

## بیماری‌های ناشی از گرما Heat-related Illness

### گرما موجب چه بیماری‌هایی می‌شود؟

- زرد شدن، سرد شدن و مرطوب شدن پوست
- تعرق شدید
- گرفتگی عضلات
- جوش زدن پوست
- ورم به ویژه در دست‌ها و پاها
- احساس خستگی و ضعف
- احساس سرگیجه و یا غش کردن
- سر درد

گرمای بسیار شدید می‌تواند سلامتی شما را به خطر بیندازد. در صورتی که بدن شما سریع گرم شود و وقت کافی برای کاهش دمای بدن وجود نداشته باشد، این وضعیت موجب ابتلا به بیماری‌های ناشی از گرما می‌شود. تقریباً در همه موارد می‌توان از بیماری‌هایی که دلیل آن گرما هستند جلوگیری کرد.

بیماری‌های ناشی از گرما احتمالاً ضعف، گیجی و خستگی را به همراه دارند. این شرایط در موارد شدیدتر می‌توانند موجب گرم‌زدگی یا همان آفتاب‌زدگی شوند. گرم‌زدگی یک وضعیت فوری پزشکی است که خطر جانی به همراه دارد. در صورتی که برای تأمین آب بدن خود به اندازه کافی از مایعات استفاده نکنید، گرما می‌تواند پیامدهای بدتری برای شما به همراه داشته باشد.

### چه چیزی موجب ابتلا به بیماری در اثر گرما می‌شود؟

دما در بدن فرد سالم حدود 37 درجه سانتی‌گراد (98.6 درجه فارنهایت) است. گرما با افزایش دما به کمک افزایش گردش خون در پوست و افزایش تعریق از بدن خارج می‌شود. این فرایند دمای بدن شما را کاهش می‌دهد تا دمای بدن شما به میزان طبیعی برسد.

با ماندن در محیط گرم احتمال افزایش دمای بدن شما وجود دارد. ماندن در خودرو یا چادر مسافرتی در روزی که هوا گرم است، ماندن در طبقات فوقانی ساختمان در روز آفتابی، رفتن به جکوزی یا سونا و حرارت مرتبط با گرمای مستقیم یا نور خورشید در فضای باز مواردی هستند که دما در آن‌ها بالا محسوب می‌شود.

وقتی که بدن شما نتواند به خوبی گرمای خود را از دست دهد، این وضعیت موجب ابتلا به بیماری می‌شود. این شرایط زمانی شکل می‌گیرد که فرد بیش از حد در محیط گرم بماند یا در شرایطی که هوا گرم است فعالیت بدنی شدید داشته باشد.

بیشتر افراد در محیط‌های سر بسته بدون سیستم تهویه هوا به این دسته از بیماری‌ها مبتلا می‌شوند. وقتی که هوای بیرون چند روز متوالی گرم است، گرما در داخل ساختمان جمع می‌شود که این شرایط می‌تواند خطرناک باشد.

همچنین احتمال ابتلا به بیماری‌های ناشی از گرما در محل کار در صورتی که فرد در محیط باز یا محیط گرم و سر بسته کار کند وجود دارد. از این دسته از مشاغل می‌توان به ناوایی‌ها، آشپزخانه‌ها، لباس‌شویی‌ها، موتورخانه‌ها، ریخته‌گری‌ها و کارخانه‌های ذوب سنگ معدنی، معدن‌ها و برخی کارخانه‌های تولیدی اشاره کرد.

### بیماری‌های ناشی از گرما چه علائمی دارند؟

علائم بیماری‌های ناشی از گرما به صورت خفیف تا شدید مشاهده می‌شوند. این علائم عبارتند از:

### چه کسانی در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری‌های ناشی از گرما هستند؟

احتمال ابتلا به بیماری‌های ناشی از گرما برای برخی افرادی که به محیط سر بسته خنک دسترسی ندارند بیشتر است. این افراد عبارتند از:

- افراد 65 ساله یا مسن‌تر که شاید نتوانند به خوبی با مشکلات گرمایی مقابله کنند و شاید به خوبی متوجه گرمای زیاد نشوند تا بتوانند این مشکل را حل کنند
- افرادی که تنها زندگی می‌کنند یا ارتباطی با دیگران ندارند
- افرادی که به بیماری‌های مزمنی مثل دیابت، بیماری قلبی یا تنفسی مبتلا هستند
- افرادی که به بیماری‌های روانی مثل اسکیزوفرنی، افسردگی یا استرس مبتلا هستند
- افرادی که از مواد مخدر استفاده می‌کنند

- افرادی که معلولیت‌های جسمی یا ذهنی دارند مثل توانایی محدود برای جابه‌جایی و اختلال درک
- افرادی که فعالیت بدنی شدید دارند یا در محیط بسیار گرم کار می‌کنند
- افراد باردار
- نوزادان و کودکان تا سن 4 سال که فردی بزرگسال مسئولیت فراهم کردن محیطی مناسب و رساندن مایعات کافی به آن‌ها را برعهده دارد
- دیگر مواردی که احتمالاً می‌توانند خطر ابتلا به بیماری‌های ناشی از گرما را افزایش دهند عبارتند از:
  - نخوردن آب کافی هنگام که هوا بسیار گرم است
  - افزایش وزن
  - نداشتن تناسب اندام
  - استفاده از برخی داروها مثل قرص‌های دیورتیک یا ادرار آور و برخی داروهای روان‌پزشکی
  - نوشیدن مشروبات الکلی یا استفاده از دیگر مواد مخدر
  - داشتن سابقه گرم‌زدگی
  - رطوبت بالا

### چگونه می‌توان از ابتلا به بیماری‌های ناشی از گرما جلوگیری کرد؟

- برای اینکه خطر ابتلا به بیماری‌های ناشی از گرما را کم کنید، راه‌های زیادی وجود دارد. این روش‌ها عبارتند از:
  - پایین نگه داشتن دمای بدن. ماندن در فضای سر بسته مجهز به سیستم تهویه هوا یا حمام کردن یا دوش گرفتن با آب سرد. استفاده از پنکه به تنهایی ممکن است برای جلوگیری از ابتلا به این دسته از بیماری‌ها در صورتی که دما بیشتر از 30 درجه سانتی‌گراد (86 درجه فارنهایت) باشد موثر نباشد. شایان ذکر است که گرم ضد آفتاب تنها از شما در برابر اشعه فرا بنفش (UV) خورشید محافظت می‌کند و تأثیری بر گرما ندارد
  - به صورت منظم به افراد مسن، کودکان و دیگر افراد سر بزنیید و علائم ابتلا به بیماری‌های ناشی از گرما را به ویژه در عصرها که دما در محیط‌های بسته به بالاترین حد خود می‌رسد زیر نظر داشته باشید. مطمئن شوید که دمای بدن این افراد کم است و این افراد به میزان زیاد از مایعات استفاده می‌کنند. به افرادی که نمی‌توانند خانه‌های خود را ترک کنند و افرادی که مشکلات احساسی و سلامت روانی دارند و ممکن است قدرت قضاوت ضعیفی داشته باشند سر بزنیید
  - هرگز کودکان، بزرگسالان نیازمند کمک یا حیوانات خانگی را در خودرو خود تنها نگذارید. این احتمال وجود دارد که دما تواند ظرف 20 دقیقه در وسیله نقلیه در حالی که دمای بیرون 34 درجه سانتی‌گراد (93 درجه فارنهایت) است تا 52 درجه سانتی‌گراد (125 درجه فارنهایت) افزایش یابد. کمی پایین آوردن پنجره‌های خودرو نمی‌تواند دمای داخل وسیله نقلیه را به حد مطلوب برساند

- از مایعات زیاد استفاده کنید. حتی وقتی که تشنه نیستید یا در صورتی که در روز بسیار گرم فعالیت بدنی داشته‌اید آب اضافی بنوشید. در صورتی که از قرص ادرار آور استفاده می‌کنید یا باید میزان مایعات مصرفی خود را کاهش دهید از مسئول مراقبت‌های پزشکی خود بپرسید که در روزهای بسیار گرم چقدر آب باید بنوشید
- طوری برنامه‌ریزی کنید که کارهای خود را قبل از ساعت 10 صبح یا بعد از ساعت 4 بعد از ظهر انجام دهید چون در این ساعات اشعه فرابنفش (UV) خورشید در ضعیف‌ترین حالت خود است
- در هوای شرجی و گرم کار بدنی خسته کننده یا تمرین نکنید. اگر حتماً باید کار خود را انجام دهید یا تمرین کنید، هر ساعت 2 تا 4 لیوان مایعات بدون الکل بنوشید. استراحت کردن در سایه مهم است و نیاید فراموش شود
- مواظب باشید که آفتاب پوست شما را نسوزاند. روی پوست خود که در معرض آفتاب قرار دارد از کرم ضد آفتاب دارای طیف زیاد که ضریب محافظت در برابر خورشید (SPF) آن 30 یا بیشتر باشد و کرم لب دارای ضریب محافظت در برابر خورشید 30 استفاده کنید
- لباس‌های سبک، دارای رنگ روشن و غیر چسبان بپوشید و 1 کلاه لبه‌دار پهن همراه خود داشته باشید و از چتر برای سایه آن استفاده کنید

### چه درمان‌های خانگی برای بیماری‌های خفیف ناشی از گرما وجود دارد؟

- امکان درمان بیماری‌های خفیف ناشی از گرما که برخی اوقات خستگی گرمایی نیز نامیده می‌شود در صورتی که این بیماری‌ها زود تشخیص داده شوند در خانه وجود دارد. فوراً کارهای لازم برای کاهش دمای فرد گرم‌زده را انجام دهید. شایان ذکر است که خستگی گرمایی خفیف نمی‌تواند سطح هوشیاری ذهنی را پایین بیاورد. درباره تغییر سطح هوشیاری ذهنی فرد گرم‌زده با کارشناس مراقبت‌های پزشکی صحبت کنید.
- درمان‌های خانگی که برای خستگی گرمایی خفیف وجود دارند عبارتند از:
  - بردن فرد به محیطی خنک‌تر
  - دوش گرفتن یا حمام کردن با آب سرد
  - پوشیدن لباس مرطوب یا انداختن حوله‌ای مرطوب روی خود
  - نوشیدن مایعات خنک و بدون الکل به میزان زیاد
  - استراحت کردن
- در صورتی که علائم شما شدید هستند و این علائم پس از 1 ساعت همچنان برطرف نشدند یا بدتر شدند یا موجب نگرانی شما شدند با کارشناس خدمات پزشکی خود مشورت کنید. در صورتی که فردی مشکوک به گرم‌زدگی است با 1-9-1 تماس بگیرید و کارهای لازم را برای کاهش دمای بدن فرد تا زمان رسیدن اورژانس انجام دهید.



BC Centre for Disease Control  
Provincial Health Services Authority