

گرمی سے متعلق امراض اور ان کی وجوہات میں معاون عوامل - آجران کے لئے معلومات -



گرمی سے متعلق بیماریاں کیا ہیں؟

یہ وہ طبی حالتیں ہیں جو زیادہ ماحولیاتی درجہ حرارت اور گرمی کی لہروں کے اثرات سے متعلق ہیں اور ان میں شامل ہیں:

ہیٹ کریمپس: یہ پٹھوں میں درد ہیں جو پسینے کے دوران نمکیات اور جسمانی رطوبتوں کے ضیاع کی وجہ سے ہوتے ہیں۔

کیا کرنا چاہیے: گرمی کے باعث ہونے والے کریمپس کا شکار کارکنوں کو سرگرمی روک دینی چاہیے اور ضائع شدہ نمکیات کو نمکین سپلیمنٹس .

کے استعمال سے پورا کرنا چاہیے، اور ممکنہ طور پر منہ یا نس کے ذریعے نمکین پانی سے دوبارہ پانی کی کمی کو پورا کیا جانا چاہیے۔ درد کم کرنے کے لیے متاثرہ پٹھوں کی مالش کرنا مددگار ثابت ہوتا ہے۔ اگر ایک گھنٹے کے آرام کے بعد بھی درد ختم نہ ہو تو متعلقہ معالج سے رابطہ کریں۔

پسینے کی ڈرمیٹائٹس: یہ گرم کام کے ماحول میں سب سے عام مسئلہ ہے۔ یہ اضافی پسینے کی وجہ سے جلد کے نرم پڑ جانے کی وجہ سے ہوتا ہے اور

چھوٹے دانوں یا پھپھولوں کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے۔ یہ خارش گردن، اوپری سینے، کمر، سینے کے نیچے اور کہنی کی تہوں پر ظاہر ہو سکتی ہے۔ اس کا بہترین علاج یہ ہے کہ ٹھنڈے اور کم مرطوب کام کے ماحول میں چلا جائے۔ خارش والے حصے کو خشک رکھنا چاہیے۔ ممکنہ طور پر متاثرہ حصے پر ٹیلکم پاؤڈر لگایا جا سکتا ہے تاکہ تکلیف کو کم کیا جا سکے، جبکہ مرہم یا کریموں کا استعمال، جو صورتحال کو مزید خراب کر سکتی ہیں، ان کو تجویز نہیں کیا جاتا۔

گرمی سے متعلق سنکوپ: یہ ضرورت سے زیادہ خون کی شریانوں کے پھیلاؤ، بیرونی وریدی جمود، کم بلڈ پریشر، اور دماغ میں ناکافی خون

کی روانی کی وجہ سے ہوتا ہے، اور یہ بے ہوشی کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے جس سے پہلے چہرے کی زردی، ہلکی سر درد اور چکر آنا ہوتا

لکین پسینے کے کم ہونے یا درجہ حرارت کم ہونے سے بے چینی میں آرام ملتا ہے ان حالت میں جسم کا درجہ حرارت 39 ڈگری سے بلند

ہو سکتا ہے، لکین پسینے کے کم ہونے یا درجہ حرارت کم ہونے سے بے چینی میں آرام ملتا ہے

گرمی کی تھکن یا گرمی کا دباؤ: یہ دل اور حرارت کو کنٹرول کرنے والے نظام کی موافقت کی صلاحیت میں کمی کی خصوصیت رکھتا ہے، خاص

طور پر ان افراد میں جو شدید جسمانی مشقت کرتے ہیں اور ماحول سے مانوس نہیں ہوتے۔ گرمی کی تھکن کی علامات اور نشانیاں جدول 1 میں دکھائی گئی ہیں۔

کیا کرنا چاہیے: کارکن کو ٹھنڈی جگہ پر منتقل کریں اور اگر متلی نہیں ہو رہی ہے تو اسے مختصر لیکن بار بار کی چسکیوں میں ٹھنڈا پانی پینے کی ترغیب دیں۔ کپڑوں کو ہلکا کریں اور سر، گردن، چہرے اور ہاتھ پیروں کو ٹھنڈے پانی سے ٹھنڈا کریں۔ گرمی کی تھکن کی علامات والے کارکن کو ڈاکٹر کی نگرانی یا ہنگامی کمرے میں لے جانا چاہیے تاکہ جائزہ اور علاج کیا جا سکے۔ اگر علامات بگڑ جائیں تو 118 پر اطلاع دیں۔ کسی کو لازمی طور پر کارکن کے ساتھ رہنا چاہیے، جب تک مدد نہ پہنچے۔

ہیٹ اسٹروک: اگر یہ واقع ہو جائے اور گرمی کا دباؤ فوری طور پر علاج نہ کیا جائے، تو جسم کے حرارتی نظام کے مرکز کو شدید نقصان پہنچتا ہے

۔ یہ ایک طبی ایمرجنسی ہے جو اندرونی اعضا کو نقصان پہنچا سکتی ہے (40°C سے اوپر) جسم کا درجہ حرارت خطرناک سطحوں تک بڑھ جاتا ہے

شدید صورتوں میں موت کا سبب بن سکتی ہے۔ ہیٹ اسٹروک کی علامات اور نشانیاں جدول 1 میں دکھائی گئی ہیں

کیا کرنا چاہیے: اگر کسی کارکن میں ہیٹ اسٹروک کی علامات ظاہر ہوں تو فوراً 118 پر کال کریں۔ جب تک مدد نہ پہنچے، یہ ضروری ہے کہ کارکن

کو ٹھنڈی، سایہ دار جگہ پر منتقل کیا جائے اور جتنے زیادہ کپڑے ہٹائے جا سکیں ہٹائے جائیں۔ کارکن کو ٹھنڈے پانی سے غسل دیں یا سر، گردن، چہرے

اور اعضا پر ٹھنڈے پانی میں بھگوئے ہوئے تولیے لگائیں، اور ٹھنڈی ہوا کو گزرنے دیں تاکہ جلدی سے ٹھنڈا کیا جا سکے۔

جدول 1- گرمی سے متعلق بیماریوں کی علامات اور نشانات

پانی کی کمی	گرمی کا دباؤ	ہیٹ اسٹروک
- اچانک بلڈ پریشر میں کمی - اچانک کمزوری - دل کی دھڑکن کی تیز ہونا (پھرکنا / ٹیکیکارڈیا) - چڑچڑاہٹ، نیند کی کیفیت - سردید پیاس - خشک جلد اور میکوس جھلیاں - سخت جلد - نرم آنکھیں - ہائپر ریفلیکسیا، پٹھوں کی - کیکاپٹ - پیشاب کی کمی	- جسم کا درجہ حرارت بڑھ جانا - اچانک عمومی بے چینی - سر درد - شریانی ہائیوٹینشن - الجهن، چڑچڑاہٹ - دل کی دھڑکن کی تیز ہونا (ٹیکیکارڈیا) - متلی / قے - پیشاب کی کمی	(پچھلے کالم میں دی گئی علامات کے علاوہ) - جسم کا درجہ حرارت 40°C سے زیادہ - زیادہ سانس لینا (ہائپر ونٹیلیشن) - پسینے کا رک جانا - ذہنی حالت میں تبدیلی (جیسے، ہذیان) - دل کی دھڑکن میں بے قاعدگی (کارڈیک rhythms) - رہائو مائولیسس - اندرونی اعضا کا خراب ہونا (جیسے گردے اور جگر کی ناکامی، پھیپھڑوں میں سوجن) - جھٹکا (شوک)

Sources: American Family Physician June 1, 2002; Ministry of Health Guidelines for Prevention of Heat Wave Effects.

وہ عوامل جو گرمی سے متعلق بیماریوں کے وقوع پذیر ہونے میں معاون ہوتے ہیں :

- زیادہ ہوا کا درجہ حرارت اور زیادہ نمی کی شرح
- کم مانع کا استعمال
- سورج کی براہ راست شعاعوں کا سامنا (بغیر سایہ)
- محدود ہوا کی نقل و حرکت (بغیر ہوادار علاقوں کے)
- شدید جسمانی سرگرمی
- غیر مناسب غذائیت
- ناکافی مطابقت پذیری کا دورانیہ
- بھاری کپڑوں اور حفاظتی سامان کا استعمال
- انفرادی حساسیت کی حالتیں (متعلقہ بروشر دیکھیں)۔

مصنفین

میریم لیوی 1، فرانسسکا ڈی ٹوناتو 2، منویلا ڈی ساریو 2، ایمانوئل کروسٹی 3، اینڈریا بوگی 4، ایول پیٹو 4، مارکو مورابیتو 5، الیساندرو میسر 5 (AMPRO) ماہر موسمیات، الیساندرو ماریناکی 6، سیمونا ڈیل فیرارو 6، ٹیزیانہ فالکون 6، وینچینزو مولینارو 6 اور میکیل بونافیتے 6

- یو ایف سی ایپیڈیمولوجی، ڈیپارٹمنٹ آف پریوینشن، ایزینڈا یو ایس ایل توسکانا سینٹرو۔
- علاقائی صحت کی خدمات کے شعبہ وبائیات - لازو ریجن۔
- یو ایف ایس CeRIMP، شعبہ پریوینشن، ایزینڈا یو ایس ایل توسکانا سینٹرو۔
- لیبارٹری آف پبلک ہیلتھ، فزیکل ایجنٹس لیبارٹری، ایزینڈا یو ایس ایل توسکانا سڈ-ایسٹ۔
- انسٹی ٹیوٹ فار بائیو اکانومی - نیشنل ریسرچ کونسل۔
- شعبہ میڈیسن، وبائیات، پیشہ ورانہ اور ماحولیاتی حفظان صحت INAIL -

