

СТУДЪТ

Защо силният студ е въпрос, свързан с общественото здраве?

Силният студ е често срещано явление в много страни от Европейския регион. Ниските външни и вътрешни температури, ледът и снегът може да окажат сериозно влияние върху здравето.^{1,2} Всяка зима в Европа смъртните случаи се увеличават със седем хиляди³, като смъртността нараства повече в по-топлата средиземноморска област, отколкото в студените северноевропейски страни.³ Освен това, общата смъртност при повечето населения е по-висока през зимата, отколкото през лятото.¹

Предполага се, че промените в климата предизвикват намаляване на броя на студените дни, но въпреки това студ и студени вълни има⁴ и влиянието им върху здравето трябва да може да бъде предвидено и предотвратено.

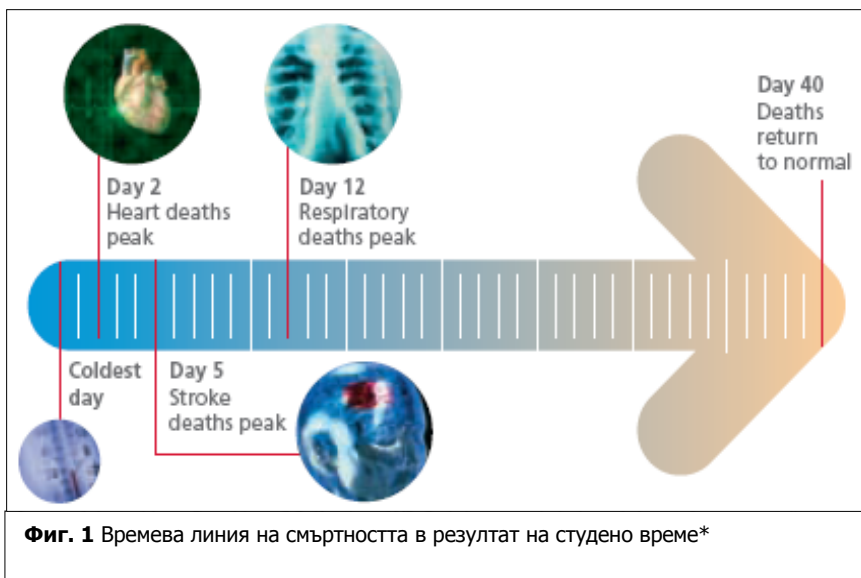
Риск за здравето при студено време

При студено време може да се появят множество оплаквания и симптоми. Те включват респираторни и сърдечносъдови смущения, смущения в кръвообращението, мускулни болки и проблеми с кожата.⁵ Освен това излагането на студ може да причини наранявания – счупвания и навяхвания при падания и катастрофи, както и хипотермия, измръзване и депресия.^{1,5,6} Най-често срещаните причини за смърт в резултат на студа са коронарната болест на сърцето, мозъчносъдовите болести, респираторните заболявания и хипотермията.

Рисково излагане на студ може да има при пътуване до работното място, по време на работа, при дейностите за отмора или у дома. Излагането на ниски температури, лед и сняг може да причини редица здравни проблеми, от леки до опасни за здравето.¹

Последици за здравето от студа може да има за всеки, но рискът за някои хора е по-голям. Най-уязвими по време на застудяване са бебетата, младежите и възрастните хора, които имат хронични заболявания или физически и умствени ограничения, взимат определени лекарства или са недохранени. Икономическото и социално положение на лицата и семействата също играе важна роля: бедните, бездомните и маргинализираните хора се влияят по-силно от студеното време. Някои професии, например земеделието, риболовът и строителството, предполагат по-голямо излагане на студ. Тези работници трябва да внимават за наранявания и други последици за здравето и да носят подходящо защитно облекло.

Определени видове поведения – прекомерната употреба на алкохол, някои дейности за отмора на открито и неподходящото облекло – могат да подложат хората на по-голям риск при излагане на студ. Друга често срещана опасност при студено време е домашното излагане на замърсяване от твърдите горива или печките, които не са добре приспособени за употреба на закрито. Отравянето с въглероден оксид е особено тежък риск, който често има фатални последици. В някои



Фиг. 1 Времева линия на смъртността в резултат на студено време*

страна продължителното излагане на студ на закрито се оказва причинител на смъртност и заболяемост.^{1,2,3,5}

Освен това, снегът и ледът при студено време могат да причинят нарушения на здравните услуги и инфраструктурата. Това би могло да попречи на предоставянето на редовни медицински и гледачески грижи на пациентите с хронични заболявания и косвено още повече да влоши последиците за здравето от студа. Между навлизането на студеното време и влиянието му върху здравето има кратко време на забавяне – смъртността може да нарастне за 24 часа – но ефектът върху здравето е по-дълготраен (вж. Фиг.1). 1, 6

Защита на здравето от студено време и студени вълни

Неблагоприятният ефект на студа върху здравето е до голяма степен предотвратим, но предвид краткото време на забавяне между навлизането на студеното време и влиянието му върху здравето, ефективното справяне до голяма степен зависи от планирането и подготовката⁷. Таблица 1 представя някои възможни действия от гледна точка на превенцията и общественото здраве, класифицирани според компоненти от рамката за съсредоточено върху здравето справяне с риска при спешни случаи.

Таблица 1. Защита на здравето от силния студ: компоненти и примерни действия

Компонент	Действие
Управление (политики, законодателство, стратегии, ресурси, планиране и координация)	<p>Разработка, приемане и прилагане на национален и поднационален план за действие при студено време</p> <p>Преди подготовката са необходими многосекторни дискусии с метеорологичните служби, агенциите за справяне с извънредни ситуации, социалните служби, жилищното настаняване, енергетиката, транспорта и образованието⁷.</p> <p>Плановите за действие при студ често включват различни нива на бдителност, от целогодишно планиране до обща готовност за зимата, и различни нива на бдителност при много студено време. Тези планове могат да бъдат свързани с други зимни дейности, посветени на здравеопазването, като например плановите за сезонния грип или за зимния натиск върху болниците.</p> <p>При много студено време е важна координацията между властите и тази с предоставящите грижи, социални и комунални услуги; има и широк обхват от услуги извън здравния сектор, които са съществени за намаляване на риска от излагане на студ сред общностите и отделните хора.¹ Могат да бъдат създадени специални канали и механизми, които да осигурят координирана реакция на студеното време и студени вълни от многото сектори.</p> <p>Защита на застроената среда от лошото време: Властите биха могли да предвидят и планират потенциалния натиск върху инфраструктурата. Сред важните елементи на защитата от студа са строителните стандарти за проектиране на жилищните сгради, енергийната ефективност и изолацията, които биха могли да намалят вътрешното излагане на студа в дългосрочен план.² В някои страни се прилагат тарифи и политики за социално подпомагане с цел намаляване разходите за енергия.</p>
Управление на информацията и знанията	<p>Системите за ранно предупреждение при студено време могат да дават сигнали за съгласувани действия при предварително определени прагове, които позволяват на общностите и действащите лица в здравеопазването да избегнат или намалят риска от спешни случаи.⁷ Системите за ранно предупреждение при студ обикновено се разработват чрез сътрудничество между здравните власти и метеорологичните служби и в идеалния случай се базират на местни оценки на риска. В много страни вече съществуват национални системи (вж. библиографията и източниците от Интернет).</p> <p>Разработете стратегия за управление на информацията и знанията, която се грижи специално за обществената осведоменост и подготовка при предстояща студена вълна. Предварително или по време на студени периоди могат да бъдат отправяни съобщения до обществеността, свързани със здравето, които да бъдат насочени към високорисковите групи. Наръчници с полезни съвети могат да посочват нуждата от: носене на подходящо долно и горно облекло, покриване на ръцете, краката и главата; осигуряване на достатъчно топъл въздух на закрито - поне една стая с температура 18–21 °C;⁵ редовно хранене с топли ястия; избягване на алкохолните напитки; осигуряване на отоплителни уреди, които са безопасни и подходящи за пространството, в което се употребяват; готовност за спиране на електроснабдяването и/или другите услуги.⁵</p>

Здравни системи и инфраструктура	<p>Готовността на здравната система включва, освен многото други мерки, адекватни логистични системи за транспорт, телекомуникации, лекарства и провизии, както и планиране на работната сила през зимата, информационни кампании и програми за имунизация на персонала и обществеността срещу грип.⁷ Осигуряването на безопасност, подготвеност и издръжливост на болниците защитава пациентите, персонала и инвестициите. Под цялостното ръководство на здравните власти, здравните заведения биха могли да имат свои собствени планове за извънредни ситуации при всеки риск, включително, ако е необходимо, при студ.</p> <p>Капацитет при нарастване и непрекъснатост на операциите: осигуряващите здравните услуги могат да се подготвят да реагират на очаквани здравни проблеми и при нарастване на броя пациенти и да осигурят непрекъснатост на обслужването при много студено време. Например, при застудяване или виелица електрическите мрежи могат да се пренапрегнат или повредят, което да предизвика спиране на тока; здравните съоръжения трябва да бъдат снабдени с алтернативни източници на захранване, за да се избегне прекъсването на услугите.⁵</p> <p>Ясното наблюдение на заболяемостта, смъртността и използването на здравните услуги при студено време позволява тяхното осигуряване и обществените здравни действия да бъдат приспособени към нуждите на населението като цяло и в частност на уязвимите групи.^{2,7} Данните от дългосрочните наблюдения на здравеопазването могат да се използват за изграждане на база от доказателства, чрез която да се направи оценка на въздействието на плановете за действие при студено време върху смъртността и заболяванията в резултат на студа.</p>
Издръжливост на общностите	<p>Готовност на общностите: здравните власти могат да осигурят на общностите, семействата и отделните лица надеждна информация как активно да се подготвят и да се защитят от студа и зимното време и да им осигурят ресурси за това. Например списъци за проверка на готовността за зимата и студените вълни, полезни съвети за подготовка на домовете и колите и предпазни мерки при дейностите на открито.</p> <p>Грижа уязвимите групи от населението. Полезно е преди началото на зимата да се определят високорисковите групи (по-възрастните хора, хората с увреждания, живеещите сами или изолирано, живеещите в лошо изолирани жилища, хронично болните и др.) и да се планират и насочат съответните интервенции (съвети, последващи действия и грижи). Обществените здравни служби могат да работят заедно с предоставящите социални услуги за идентифициране на високорисковите групи и лица преди да е започнало студено време.^{1,5,7} Общностните организации, медицинските лица и социалните работници играят важна роля в достигането на уязвимите групи. В някои страни се прилагат тарифи и политики за социално подпомагане с цел намаляване разходите за енергия.</p>

В добавка към тези действия, предпазването на общественото здраве и реакцията при студено време могат да бъдат подсилени и от някои пресечни елементи: 1) достатъчно човешки и финансови ресурси за адекватно прилагане на плановете за действие при студ; 2) осигуряване на адекватно развитие с дългосрочен капацитет на съответната работна сила за здравеопазване и управление на извънредните ситуации; и 3) мониторинг и оценка на плановете за действие при студ, които позволяват извеждане на заключение и направата на подобрения, включително на всички етапи на планиране, разработка, прилагане и отчитане, както и на ефективността, ефикасността и социалната приемливост на съобщенията и действията.^{1,5,7}

Библиография

1. План за действие при студено време за Англия 2012: защита на здравето и намаляване вредата от силния студ. Лондон: Министерство на здравеопазването; 2012 (https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/216937/9211-TSO-NHS-Cold-Weather-Plan_Accessible-main-doc.pdf, влизане на 2 октомври 2013).
2. Екип за следене на мармота. Въздействие върху здравето на студените домове и липсата на домашно гориво. Лондон: Приятели на Земята и Екип за следене на мармота; 2011 (<http://www.instituteofhealthequity.org/projects/the-health-impacts-of-cold-homes-and-fuel-poverty>, влизане на 2 октомври 2013).
3. Хийли, Дж.Д. Нарастане на зимната смъртност в Европа: сравнителен анализ между страните, определящ ключовите рискови фактори. Журнал за епидемиология и общественото здраве 2003; 57(10):784–89 doi:10.1136/jech.57.10.784.
4. Междуправителствен съвет по климатичните промени (МСКП). Резюме за изготвящите политиката. В: Управление на риска от екстремни събития и бедствия с цел ускоряване на адаптацията към климатичните промени. Кеймбридж: Кеймбридж Юнивърсити Прес; 2012:1–19 (http://ipcc-wg2.gov/SREX/images/uploads/SREX-SPMbrochure_FINAL.pdf, влизане на 1 октомври 2013).

5. Как студеното време влияе върху здравето. В: СЗО/Климатични промени [уебсайт]. Копенхаген: Регионален офис на СЗО за Европа; 2013 (<http://www.euro.who.int/en/what-we-do/health-topics/disease-prevention/violence-and-injuries/news/news/2013/02/how-cold-weather-affects-health>, влизане на 1 октомври 2013).
6. Доналдсън Г.К., Кийтинг У.Р. Ранни нараствания на смъртността от исхемични болести на сърцето несвързани със и по-късни промени свързани със смъртността от респираторни заболявания след студ в югоизточна Англия. Журнал за епидемиология и обществено здраве 1997; 51(6):643–48.
7. Здравните служби трябва да се подготвят за изключително студено време. В: СЗО/Извънредни ситуации [уебсайт]. Копенхаген: Регионален офис на СЗО за Европа; 2012 (<http://www.euro.who.int/en/what-we-do/health-topics/emergencies/sections/news/2012/02/health-services-must-prepare-for-extremely-cold-weather>, влизане на 1 октомври 2013).

Източници от Интернет

- Списък за проверка на болничната реакция при спешни ситуации: инструмент за всички рискове за болничните администратори и справящите се със спешни ситуации. В: СЗО/Готовност и реакция при бедствия [уебсайт]. Копенхаген: Регионален офис на СЗО за Европа; 2011 (<http://www.euro.who.int/en/what-we-do/health-topics/emergencies/disaster-preparedness-and-response/publications/2011/hospital-emergency-response-checklist>, влизане на 2 октомври 2013).
- Метеорологична тревога – предупреждения за силен студ за Европа. Поддържано и използвано от EUMETNET, мрежата за европейски метеорологични услуги. (www.meteoalarm.eu, accessed 1 October 2013)

Настоящият комплект информационни листовки е разработен от Регионалния офис на СЗО за Европа и изпълнителната агенция „Обществено здраве на Англия“ посредством преглед на съществуващата литература, насоки и инструменти. Листовките са прегледани от експерти по темата от двете организации.

За допълнителна информация с свържете с отдела за климатични промени на Регионалния офис на СЗО за Европа (climatechange@euro.who.int)

*От ляво надясно: Най-студен ден, 2-ри ден: пик на смъртността от сърдечни заболявания, 5-ти ден: пик на смъртността от инсулт, 12-ти ден: пик на смъртността от респираторни заболявания, 40-ти ден: смъртността се връща в нормалните граници