

उष्णता आघात (Heat Stroke) सहित गर्मी से संबंधित बीमारियाँ

गर्मी से संबंधित बीमारियों में हल्की बीमारियाँ, जैसे कि शरीर में पानी की कमी (dehydration) या ऐंठन (cramps) से लेकर गम्भीर स्थितियाँ, जैसे कि उष्णता से आघात होना (heat stroke) हो सकती हैं। गर्मी से कई मौजूदा बीमारियों के हालात और भी खराब हो सकते हैं।

पिछली बार नवीनीकरण: 31 जुलाई 2013

ऑस्ट्रेलिया में, प्रति वर्ष गर्म मौसम व गर्म हवाओं के कारण बीमारियाँ होती हैं, लोगों को अस्पताल में रहना पड़ता है और कभी कभी लोगों की मौत भी हो जाती है। यह आवश्यक है कि सब लोगों को गर्मी से संबंधित बीमारियों के चिन्ह व लक्षण मालूम हों, जिससे वे उन्हें पहचान सकें व जिन लोगों पर इसका असर हुआ है, उनका तुरन्त इलाज कर सकें।

गर्मी से संबंधित बीमारियों से बचने का सबसे उत्तम तरीका है, प्रचुर मात्रा में पानी पीना व जितना हो सके ठंडक में रहना। अपने को व अन्य लोगों को गर्मी में स्वस्थ रखने के लिए 4 मुख्य संदेशों को याद रखें:



गर्मी से संबंधित बीमारियाँ कौनसी हैं?

गर्मी से संबंधित बीमारियों में शरीर में पानी की कमी (dehydration) या गर्मी से ऐंठन (cramps), गर्मी से थकान, उष्णता से आघात होना (heat stroke) व जो बीमारियाँ पहले से ही हैं, उनका ज़्यादा बिगड़ जाना शामिल हैं। यदि आपको कोई बीमारी है जैसे कि दिल की बीमारी, डाईबिटीज़ या गुर्दे की बीमारी और आप उनके लिए दवा लेते हैं तो गर्मी से आपकी स्थिति और बिगड़ सकती है।

गर्मी शरीर पर किस प्रकार प्रभाव डालती है?

यह बहुत आवश्यक है कि व्यक्ति के शरीर का तापमान 36.1 – 37.8° सेल्सियस के बीच रहे। यदि शरीर का तापमान इससे ऊपर जाता है तो उस व्यक्ति को गर्मी से संबंधित बीमारी हो सकती है। जब मौसम बहुत गर्म हो तो शरीर को बहुत मेहनत करके काफी पसीना पैदा करना पड़ता है जिससे शरीर ठंडा रह सके। यदि मौसम में नमी हो या व्यक्ति के शरीर में पहले से ही पानी की कमी हो तो पसीना आना अधिक मुश्किल होता है।

शरीर का तापमान बहुत अधिक होने से यदि व्यक्ति को पहले से ही गम्भीर बीमारियाँ हैं तो वे बिगड़ जाती हैं (जैसे कि दिल का दौरा पड़ सकता है), उष्णता का आघात होने पर यदि उसका इलाज न किया जाए तो उसके कारण गम्भीर स्थाई दुष्परिणाम हो सकते हैं (मस्तिष्क या अन्य महत्वपूर्ण अंगों को नुकसान हो सकता है) व अत्यधिक गम्भीर मामलों में इससे मौत भी हो सकती है।

इसके स्वास्थ्य संबंधी प्रभाव क्या हैं और उनका इलाज कैसे किया जाता है?

गर्मी से संबंधित बीमारियों में शरीर में पानी की कमी (dehydration) या गर्मी से ऐंठन (cramps), गर्मी से थकान, उष्णता से आघात होना (heat stroke) व जो बीमारियाँ पहले से ही हैं, उनका ज़्यादा बिगड़ जाना शामिल हैं। गर्मी के मौसम के दौरान सबसे अधिक स्वास्थ्य संबंधी आम समस्या होती है कि जो बीमारियाँ पहले से ही हैं, उनका ज़्यादा बिगड़ जाना। गर्मी से संबंधित बीमारियों से बचने का सबसे उत्तम तरीका है प्रचुर मात्रा में पानी पीना व जितना हो सके ठंडक में रहना।

शरीर में पानी की कमी (Dehydration) : हल्के से मध्यम स्तर पर शरीर में पानी की कमी के प्रभाव से दिल तेज़ी से काम करना पड़ता है और पसीने के लिए कम तरल पदार्थ उपलब्ध होता है।

लक्षण:

- चक्कर आने व थकान होनी
- चिड़चिड़ापन
- प्यास लगना
- चमकदार या गाढ़े पीले रंग का पेशाब आना
- भूख न लगना
- बेहोशी

क्या करना चाहिए – प्राथमिक चिकित्सा (first aid)

- प्रचुर मात्रा में पानी या पतला किया हुआ फलों का रस (4 हिस्से पानी में 1 हिस्सा रस) व चाय, कॉफी या शराब न पीना
- किसी ठंडी जगह पर जाना, आर्द्रश रूप से वातानुकूलित (एअर कन्डिशन) स्थान में
- यदि हो सके तो पानी की फुहार छोड़ने वाली बोतल से अपने शरीर को ठंडा करना
- यदि आपकी तबियत खराब होने लगे तो डॉक्टर से सलाह लें

गर्मी से होने वाली मांसपेशी में ऐंठन : आमतौर पर उन लोगों को होता है जो बहुत शक्ति लगा कर गतिविधि करते हैं (जैसे कि खेल या बागवानी)। पसीना आने से शरीर में नमक व पानी कम हो जाता है। मांसपेशियों में नमक का स्तर कम होने के कारण गर्मी की ऐंठन हो सकती है और वे गर्मी में थकान होने के लक्षण हो सकते हैं।

लक्षण:

- मांसपेशियों में दर्द
- मांसपेशियों में मरोड़

क्या करना चाहिए – प्राथमिक चिकित्सा (first aid)

- जो भी आप कर रहे हों वह बंद कर दें और ठंडी जगह पर लेट जाएँ, टाँगें थोड़ी सी उँची कर लें
- पानी या पतला किया हुआ फलों का रस (4 हिस्से पानी में 1 हिस्सा रस) पीएँ
- ठंडे पानी के फुवारे से या टब में नहाएँ
- मरोड़ को कम करने के लिए अपने हाथ-पैरों की मालिश करें व ठंडे पैक लगाएँ
- ऐंठन बंद हो जाने के बाद बहुत शक्ति लगने वाली गतिविधि को कुछ घंटों तक न करें (थकान से उष्णता संबंधी थकान/उष्णता से आघात हो सकता है)
- यदि कोई सुधार न हो तो डॉक्टर की सलाह लें

उष्णता संबंधी थकान: शरीर से पसीने द्वारा अत्यधिक पानी व नमक निकल जाने पर यह स्थिति होती है। यदि उष्णता संबंधी थकान का इलाज न किया जाए तो वह उष्णता से होने वाले आघात का रूप ले सकती है।

लक्षण:

- बहुत अधिक पसीना आना (ठंडी व गीली त्वचा)
- त्वचा में पीलापन
- तेज़ व कमज़ोर नब्ज़ चलना
- हल्की व तेज़ साँस आना
- मांसपेशियों में कमज़ोरी व ऐंठन
- थकान होना व चक्कर आना
- सिर दर्द
- जी मिचलाना या उल्टी आना
- बेहोशी

क्या करना चाहिए – प्राथमिक चिकित्सा (first aid)

- किसी ठंडी जगह पर जाएँ, सबसे आच्छा होगा किसी वातानुकूलित (एअर कन्डिशन) स्थान में और लेट जाएँ
- फ़ालतू कपड़े उतार दें
- किसी ठंडे तरल पदार्थ की छोटी चुस्कियाँ लें
- ठंडे पानी के फुवारे से नहाएँ या स्पंज से शरीर को पोछें
- बगलों, जाँघों या गर्दन के पीछे ठंडे पैक रखें जिससे शरीर की गर्मी कम हो
- यदि लक्षण बिगड़ जाते हैं या कोई सुधार न हो तो तुरंत डॉक्टर की सलाह लें व यदि आवश्यक हो तो ऐम्ब्यूलेंस को बुलाएँ

उष्णता से आघात: यह एक जानलेवा आपात स्थिति है और शरीर का तापमान 40.5° सेल्सियस से ऊपर हो जाने पर होती है। तुरंत दी गई प्राथमिक सेवा अत्यंत आवश्यक है, शरीर के तापमान को जितना जल्दी हो सकता है, कम करने की कोशिश करें।

लक्षण:

- शरीर का तापमान एकदम बढ़ना
- लाल, गर्म व शुष्क त्वचा (पसीना आना बंद हो गया है)
- शुष्क सूजी हुई जीभ
- नब्ज बहुत तेज चलना
- तेज हल्की साँस आना
- अत्यंत प्यास लगना
- सिर दर्द
- जी मिचलाना या उलटी आना
- जी घबराना या व्याकुलता
- शरीर में तालमेल न रहना या अस्पष्ट बोलना
- आक्रामक या विचित्र व्यवहार
- बेहोश हो जाना, दौरे आना या लम्बी अचेतन अवस्था (coma)

क्या करना चाहिए – प्राथमिक चिकित्सा (first aid)

- एकदम 000 पर फ़ोन करें व ऐम्ब्युलेंस को बुलाएँ
- पीड़ित व्यक्ति को छाया में ले जाएँ, नीचे लिटा दें और उसको जितना हो सके उतना स्थिर रखें
- यदि होश में हो और यदि कुछ पी सके तो किसी ठंडे तरल पदार्थ की छोटी चुस्कियाँ दें
- शरीर के तापमान को किसी भी तरीके से कम करने की कोशिश करें (ठंडे पानी से स्पंज करें, ठंडे फुहारे से नहलाएँ, बगीचे में पानी देने की पाईप के ठंडे पानी से फुहार डालें या कपड़ों को ठंडे पानी से भीगो दें)
- बगलों, जांघों या गर्दन के पीछे ठंडे पैक रखें जिससे शरीर की गर्मी कम हो
- ऐस्परीन या पैरासिटामोल न दें, इनसे मदद नहीं मिलती; बल्कि नुकसान ही हो सकता है
- यदि व्यक्ति बेहोश है तो उसको एक तरफ़ करवट पर लिटा दें (स्वास्थ्य बहाली की स्थिति में) और जाँच करें कि वह ठीक से साँस ले रहा है
- यदि आवश्यकता हो तो दिल व फेफड़ों को मुँह से साँस दे कर जीवित करने की विधि [cardio pulmonary resuscitation (CPR)] का उपयोग करें

किसको खतरा है?

गर्मी के मौसम में सभी को ध्यान रखना चाहिए पर कई लोगों को गर्मी के कारण गम्भीर स्वास्थ्य संबंधी प्रभावों का अधिक खतरा होता है, जिसमें निम्नलिखित शामिल हैं:

- लोग जो 75 वर्ष से अधिक आयु के हैं
- शिशु व छोटे बच्चे, गर्भवती या स्तनपान करवाने वाली महिलाएँ
- लोग जिनका वज़न ज़्यादा है या जो स्थूलकाय हैं
- लोग जो अधिक चल फिर नहीं सकते
- लोग जो अपने आप अकेले रहते हैं, जिनका कोई घर नहीं है या कोई सामाजिक सहारा नहीं है
- लोग जो गर्म वातावरण में काम करते हैं
- लोग जो गर्मी में जोशपूर्ण रूप से व्यायाम करते हैं
- लोग जिन्हें लम्बी, पुरानी बीमारियाँ हैं (जैसे कि दिल की बीमारी, ऊँचा रक्त चाप, डाईबीटीज़ या गुर्दे की बीमारी, मानसिक बीमारी, डिमेंटिया, शराब या अन्य मादक द्रव्यों को लेना)
- लोग जिन्हें घातक बीमारी है, जैसे कि कोई संक्रामक रोग जिसमें बुखार या आँतों में सूजन (gastroenteritis) की बीमारी हो (दस्त व/या उल्टी आना)
- जो लोग विशेष तरह की दवाईयाँ लेते हैं [इन दवाईयों की सूची देखने के लिए कृपया हमारी वेबसाइट www.health.nsw.gov.au/environment/beattheheat देखें]

गर्मी से संबंधित बीमारियों से कैसे बचाव किया जाए

अपने को व अन्य लोगों को गर्मी में स्वस्थ रखने के लिए 4 मुख्य संदेशों को याद रखें



अधिक जानकारी

अधिक जानकारी के लिए हमारी वेबसाइट www.health.nsw.gov.au/environment/beattheheat देखें:

- गर्मी के मौसम में कैसे स्वस्थ रहें
- गर्मी के मौसम में अपने आप को व अपने घर को कैसे तैयार करना चाहिए
- देखभाल कर्ताओं के लिए सुझाव – वे लोग जो ऐसे लोगों की देखभाल करते हैं, मदद व सहयोग देते हैं, जिन्हें गर्मी के मौसम में, गर्मी के कारण गम्भीर स्वास्थ्य संबंधी प्रभावों का अधिक खतरा होता है,
- मातापिता के लिए सुझाव - गर्मी के मौसम में शिशु व छोटे बच्चे
- अबोरिजनल परिवारों के लिए जानकारी
- स्वास्थ्य व्यवसायियों के लिए जानकारी
- अंग्रेज़ी व अन्य भाषाओं में और अधिक उपलब्ध साधन

NSW में अपनी स्थानीय पब्लिक स्वास्थ्य यूनिट से बात करने के लिए 1300 066 055 पर फ़ोन करें