נכון של חדר השינה, בהתאם למומלץ.





הקפדה על הרגלי בריאות מומלצים:

- **שתייה חמה ואכילת אוכל חם** מסייעים לשמירה על חום הגוף.

- **כדאי לאכול 5 - 6 ארוחות קלות ביום**, בהפסקות לא גדולות, ולהימנע מארוחות כבדות.

- **אם הרופא לא הגביל את כמות השתייה ביום**, מומלץ לשתות 8 - 10 כוסות ביום, גם אם אין חשים צימאון. זאת, על מנת למנוע סכנת התייבשות.



- **חשוב להימנע משתייה מרובה של משקאות המכילים קפאין**, כמו קפה ותה (ישנם סוגי קפה ותה שאינם מכילים קפאין), וכן להימנע משתייה מרובה של אלכוהול.

- **פעילות גופנית קלה ותנועה מגבירים את** זרימת הדם ומעלים את חום הגוף.

- **מומלץ להיוועץ ברופא לגבי תרופות** העלולות להגביר את הרגישות לקור, וכן לגבי מצבי חולי העלולים להגביר את הסיכון לפגיעת קור.

- **חיסונים מומלצים** - נגד שפעת ודלקת ריאות, במיוחד לאנשים מגיל 65 ומעלה. מחלות אלו אצל מבוגרים עלולות לגרום לירידת חום הגוף ולפגיעות קור, לסיבוכים ולפגיעה חמורה בבריאות. מומלץ להתחסן נגד שפעת כל שנה. חיסון נגד דלקת ריאות ניתן פעם אחת בלבד מעל גיל 65.

אנשים הנמצאים בסיכון גבוה, מקבלים את החיסון גם לפני גיל 65, בהתאם להנחיות הרופא המטפל. עליהם להתחסן שוב לאחר גיל 65, בתנאי שעברו 5 שנים ממועד החיסון הקודם. חיסון נגד דלקת ריאות אפשר לקבל במהלך כל השנה. ניתן לקבל חיסון נגד שפעת ונגד דלקת ריאות בו זמנית.



- **מבוגר החי לבדו** - חשוב שבני משפחתו, מכרים, שכנים, או מתנדבים, ידאגו ליצור איתו קשר **לפחות פעם ביום**, כדי לבדוק שלא נפל והתקשה לקום מהרצפה. כדאי לוודא שפרטיו האישיים נמצאים בידי שירותי הרווחה במקום מגוריו.

מהם הסימנים של פגיעת קור?

1. פגיעת קור קלה

טמפרטורת הגוף יורדת מתחת ל- 35° צלזיוס, ועד ל- 32° צלזיוס. האדם שנפגע עדיין אינו מרגיש שהוא סובל מקור, אבל העור קר למגע. עלולות להופיע תופעות, כמו איטיות בתנועה, בלבול קל, ירידה בערנות, דיבור לא ברור, פגיעה ביכולת לבצע תנועות עדינות בידיים, וגם רעידות.



2. פגיעת קור בינונית

טמפרטורת הגוף יורדת ל- 32° צלזיוס ועד ל- 28° צלזיוס. במצב זה מופיע בלבול ניכר, ובהמשך גם ירידה בהכרה. אצבעות הידיים והרגליים, האף והאוזניים מכחילים, יש נוקשות בשרירים, הגשימה איטית ושטחית.

3. פגיעת קור קשה

טמפרטורת הגוף יורדת אל מתחת ל- 28° צלזיוס. העור מאד קר, אישוני העיניים אינם מגיבים, יש תופעות של התכווציות, חוסר הכרה, דופק איטי וירידה בלחץ דם.

⚠️ חשוב לציין, שאין להסתמך על מדחום רגיל למדידת חום הגוף הנמוך. המדחום הרגיל אינו מזהה טמפרטורות נמוכות כל כך. מדחום מיוחד שיש בו את טווח הטמפרטורות המתאים נמצא במתקנים רפואיים.

מה יש לעשות אם חוששים שיש פגיעת קור?

- בכל מקרה של חשש מפגיעת קור, יש להעביר את מי שנפגע **באופן מיידי לבית החולים**, כיוון שגם פגיעת קור קלה, עלולה לגרום פגיעה בתפקוד מערכות חיוניות לגוף.
- עד שמגיעה עזרה רפואית, חשוב להעביר בעדינות את האדם שנפגע למקום חם ויבש. אם בגדיו רטובים, יש להחליפם בבגדים יבשים ולכסות אותו בשמיכות.
- חשוב לא לטלטל יתר על המידה את האדם הסובל מפגיעת קור, על מנת למנוע הפרעות קצב בלב.
- אם האדם שנפגע מקור נמצא בהכרה, יש לתת לו שתייה חמה.

בכל שאלה הקשורה לנושא - תוכלו לפנות לצוות המרפאה.

העלון מבוסס על הנחיות משרד הבריאות

ייעוץ מקצועי (לפי סדר א"ב):

ד"ר גיורא וורבה,

פרופ' דיאן לוין, כלנית קיי, לריסה ראם, יעל רייכנטל

עריכה וריכוז הפקה: שוש גן-נוי, ענת יום-טוב

הנהלה הראשית

חטיבת הקהילה

האגפים לרפואה ולסיעוד

המחלקה לחינוך וקידום בריאות

מכל טלפון *2700

f | clalit.co.il



7 290100 022184