



## بیماریهای ناشی از گرما Heat-related Illness

### بیماریهای ناشی از گرما چیستند؟

- پوست رنگ پریده، خنک، مرطوب
- عرق ریزی شدید
- انقباض ماهیچه ها
- کپیر
- ورم، به ویژه دستها و پاها
- کوفتگی و ضعف
- گیجی و/یا غش کردن
- سردرد
- احساس تهوع و/یا استفراغ
- تب، به ویژه رسیدن دمای درونی بدن به ۴۰ درجه سانتیگراد (۱۰۴ درجه فارنهایت) یا بیشتر
- گیجی و کاهش هوشیاری ذهنی
- توهم
- پوست قرمز و خشک (در مراحل متأخر گرمزدگی)؛
- تشنج
- بی هوشی /کما

گرمای بیش از اندازه می‌تواند به سلامتی شما آسیب برساند. علت بروز بیماریهای ناشی از گرما این است که بدن با سرعت بیشتری گرم شود که بتواند خود را خنک کند. تقریباً همواره می‌توان از بیماریهای ناشی از گرما پیشگیری نمود.

بیماری ناشی از گرما می‌تواند باعث ضعف، پریشانی و خستگی مفرط شود. در موارد حاد، این بیماری می‌تواند به گرمزدگی که آن را آفتاب زدگی نیز می‌نامند، منجر شود. گرمزدگی یک بیماری مرگبار اورژانسی است. اگر برای تامین آب بدن، به اندازه کافی مایعات ننوشید، پیامدهای ناشی از گرما وخیمتر خواهد بود.

### علت بیماری ناشی از گرما چیست؟

دمای بدن یک انسان سالم در حدود ۳۷ درجه سانتیگراد (۹۸٫۶ درجه فارنهایت) است. هنگامی که دمای بدن افزایش یابد، این افزایش دما با کمک تعریق بیشتر و جریان خون در سطح پوست دفع می‌شود. این فرایند بدن شما را قادر می‌سازد که خنک شود و به میزان دمای عادی خود برگردد.

بودن در یک محیط گرم باعث می‌شود که دمای بدن شما بالا برود. نمونه های محیط گرم عبارتند از درون خودرو یا داخل چادر در روزهای گرم، طبقه‌های بالایی خانه در روزهای آفتابی، وان حمام یا سونای داغ و حرارت مستقیم یا نور مستقیم خورشید در فضای بیرون.

بیماری ناشی از گرما هنگامی روی می‌دهد که بدن شما نتواند به درستی خود را خنک کند. این امر در محیطهای دارای گرمای شدید (باز یا بسته) یا در موارد فعالیت بدنی شدید در معرض حرارت روی می‌دهد.

اگر در اثر کار با دستگاههای صنعتی یا در محیطهای بسته کاری حرارت محیط بالا برود، احتمال دارد که در محیط کارتان نیز بیماری ناشی از گرما ایجاد شود. مثالهای این امر عبارتند از: محیطهای نانوایی (قنادی)، آشپزخانه، خشکشویی، اتاقهای بخار، کارگاههای ریخته گری و ذوب فلزات، معادن، و برخی کارخانه‌های تولید صنعتی.

### علائم بیماری ناشی از گرما چیست؟

علائم بیماری ناشی از گرما گاه خفیف و گاه شدید است. این علائم عبارتند از:

### چه کسانی بیشتر در معرض خطر بیماری ناشی از گرما هستند؟

- کسانی که در معرض خطر بیشتری برای بیماری ناشی از گرما هستند عبارتند از:
- نوزادان و کودکان تا ۴ سال که متکی به بزرگسالان هستند تا برایشان محیطی امن فراهم کنند و مایعات کافی به آنها برسانند
- افراد ۶۵ ساله یا مستتر که امکان دارد نتوانند به شکلی مؤثر فشار حرارتی را تاب بیاورند و احتمال کمتری وجود دارد که بتوانند حرارت بالا را حس کنند و به آن واکنش نشان دهند
- افرادی که مشکلات قلبی و دشواریهای تنفسی دارند.
- افرادی که فعالیتهای بدنی فراوانی دارند یا در محیطهای گرم کار می‌کنند

سایر مواردی که می‌توانند خطر بیماری ناشی از گرما را افزایش دهد عبارتند از:

- ازدیاد توده بدنی (وزن زیاد)
- نوشیدن بیش از اندازه الکل یا کافئین
- بیماریهای مزمن از قبیل دیابت کنترل نشده یا بیماری فشار خون، نارسایی قلبی، آمفیژم (گرفتگی مزمن ششها)، نارسایی کلیه، کولیت روده بزرگ، مشکلات مربوط به سلامت روانی و فیبروز سیستیک
- برخی داروهای خاص مانند داروهای ادرار آور یا قرصهای آب و برخی انواع داروهای روانپزشکی
- سابقه گرمزدگی در گذشته
- رطوبت فراوان
- ناتوانی در یافتن مکانی برای خنک شدن
- ننوشیدن آب کافی در زمانی که هوا گرم است

- از کار خسته کننده یا ورزش کردن در محیطهای گرم و مرطوب بپرهیزید. اگر ناچارید که کار یا ورزش کنید، هر ساعت ۲ تا ۴ لیوان نوشابه غیرالکلی بنوشید. اوقات تنفس یا استراحت در فواصل کاری مهم هستند و باید در سایه استراحت کنید.

- از آفتاب سوختگی جلوگیری کنید. بر روی پوست برهنه از کرم ضد آفتاب با SPF ۳۰ یا بالاتر یا کرم لب با SPF ۳۰ استفاده کنید

- لباس کم وزن، با رنگ روشن و گشاد و کلاه لبه پهن بپوشید، یا برای سایه از چتر استفاده کنید

- به طور مرتب وجود علائم بیماری ناشی از گرما را در سالمندان، کودکان و دیگران بررسی کنید و مطمئن شوید که خود را خنک نگاه می‌دارند و مایعات فراوان می‌نوشند. به کسانی که نمی‌توانند از خانه خارج شوند یا کسانی که به دلایل عاطفی یا روانی از قدرت تشخیص مناسب برخوردار نیستند، سر بزنید

### درمان‌های خانگی بیماری خفیف ناشی از گرما کدامند؟

بسیاری از بیماریهای خفیف ناشی از گرما که گاه به آنها خستگی گرمایی گفته می‌شود را در صورت تشخیص به موقع، می‌توان در خانه درمان کرد. دقت کنید که خستگی گرمایی باعث تغییر در هوشیاری روانی فرد نشده باشد. اگر هوشیاری روانی کسی که در معرض گرما بوده، یا در گرما ورزش یا کار کرده است تغییر کند، موضوع را با یک مراقبتگر بهداشتی در میان بگذارید.

درمان خانگی خستگی گرمایی خفیف می‌تواند این موارد را در بر گیرد:

- رفتن به یک محیط خنک تر
- نوشیدن فراوان مایعات خنک و غیرالکلی
- استراحت
- دوش گرفتن یا آب تنی با آب خنک

اگر علائم بیماری خفیف نباشند، بیش از یک ساعت دوام داشته باشند، تغییر کنند، بدتر شوند یا باعث نگرانی شما شوند، با یک مراقبتگر بهداشتی تماس بگیرید.

### چگونه می‌توانم از بیماری ناشی از گرما پیشگیری کنم؟

راههای بسیاری برای کاهش خطر بیماری ناشی از گرما وجود دارد. این راهها عبارتند از:

- هرگز کودکان را در خودرویی که پارک شده است تنها نگذارید. هنگامی که دمای هوا در بیرون ۳۴ درجه سانتیگراد (۹۳ درجه فارنهایت) باشد، دمای درون خودرو ظرف ۲۰ دقیقه ممکن است به ۵۲ درجه (۱۲۵ درجه فارنهایت) افزایش یابد. پایین کشیدن شیشه‌ها به مقدار کم نمی‌تواند دمای هوای داخل خودرو را در حد سالم نگاه دارد.
- مایعات فراوان بنوشید. حتی پیش از آنکه احساس تشنگی کنید یا اگر در یک روز گرم فعالیت بدنی دارید، آب زیادی بنوشید. اگر قرص آب مصرف می‌کنید یا در نوشیدن مایعات محدودیت دارید، از مراقبتگر بهداشتی خود بپرسید که در روزهای گرم باید چه مقدار آب مصرف کنید.
- خود را خنک نگاه دارید. در روزهای گرم در ساختمان‌های دارای تهویه مطبوع بمانید یا با آب خنک دوش بگیرید یا آب تنی کنید. در دمای بالای ۳۰ درجه سانتیگراد (۸۶ درجه فارنهایت) امکان دارد که استفاده از پنکه به تنهایی نتواند از بیماری ناشی از گرما جلوگیری کند. به یاد داشته باشید، کرم ضد آفتاب می‌تواند از شما در برابر پرتو فرابنفش و نه در برابر گرما محافظت کند.
- فعالیت‌های بدنی خود در فضای آزاد را قبل از ساعت ۱۰ صبح یا بعد از ۴ عصر برنامه ریزی کنید، چرا که در این زمانها پرتو فرابنفش خورشید در پایین ترین حد خود است.



BC Centre for Disease Control  
Provincial Health Services Authority