



Bohloul Hospital

گرما و بیماری های ناشی از آن



واحد بهداشت حرفه ای



*لباس های روشن، گشاد و تنفس دار که تهویه خوبی داشته و از مواد طبیعی نظیر کتان تهیه شده باشد بپوشید.

*از عینک ایمنی که دارای لایه محافظ در برابر اشعه UV خورشید است به چشم بزنید و از کرم ضد آفتاب و کلاه لبه دار استفاده کنید.

*در هنگام دمای زیاد و رطوبت بالامحیط ، استراحت کوتاه بیشتری داشته باشید. به سایه و مکان خنک نظیر ساختمان با تهویه مطبوع و یا خودرو؛ در صورت امکان بروید. اما سعی کنید رفت و آمد به مکان کولر دار بیش از اندازه تکرار نشود، چرا که تنظیم بدنتان با هوای داغ، سخت تر خواهد شد.

*تعداد دفعات ادرار و رنگ آن را در طی روز بررسی کنید. اگر رنگ ادرار شفاف و یا زرد روشن باشد، نشانه این است که بدن به اندازه کافی آب دریافت می کند. اما هنگامی که میل به ادرار کردن در طی روز، کمتر از دو بار باشد و یا رنگ آن زرد تیره باشد، احتمالاً بدن دچار کمبود آب شده است.

خستگی گرمایی

خستگی گرمایی اگرچه جدی ترین مشکل بهداشتی ناشی از گرما نیست ، اما یکی از متداول ترین عوارض گرما است . این عارضه زمانی روی می دهد که فرد تعریق زیادی نموده ، اما با وجود از دست دادن بخش زیادی از مایعات بدن ، آب به اندازه کافی ننوشیده یا نمک کافی مصرف نکرده باشد . چنین فردی را می توان فردی با پوست خیس و رنگ پریده توصیف کرد .



روشهای پیشگیری و کنترل عوارض و آسیبهای احتمالی ناشی از گرما

*حضور در فضای باز را در صورت

امکان به صبح زود یا غروب موکول کنید.

صرف نظر از میزان فعالیت بدنی ، آب بنوشید و نوشیدن آب را به زمان احساس تشنگی موکول نکنید .

*از مصرف نوشیدنی های حاوی مواد قندی و کافئین پرهیز کنید .

مقدمه

با توجه به افزایش دمای تابستانه و همچنین اشتغال برخی از کارکنان در محیط های گرم و یا در فضاهای باز و قرار گرفتن در معرض گرمای ناشی از منابع مصنوعی و طبیعی ؛ پتانسیل ابتلا به عوارض ناشی از گرما برایشان وجود دارد لذا مجموعه حاضر با هدف آشنایی کارکنان با موارد ذیل فراهم شده است :

- ۱- عوارض و بیماریهایی که ممکن است در اثر کار در محیط های گرم ایجاد گردد.
- ۲- روشهای پیشگیری و کنترل عوارض و آسیبهای احتمالی ناشی از گرما .

بطور کلی عوارض ناشی از گرما به دو گروه طبقه بندی می شوند :

گروه اول عوارض خفیف است که شامل سوختگی پوست و جوش های گرمایی می باشند.

گروه دوم عوارض شدید است و شامل پنچ سندرم بالینی است که ممکن است به علت تماس با دمای بالای محیط ، ایجاد شود این سندرم ها عبارتند از :

گرمزدگی ، ضعف گرمایی ، کرامپ گرمایی ، سنکوپ گرمایی و خستگی گرمایی

گرما زدگی

در این بیماری، سیستم تنظیم کننده دمای بدن در اثر قرار گرفتن در دمای بالای هوا در طولانی مدت، از کار افتاده و در نتیجه بدن به جای دفع گرما ، گرما را جذب میکند .
آغاز بیماری ناگهانی و همراه با بیهوشی فرد است .

پوست بسیار گرم و خشک همراه با نبض تند و درجه حرارت بدن بیش از 41 درجه از علائم آن می باشد.



ضعف گرمایی

همراه با علائمی چون سردرد، سرگیجه ، ضعف ، تشنگی و تلو تلو خوردن است.

سنکوپ گرمایی

همراه با پوست سرد و مرطوب ، نبض ضعیف و از بین رفتن ناگهانی هوشیاری است .

عرق جوش

از متداول ترین مشکلات کار در محیط گرم یا گرم و مرطوب است و به صورت جوش هایی قرمز رنگ معمولاً در نقاطی از پوست مشاهده میشود که پیوسته به دلیل تبخیر عرق خیس است .

در اغلب موارد با بازگشت فرد از محیط گرم به محیط خنک ، جوش ها بهبود می یابند .



کرامپ (انقباض دردناک عضلات)

بیشتر در افراد ضعیف البنیه رخ می دهد. گاهی همراه با علائم قبلی نظیر سردرد و سرگیجه است . با بروز درد های انقباضی شدید و متناوب عضلات همراه است .