

गर्मी से संबंधित बीमारी

Heat-related Illness

गर्मी से संबंधित बीमारी क्या है?

ज्यादा गर्मी आपकी सेहत के लिए हानिकारक हो सकती है। गर्मी से संबंधित बीमारी आपके शरीर की अपने आप को ठंडा करने की तुलना में तेजी से गर्मी प्राप्त करने का परिणाम है। गर्मी से संबंधित बीमारियों को लगभग हमेशा रोका जा सकता है।

गर्मी से संबंधित बीमारी कमजोरी, भटकाव और थकावट का कारण बन सकती है। गंभीर मामलों में, यह हीट स्ट्रोक का कारण बन सकता है, जिसे सनस्ट्रोक भी कहा जाता है। हीटस्ट्रोक एक जानलेवा मेडिकल एमर्जेंसी है। यदि आप हाइड्रेटेड रहने के लिए पर्याप्त तरल पदार्थ नहीं पीते हैं तो गर्मी के प्रभाव और भी बदतर हो जाते हैं।

गर्मी से संबंधित बीमारी का क्या कारण है?

एक स्वस्थ मानव शरीर लगभग 37 डिग्री सेल्सियस (98.6 डिग्री फारेनहाइट) का तापमान बनाए रखता है। जब आपके शरीर का तापमान बढ़ता है, तो त्वचा में रक्त के प्रवाह में वृद्धि और पसीने में वृद्धि के माध्यम से गर्मी निकलती है। यह आपके शरीर को ठंडा होने और अपने सामान्य तापमान पर लौटने की अनुमति देता है।

गर्म वातावरण में रहने से आपके शरीर का तापमान बढ़ सकता है। गर्म वातावरणों के उदाहरणों में गर्म दिन में कार या टेंट के अंदर, धूप वाले दिन किसी इमारत की ऊपरी मंजिलें, गर्म टब या सौना और बाहर की सीधी गर्मी या धूप से गर्मी शामिल हैं।

गर्मी से संबंधित बीमारी तब होती है जब आपका शरीर खुद को ठीक से ठंडा नहीं कर पाता है। यह तब होता है जब आप गर्मी के अत्यधिक संपर्क में होते हैं या गर्मी होने पर तीव्र शारीरिक गतिविधि के दौरान।

गर्मी से संबंधित अधिकांश बीमारी घर के अंदर, बिना एयर कंडीशनिंग वाले वातावरण में होती है। जब बाहर कई दिनों तक गर्मी रहती है, तो गर्मी घर के अंदर जमा हो जाती है और खतरनाक हो सकती है।

यदि आप बाहर या गर्म बंद वातावरण में काम करते हैं तो गर्मी से संबंधित बीमारियां आपके कार्यस्थल पर भी हो सकती हैं। उदाहरणों में शामिल हैं: बेकरीयां, रसोईयां, लॉन्ड्रियां, बॉयलर रूम, फाउंड्रियां और गलाने के संचालन, खदानें और कुछ विनिर्माण संयंत्र।

गर्मी से संबंधित बीमारी के लक्षण क्या हैं?

गर्मी से संबंधित बीमारी के लक्षण हल्के से लेकर गंभीर तक हो सकते हैं। उन में शामिल हैं:

- पीली, ठंडी, नम त्वचा
- अधिक पसीना आना

- मांसपेशियों में ऐंठन
- रैश
- सूजन, विशेष रूप से हाथ और पैर
- थकान और कमजोरी
- चक्कर आना और/या बेहोशी
- सरदर्द
- मतली और/या उल्टियां
- कम मूत्र का उत्पादन या मूत्र जो बहुत गहरे रंग का है
- हृदय गति में वृद्धि और तेज, उथली श्वास
- बुखार, विशेष रूप से शरीर का कोर तापमान 39 डिग्री सेल्सियस (102 डिग्री फारेनहाइट) या उससे अधिक
- असामान्य भ्रम और मानसिक सतर्कता में कमी
- लाल, गर्म, शुष्क त्वचा (हीटस्ट्रोक के अंतिम चरण में)
- दौरे
- बेहोशी/कोमा

गर्मी से संबंधित बीमारी के उच्च जोखिम में कौन है?

कुछ लोगों को गर्मी से संबंधित बीमारी का खतरा बढ़ जाता है यदि उनके पास एक ठंडे इनडोर वातावरण तक पहुंच नहीं है। उन में शामिल हैं:

- 65 वर्ष या उससे अधिक उम्र के लोग जो गर्मी के स्ट्रेस की कुशलता से भरपाई नहीं कर सकते हैं और जिनकी उच्च तापमान को समझने और प्रतिक्रिया करने की संभावना कम है
- अकेले रहने वाले या सामाजिक रूप से अलग-थलग लोग
- मधुमेह, हृदय रोग, या सांस की बीमारी जैसी पुरानी बीमारियों वाले लोग
- मानसिक रोगों जैसे सिज़ोफ्रेनिया, अवसाद या चिंता वाले लोग
- नशीले पदार्थों का उपयोग करने वाले विकारों वाले लोग
- सीमित गतिशीलता और संज्ञानात्मक हानि सहित शारीरिक या मानसिक अक्षमताओं वाले लोग
- तीव्र शारीरिक गतिविधि करने वाले या गर्म वातावरण में काम करने वाले लोग
- गर्भवती लोग

- 4 वर्ष तक के शिशु और बच्चे जो यह सुनिश्चित करने के लिए कि उनका वातावरण आरामदायक है और वे उन्हें पर्याप्त तरल पदार्थ प्रदान करते हैं, के लिए वयस्कों पर निर्भर होते हैं

अन्य चीजें जो गर्मी से संबंधित बीमारी के आपके जोखिम को बढ़ा सकती हैं उनमें शामिल हैं:

- गर्म मौसम में पर्याप्त पानी नहीं पीना
- बढ़ा हुआ शरीर द्रव्यमान (mass)
- खराब शारीरिक फिटनेस
- कुछ दवाएं जैसे मूत्रवर्धक या पानी की गोलियां और मानसिक रोगों की कुछ दवाएं
- शराब या अन्य पदार्थों का सेवन
- पूर्व हीट स्ट्रोक
- उच्च नमी

मैं गर्मी से संबंधित बीमारी को कैसे रोक सकता/सकती हूँ?

गर्मी से संबंधित बीमारी होने के जोखिम को कम करने के कई तरीके हैं। इन में शामिल है:

- ठंडा रहें। वातानुकूलित इमारतों में अंदर रहें या ठंडा स्नान या शॉवर लें। 30 डिग्री सेल्सियस (86 डिग्री फारेनहाइट) से ऊपर के तापमान पर, अकेले पंखे गर्मी से संबंधित बीमारी को रोकने में सक्षम नहीं हो सकते हैं। याद रखें, सनस्क्रीन सूरज की अल्ट्रावायलेट (यूवी) किरणों से रक्षा करेगी लेकिन गर्मी से नहीं
- गर्मी से संबंधित बीमारी के लक्षणों के लिए बड़े वयस्कों, बच्चों और अन्य लोगों की नियमित रूप से जाँच करें, खासकर शाम के समय जब घर के अंदर का तापमान सबसे ज्यादा होता है। सुनिश्चित करें कि वे ठंडे रह रहे हैं और बहुत सारे तरल पदार्थ पी रहे हैं। उन लोगों की जाँच करें जो अपने घरों को छोड़ने में असमर्थ हैं और भावनात्मक या मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं वाले लोग जिनकी निर्णय लेने का सामर्थ्य खराब हो सकता है
- कभी भी बच्चों, आश्रित वयस्कों या पालतू जानवरों को पार्क की हुई कार में अकेला न छोड़ें। जब बाहर का तापमान 34 डिग्री सेल्सियस (93 डिग्री फारेनहाइट) हो, तो एक वाहन के अंदर 20 मिनट के भीतर तापमान 52 डिग्री सेल्सियस (125 डिग्री फारेनहाइट) तक बढ़ सकता है। कार की खिड़कियों को थोड़ा सा खुला छोड़ना वाहन के अंदर को सुरक्षित तापमान पर नहीं रखेगा
- तरल पदार्थों का खूब सेवन करें। प्यास लगने से पहले और यदि आप गर्म दिन में सक्रिय हैं तो भी अतिरिक्त पानी पिएं। अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से पूछें कि यदि आप पानी की गोलियां ले रहे हैं या अपने तरल पदार्थों का सेवन सीमित कर रहे हैं तो आपको गर्म दिनों में कितना पानी पीना चाहिए

- अपनी बाहरी गतिविधि की योजना सुबह 10 बजे से पहले या शाम 4 बजे के बाद बनाएं जब सूर्य की पराबैंगनी (यूवी) विकिरण सबसे कमजोर होती है

- गर्म, नम वातावरणों में थका देने वाले काम या व्यायाम से बचें। अगर आपके लिए काम करना है या व्यायाम करना जरूरी है, तो हर घंटे 2 से 4 गिलास गैर-मादक तरल पदार्थ पिएं। विश्राम ब्रेकें महत्वपूर्ण हैं और छाया में ली जानी चाहिए

- सनबर्न से बचें। ढकी ना हुई त्वचा पर एसपीएफ 30 या अधिक के साथ एक व्यापक स्पेक्ट्रम सनस्क्रीन और एक एसपीएफ 30 लिप बाम का प्रयोग करें

- हल्के, हल्के रंग के, ढीले-ढाले कपड़े और चौड़ी किनारों वाली टोपी पहनें या छाया के लिए छतरी का उपयोग करें

गर्मी से संबंधित हल्की बीमारी के लिए घरेलू उपचार क्या हैं?

जब शुरुआत में पहचान कर ली जाती है तो गर्मी से संबंधित अधिकतर हल्की बीमारियां, जिनको कभी-कभी गर्मी की थकावट कहा जाता है, का इलाज घर पर किया जा सकता है। प्रभावित व्यक्ति को ठंडा करना शुरू करने के लिए तुरंत कार्रवाई करें। ध्यान दें कि गर्मी की हल्की थकावट मानसिक सतर्कता में बदलाव का कारण नहीं बनती है। किसी ऐसे व्यक्ति में मानसिक सतर्कता में बदलाव के बारे में स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से परामर्श लें जिसका गर्मी से संपर्क हुआ है।

गर्मी की हल्की थकावट के लिए घरेलू उपचारों में शामिल हो सकते हैं:

- ठंडे वातावरण में जाना
- ठंडा पानी से शावर लेना या स्नान करना
- नम शर्ट या तौलिया पहनना
- बहुत सारे ठंडे, गैर-मादक तरल पदार्थ पीना
- आराम करना

यदि आपके लक्षण हल्के नहीं हैं, 1 घंटे से अधिक समय तक चलते हैं, बदलते हैं, बिगड़ते हैं या आपको चिंतित करते हैं, तो किसी स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से संपर्क करें। यदि आपको हीट स्ट्रोक का संदेह है, तो **9-1-1** पर कॉल करें और सहायता आने तक व्यक्ति को ठंडा करने का प्रयास करते रहें।



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

और हेल्थलिनकबीसी फाइल विषयों के लिए, www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files पर या अपने स्थानीय पब्लिक हेल्थ युनिट के पास जाएँ। बी.सी. में गैर-एमर्जेंसी सेहत जानकारी तथा सलाह के लिए, www.HealthLinkBC.ca पर जाएँ या **8-1-1** पर फोन करें (टोल-फ्री)। बहरे और कम सुनने वालों के लिए, **7-1-1** पर फोन करें। अनुरोध पर 130 से अधिक भाषाओं में अनुवाद सेवाएं उपलब्ध हैं।