

További ajánlások orvosoknak és az ellátó személyzetnek az EC EuroHEAT munkacsoport szerint

1. Viselkedési tanácsok – a hőhatás korlátozása	
A testhőmérséklet alacsonyan tartása- a tanácsok azonosak az általános lakossági tanácsokkal	Fontos: hűtött helyiség biztosítása. Mérsékelni kell a szobahőmérsékletet. A ventilátorokat korlátozott ideig lehet bekapcsolni, ha a belső hőmérséklet 35 fok alatt van. Fontos a fokozott folyadékpótlás, a ventilátor fokozza a kiszáradást.
2. Tartsa a testhőmérsékletet alacsonyan és biztosítsa a szükséges folyadékbevitelt	
Hívni az idősek figyelmét, hogy akkor is kell inni, ha nem szomjasak. Tervezni és ellenőrizni kell a folyadékbevitelt. Ne adjunk koffein, alkohol és cukor tartalmú italokat.	Az idősek esetében fontos meghatározni a folyadék mennyiségét, és a sópótlást!
Világos, bő ruhát kell viselni, lehetőleg természetes alapanyagból. Kerüljük a fekvő betegek túlzott melegedését – ügyeljünk a takarókra	
Mérjük a testhőmérsékletet	
Javasoljuk a gyakori zuhanyozást, vagy a vizes borogatást	Milyen gyakran zuhanyozunk: 2-3 alkalommal naponta. A zuhanyozás kiváltható a borogatásokkal Előzzük meg az elcsúszásos baleseteket
Ügyeljünk az étrendre: hideg, frissítő ételeket adjunk: sok zöldséget, gyümölcsöt, tejterméket	
Ha az idős személy gyógyszert szed, ellenőrizzük azt, hogyan befolyásolja a folyadék egyensúlyt	Készítsünk listát a gyógyszerekről és a betegségekről!
3. A hőhatások kezelése	
Kísérjük figyelemmel a környezetünkben élő idős, beteg embertársainkat: nem viselkednek-e zavartan, milyen az arcszínük, fáj-e a fejük, van-e egyéb panaszuk	

Gyógyszerek - mellékhatások

Gyógyszerek, amelyek fokozzák a meleg hatását

Neurolepticumok

Antidepressánsok (MAO inhibitorok)

Tranquillánsok (Benzodiazepin)

Psychoanalyticumok (amfetamin)

Altatók (Benzodiazepin)

Fájdalomcsillapítók, köhögéscsillapítók (opiátok, alcaloidák)

Antiepilepticumok (barbiturátok)

Antiparkinson szerek (anticholinerg szerek. Levodopa, alcaloidák)

Hányáscsillapítók (Fenotiazin, H1-antagonisták)

Sympatomymeticumok

Sympatolyticumok

parasympaticomymeticumok (alcaloidák)

Thyreo-antagonisták

Corticosteroidok

Anabolicumok

Hypolypaemiás szerek

Beta blokkolok

Ca-antagonisták

Diureticumok (Furosemid)

ACE inhibitorok

Vasoconstrictorok

Vasodilatátorok

Bronchospasmolyticumok

Gyógyszerek, amik fokozzák a kiszáradást

Szív glükozidák

Litium

Alcaloidák,

Véralvadásgátlók

Vérzéscsillapítók

Hashajtók, vízajtók

Antiasztmatikumok, allergia elleni gyógyszerek