



Folkhälsomyndigheten

Podden Liv & hälsa

Råd vid värmeböljor – så skyddar du dig

[Pernilla, programledare] Höga temperaturer kan påverka hälsan och värmeböljor väntas bli vanligare i och med klimatförändringen. Gäst idag är Ida Knutsson som är sakkunnig och ska berätta mer om värmeböljor, och vad man kan göra för att skydda sig. Välkommen!

[Ida] Tack så mycket!

[Pernilla] Vi kanske ska börja med att reda ut vad en värmebölja egentligen är?

[Ida] Värmebölja, det används ju då som ett begrepp för en period med sammanhängande dagar med höga temperaturer. Och vad som betecknas som höga temperaturer det skiljer sig åt över världen, mellan olika länder och i olika klimat. Och i Sverige så utfärdas det ett meddelande om höga temperaturer när temperaturen ska vara 26 grader eller mer i minst tre dagar.

[Pernilla] Och vilka är de negativa hälsoeffekterna som man riskerar?

[Ida] Hälsoeffekterna varierar från milda symptom, såsom uttorkning och utmattning, sömnstörningar och så vidare, till mer allvarliga hälsosymtom. Framför allt förvärrade sjukdomar, hjärt- och kärlsjuklighet, och det kan leda till dödsfall.

[Pernilla] Vid vilka temperaturer riskerar hälsan att påverkas?

[Ida] Hälsan riskerar att påverkas påtagligt när temperaturen går över 26 grader i minst tre dagar i följd. Och där spelar ju dygnets högsta temperatur roll. Men inte bara, utan även den lägsta temperaturen på dygnet. Så om det är nätter som är väldigt varma då kan inte kroppen återhämta sig. Man får inte tillräckligt med sömn, så därför är det också viktigt vilken den lägsta temperatur är som infaller på dygnet.

[Pernilla] Och vad räknas som varma nätter?

[Ida] Tropiska nätter är när temperaturen aldrig går under 20 grader.

[Pernilla] Men kan inte kroppen vänja sig vid värme? När man till exempel åker till ett medelhavsland på sommaren så kan det ju kännas jättevarmt de första dagarna, men sen får man en känsla av att kroppen anpassar sig.

[Ida] Ja det är sant att hos friska personer så kan kroppen sakta anpassa sig. Men det kan ta dagar eller till och med veckor när man anpassar sig genom att då vätska och saltbalanser ändrar sig. Men det kan som sagt ta lite tid, så därför är det viktigt att man dricker mer. Men en lika viktig del i anpassningen, det är just att vi ändrar beteende när vi åker utomlands, när vi åker dit är varmt. Att vi till exempel tänker mer på att ta siesta eller att ta det lugnt när det är som varmast. Att vi kommer ihåg

att dricka mer, så en stor del är också beteendet. Och det som också blir tydligt med klimatförändringen, det är att vår bebyggelse är ju anpassad i Sverige för ett kallt klimat. Det gör att våra byggnader klarar värme sämre och det gör att vi är sårbara i förhållande till värme.

[Pernilla] Och hur snabbt kan hälsan påverkas?

[Ida] Hälsoeffekter kan uppstå egentligen samma dag, och dödsfall ser man inträffa ofta samma dag eller ett par dagar efter en sån här temperaturökning. Det beror på att individer som är sköra eller har ett dåligt hälsotillstånd blir mer påfrestade och att vissa avlider i förtid.

[Pernilla] Hur är det med äldre? Är det den gruppen som är mest utsatt vid värmeböljor?

[Ida] Äldre är en stor riskgrupp i förhållande till värme och det beror på att man i större utsträckning har de här bakomliggande sjukdomarna som kan göra att man är känslig för värme. Men även personer yngre med kroniska sjukdomar är i riskgrupp. Personer som har funktionsnedsättningar kan vara riskgrupp, även småbarn, 0 till 5 år och gravida och också personer som tar vissa mediciner som kan påverka förmågan att känna risk, och som påverkar kroppens förmåga att hantera värmen.

[Pernilla] Vad skulle du säga att man som enskild kan göra för att skydda sig mot värmeböljor?

[Ida] Det finns ju då en rad förebyggande åtgärder man kan vidta själv. Det ena är ju då att man ska se till att dricka mycket, inte vänta på att man blir törstig när det är varmt, utan att dricka i förebyggande syfte och att se till att äta vätskerik mat. Man kan också då försöka att ordna sin bostad så att den blir så sval som möjligt. Har gardiner, persienner för att stänga ute solen med under de närmaste timmarna. Och också försöka att vädra på natten när det är svalare ute. Man kan också se till att ta en kall dusch om det varmt, och att kyla sig med mer kläder i naturmaterial och så.

[Pernilla] Du nämnde förut att äldre är särskilt sårbara. Vad kan man göra för att skydda dem?

[Ida] Till exempel så behöver man ha koll på inomhustemperaturen i boenden för äldre, eftersom hälsorisker uppstår när det blir varmt inomhus och vi tillbringar mycket tid inomhus. Och där har vi då en ett riktvärde på att det ska hållas under 26 grader i bostäder där det bor känsliga personer. Man kan då vidta åtgärder både i inomhus- och utomhusmiljön. Man kan till exempel använda markiser och gardiner och sådant och att stänga ute solen. Man ska också var uppmärksam på äldre mår under värmeböljor och se till att vi har syn på tecken som kan betyda utmattning, uttorkning och värmepåverkan.

[Pernilla] Finns det någonting som kan göras på samhällsnivå för att skydda människor från värmeböljor?

[Ida] Ja, det finns det. Om man då jobbar inom vård och omsorg, då kan man till exempel se till att man har rutiner och att det finns informationsmaterial, och att det finns en beredskap för att hantera de här negativa hälsoeffekter under sommaren. Och att man också har haft möjlighet att öva det här i förväg innan sommaren. Vi behöver också arbeta med att klimatanpassa vår bebyggelse, eftersom våra hus inte är anpassade för den här värmen. Vi ser att fler människor i framtiden kommer att bo i städer, och just i städer så är man extra känslig för värmeböljor eftersom det finns något som heter urban värmeöeffekt, där hårdgjorda ytor och lite grönska gör att värmen stannar kvar under längre tid.

[Pernilla] Och vad skulle behövas i bebyggelsen? Hur skulle den behöva förändras?

[Ida] Det skulle behövas mer av gröna strukturer som både kan balansera klimatet, som håller mer vatten i bebyggelsen och gör att temperaturen modereras eller balanseras bättre. Vi skulle också kunna införa mer gröna tak, ljusa tak och så vidare, som gör att värmen inte absorberas i städerna.

[Pernilla] Vad vet vi egentligen om värmeböljor här i Sverige? Hur mycket ökar hälsobesvärerna och överdödlighet? Vad såg ni till exempel under värmeböljan år 2018?

[Ida] Att synliggöra effekterna på dödligheten i Sverige, det är komplicerat eftersom väldigt få dödsfall av dem som inträffar registreras som värmeslag eller värmestress. Utan det mesta är en förvärrad hjärtkärlsjuklighet eller i kroniska sjukdomar. Men 2018 det gav insikter om hur samhället och enskilda är sårbara för värme i Sverige. Vår sammanställning visar att ungefär 700 extra dödsfall inträffade i Sverige under de varmaste veckorna 2018. Det var som flest dödsfall under de varmaste veckorna i slutet av juli, då med 200 extra dödsfall per vecka. Och det var framför allt de äldre som drabbades av de här negativa hälsoeffekterna. Vi genomförde också 2018 en studie i Hälsorapport, som är en undersökning som vi använder vid större utbrott eller händelser, och där var det mer än hälften som hade rapporterat att man hade någon typ av symptom, även om de var milda, kopplat till det varma vädret.

[Pernilla] När det gäller smittor finns det risk att smittor ökar vid värmeböljor?

[Ida] Det gör det. Det finns vissa bakterier som finns i våra livsmedel, som kan tillväxa vid varmare temperaturer, till exempel salmonella. Legionella som är en bakterie som finns naturligt i våra marker, kan tillväxa i vattenledningar och vattensystem och orsaka sjukdom. Vi tror att det kommer bli mer exempel på mag- och tarminfektioner, eftersom smittämnen som till exempel EHEC, norovirus och Cryptosporidium kan smitta mellan människor via badvatten, och vi får varmare ytvatten vid värmeböljor. Men också då att vi badar mer, vi ändrar våra beteenden och utsätts mer för de här smittämnen. Och detsamma gäller för vibriobakterien som kan ge badsårsfeber och som kan resultera i en allvarlig infektion. När vi

badar så utsätts vi mer för det. Och vi kunde se att de flesta fallen, rekordmånga fall, inträffade 2018 när det var en varm sommar.

[Pernilla] och om man blickar framåt lite grann. Hur vanligt tror du att det kommer vara med värmeböljor i framtiden?

[Ida] Perioder med höga temperaturer, de kommer att bli vanligare i Sverige i framtiden i och med att klimatet förändras. SMHI säger att värmeböljor som tidigare inträffade var 20:e år, kommer att inträffa vart 3:e till 5:e år i slutet av seklet. Vi kommer då att få fler dagar med högsommarvärme i framtiden. Vi kommer att få fler extrema temperaturer och vi kommer slå fler temperaturrekord. Men exakt hur framtidens värmeböljor blir, det går fortfarande att påverka i och med vad vi gör med våra utsläpp av växthusgaser. Att jobba just med att skydda och främja människors hälsa är ett av de viktigaste skälen till att jobba med utsläppsbegränsningar och klimatanpassning och en hållbar framtid.

[Pernilla] Du gav ju tidigare flera bra tips på hur man kan skydda sig själv som enskild individ. Skulle du avslutningsvis kunna sammanfatta tipsen i några korta råd som man kan hejla i åtanke nästa gång det blir väldigt varmt?

Ja, precis. Jag tycker man ska se till att dricka mycket vatten eller oftare, att man ska vädra när det är svalt ute på natten eller när temperaturen går ner, att man ska försöka stänga solen ute med markiser och gardiner och persienner. Att man kan försöka svalka sig med en dusch eller en blöt handduk, och att man kan undvika fysisk ansträngning när det är som allra varmast på dygnet.

[Pernilla] Tack så mycket Ida Knutsson! Vill du som lyssnar höra fler avsnitt av Liv och hälsa så följ oss gärna.