

ከሙቀት ጋር የተያያዘን ህመም ስለመከላከል

Amharic

ከሙቀት ጋር የተያያዘን ህመም ምንድን ነው?

ከሙቀት ጋር የተያያዘን ህመም ሊከሰት የሚችለው ሰውነት በብቃት በራሱ መቀዝቀዝ በማይችልበት ጊዜ ነው። በአጠቃላይ ሰውነት የሚቀዘቀዘው ላባት በማውጣት ሲሆን ነገር ግን ማላቡ በቂ ሳይሆን ይቀርና የሰውነት ሙቀት ከፍ ይላል።

ከሙቀት ጋር የተያያዘን ህመም የተለያዩ ደረጃ ሲኖረው ይህም ከመካከለኛ ሁኔታ ማለት እንደ ሽፍታ ወይም የጡንቻ መሸምቀቅ እስከ በጣም ሃይለኛ ሁኔታ ማለት እንደ ሊገድል የሚችል የሙቀት ምት ይሆናል።

በልብ በሽታ የታመመ ሰው ሙቀቱ ችግሩን ሊያባብስበት ይችላል።

ከሙቀት ጋር የተያያዘን ህመም መከላከል የበለጠ መቆጣጠሪያ ዘዴ ነው።

ከሙቀት ጋር በተያያዘ ህመም ችግር ላይ ያለ ማን ነው?

ማንኛውም ሰው ከሙቀት ጋር በተያያዘ ህመም ሊሰቃይ ይችላል፤ ነገር ግን በጣም አስጊ ከሆኑት፡

- ሽማግሌ የሆኑ ሰዎች (እድሜያቸው ከ65 ዓመት በላይ የሆኑ)፤ በተለይ ያለምንም አየር ኮንዲሽን ብቻቸውን ለሚኖሩ
- ህጻናት
- ነብሳቸውን በ እንክብካቤ ያሉ እናቶች
- በአካል ደህና ያልሆኑ ሰዎች፤ በተለይ የልብ በሽታ ወይም ከፍተኛ የደም ግፊት ያለባቸው ሰዎች
- ለአእምሮ ህመም መድሃኒት ለሚወስዱ ሰዎች ይሆናል።

በእድሜ የገፉ ሰዎች ከወጣቶች ጋር ሲነጻጸር በበለጠ ከሙቃት ጋር በሚመጣ ጭንቀት ይሰቃያሉ። ምክንያቱም ሰውነታቸው የሚከሰተውን ፈጣን የሙቀት መቀያየር ሰውነታቸው ማስተካከል ስለማይችል ነው። ታዲያ ሃይለኛ የሆነ የጤና ሁኔታ ሊያጋጥማቸው ስለሚችል ታዲያ መድሃኒት በሚወስዱበት ጊዜ ከሰውነት የሙቀት ማስተካከል ችሎታን ሊያደናቅፍ ይችላል።

ከሙቀት ጋር በተያያዘ ህመም፡ በሙቀት የጡንቻ መሸምቀቅ

ይህ ብዙጊዜ በሆድ እቃ፣ በክንድ ወይም እግር ላይ የሚከሰት የጡንቻ ህመም ወይም ድንገተኛ የሰውነት መሸማቀቅ ነው። እነዚህም በሙቀት አየር ንብረት ላይ አስቸጋሪ እንቅስቃሴ ካደረጉ በኋላ የሚከሰትና ይህም ሰውነት ጨውና ውሃ ሲጨርስ ይሆናል።

እነዚህ ችግሮች በሙቀት መዳከም ሊሆኑ ይችላሉ።

በሙቀት መዳከም

ይህ በሙቀት ላባት የሚፈጠር ምትና ሃይለኛ የመዳከም ሁኔታ ነው። ሊካተቱ የሚችሉት የማስጠንቀቂያ ምልክቶች፡

- መገርጣትና ላባት ማላብ
- የልብ ምት መፍጠን
- የጡንቻ መሸምቀቅና መዳከም
- መደንዘዝ፣ የራስ ምታት
- ማቅለሽለሽ፣ ማስታወክ
- እራስን መሳት

በሙቀት ምት መውደቅ

ይህ ለሐይወት የሚያስፈራ ድንገተኛ ችግር ነው። በአስቸኳይ ሙቀት በሚጨምርበት ጊዜ ሰውነት መቋቋሙ ሲያቅተው ችግሩ ይከሰታል። ችግሩ እንደ በሙቀት ከፍተኛ ድካም ሲሆን ነገር ግን ከላባት እጥረት የተነጻ ቆዳ ይደርቃል፤ እንዲሁም የሰውየው አእምሮ ሁኔታ በጣም ይበላሻል። ሊገነዳገዱ፣ ግራ ሊጋቡ ሲችሉ እንዲሁም አእምሮን በመሳት ሊወድቁ ይችላሉ።

ሌሎችንና እርስዎን ለመከላከል ምን ማድረግ ይችላሉ?

መከላከል የበለጠ አያያዝ ይሆናል።

- ብዙ ውሃና ፈሳሽ መጠጣት (አልኮል ያልሆነ) (ማስታወሻ፡ የርስዎ ፈሳሽ ወይም የፈሳሽ ክኒና የሚወስዱ ከሆኑ፣ ሞቃት በሚሆንበት የአየር ሁኔታ ምን ያህል መውሰድ እንዳለብዎ ማረጋገጥ)
- ከተቻለ የአየር ኮንዲሽን ባለበት ቤት ውስጥ ወይም በጥላ ቦታ መቆየት
- በቀዝቃዛ ገላ መታጠብ ወይም ባጭ መግባት
- ቀላልና ላላ ያለ ልብስ ማድረግ
- የአካል እንቅስቃሴን መቀነስ
- ሙቀቱን ለመወጣት እርዳታ ሊሚያስፈልገው ሽማግሌ፣ ለታመመና ደካማ ለሆኑ ሰዎች ማየት
- በማኪና ማቆሚያ አጠገብ ማንንም ሰው ጥሎ አለመሄድ
- በቂ የአየር እንቅስቃሴ በሌለበት የታፈነ ቦታ ላይ ሰዎችን ለማቀዝቀዝ በንፋስ ማራገቢያ አለመተማመን ነው።
- በከባድ ሙቀት ላይ ሲጋለጡ ያለውን ችግርና ምልክት ማወቅና እንዴት አድርጎ መቋቋም እንደሚቻል ማወቅ ይሆናል።

ከሙቀቱ መውጣት ካለብዎት

- ከቤት ውጭ ጥዋትና በምሽት ከሚደረጉ የአካል እንቅስቃሴዎች ላይ መቆጠብ።
- ከቤት ውጭ ሲሆኑ የጸሐይ መከላከያ ቅባት፣ ባርኔጣና በጸሐይ የጋለጥን መሸፈኛ በመጠቀም ከጸሐይ፣ ከመራገጥ፣ ከመፈንጠቅ እርስዎን መጠበቅ ይሆናል።
- በጥላ ስር አርፎ መቆየትና በተደጋጋሚ ፈሳሽ መጠጣት ይሆናል።

በሙቀት የድንገተኛ መሸማቀቅ ምን እንደሚደረግ

- እንቅስቃሴን ማቆምና በቀዝቃዛ ቦታ ላይ ጸጥ ብሎ መቆየት
- የፈሳሽ ፍጆታን መጨመር
- ወደ እንቅስቃሴ ከመመለስዎ በፊት ለተወሰነ ሰዓታት ማረፍ
- ካልተሻሻለ የህክምና እርዳታ ያስፈልጋል።

በሙቀት ለተዳከመ ምን እንደሚደረግ

- ሰውየውን ወደ ቀዝቃዛ ቦታ ወስዶ እንዲጋደም ማድረግ
- የውጭ ልብሶችን ማውለቅ
- በቀዝቃዛ ውሃና በራስ ጨርቅ ቆዳን ማርጠብ
- የህክምና ምክር መፈለግ

በሙቀት ምት ለመጣ ችግር ምን እንደሚደረግ

- አንቡላንስ መጥራት
- ሰውየውን ወደ ቀዝቃዛ ቦታ ወስዶ እንዲጋደም ማድረግ
- ልብሶችን ማውለቅና ቆዳን በውሃ ማርጠብና በተከታታይ
- ህሊናውን ለሳተ ሰው በጎኑ አስተኝቶ የአየር ቧንቧ መተላለፊያን ንጹህ ማድረግ

በበለጠ መረጃ ለማግኘት

የሆነ ሰው ከሙቀት ጋር በተያያዘ ህመም አለብት ብለው ካሰቡ የአካባቢ ሐኪምዎን ያነጋግሩ።

ስለ ጤና ጥበቃ መረጃ ወይም በበለጠ ምክር ለማግኘት:

ለነርስ በስልክ — 1300 60 60 24 ደውሎ ማነጋገር።

ሌላ ጠቃሚ መረጃ በሚከተለው ድረገጽ ላይ ሊገኝ ይችላል:

www.bt.cdc.gov/disasters/extremeheat/

www.betterhealth.vic.gov.au/