

Ang mga kapansanan dahil sa panahong mainit kasama na ang “Heat Stroke”

Ang hanay ng mga kapansanan dahil sa panahong-mainit ay mula sa mga maalumanay na kondisyon katulad ng kakulangan ng tubig sa katawan o mga pagkapulikat hanggang sa mga malalang kondisyon katulad ng pagkakasakit dahil sa panahong mainit. Ang init ay maaari ring makapagpapalala sa mga kasalukuyang mga sakit sa katawan.

Huling binago: 31 July 2013

Sa Australya, taon-taon ang mainit na panahon at mga napakainit na hangin ay nagdudulot ng mga masamang karamdaman, pagka-ospital at kung minsan pagkamatay. Mahalaga na ang lahat ay mulat sa mga palatandaan at sintomas ng mga karamdamang dulot ng panahong mainit upang alam at magamot kaagad ang mga apektadong tao.

Ang pinakamahusay na panlaban sa mga karamdamang dulot ng panahong mainit ay ang pag-inom ng maraming tubig at ang pag-iwas sa init. Tandaan itong mahalagang 4 na mensahe upang manatili kayo at mga iba pa na malusog sa panahong mainit:



Ano ang mga karamdamang dulot ng panahong mainit?

Kasama sa mga karamdamang dulot ng panahong mainit ang pagkapsama, pagkapulikat, pasmado, “heat stroke” at paglala ng mga kasalukuyang sakit. Kung kayo ay may karamdamang katulad ng sakit sa puso, diyabetis, o sakit sa bato at umiinom kayo ng mga natatanging gamot, maaaring magpalala ang panahong mainit sa inyong mga sintomas.

Paano nakakaapekto ang init sa katawan?

Napakamahalaga na ang temperatura sa katawan ng isang tao ay mamalagi sa 36.1 – 37.8°C. Kung ang temperatura sa katawan ng tao ay tataas pa rito, maaari itong magkaroon ng mga karamdaman dahil sa panahong mainit. Kung masyadong mainit ang panahon, ang katawan ay kailangang umandar ng malakas at maglabas ng maraming pawis upang manatiling malamig. Mas mahirap pawisan ang isang tao kung tuyo ang hangin o natuyuan na ang tubig na nasa katawan ang tao.

Ang pagkakatamad sa mataas na temperatura ay maaaring magpalala sa mga kasalukuyang karamdaman (halimbawa pagsisimula ng isang atake sa puso), magkaroon ng mga malalang permanenteng kapansanan (kapansanan sa utak o iba pang mga mahahalagang bahagi ng katawan) dahil sa resulta ng napabayaang pagkakaroon ng “stroke” dahil sa panahong mainit, at sa pinakamalalang kaso humantong sa pagkamatay.

Ano ang mga epekto sa kalusugan at paano sila malulunasan?

Kasama sa mga karamdamang may kaugnayan sa init ay ang pagkatuyo ng tubig sa katawan, pulikat, pagkahapo, pagkaroon ng “stroke” dahil sa init, at paglala ng mga dating sakit. Ang pinakamaraming problema sa kalusugan na nangyayari sa panahon ng tag-init ay ang paglala sa dating mga sakit. Ang pinakamahusay na paraan sa pag-iwas sa mga sakit na may kaugnayan sa mainit na panahon ay ang uminom ng maraming tubig at ang pagpapanatiling presko ang katawan.

Pagkatuyo ng tubig sa katawan: Ang katamtaman hanggang moderatong pagkatuyo ng tubig sa katawan ay magpapaandar sa puso ng mas mabilis at mauwi sa kakulangan ng tubig na magiging pawis.

Sintomas:

- Pagkahilo at pagkapagod
- Magagalitin
- Pagkauhaw
- Makintab o matingkad na dilaw ang ihi
- Pagkawala ng ganang kumain
- Pagkawala ng malay

Ano ang kailangang gawin – paunang lunas:

- Uminom ng maraming tubig o katas ng prutas na hinaluan ng tubig (1 kadami ng katas sa 4 na kadami ng tubig) at iwasan ang tsa, kape o alak
- Pumunta sa mas malamig na lugar, kung maaari sa may “air-condition”
- Kung maaari, gumamit ng botelyang pang-isprey na may tubig para sa pagpalamig ninyo
- Kung masama ang pakiramdam ninyo, magpatingin sa doktor

Ang mga pagkapulikat: ay kadalasang umaapekto sa mga taong malakas pawisan habang may ginagawang mabibigat (katulad ng isport o paghahardin). Ang pagpapawis ay nag-aalis ng tubig at asin sa katawan. Ang mababang lebel ng asin sa mga kalamnan ay maaaring maging sanhi ng pagkapulikat at sintomas ng pagkahapo.

Mga Sintomas:

- Mga pananakit sa mga kalamnan
- Mga pagkirot sa mga kalamnan

Ano ang kailangang gawin – paunang lunas:

- Itigil agad ang lahat na gawain at humiga sa malamig na lugar, itaas kunti ang paa
- Uminom ng tubig o katas ng prutas na hinaluan ng tubig (1 bahagi ng katas at 4 na bahagi ng tubig)
- Mag-shower o maligo ng malamig na tubig
- Imasahe ang inyong mga paa para mabawasan ang paniniga nito, maglagay ng mga malamig na nakasupot na tubig o “cool packs”
- Huwag bumalik sa paggawa ng mabigat na gawain ng ilang oras pagkawala ng pulikat (ang mabigat na paggawa ay maaaring mauwi sa pagka-stroke dahil sa panahong mainit)
- Magpatingin sa doktor kung walang pagbabago sa inyong karamdaman

Sobrang pagkapagod dahil sa init: ang sagot ng katawan sa sobrang pagkaubos ng tubig at asin na siyang nilalaman ng pawis. Kung hindi maalagaan ang pagkapagod dahil sa panahong mainit, ito ay mauwi sa pagka-stroke dahil sa mainit (heat stroke).

Mga Sintomas:

- Malakas pagpapapawis (malamig at basang kutis)
- Maputlang balat
- Mabilis at mahinang pulso
- Mababaw at mabilis na paghinga
- Panghihina ng kalamnan o pulikat
- Pagkapagod at pagkahilo
- Masakit ang ulo
- Pagkakalula o pagduduwal
- Pagkakawalang-malay

Ano ang kailangang gawin – paunang lunas:

- Pumunta sa malamig na lugar, kung maaari yung “air-conditioned” at mahiga
- Bawasan ang sobrang kasuutan
- Sumipsip ng tig-kaunting mga malamig na mainum
- Mag-shower, maligo o mag-bimpo
- Maglagay ng mga nakasupot na malamig na tubig sa kilikili, sa singit, or sa likod ng leeg upang bumaba ang init ng katawan
- Kung lalala ang mga sintomas o walang pagbabago, humingi ng payo sa doktor kaagad at tumawag ng ambulansya kung kinakailangan

Heat stroke: ay isang **nakakamatay na emerhensya** na nangyayari kung ang temperatura ng katawan ay tumaas sa mahigit 40.5°C. Mahalagang mabigyan ng paunang-lunas (first aid) kaagad para bumababa kaagad ang temperatura ng katawan.

Mga Sintomas:

- Biglang pagtaas sa temperatura ng katawan
- Mapula, mainit at tuyo ang kutis (huminto ang pagpapawis)
- Tuyo at namamagang dila
- Mabilis na pulso
- Mabilis at mababaw na paghinga
- Matinding pagkauhaw
- Masakit ang ulo
- Pagduduwal o pagsusuka
- Pagkahilo o pagkakalito
- Mahinang koordinasyon o nauatal na pagbigkas
- Magalitin o naiibang pag-uugali
- Pagkawala ng ulirat, o mga pagkawalang-malay o pagka-“coma”

Ano ang kailangang gawin – paunang lunas:

- **Tumawag kaagad sa 000 at humingi ng ambulansya**
- Ilagay ang tao sa lilim, pahigahin, at huwag silang pakilusin, kung maaari
- Pasipsipin sila ng mga malamig na tubig kung sila ay gising at kayang uminom
- Pababain ang kanilang temperatura sa katawan sa paggamit ng anumang paraan (paggamit ng bimpung may malamig na tubig, malamig na shower, pag-ispresy sa banggera ng malamig na tubig o basain ang mga damit ng malamig na tubig)
- Maglagay ng mga supot na may malamig na tubig sa kilikili, sa may singit, o sa likod ng leeg upang mabawasan ang init sa kaawan
- Huwag magpainom ng aspirin o paracetamol; hindi sila makakatulong at maaari pang nakakasama
- Kung may malay, pahigain ang tao sa kanyang tagiliran (recovery position) at i-tsek kung nakakahinga sila ng maaayos
- Gawin ang CPR kung kinakailangan

Sino ang nasa peligro?

Lahat ay kailangang mag-ingat sa panahon ng tag-init ngunit ang ilang tao ay mas delikadong magkaroon ng masamang epekto sa kanilang kalusugan ang init, katulad ng:

- Mga taong mahigit 75 ang edad
- Mga sanggol at bata, mga buntis o nagpapasusong nanay
- Mga taong masyadong mataba o mabigat
- Mga taong nahihirapang gumalaw
- Mga taong nag-iisang nabubuhay, walang bahay o walang suporta sa komunidad
- Mga taong nagtatrabaho sa mainit na paligid
- Mga taong nag-eehersisyo ng sobra sa panahong mainit
- Mga taong may mga dati nang sakit (katulad ng sakit sa puso, mataas na presyon, diyabetis, sakit sa bato, sakit sa pag-iisip, dimensya, pagkalulong sa alak at druga)
- Mga taong may malalang sakit, katulad ng impeksyon na may lagnat o gastroenteritis (pagtatae at/o pagsusuka)
- Mga taong umiinom ng natatanging mga gamot (para sa listahan ng mga gamot, tingnan ang aming webpage na www.health.nsw.gov.au/environment/beattheheat)

Paano maiwasan ang mga karamdaman na kaugnay sa mainit

Tandaan ang 4 na mahalagang mensahe upang mapanatiling malusog kayo at ang mga tao kahit sa tag-init:



Dagdag na impormasyon

Bumisita sa aming webpage na www.health.nsw.gov.au/environment/beattheheat para sa dagdag na impormasyon tungkol sa:

- Paano manatiling malusog sa panahong mainit
- Paano maihahanda ang inyong sarili at tahanan para sa mainit na panahon
- Mga pabalita para sa mga tagapag-alaga – isang seksyon para sa mga taong nag-aalaga, sumusuporta o tumutulong sa mga taong may kapahamakan sa malalang epekto ng kalusugan mula sa mainit na panahon
- Mga tips para sa mga magulang - Mga sanggol at maliliit na bata sa mainit na panahon
- Impormasyon para sa mga pamilyang Katutubo (Aboriginal)
- Impormasyon para sa mga pangkalusugang propesyonal
- Dagdag na mapagkukunan sa Ingles at mga ibang wika

Sa NSW tumawag sa 1300 066 055 upang makausap ang inyong lokal na Public Health Unit