

گرمی کے حساسیت میں اضافے کا سبب بننے والی دائمی بیماریاں

کچھ دائمی بیماریاں عام آبادی اور مزدوروں میں بھی گرمی کے مضر اثرات کے خطرے کو بڑھا دیتی ہیں۔

تھائیرائیڈ کی بیماری

تھائیرائیڈ ہارمونز خلیوں سے حرارت کی توانائی خارج کرنے کا سبب بنتے ہیں۔

موٹاپا

موٹاپے کا شکار افراد میں گرم ماحول میں کام کرنے کے لیے دل کی محنت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

دمہ اور دائمی برونکائٹس

گرمی خاص طور پر زیادہ نمی کی موجودگی میں برونکوسٹریکشن اور دمے کے حملوں کا سبب بن سکتی ہے۔

ذیابیطس

- یہ حرارت کے پھیلاؤ میں رکاوٹ ڈالتا ہے کیونکہ مائیکروسروکولیشن کی ردعمل میں مجموعی تبدیلی کی وجہ سے حرارت میں خون کی شریانوں کی توسیع کم ہو جاتی ہے، جو کہ ممکنہ پرفیریل نیورپیتھی کے باعث بڑھ جاتی ہے، جو تھرمورگولیٹری مکینزم کی فعال ہونے کی رفتار اور حد کو کم کر دیتی ہے۔

- شدید جسمانی محنت کی صورت میں خون میں شوگر کی کمی بھی ہو سکتی ہے۔

نفسیاتی عوارض اور اعصابی بیماریاں

یہ حرارت سے منسلک خطرات کے بارے میں ادراک کو تبدیل کر سکتے ہیں اور اس کے نتیجے میں نامناسب رویے کو جنم دے سکتے ہیں۔

قلبی امراض

یہ دل کے لیے درکار کام کو بڑھانا مشکل بنا سکتے ہیں، ایک طرف گرمی کے اخراج کے لیے پرفیریل حصوں میں خون کے بہاؤ کو بڑھانے کے لیے، اور دوسری طرف پٹھوں کے ٹسوز میں خون کے بہاؤ کو بڑھانے کے لیے، خاص طور پر میٹابولک طور پر سخت کاموں کے دوران۔

گردوں کی بیماریاں

- ادب میں گردوں کی ناکامی یا ڈائیلاس کے شکار افراد میں ہائپرٹینشن اور دیگر قلبی بیماریوں کے ساتھ ایک عام تعلق رپورٹ کیا گیا ہے، اور حرارت کے ساتھ فشار خون میں اضافے کا خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے۔
- دبدریشن گردوں کی کمی کو مزید بگاڑ سکتی ہے۔

ان بیماریوں کے علاج کے لیے استعمال ہونے والی ادویات حرارت سے متعلق عوارض کے خطرے کو بڑھا سکتی ہیں، جیسے کہ دیگر ادویات بھی، جن میں شامل ہیں:

- اینٹی کوگولنٹ ادویات
- اینٹی ٹیومر/کیمیوتھراپی کی ادویات

کیا کرنا چاہیے؟

ذیابیطس کے مریضوں کے لیے:

- گرمیوں میں ہلڈ گلوکوز کو زیادہ بار مانیٹر کریں، خاص طور پر انسولین تھراپی کے دوران
- سورج کی روشنی سے بچاؤ کے لیے احتیاط سے دھوپ میں وقت گزاریں اور زیادہ تحفظ والے سن اسکرین (SPF +50) کا استعمال کریں تاکہ سن برن سے بچ سکیں
- ہائیڈرولیک ایپی سوٹز سے بچنے کے لیے چھوٹا سا ناشتہ ساتھ رکھیں: اپنے نیوٹریشنسٹ سے مشورہ کریں
- اپنے ہلڈ گلوکوز میٹر اور اسٹریپس کو سورج اور گرمی سے بچائیں

سائنس کی بیماریوں میں مبتلا افراد

- برونکوسٹریکشن کی صورت میں اپنے علاج کی دوائیں ہمیشہ ساتھ رکھیں۔

ذہنی یا اعصابی بیماریوں میں مبتلا افراد

- مناسب طور پر نمی برقرار رکھیں اور باقاعدگی سے اپنی ادویات لیں۔

گرمیوں کی بیماریوں میں مبتلا افراد

- ہلڈ پریشر کو زیادہ بار مانیٹر کریں
- مناسب طریقے سے پانی پئیں اور صحت مند غذا اپنائیں، فائبر سے بھرپور اور پوٹاشیم میں کم غذا کو ترجیح دیں۔

ہائی ہلڈ پریشر اور قلبی امراض کے شکار افراد

- مناسب مقدار میں پانی پینے اور صرف ضائع شدہ پانی ہی نہیں بلکہ معدنی نمکیات کی کمی کو بھی پورا کرنے پر توجہ دیں، خاص طور پر ایسے خطرات (جیسے کہ معدے کے انفیکشن) کی موجودگی میں جو دل کی بے ترتیبی (اریتھمیا) کو جنم دے سکتے ہیں۔
- اچانک کھڑے ہونے سے گریز کریں تاکہ ہلڈ پریشر میں اچانک تبدیلیاں نہ آئیں۔
- گرمیوں کے دوران اپنے ہلڈ پریشر کو زیادہ بار مانیٹر کریں اور اپنی تھراپی میں کسی تبدیلی کے لیے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔
- اگر آپ ہائی ہلڈ پریشر کے مریض ہیں تو نمک کے استعمال کو کم کریں۔

تمام کارکنوں کے لیے جنہیں کوئی دائمی بیماری ہو، یہ اقدامات اہم ہیں:

- ماہر ڈاکٹر اور معالج سے مشورہ کریں تاکہ گرمی کے اثرات سے بچنے کے لیے صحیح رویہ اپنایا جا سکے
- یاد رکھیں کہ جسم کو حرارت کے ساتھ بتدریج ڈھالنے کی ضرورت ہوتی ہے
- کام کے شفٹ سے پہلے ہی خود کو ٹھنڈا کریں اور ٹھنڈے مشروبات سے ہائیڈریٹ کریں، اور کافی کے استعمال کو محدود کریں کیونکہ یہ ڈی ہائیڈریشن کو بڑھا سکتی ہے
- صحت مند غذا اپنائیں، مناسب مقدار میں کھائیں اور الکحل کے استعمال سے پرہیز کریں۔
- مختلف پیشہ ورانہ ماحول میں کارکنوں پر گرمی کے ممکنہ اثرات کے بارے میں معلومات حاصل کریں - اس کے لیے درج ذیل ویب سائٹس سے مشورہ کریں:
- <https://www.salute.gov.it/portale/caldo/homeCaldo.jsp> and <https://www.workclimate.it/scelta-mappa/>
- شدید پسینے، سر درد، متلی، اور اکثر جیسے علامات پر نظر رکھیں: فوری طور پر ساتھیوں اور سیفٹی آفیسر کو آگاہ کریں
- اگر علامات بگڑ جائیں تو فوری طور پر 118 سے رابطہ کریں
- چل رہی تھراپی کو خود سے معطل نہ کریں: طبی نگرانی کے بغیر عارضی طور پر تھراپی معطل کرنا کسی طبی حالت کو سنگین طور پر بگاڑ سکتا ہے

Read more: <http://www.salute.gov.it/caldo>

مؤلفین

- مریم لیوی 1، فرانسیسکا ڈی ٹوناٹو 2، مینیولا ڈی ساریو 2، ایمینولے کروچی 3، اینڈریا بوگی 4، ایولے پینٹو 4، مارکو مورابیتو 5، الیساندرو میسیری 5 (مٹیورولوجو اے ایم پی آر او)، الیساندرو ماریناچیو 6، سیمونا ڈیل فیزارو 6، تیزانا فالکون 6، ویزینو مولنارو 6 اور مائیکھلا بوناپیدی 6
1. یو ایف سی ایپیڈیمولوجی، پریونشن ڈیپارٹمنٹ آف ایزینڈا یو ایس ایل سینٹرل ٹسکنی
 2. ایپیڈیمولوجی ڈیپارٹمنٹ آف دی ریجنل ہیلتھ سروس - لازو ریجن
 3. یو ایف ایس سی ای آر آئی ایم پی، پریونشن ڈیپارٹمنٹ آف ایزینڈا یو ایس ایل سینٹرل ٹسکنی
 4. پبلک ہیلتھ لیبارٹری، فزیکل ایجنٹس لیبارٹری، ایزینڈا یو ایس ایل ساوتھ ایسٹ ٹسکنی
 5. انسٹیٹیوٹ فار بائیو اکانومی - نیشنل ریسرچ کونسل
 6. میڈیسن ڈیپارٹمنٹ، ایپیڈیمولوجی، آکوپیشنل اینڈ انوائرنمنٹل ہیجین - این اے آئی ایل

گرافک ڈیزائن میٹھو گرامنگی (زونازرو) کے ذریعہ