

## Mga Sakit na Nauugnay sa Init Heat-related Illness

### Ano ang sakit na nauugnay sa Init

Ang sobrang init ay maaaring makasama sa iyong kalusugan. Ang sakit na nauugnay sa init ay ang resulta ng pagkakaroon ng init ng iyong katawan nang mas mabilis kaysa sa maaari nitong palamigin ang sarili. Ang mga sakit na nauugnay sa init ay maaaring halos palaging maiiwasan.

Ang sakit na nauugnay sa init ay maaaring humantong sa panghihina, disoryentasyon at pagkahapo. Sa malalang mga kaso, maaari itong humantong sa heat stroke, na kilala rin bilang sunstroke. Ang heat stroke ay isang medikal na emerhensiya na nagbabanta sa buhay. Ang mga epekto ng init ay lumalala kung hindi ka umiinom ng sapat na likido upang manatiling hydrated.

### Ano ang sanhi ng sakit na nauugnay sa init?

Ang isang malusog na katawan ng tao ay nagpapanatili ng temperatura na humigit-kumulang 37°C (98.6°F). Kapag tumaas ang temperatura ng iyong katawan, inilalabas ang init sa pamamagitan ng pagtaas ng daloy ng dugo sa balat at nadagdagang pagpapawis. Ito ay nagpapahintulot sa iyong katawan na lumamig at bumalik sa normal nitong temperatura.

Ang pagiging nasa isang mainit na kapaligiran ay maaaring magpataas ng temperatura ng iyong katawan. Kabilang sa mga halimbawa ng mainit na kapaligiran ang loob ng kotse o isang tolda sa mainit na araw, ang mga itaas na palapag ng isang gusali sa maaraw na araw, isang hot tub o sauna at init mula sa direktang init o sikat ng araw sa labas.

Ang sakit na nauugnay sa init ay nangyayari kapag ang iyong katawan ay hindi makapagpalamig nang maayos sa sarili. Nangyayari ito kapag sobra kang nalantad sa init o sa panahon ng matinding pisikal na aktibidad habang mainit.

Karamihan sa mga sakit na nauugnay sa init ay nangyayari sa loob ng bahay, sa mga kapaligiran na walang air conditioning. Kapag mainit sa labas nang ilang araw, naiipon ang init sa loob ng bahay at maaaring maging mapanganib.

Ang mga sakit na nauugnay sa init ay maaari ding mangyari sa iyong lugar ng trabaho kung nagtatrabaho

ka sa labas o sa isang mainit na nakapaloob na kapaligiran. Kabilang sa mga halimbawa ang: mga panaderya, mga kusina, mga palabahan, mga pakuluang silid, mga foundry at mga smelting na operasyon, mga minahan at ilang partikular na mga planta ng pagmamanupaktura.

### Ano ang mga sintomas ng sakit na nauugnay sa init?

Ang mga sintomas ng sakit na nauugnay sa init ay maaaring magmula sa banayad hanggang sa malubha. Kabilang dito ang:

- Maputla, malamig, mamasa-masang balat
- Matinding pagpapawis
- Mga pulikat ng kalamnan
- Pantal
- Pamamaga, lalo na ang mga kamay at paa
- Pagkapagod at panghihina
- Pagkahilo at/o pagkahimatay
- Sakit ng ulo
- Pagduduwal at/o pagsusuka
- Nabawasan ang pag-ihi o ihi na napakadilim
- Tumataas na pagtibok ng puso at mabilis, mababaw na paghinga
- Lagnat, lalo na ang pangunahing temperatura ng katawan na 39°C (102°F) o higit pa
- Hindi pangkaraniwang pagkalito at pagbaba ng pagkaalerto ng kaisipan
- Pula, mainit, tuyong balat (sa mga huling yugto ng heat stroke)
- Mga pagsumpong
- Kawalan ng malay/coma

### Sino ang nasa mas mataas na panganib ng sakit na nauugnay sa init?

Ang ilang mga tao ay nasa mas mataas na panganib para sa sakit na nauugnay sa init kung wala silang mapuntahang isang malamig na panloob na kapaligiran. Kabilang dito ang:

- Mga taong 65 taong gulang o mas matanda na maaaring hindi makabawi sa stress ng init nang mahusay at mas malamang hindi na makadama at tumugon sa mataas na mga temperatura
- Mga taong mag-isa sa bahay o nakahiwalay sa lipunan
- Mga taong may talamak na mga sakit tulad ng dyabetes, sakit sa puso, o sakit sa paghinga
- Mga taong may mga sakit sa pag-iisip tulad ng schizophrenia, depression, o pagkabalisa
- Mga taong may mga sakit sa paggamit ng sangkap
- Mga taong may mga pisikal o pangkaisipang kapansanan, kabilang ang limitadong kadaliang kumilos at intelektwal na kapansanan

- Mga taong gumagawa ng masinsinang pisikal na aktibidad o nagtatrabaho sa isang mainit na kapaligiran
- Mga taong buntis
- Mga sanggol at mga bata hanggang 4 na taong gulang na umaasa sa mga matatanda upang tiyaking komportable ang kanilang mga kapaligiran at bigyan sila ng sapat na likido

Ang iba pang mga bagay na maaaring magpapataas ng iyong panganib ng sakit na nauugnay sa init ay kinabibilangan ng:

- Hindi umiinom ng sapat na tubig sa panahon ng mainit na panahon
- Tumaas na masa ng katawan
- Mahinang kalakasan ng katawan
- Ilang partikular na mga gamot tulad ng mga diuretiko o water pill at ilang partikular na mga pangsaykayatrikong gamot
- Paggamit ng alkohol o iba pang mga sangkap
- Nakaraang heat stroke
- Sobrang kahalumigmigan

### Paano ko maiiwasan ang sakit na nauugnay sa init?

Mayroong maraming mga paraan upang mabawasan ang panganib ng pagkakaroon ng sakit na nauugnay sa init. Kabilang dito ang:

- Manatiling malamig. Manatili sa loob ng mga naka-air condition na gusali o maligo. Sa mga temperaturang higit sa 30°C (86°F), ang mga bentilador lamang ay maaaring hindi makaiwas sa sakit na nauugnay sa init. Tandaan, ang sunscreen ay magpoprotekta laban sa sinag ng ultraviolet (UV) ng araw ngunit hindi mula sa init
- Regular na suriin ang mga matatanda, mga bata at iba pa para sa mga senyales ng sakit na nauugnay sa init, lalo na sa gabi kung kailan ang temperatura sa loob ng bahay ay pinakamataas. Siguraduhin na sila ay nananatiling malamig at umiinom ng maraming likido. Suriin ang mga hindi makaalis sa kanilang mga tahanan at mga taong may mga alalahanin sa emosyonal o pangkaisipang kalusugan na maaaring may kapansanan sa pagpapasiya
- Huwag kailanman iwanan ang mga bata, mga dependyenteng matatanda, o mga alagang hayop na mag-isa sa nakaparadang sasakyan. Maaaring tumaas ang temperatura sa 52°C (125°F) sa loob ng 20 minuto sa loob ng sasakyan kapag ang temperatura sa labas ay 34°C (93°F). Ang pag-iwan sa mga bintana ng kotse na bahagyang nakabukas ay hindi mapapanatili ang loob ng sasakyan sa isang ligtas na temperatura
- Uminom ng maraming likido. Uminom ng dagdag na tubig kahit hindi ka pa nakakaramdam ng pagka-uhaw at kung ikaw ay aktibo sa isang mainit na araw. Tanungin ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa kung gaano karaming tubig ang dapat mong inumin sa mga mainit na araw kung

ikaw ay umiinom ng mga water pill o nililimitahan ang iyong pag-inom ng likido

- Planuhin ang iyong aktibidad sa labas bago ng alas 10 ng umaga o pagkatapos ng alas 4 ng hapon, kapag ang radyasyon ng ultraviolet (UV) ng araw ay ang pinakamahina
- Iwasan ang nakakapagod na trabaho o ehersisyo sa mga mainit, mahalumigmig na kapaligiran. Kung kailangan mong magtrabaho o mag-ehersisyo, uminom ng 2 hanggang 4 na baso ng walang alkohol na likido bawat oras. Ang mga pahinga ay mahalaga at dapat gawin sa lilim
- Iwasan ang sunburn. Gumamit ng malawak na spectrum na sunscreen na may SPF 30 o mas mataas sa nakalantad na balat at isang SPF 30 na lip balm
- Magsuot ng magaan, mapusyaw na kulay, maluwag na damit at isang malawak na labing sumbrero o gumamit ng payong para sa lilim

### Ano ang mga panggamot sa bahay para sa banayad na sakit na nauugnay sa init?

Kapag nakilala nang maaga ang karamihan sa mga banayad na sakit na nauugnay sa init, kung minsan ay tinatawag na pagkapagod sa init, ay maaaring gamutin sa bahay. Kumilos kaagad upang simulan ang pagpapalamig sa apektadong tao. Tandaan na ang banayad na pagkahapo sa init ay hindi nagdudulot ng mga pagbabago sa pagkaalerto ng kaisipan. Sumangguni sa isang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa mga pagbabago sa pagkaalerto ng kaisipan sa isang taong nalantad sa init.

Kabilang sa mga panggamot sa bahay para sa banayad na pagkahapo sa init ay:

- Paglilipat sa mas malamig na kapaligiran
- Pagpaligo ng malamig
- Pagsusuot ng mamasa-masang kamiseta o tuwalya
- Pag-inom ng maraming malamig, walang alkohol na mga likido
- Pagpapahinga

Kung ang iyong mga sintomas ay hindi banayad, tumatagal ng mas mahaba kaysa sa 1 oras, magbago, lumala o magdulot sa iyo ng alalahanin, makipag-ugnayan sa isang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan. Tumawag sa **9-1-1** kung pinaghihinalaan mo ang heat stroke, at patuloy na subukang palamigin ang indibidwal hanggang sa dumating ang tulong.



Para sa karagdagang HealthLinkBC File na mga paksa, bisitahin ang [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) o ang iyong lokal na yunit ng pampublikong kalusugan. Para sa hindi pang-emerhensiyang impormasyon sa kalusugan at payo sa B.C. bisitahin ang [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) o tawagan ang **8-1-1** (libreng-tawag). Para sa bingi at nahihirapang makarinig, tumawag sa **7-1-1**. Ang mga serbisyo ng pagsasalina ay makukuha sa mahigit sa 130 mga wika kapag hiniling.