

# MITEN VARAUTUA JA EDISTÄÄ OMAA HYVINVOINTIA HELTEILLÄ

---

Riitta-Maija Hämäläinen

Pääsinniemen kylätalo, Heinola

13.6.2023



Päijät-Hämeen  
hyvinvointialue

# HELLE JA TERVEYSVAIKUTUKSET

Helteen haittavaikutuksia voi ehkäistä

- Ennalta ehkäisemällä terveyshaitat
- Varautumalla helteisiin riittävästi ja hyvissä ajoin
- Huomioimalla kuumuus ja helle vs terveysriskit jo muutamia asteita hellevaroitusrajaa alhaisemmissa lämpötiloissa



# HELLEVAROITUS

Ilmatieteen laitos antaa hellevaroituksen, kun ennusteen mukaan **vuorokauden ylin lämpötila kohoaa 27 asteeseen ja keskilämpötila 20 asteeseen.**



# HELTEEN HAITAT

- Viileissä maissa terveyshaitat ilmenevät alhaisemmissa lämpötiloissa kuin lämpimissä maissa, koska väestöt sopeutuvat paikallisiin lämpöolosuhteisiin kulttuurisesti sekä jossain määrin myös fysiologisesti.
- Terveyshaittoja jo yksittäisinä lämpiminä päivinä
- Helleaaltojen aikana vakavien terveyshaittojen riski lisääntyy voimakkaasti
- Kuuma sää lisää väestön sairastuvuutta ja kuolleisuutta



# HELTEEN TERVEYSHAITAT

Kuumassa ympäristössä kehon **lämpökuorma** kasvaa.

**Fyysinen rasitus** lisää lämpökuormaa entisestään.

Elimistö pyrkii säilyttämään normaalin lämpötilansa lisäämällä **ääreisverenkiertoa ja hikoilua**. Näin ylimääräinen lämpö kulkeutuu ihon pintakerrokseen ja lopulta ympäröivään ilmaan.

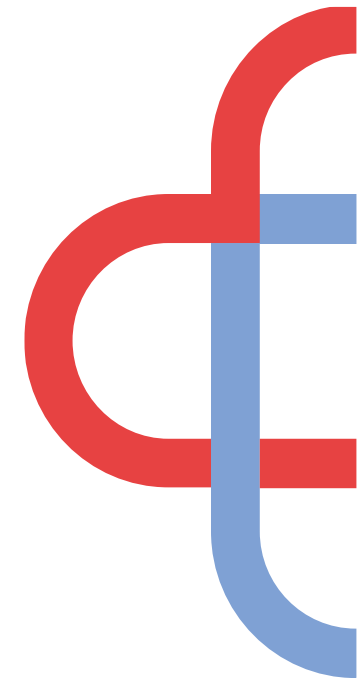
- **Kuumuus kuormittaa verenkierto- ja hengityselimistöä**
- **Kuumuudesta aiheutuvat lämpösairaudet**
- **Pitkäaikaissairauksien oireet pahenevat**
- **Helteen terveyshaitoille alttiit väestöryhmät**



# HELLEAALLOT

- Helleaallot ovat erityisen haitallisia, koska elinympäristö ei rakennusten lämpenemisen takia viilene yölläkään ja elimistöön kohdistuu pitkäaikainen lämpökuormitus.
- Korkea ilmankosteus lisää helteen tukaluutta.
- Pitkittyneestä, muutamia viikkoja kestävästä hellejaksosta voi Suomessa aiheutua jopa useampia satoja ennenaikaisia kuolemia.
- Vakavien terveysvaikutusten riski kohdistuu erityisesti ikääntyneisiin ja pitkäaikaissairaisiin.

[www.thl.fi](http://www.thl.fi)



# HELTEEN RISKIRYHMÄT

- **Ikääntyneet, pitkäaikaissairaat ja pienet lapset** ovat erityisen alttiita helteen haitoille.
  - Terveys- ja sosiaalipalveluiden **hoitolaitoksissa** helteisiin varautuminen on erityisen tärkeää
  - **Lapset, erityisesti vauvat ja pienet lapset**, ovat herkkiä helteen haittavaikutuksille
- Voimakkaat helteet voivat kuitenkin olla **terveysriski kenelle tahansa**, jos kuumuuden vaikutuksilta ei suojauduta riittävästi.
- Riskiä suurentavat
  - voimakas **fyysinen rasitus** helteen aikana
  - runsas **päihteiden** käyttö helteiden aikana.

Lähde: [www.thl.fi](http://www.thl.fi)



# LÄMPÖSAIRAUKSIEN OIREET JA HOITO

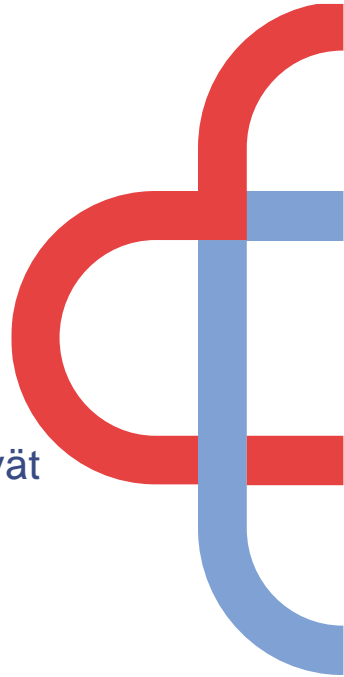
Kuumuus, runsas hikoilu sekä siitä aiheutuva neste- ja suolavajaus voivat johtaa eriasteisiin lämpösairauksiin.

Elimistön lämpökuormitus myös pahentaa monien pitkäaikaissairauksien oireita.

Monet sairaudet tai niihin liittyvät lääkitykset heikentävät elimistön kykyä sopeutua kuumuuteen ja lisäävät lämpösairauksien riskiä.

**Jos perussairauden oireet pahentuvat voimakkaasti helteiden aikana, ota tarvittaessa yhteyttä lääkäriin.**

- Ihottuma
- Turvotus
- Lihaskrampit
- Pyörtyminen
- Auringonpistos
- Lämpöuupumus
- Lämpöhalvaus



# OIREET 1/3

## Ihottuma

Voimakas hikoilu voi aiheuttaa ihottumaa, jossa pieniä punaisia näppylöitä ilmestyy kasvoihin, kaulalle, rintaan, rintojen alle ja nivusiin. Ihottuma on yleisempää pienillä lapsilla.

HOITO: Pidä ihottuma-alue kuivana. Antihistamiini- tai antiseptisestä voiteesta voi olla hyötyä.

## Turvotus

Kuumuus voi aiheuttaa alaraajojen ja erityisesti nilkkojen turvotusta.

HOITO: Sopeutuminen kuumuuteen auttaa eikä vaadi erityistä hoitoa.

Jos henkilöllä on nesteenpoistolääkitys, voi turvotus johtua myös perussairaudesta. Keskustele lääkityksestä lääkärin kanssa.

## Lihaskrampit

Fyysinen rasitus voi aiheuttaa lihasväsymystä, nestehukkaa ja suolavajausta sekä lihaskouristuksia. Kouristuksia esiintyy useimmiten alaraajoissa, harvoin yläraajoissa tai vatsalihaksissa.

HOITO: Lepo viileässä, nesteiden ja suolojen nauttiminen sekä hellävarainen hieronta ja venyttely. Jos krampit jatkuvat yli tunnin ajan, ota yhteyttä lääkäriin.

## Pyörtyminen

Kuumuudesta johtuva verenpaineen lasku voi johtaa äkilliseen huimaukseen tai pyörtymiseen.

HOITO: Lepää viileässä jalat kohotettuina ja juo lisää vettä. Jos olotila ei kohene, ota yhteyttä lääkäriin.

## Auringonpistos

Auringonpistos johtuu päähän kohdistuvasta suorasta lämpösäteilystä ja keskushermoston ärsytyksestä. HUOM. Pienet lapset! Oireita ovat päänsärky, pahoinvointi, huimaus ja ärtyneisyys.

HOIT: Siirry lepäämään varjoon ja viileään. Aseta pää kohoasentoon ja otsalle viileä kääre. Mikäli yleistila heikkenee, ota yhteyttä lääkäriin.



# OIREET 2/3

## Lämpöuupumus

Lämpöuupumus kehittyy asteittain neste- ja suolavajauksen seurauksena.

**Oireet:** voimakas jano, voimakas hikoilu tai viileä ja nihkeä iho, heikotus, päänsärky, huimaus, ärtyisyys ja pahoinvointi.

**Lievä lämpöuupuminen:** Juo vettä ja siirry viileään paikkaan lepäämään. Vähennä vaatteita ja kastele ihoa viileällä vedellä ja tuulettamalla tai kylmäkääreiden tai -pakkausten avulla.

**Voimakas lämpöuupuminen:** Ota yhteyttä terveydenhuoltoon. Ota yhteyttä ensisijaisesti puhelimitse.

**Jos henkilö on sekava tai tajunnan taso on hämärtynyt, tulee välittömästi soittaa hätänumeroon 112.**

Lähde: [www.thl.fi](http://www.thl.fi)



# OIREET3/3

## Lämpöhalvaus

Lämpöuupumus voi pahentuessaan johtaa hengenvaaralliseen lämpöhalvaukseen.

Raskaan fyysisen rasituksen seurauksena lämpöhalvaus voi kehittyä myös hyvin äkillisesti.

Lämpöhalvausta epäiltäessä tulee välittömästi soittaa hätänumeroon 112.

### **Ambulanssia odottaessa:**

Siirrä varjoon ja viileään, ota vaatteet pois ja aloita heti kehon viilentäminen.

Suihkuta tai valele ihoa viileällä vedellä ja tuulettamalla. Aseta niskaan, kainaloihin ja nivusiin kylmäkääreitä tai kylmäpakkauksia.

Aseta hereillä oleva henkilö puoli-istuvaan asentoon tai makuulle jalat hieman koholla, tajuton asetetaan kylkiasentoon.

Tajuissaan olevalle kannattaa tarjota kylmää vettä tai muuta juotavaa (ei alkoholia tai kofeiinipitoisia juomia).



# MITEN VARAUTUA HELTEISIIN?

---



Päijät-Hämeen  
hyvinvointialue

# PIDÄ SISÄTILAT VIILEINÄ

**Sulje ikkunat päivällä,** kun ulkoilma on sisäilmaa lämpimämpää

**Varjosta auringonpuoleiset ikkunat** vaaleilla sälekaihtimilla tai verhoilla, jotta aurinko ei porota sisään

**Suojaa helposti lämpenevät ikkunat ja huoneet** ikkunaan kiinnitettävällä aurinkosuojakalvolla, markiisilla tai varjostavilla kasveilla

**Avaa ikkunat yöksi** ulkoilman viilentyessä ja tai tehosta koneellista ilmanvaihtoa.

Käytä tarvittaessa **jäähdyttäviä ilmastointilaitteita.** Muista samalla pitää ovet ja ikkunat suljettuina.

**Sammuta turhat valot ja sähkölaitteet,** sillä ne lämmittävät asuntoa.



# VÄLTÄ KUUMIA PAIKKOJA JA SUORAA AURINGONPAISTETTA

- Vietä aikaa **asunnon viileimmissä osissa**. Yöksi kannattaa siirtyä viileimpään huoneeseen tai parvekkeelle.
- Jos asuntoa ei saa riittävän viileäksi, vietä muutama tunti päivällä jossakin muussa viileässä paikassa, esimerkiksi **ilmastoidussa julkisessa rakennuksessa**.
- Vältä ulkona olemista päivän kuumimpaan aikaan. **Pysy varjossa**.
- Vältä raskasta fyysistä ponnistelua** tai ajoita se aikaiseen aamuun tai myöhäiseen iltaan, kun ulkona on viileämpää.
- Älä jätä lapsia, vanhuksia tai eläimiä pysäköityyn ajoneuvoon**.
- Jos nukutat lasta vaunuissa, älä jätä vaunuja auringonpaisteeseen**. Varmista, että ilma pääsee kiertämään vaunuissa.



# JUO RIITTÄVÄSTI JA MUISTA SYÖDÄ

- **Juo riittävästi ja säännöllisesti pitkin päivää.** Juoda kannattaa jo ennen janon tunnetta, erityisesti ikääntyneiden ja lasten.
- Juodun nesteen tarve vaihtelee yksilöittäin iän, fyysisen aktiivisuuden ja ruokavalion mukaan. **Riittävä määrä on yleensä noin 1–1,5 litraa päivässä. Helteillä tätä määrää kannattaa lisätä ainakin muutamalla lasillisella ja tarvittaessa enemmän,** jos hikoilu on voimakasta. Älä kuitenkaan juo lyhyessä ajassa litrakaupalla vettä, sillä se on vaarallista.
- Jano, kuiva suu, vähentynyt virtsaamistarve ja virtsan värin muuttuminen tummemmaksi ovat merkkejä liian vähäisestä juomisesta.
- **Tavallinen vesi on hyvä janojuoma.** Muista myös syödä riittävästi, jotta kehon suolatasapaino säilyy normaalina. Sopivia juomia helteellä ovat myös **laimea mehu, kivennäisvesi ja maito.**
- Vältä alkoholia ja kofeiinia, sillä ne kuivattavat elimistöä. Myös hyvin sokeripitoisia juomia kannattaa välttää.
- Syö pieniä aterioita usein. **Suosi viilleitä ja vesipitoisia ruokia, kuten salaatteja ja hedelmiä.**



Lähde: [www.thl.fi](http://www.thl.fi)

# VIILENNÄ KEHOA

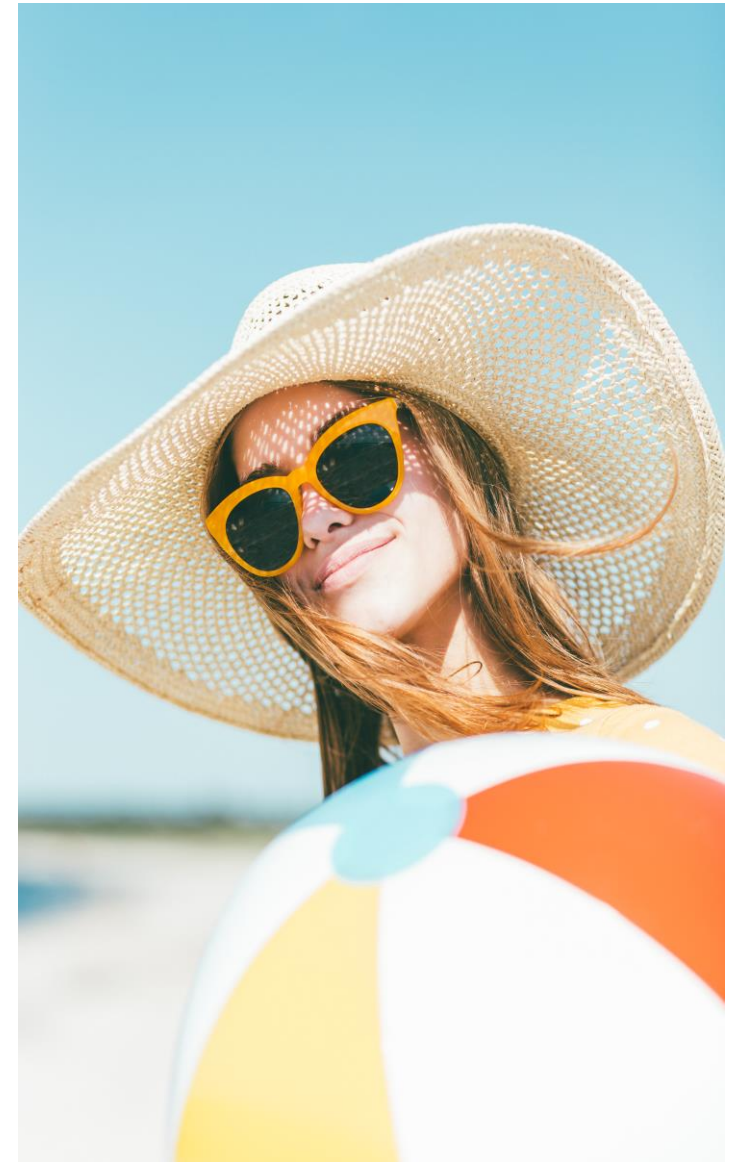
- ❑ **Pukeudu kevyesti** löysiin, luonnonmateriaaleista valmistettuihin vaatteisiin
- ❑ **Suojaudu suoralta auringonpaisteelta** viileillä pitkähihaisilla ja -lahkeisilla vaatteilla, leveälierisellä hatulla ja aurinkolaseilla
- ❑ **Viilennä kehoa viileiden suihkujen**, kosteiden vaatteiden tai kylmäkääreiden avulla
- ❑ **Vaihda peitto ja lakanat keveisiin**, luonnonmateriaaleista valmistettuihin tekstiileihin

Lisätietoa auringon UV-säteilyltä suojautumisesta:

**Suojaudu auringolta oikein (Säteilyturvakeskus)**

**UV-indeksin ennuste (Ilmatieteen laitos)**

Lähde: [www.thl.fi](http://www.thl.fi)



# HUOLEHDI LÄHIMMÄISISTÄSI

Pidä päivittäin yhteyttä yksin eläviin sukulaisiin, ystäviin ja naapureihin, ja auta heitä tarvittaessa suojautumaan kuumuudelta

Jos **riskiryhmään kuuluvan henkilön** asunnossa lämpötila nousee tukalan kuumaksi, kannattaa tarvittaessa harkita väliaikaista asumista läheisten luona

Huolehdi lapsista, sillä he eivät usein itse ymmärrä suojautua kuumuuden ja auringonpaisteen haitoilta

Pitkäaikaissairauksista kärsivien tai heistä huolehtivien tulisi tarkkailla sairauden oireiden pahenemista. Keskustele tarvittaessa hoitavan lääkärin kanssa.

**Tarkista lääkepakkauksesta sen säilytykseen liittyvät ohjeet. Säilytys huoneenlämmössä tarkoittaa yleensä kuivaa ja viileää tilaa, jonka lämpötila on 15–25 astetta.**

Lähde: [www.thl.fi](http://www.thl.fi)



# Viisi vinkkiä – varaudu helteisiin ajoissa

Lue lisää: [thl.fi/helle](https://thl.fi/helle)



Huolehdi, että saat suojattua ikkunat paahteelta.



Hanki tarvittaessa tuuletin tai jäähdyttävä ilmastointilaite.



Keskustele lääkärisi kanssa, kuinka kuumuus vaikuttaa sairauteesi tai lääkitykseen.



Tarkista lääkkeiden säilytykseen liittyvät ohjeet.



Opettele tunnistamaan lämpösairauksien oireet ja hoitokeinot.

# Kiinnitä helteellä huomiota sisätilojen viilennykseen ja omaan vointiisi

Lue lisää:  
[thl.fi/helle](https://thl.fi/helle)

## Pidä sisätilat viileinä



Suojaa ikkunat auringonpaisteelta.



Tuuleta asunto illalla tai yöllä, kun ulkoilma viilenee. Tuuletin helpottaa oloa, jos lämpötila on alle 35 astetta.

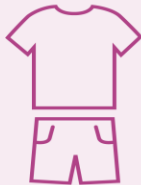


Käytä tarvittaessa jäähdyttävää ilmastointilaitetta.

## Huolehdi omasta voinnistasi



Pysy pois auringonpahteesta.



Pukeudu kevyesti ja vältä fyysistä rasitusta.



Juo tarpeeksi vettä ja muista syödä.



Tarkista myös läheistesi vointi.



# VALOISAA KESÄÄ!

Riitta-Maija Hämäläinen, Kestävän  
kehityksen päällikkö, FT, MPH, LiTM

[riitta-maija.hamalainen@paijatha.fi](mailto:riitta-maija.hamalainen@paijatha.fi)

13.6.2023



Päijät-Hämeen  
hyvinvointialue

