

Heat Related Illness

بیماری‌های ناشی از گرما

بیماری ناشی از گرما چیست؟

بیماری ناشی از گرما می‌تواند از بیماری ملایمی مثل کهیر یا گرفتگی ماهیچه باشد تا بیماری شدیدی مثل گرما گرفتگی. بهترین راه جلوگیری از بیماری ناشی از گرما آب خوردن و خنک نگه داشتن بدن است.

گرما چگونه روی بدن اثر می‌گذارد؟

بدن در یک محدوده دمای مرکزی بین تقریباً ۳۷ تا ۳۹ درجه سانتیگراد کار می‌کند. بطور عادی، بدن با افزایش دفع حرارت از طریق تعرق یک دمای مرکزی سالم را حفظ می‌کند. وقتی حرارت محیط بالا است، رطوبت زیاد است یا آب بدن شخص کم شده است، توانایی بدن برای تنظیم کردن حرارتش تضعیف می‌شود و بدن ممکن است «بر افروخته» شود.

چه کسی در خطر است؟

همه افراد در خطر بیماری ناشی از گرما هستند؛ آنهایی که در معرض بیشترین خطر قرار دارند عبارتند از:

- اشخاص بالای ۶۵ ساله
 - نوزادان و کودکان خردسال
 - کسانی که بیماری‌های مزمن دارند (فشار خون بالا، بیماری قلبی، بیماری تنفسی، مرض قند یا بیماری‌های گردش خون)
 - کسانی که چاق هستند
 - کسانی که بعضی از داروها را مصرف می‌کنند
 - اشخاصی که از نظر اجتماعی دور افتاده‌اند
 - کسانی که در فضای باز یا در محیط داغ با تهویه بد کار می‌کنند
 - کسانی که در هوای داغ دست به فعالیت بدنی شدید می‌زنند
 - کسانی که به هوای داغ عادت ندارند. مثلاً دیدار کنندگانی که از خارج می‌آیند.
- اثرات بهداشتی حرارت زیاد در موارد زیر بدتر می‌شود:
- وقتی هوا مرطوب است
 - وقتی دمای شب (یعنی حد اقل دمای روزانه) بالا می‌ماند
 - اگر خنک کردن مسکن دشوار باشد
 - وقتی سطح آلودگی هوا زیاد است
 - وقتی برای بیشتر از دو روز متوالی داغ می‌ماند.

اثرات بهداشتی چیستند و چگونه درمان می‌شوند؟

علائم آن بسته به نوع و شدت بیماری فرق می‌کنند. نوزادان و کودکان خردسال ممکن است نشانه‌های بی‌قراری و کج خلقی از خود نشان دهند و تعداد پوشک‌های خیس آنان کمتر شود. بزرگسالان ممکن است دچار سرگیجه ملایم، گیجی یا ضعف شوند یا غش کنند.

بعضی از انواع رایج بی‌ماری‌ناشی از گرما، نشانه‌های آن و درمان کم‌کهای اولیه آن عبارتند از:

بیماری و نشانه‌های آن	کم‌کهای اولیه
<p>عرق سوز نوعی خریک پوست است که در اثر تعرق زیاد به وجود می‌آید و علائم مشخصه آن جوش‌های کوچک سرخ‌رنگ خارش دار یا تاول‌های کوچک روی صورت، گردن، قسمت بالای سینه، زیر پستان، بیضه یا اطراف کیسه بیضه می‌باشند. این علائم ممکن است در هر سنی ظاهر شود ولی بیشتر از همه در کودکان خردسال رایج است. عرق سوز به نام 'prickly heat' (گرمای خاردار) نیز شناخته می‌شود.</p>	<ul style="list-style-type: none"> با رفتن به یک محیط خنک یا جایی که تهویه مطبوع دارد تعرق را به حد اقل برسانید محل گرما زده را خشک نگه دارید سعی کنید از پودر تالک بی‌عطر استفاده کنید تا راحتی بیشتری ایجاد شود. کرم‌های ضد هیستامین یا ضد عفونی ممکن است ناراحتی را کمتر کند
<p>گرفتگی ماهیچه ناشی از گرما تشنجات دردناک ماهیچه، معمولاً در شکم، بازوها یا ساق پاها است. این تشنجات ممکن است بعد از فعالیت شدید در یک محیط داغ به وجود بیاید. گرفتگی ماهیچه ناشی از گرما در اثر کم‌آبی بدن و از دست دادن الکترولیت‌ها از طریق تعرق و خستگی ماهیچه به وجود می‌آید. گرفتگی ماهیچه می‌تواند نشانه گرمازدگی هم باشد.</p>	<ul style="list-style-type: none"> دست از فعالیت برداشته و به یک محل خنک بروید ماهیچه‌ها را بکشید و به آرامی ماساژ دهید مایعات بیشتری بنوشید. نوشیدنی‌های ورزشی کمک می‌کنند قبل از شروع مجدد فعالیت چند ساعت استراحت کنید اگر بهبود حاصل نشد دنبال کمک پزشکی بروید
<p>سرگیجه و غش کردن ناشی از گرما در اثر کم شدن جریان خون به مغز پیش می‌آید. گرما باعث ازدیاد جریان خون به پوست و جمع شدن خون در ساق پا می‌شود. که می‌تواند به پایین افتادن ناگهانی فشار خون منجر شود. قبل از غش کردن ممکن است احساس سرگیجه وجود داشته باشد.</p>	<ul style="list-style-type: none"> شخص را به یک محل خنک ببرید. او را به پشت بخوابانید و پاها و کمر او را بالا ببرید تا بازگشت خون به مغز بیشتر شود اگر کاملاً به هوش است، خوردن مایعات را بیشتر کنید اگر به هوش نمی‌آید دنبال کمک پزشکی بروید
<p>گرمازدگی بیماری شدیدی است که می‌تواند به گرما گرفتگی تبدیل شود. این حالت در اثر کم شدن آب و / یا الکترولیت‌ها در اثر حرارت زیاد یا فعالیت شدید به وجود می‌آید. علائم خطراتی آن ممکن است شامل تشنگی شدید، ضعف، ناراحتی، رنگ پریدگی و تعرق؛ تسریع ضربان قلب؛ نفس کشیدن کوتاه و سریع؛ گرفتگی ماهیچه (معمولاً در شکم، بازوها یا ساق پا)؛ سردرد؛ تهوع و استفراغ؛ یا سرگیجه و غش کردن باشد.</p>	<ul style="list-style-type: none"> شخص را به یک محل خنک ببرید و بخوابانید نوشیدنی‌های غیر الکلی خنک به او بدهید استراحت کند دوش خنک، حمام یا شستشو با اسفنج بگیرد دنبال محیطی باشید که تهویه شده یا با پنکه خنک شده باشد لباس سبک بپوشد اگر حال شخص بهتر نشد، گیج یا گم گشته بود، مثل گرما گرفتگی عمل کرده و او را به بیمارستان منتقل کنید.
<p>گرما گرفتگی یک اورژانس پزشکی است و مستلزم توجه فوری است. گرما گرفتگی وقتی پیش می‌آید که حرارت مرکزی بدن از 40.5 درجه سانتیگراد بیشتر می‌شود و سیستم‌های داخلی بدن شروع به از کار افتادن می‌کنند. بافت خیلی از اعضای بدن صدمه می‌بیند و حرارت بدن باید به سرعت پایین آورده شود. گرما گرفتگی یک اورژانس پزشکی است. بلافاصله دنبال کمک پزشکی بروید. شخص را خنک کنید و کم‌کهای اولیه را به او بدهید.</p>	<ul style="list-style-type: none"> برای درخواست آمبولانس به شماره سه صفر (000) تلفن بزنید شخص را به یک محل خنک در سایه ببرید و او را بخوابانید تا کمک اورژانس پزشکی برسد با استفاده از هر وسیله‌ای که می‌توانید شخص را به سرعت خنک کنید. مثلاً شخص را در یک وان آب خنک فرو ببرید؛ شخص را زیر یک دوش آب خنک بگذارید؛ با شیلنگ حیاط آب خنک روی شخص بپاشید؛ اسفنجی پر از آب خنک روی پوست شخص بکشید؛ یا اگر رطوبت کم است، یک ملافه خیس خنک دور شخص بپیچید و به سرعت او را باد بزنید؛ روی مچ دست، زیر بازو، محوطه اطراف بیضه و پهلوی گردن شخص بسته یخ بگذارید اگر می‌تواند چیزی بنوشد، نوشیدنی خنک غیر الکلی به او بدهید نوشیدنی الکلی به شخص ندهید اگر بی‌هوش است، شخص را به پهلو بخوابانید و مجاری تنفسی او را خالی کنید اگر درمان پزشکی به تاخیر افتاد از کارمندان اورژانس بیمارستان یا آمبولانس راهنمایی بیشتری درخواست کنید

آماده شدن برای هوای داغ

چون هوای داغ می‌تواند ناگهان و بدون اخطار پیش بیاید، مهم است که برای آن آماده باشید. در استرالیا همیشه ایده خوبی است که هرگاه از شیر آب دور هستید آب آشامیدنی همراه داشته باشید. در هوای داغ:

- مقدار زیادی آب یا سایر مایعات خنک غیر الکلی بنوشید (اگر تحت درمان مایعات محدود هستید یا قرص ضد تجمع مایعات می‌خورید با دکترتان چک کنید)
- تا جایی که ممکن است در داخل ساختمان یا در سایه بمانید
- خود را خنک نگه دارید و جریان هوا را در اطرافتان نگه دارید. اگر تهویه مطبوع دارید از آن استفاده کنید (اگر تهویه مطبوع ندارید، در نظر بگیرید که به یک مرکز خرید یا کتابخانه عمومی تهویه دار بروید)
- فعالیت فیزیکی خود را کم کنید و از ورزش شدید در هوای داغ اجتناب کنید
- اگر فعالیت اجتناب ناپذیر است، به کرات استراحت کنید
- مرتب غذاهای سبک بخورید
- لباس سبک وزن بپوشید
- دوش، شستشو با اسفنج یا حمام خنک بگیرید
- به اشخاص مسن تر، بیمار یا ضعیف که ممکن است برای تحمل گرما به کمک نیاز داشته باشند سر بزیند (حد اقل دو بار در روز)
- هرگز یک شخص یا حیوان خانگی را در یک خودروی پارک شده و در بسته نگذارید.