

پاسخ به موج گرما

راهنمای سریع برای پزشکان: ارزیابی، مداخله و مشاوره به بیمار

تشخیص زودهنگام بیماری ناشی از گرما



علائم شایع استرس گرمایی:

سر درد

احساس ناخوشی

سرگیجه

ضعف

بی حالی

تحریک پذیری

تشنگی بیش از حد

خستگی

داغ شدن شدید پوست

تعریق

زمان فعال سازی اقدامات احتیاطی در برابر گرما



$>25^{\circ}\text{C}$



جمعیت های با خطر بالاتر

$>30^{\circ}\text{C}$



تمام جمعیت های در معرض

پاسخ پزشک: 5 اقدام کلیدی



1. آموزش درباره علائم/نشانه های بیماری گرمایی و نحوه واکنش

2. توسعه/تأیید برنامه اقدام در برابر موج گرما با بیمار (مطابق اصول مشاوره زیر)

3. تجویز و حمایت از دسترسی به تهویه مطبوع/پنکه برای افراد واجد OW، ODSP، ACSD شرایط*، مانند بیماران تحت

4. افزایش پایش و حمایت (حضور یا مجازی) برای بیماران پرخطر در زمان موج گرما

5. توجه به داروها و مواد افزایش دهنده خطر گرما و حمایت از دسترسی به خنک سازی

*برای جزئیات شرایط و راهنمای درخواست، منبع زیر را اسکن کنید

اورژانس پزشکی

> ضربان قلب سریع، دمای بدن: علائم گرمزدگی شدید (Heat stroke) عدم تعریق، تغییر وضعیت ذهنی (گیجی، بی قراری، از دست دادن 40°C ، هوشیاری)، استفراغ، تشنج



همراه فرد بمانید



بدن را خنک کنید



لباس های اضافی را خارج کنید



فرد را به مکان خنک منتقل کنید



با 911 تماس بگیرید

شناسایی افراد در معرض خط



اولویت برای پیگیری و بررسی وضعیت سلامت در بیمارانی با هر یک از موارد زیر:

سن یا مرحله زندگی: سالمند ($+60$)، کودک/نوجوان، بارداری

سلامت و عملکرد: بیماری شدید روانی، سابقه آسیب گرمایی، بیماری های مزمن، کاهش تحرک

مسکن و دسترسی: بی خانمانی، زندگی تنها، نداشتن کولر/تهویه ضعیف، دسترسی محدود به آب یا فضاهای خنک یا حمایت اجتماعی محدود

داروها و مواد: داروهای افزایش دهنده خطر گرما (داروهای ضدروان پریشی، آنتی کولینرژیک ها، لیتیوم)، الکل/مسمومیت مواد محرک، بتابلوکرها، دیورتیک ها، آنتی هیستامین ها

اصول مشاوره به بیمار



کاهش مواجهه

انجام کارهای بیرون در ساعات خنک تر؛ پوشش سبک و آزاد؛ استفاده از ضدآفتاب؛ پرهیز از فعالیت شدید ($\text{SPF} \geq 15$)؛ استراحت های منظم

خنک نگه داشتن بدن

پنکه به تنهایی دمای مرکزی بدن را کاهش نمی دهد. بستن پرده ها؛ استفاده از کولر یا رفتن به مکان خنک تر؛ پرهیز از وسایل تولیدکننده گرما؛ خواب در خنک ترین اتاق؛ دوش آب خنک

هیدراته ماندن

هدف: 8-12 لیوان در روز حتی بدون احساس تشنگی (آب؛ سوپ سرد/آبگوشت؛ میوه ها و سبزیجات پرآب)؛ پرهیز از الکل

Stay connected

چکابین روزانه؛ صحبت با پزشک؛ پیگیری هشدارهای گرمایی؛ در صورت علائم گرمزدگی تماس فوری با 911 یا مراجعه اورژانسی

