

بیماری‌های ناشی از گرما در نوزادان و کودکان خردسال Heat-related illness in infants and young children

- گرفتگی عضلانی در پا یا شکم، شکایت از دل درد
- استفراغ و اسهال
- سرگیجه، پریشانی یا دشواری تکلم
- تشنج، غش کردن یا از دست دادن هوشیاری
- پوست داغ، برافروخته یا بسیار رنگ‌پریده
- ادرار نکردن یا حجم ادرار بسیار اندک
- دمای بدن بالاتر از 39 درجه سانتیگراد (102 درجه فارنهایت)
- علائم بیماری‌های خفیف تا متوسط ناشی از گرما:
 - سردرد
 - حالت تهوع
 - ضعف
 - کج خلقی
 - احساس سبکی سر و سرگیجه
 - سردرگمی
 - تشنگی یا خشکی دهان
 - مشکل در بلعیدن
 - خستگی، ضعف و بی‌حالی
 - عرق سوز شدن، ادم حرارتی (تورم)
 - کم شدن حجم ادرار
 - افزایش ضربان قلب
 - احساس داغی پوست
- دمای بدن بالاتر از 38 درجه سانتیگراد (100 درجه فارنهایت)
- علائم کمبود آب بدن در نوزادان و کودکان خردسال شامل این موارد است:
 - کم شدن ادرار
 - کمتر از 4 بار ادرار در 24 ساعت در نوزادان (0 تا 1 سال)
 - کمتر از 3 بار ادرار در 24 ساعت در کودکان (1 تا 5 سال)
 - حجم ادرار کمتر و ادرار کمتر از 4 دفعه در روز برای کودکانی که پوشکی نیستند
 - تشنگی شدید

امکان افزایش دما و رطوبت در فصل تابستان وجود دارد که در نتیجه هوای بیرون گرم‌تر از دمای معمولی می‌شود. وقتی که در یک روز معمولی تابستانی، گرما و رطوبت بسیار بیشتر از حد انتظار باشد با موج گرمای شدید روبه‌رو می‌شویم.

گرمای شدید می‌تواند برای سلامتی تمامی افراد مضر باشد اما نوزادان (0 تا 1 سال) و خردسالان (1 تا 5 سال) ممکن است در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری‌های ناشی از گرما باشند، بخصوص اگر به محیطی خنک در فضای سر بسته دسترسی نداشته باشند.

وقتی دمای بیرون بالا است، در داخل ساختمان گرما افزایش می‌یابد. بودن در معرض گرمای بالاتر از 31 درجه سانتیگراد در فضای سر بسته به مدت طولانی، می‌تواند خطرناک باشد. اگر خانه شما خیلی گرم شد، برنامه‌ریزی کنید که در صورت امکان به جای خنک‌تری بروید.

چرا این احتمال برای نوزادان و کودکان بیشتر است؟

احتمال اینکه آب بدن نوزادان و کودکان به دلیل متابولیسم بالا و داشتن کلیه‌های کم کارآمدتر سریع‌تر کم شود وجود دارد که در نهایت احتمال ابتلا به بیماری‌های ناشی از گرما برای آن‌ها بیشتر است.

نوزادان و کودکان همچنین پوست حساس‌تری دارند که در نتیجه شاید زودتر دچار آفتاب‌سوختگی شوند. آفتاب‌سوختگی نیز احتمال ابتلا و شدت بیماری‌های ناشی از گرما را بیشتر می‌کند.

بدن انسان با تعریق خنک می‌شود. نوزادان عرق نمی‌کنند لذا در نهایت بسیار زودتر از کودکان بزرگتر یا بزرگسالان به بیماری‌های ناشی از گرما مبتلا می‌شوند.

باید دنبال چه علائمی باشیم؟

نوزادان یا کودکان خردسال شاید نتوانند حال جسمانی یا نیازهای خود را به شما بگویند. در نتیجه توجه به آن‌ها در موج‌های گرمای شدید اهمیت ویژه‌ای دارد. در صورتی که نوزاد یا کودک شما مریض است به دقت از آن‌ها مراقبت کنید چون گرما می‌تواند علائم بیماری آن‌ها را وخیم‌تر کند (مثل از دست دادن آب بدن به دلیل حالت تهوع و استفراغ).

علائم بیماری‌های شدید ناشی از گرما (مثل گرم‌زدگی) شامل این موارد می‌شود:

- خواب‌آلودگی و دشواری در بیدار شدن، احساس خستگی شدید، بی‌حالی، یا ضعف
- مشکلات حرکتی و هماهنگی

- تعریق شدید پس از عدم تعریق کامل، داغ، خشک و ملتهب بودن پوست
- بهانه‌گیری بیشتر از معمول
- نداشتن اشک هنگام گریه
- خشک شدن دهان و زبان
- ضربان قلب شدیدتر
- نفس‌های کوتاه (به ویژه در نوزادان)
- چشم‌های تو رفته
- نقاط تو رفته در سر (نوزادان 18 ماهه یا کوچکتر)

نباید فراموش کنید که نشانه‌ها و علائم اولیه بیماری‌های ناشی از گرما ممکن است در نوزادان و کودکان خردسال خود را نشان ندهند. ممکن است تنها علائم ناخوشی یا بهانه‌گیری بیشتر در کودکان دیده شوند.

در صورتی که کودک به علائم بیماری‌های ناشی از گرما مبتلا است چکاری باید انجام دهیم؟

در صورتی که نوزاد یا کودک خردسال شما به علائم بیماری‌های ناشی از گرما مبتلا است با مراقبتگر بهداشتی تماس بگیرید. همچنین می‌توانید در هر زمانی از طریق شماره 8-1-1 با HealthLinkBC BC تماس بگیرید و با یک پرستار آموزش دیده صحبت کنید.

دمای بدن کودک شما باید سریع پایین آورده شود. فرزند خود را از محیط گرم دور کنید و لباس‌هایش را در بیاورید. از پنکه استفاده کنید یا به آن‌ها آب خنک بپاشید. به فرزند خود دائماً آب بدهید.

اگر علائم جدی بیماری‌های ناشی از گرما را در کودک خود مشاهده می‌کنید، با 911 یا شماره اورژانس محلی خود تماس بگیرید.

در صورتی که آب بدن فرزند من کم شود چکار باید انجام دهیم؟

در صورتی که در نوزاد یا کودک خردسال شما علائم کمبود آب بدن مشاهده شدند با مراقبتگر بهداشتی تماس بگیرید. همچنین می‌توانید در هر زمانی با سازمان HealthLink BC به شماره 8-1-1 تماس بگیرید یا تا با یک پرستار رسمی مشورت کنید.

در صورتی که در فرزند شما علائم کمبود آب بدن مشاهده شدند این اقدامات را انجام دهید:

زیر 1 سال

- در صورتی که فرزند شما زیر 1 سال است به او شیر سینه خود یا شیر خشک بدهید

- قبل از اینکه دیگر محصولات جایگزین مایعات مثل Pedialyte (پدیا لیت) را به فرزند خود بدهید با مراقبتگر بهداشتی مشورت کنید

1 ساله و بزرگتر

- در صورت مشاهده علائم کمبود آب بدن به فرزند خود محصولات جایگزین مایعات مثل Gastrolyte (گاسترولیت) یا پدیا لیت بدهید

- در صورتی که کودک شما 2 ساله و بزرگتر آب سیب رقیق (نصف آب، نصف آب سیب) را به جای جایگزین مایعات بدهید. این نوشیدنی‌ها برای تأمین آب بدن بهتر از آب هستند چون مایعات، قند و الکترولیت را با هم دارند

در صورتی که علائم بهتر نشدند یا وخیم‌تر شدند فوراً به مراقبتگر بهداشتی خود رجوع کنید. در صورتی که فرزند یا کودک خردسال شما خواب‌آلودگی شدید دارد یا به شما پاسخ نمی‌دهد از بخش مراقبت پزشکی اضطرابی درخواست کمک کنید.

سیستم جدید هشدار گرمای هوای بریتیش کلمبیا

سیستم هشدار و واکنش گرمای هوای بریتیش کلمبیا، یا BC HARS، گرمای هوا را به دو نوع تقسیم‌بندی می‌کند: هشدار گرمای هوا و نوع خطرناک‌تر گرمای بیش از حد اضطرابی، که ناشی از بازه‌های گرمایی شدید هستند و باعث شروع اقدامات واکنشی توصیه شده می‌شوند. اداره محیط زیست و تغییرات اقلیمی کانادا (Environment and Climate Change Canada) هشدارها را منتشر می‌کند و شما می‌توانید برای دریافت اعلان سریع در گوشی تلفن هوشمند خود ثبت نام کنید و از طریق آدرس اپلیکیشن WeatherCAN اعلان‌های هر یک/تمامی مناطق را دریافت کنید.

برای اطلاعات بیشتر

برای اطلاعات بیشتر، این لینک کنید:

www2.gov.bc.ca/assets/gov/public-safety-and-emergency-services/emergency-preparedness-response-recovery/embc/preparedbc/preparedbc-guides/preparedbc-extreme-heat-guide.pdf

برای اطلاعات بیشتر درباره بیماری‌های ناشی از گرما به شتارهای HealthLink BC رجوع کنید:

- HealthLinkBC فایل #35 بیماری مرتبط با گرما
- HealthLinkBC File #35a ایمنی برای افراد باردار در گرمای شدید
- HealthLinkBC فایل #b35 ایمنی برای کودکان و کودکان کم سال در دوره گرمای شدید

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره نحوه خنک نگاه داشتن کودکان به این سایت مراجعه کنید:

www.canada.ca/content/dam/hc-sc/documents/services/publications/healthy-living/keep-children-cool-extreme-heat/extreme-heat-brochure-keep-children-cool-en.pdf