



Handläggare  
Niclas Karlsson

Datum  
2018-06-04

Dnr-nummer

## Information med anledning av det ihållande värma vädret

Hej!

Det ovanligt varma vädret den senaste månaden har nog inte undgått någon, och det ser ut att hålla i sig minst en vecka till med en topp på fredag. Nedan får du en del information som kan vara nyttig att ta del av.

Det varma vädret påverkad oss olika mycket och det kan finnas skäl att vara lite mer observant, både på sig själv och andra. Framförallt äldre och sjuka är mer känsliga och utsatta men även gravida och små barn liksom personer som tar vissa mediciner tillhör riskgruppen.

Riskerna uppstår framförallt när temperaturen är hög även nattetid och det är svårt att få ned inetemperaturen.

### Hälsoeffekter av värmebölja/höga temperaturer<sup>1</sup>

Det är välkänt att värmeböljor/höga temperaturer kan leda till hälsoproblem och ökat antal dödsfall, speciellt hos de äldre i befolkningen. Den dagliga dödligheten ökar med cirka tio procent om temperaturen når 26 grader eller mer tre dygn i rad, och den ökar med ytterligare tio procent om temperaturen når 30 grader eller mer tre dygn i rad.

Med ett förändrat klimat får vi räkna med både en stigande medeltemperatur och att extrema väderförhållanden som värmeböljor/höga temperaturer blir vanligare. Då vi i Sverige inte är så vana vid höga temperaturer ses negativa hälsoeffekter vid lägre temperaturnivåer än till exempel i tropiska länder.

Extrem värme är farligt för alla, men äldre (över 65 år) och kroniskt sjuka personer utgör speciellt sårbara grupper. Äldre personer är känsligare än yngre, eftersom de har en sämre temperaturreglering och nedsatt förmåga att känna törst. Dessutom har de oftare kroniska sjukdomar.

Värmen i sig medför att de ytliga blodkärlen vidgas och svettningen ökar. Om man inte hinner få i sig tillräckligt med vätska för att kompensera den ökade avdunstningen blir blodet mer koncentrerat och risken för blodpropp (i hjärta och hjärna) ökar. Om hjärtat inte

---

<sup>1</sup> Handlingsplan vid värmebölja/höga temperaturer, Region Västmanland Västerås stad

---

klaras de ökade kraven på pumpförmåga kan det resultera i en allvarlig hjärtsvikt. Värmerelaterade dödsfall hos äldre beror oftast på cirkulationsrubbingar.

Förekomst av kroniska sjukdomar som demens, fysiska handikapp, hjärt- och kärlsjukdom, njursjukdom, astma/KOL, men även diabetes, övervikt och allvarlig psykisk sjukdom, kan ytterligare öka risken för hälsoproblem vid värmebölja/höga temperaturer. Vissa mediciner som är vanliga bland äldre kan ge allvarligare biverkningar vid höga temperaturer. Under en värmebölja kan, förutom den höga temperaturen, även ökad luftfuktighet och luftföroreningar bidra till de negativa hälsoeffekterna.

### SMHI:s varningssystem för höga temperaturer:

- Meddelande om höga temperaturer: Prognosen visar att maxtemperaturen ligger på minst 26°C tre dagar i följd.
- Klass 1-varning för höga temperaturer: Prognosen visar att maxtemperaturen ligger på minst 30°C tre dagar i följd.
- Klass 2-varning för höga temperaturer: Klass 1-varning utfärdad och prognos på att perioden med maxtemperatur på minst 30°C kan bli längre än fem dygn och/eller att maxtemperaturen ligger på minst 33°C tre dagar i följd.

Gör så här vid en värmebölja<sup>2</sup>

#### **VAR UPPMÄRKSAM PÅ INOMHUSTEMPERATUREN**

Risken för hälsoproblem ökar så snart temperaturen stiger inomhus. Riskerna ökar påtagligt när temperaturen utomhus når upp till 26 °C eller mer under tre dagar i följd.

#### **DRICK MER**

Vänta inte på att du blir törstig. Ät vätskerik mat som t.ex. grönsaker och frukt. Undvik stora mängder söta drycker och alkohol. Tänk på att personer i din närhet kan behöva hjälp med att dricka.

#### **ORDNA SVAL MILJÖ**

Använd gardiner, persienner och markiser. Försök att vara på den svalaste platsen i bostaden. Vädra på natten när det är svalt.

#### **ORDNA SVALKA**

En kall dusch är mest effektiv. En blöt handduk runt nacken är ett alternativ. Använd löst sittande kläder i naturmaterial, de är svalare än åtsittande syntetkläder.

#### **TA DET LUGNT**

Undvik fysisk ansträngning under dygnets varmaste timmar.

---

<sup>2</sup> FOLKHÄLSOMYNDIGHETEN, 2017 ARTIKELNUMMER: 00926-2017-2

---

## **FÖRVARA LÄKEMEDEL RÄTT**

Förvara mediciner svalare än 25 °C grader eller i kylskåp. Läs om förvaring på förpackningen.

## **VAR UPPMÄRKSAM**

Varningssignaler kan vara förhöjd kroppstemperatur, puls, andningsfrekvens och nyttillkommen yrsel och onormal trötthet. Muntorrhet och minskad urinmängd kan vara tecken på vätskebrist. Om du tar något läkemedel, t.ex. vätskedrivande, kan dosen behöva justeras. Kontakta sjukvården för specifika råd kring just din eller dina närståendes hälsa