

Checklistor och råd vid värmebölja



Bakgrund

Aktuellt material är baserad på ”Information och checklistor vid värmebölja/höga temperaturer för kommunens vård- och omsorg samt primärvården i Region Skåne”, vilket var framtaget på uppdrag av Klimatsamverkan Skåne. Checklistorna i Skåne utarbetades i samråd med ett flertal lokala vård- och omsorgs-enheter, samt två vårdcentraler. De råd som ges utgår från WHO's riktlinjer, samt aktuell vetenskaplig litteratur på området.

Värmen

Värmeböljor kan leda till hälsoproblem och ökat antal dödsfall hos känsliga personer. Med ett förändrat klimat förväntar vi oss både en stigande medeltemperatur och att extrema väderförhållanden, som värmeböljor, blir vanligare. Eftersom vi i Sverige inte utsätts för höga temperaturer särskilt ofta, kan negativa hälsoeffekter framträda vid betydligt lägre temperaturer än i t ex Sydeuropa.

Vilka är extra sårbara under värmeböljan?

- Småbarn
- Äldre
- Hjärt-, kärl- och lungsjuka
- Njursjuka
- Diabetessjuka
- Kraftigt överviktiga
- Gravida
- Mentalt och fysiskt funktionshindrade
- Brukare av vissa mediciner
- Ensamboende

Hur reagerar kroppen på värme?

Värmebalansen i kroppen beror på hur stor del av producerad värme som vi gör av med. Kroppen reagerar på ökande temperaturer främst genom att öka blodflödet till huden (vilket hjälper till att avleda värmen från kroppens inre delar), och genom ökad svettning. Dessutom ökar hjärtrytmen när det blir varmt p.g.a. omfördelningen av blod från centrala delar till huden. För att blodflödet genom övriga organ, t.ex. hjärnan, inte ska minska måste då hjärtrytmen öka.

När vi svettas mycket förlorar vi vätska. Detta leder till att blodet blir tjockare och trögare att pumpa runt. Förutom vatten gör vi också av med salt när vi svettas, vilket kan leda till rubbningar i kroppens saltbalans. Vår vardagliga kost innehåller vanligtvis tillräckligt med salt för att klara av stunder av svettning. För mycket fysisk aktivitet i hetta kan dock leda till saltbrist vilket kan yttra sig i plågsamma kramper i leder och i magen (så kallade värmekramper). Generellt är dessa inte farliga och går över efter man har ätit och druckit tillräckligt. Intensiv sportutövning i värmen rekommenderas dock inte om kroppen inte är van med det.

Utsätts kroppen för höga temperaturer i större utsträckning än den klarar av, kan den leda till värmeutmattning, som karakteriseras av en förhöjd kroppstemperatur, illamående, kräkningar och yrsel, och kräver snabb insats med nedkylning, uppvätskning och eventuell salttillförsel. Obehandlad värmeutmattning kan leda till värmeslag (när kroppstemperaturen når >40,6°) vilket är ett urakut tillstånd och kan orsaka organsvikt, hjärnskada eller leda till döden.

Varför är vissa människor mer känsliga än andra?

Om det finns någonting som gör att kroppen inte kan reagera på värmen som den ska, blir man mer känslig och bör tänka lite extra på hur man beter sig när det är varmt. Värmereglerings-systemet hos små barn till exempel är fortfarande under utveckling vilket gör att de är extra känsliga för hettan och blir lätt uttorkade. Mycket små barn kan oftast inte flytta sig själv ifrån värmen så därför är de särskilt utsatta och beroende på vuxnas uppmärksamhet. Se till att små barn inte somnar i platser där de är direkt exponerade för solsken, och lämna inte barn kvar i bilen – ibland kan dina åttaganden utanför bilen ta mer tid än du hade planerat.

Många studier visar att människor äldre än 60 år är mest känsliga för hettan. Förmågan att värmereglera försämras med åldern på grund av en kombination av faktorer som t.ex. försämrad förmåga att svettas och förändringar i det kardiovaskulära (blodomlopp och hjärta) systemet. Kroppen hos äldre människor är sämre på att ”uppfatta” värmen vilket gör att värmereaktioner med svettning och blodtillförsel till huden tar längre tid än hos yngre människor. Dessutom känner de äldre ofta inte av när de blir uttorkade, och det tar även längre tid för dem att återställa sig efter uttorkning.

Det finns mycket diskussion om huruvida gravida kvinnor borde stå med på listan över de värmekänsliga personerna. En del studier har visat en försämrad förmåga att värmereglera hos gravida. Det är också lättare att bli uttorkad när man är gravid. En del nyare studier föreslår att värmestressen i vissa fall kan leda till för tidig födsel, vilket skulle kunna bero på en ökad produktion av vissa hormoner såsom kortisol, oxytosiner och prostaglandin som bl.a. kan ge sammandragningar i livmodern. Just nu finns det dock inga officiella rekommendationer för gravida i värmen.

Kraftig övervikt ökar känsligheten för värme. Orsaken till detta är att övervikten försämrar värmeavledningsförmågan, vilket ökar temperaturen i de centrala delarna av kroppen. Blodflödet till huden är också oftast sämre hos kraftigt överviktiga än hos personer med normalvikt. Dessutom är det energetiskt kostsamt att bära på en stor kropp vilket ger en ökad värmeproduktion vid varje rörelse i jämförelse med en normalviktig person.

Ett flertal kroniska sjukdomar gör att människor blir känsligare för värme. Försämrad förmåga i blodkärlen i huden att utvidga sig och försämrad svettrespons har till exempel noterats hos människor med diabetes. Hjärtproblem kan förvärras när det blir varmt, särskilt när personer blir uttorkade och tjockare blod blir svårare att pumpa runt. Njurproblem kan också förvärras av värmerelaterad uttorkning. Psykiska sjukdomar kan leda till att folk inte uppfattar och tolkar kroppens signaler från värme. Förutom effekterna av själva sjukdomarna, kan vissa mediciner som används för att behandla till exempel högt blodtryck, ödem, svår astma eller psykiska och neurologiska problem öka känsligheten för värm.