

الحالات المزمنة التي تزيد من القابلية للحرارة

تزيد بعض الأمراض المزمنة من خطر الآثار الضارة للحرارة لدى عامة السكان والعمال

الاضطرابات النفسية والأمراض العصبية

يمكن أن تسبب تغيرًا في إدراك المخاطر المرتبطة بالحرارة وما يترتب على ذلك من اعتماد سلوك غير لائق

أمراض الغدة الدرقية

تحفز هرمونات الغدة الدرقية على إطلاق الطاقة الحرارية من الخلايا

أمراض القلب والأوعية الدموية

يمكن أن تجعل من الصعب تقوية عمل القلب اللازم من ناحية لتشتيت الحرارة من خلال زيادة التدفق نحو المناطق الطرفية ومن ناحية أخرى لزيادة تدفق الدم نحو المناطق العضلية المتضررة من الجهد، وخاصة لمهام العمل ذات الجهد العالي.

بدانة

في الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة، يزداد الجهد القلبي المطلوب للعمل في البيئات الحارة



الربو والتهاب الشعب الهوائية المزمن

يمكن أن تسبب الحرارة تضيق القصبات الهوائية ونوبات الربو، خاصة في ظل وجود مستويات رطوبة عالية

أمراض الكلى

- بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من الفشل الكلوي أو الذين يخضعون لغسيل الكلى، تم الإبلاغ في السرديات عن وجود ارتباط متكرر بارتفاع ضغط الدم الشرياني وغيره من أمراض القلب والأوعية الدموية، مع زيادة خطر تغيرات ضغط الدم المرتبطة بالحرارة
- يمكن أن يؤدي الجفاف إلى تفاقم الفشل الكلوي

السكري

- يعيق تشتت الحرارة بعد انخفاض توسع الأوعية الدموية في الحرارة بسبب التغير الشامل في تفاعل دوران الأوعية الدقيقة، وهي حالة تتفاقم بسبب احتمال اعتلال الأعصاب المحيطية، مما يقلل ويبطئ تنشيط اليات التنظيم الحراري
- في حالة بذل مجهود بدني مكثف، قد يحدث هبوط في نسبة السكر في الدم

يمكن للأدوية المستخدمة لعلاج هذه الحالات أن تزيد من خطر الاضطرابات المرتبطة بالحرارة، كما تفعل الأدوية الأخرى، بما في ذلك:

- الأدوية المضادة للتخثر
- الأدوية المضادة للسرطان/ العلاج الكيميائي

ما يجب القيام به؟

الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري

- يعيق تشتت الحرارة بعد انخفاض توسع الأوعية الدموية في الحرارة بسبب التغيير الشامل في تفاعل دوران الأوعية الدقيقة، وهي حالة تتفاقم بسبب احتمال اعتلال الأعصاب المحيطية، مما يقلل ويبطئ تنشيط آليات التنظيم الحراري

- في حالة بذل مجهود بدني مكثف، قد يحدث هبوط في نسبة السكر في الدم

الأشخاص الذين يعانون من أمراض الجهاز التنفسي

- أحضر معك العلاج الذي سيتم إجراؤه في حالة تضيق القصبات الهوائية

الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات عقلية أو عصبية

- يجب ترطيب الجسم بشكل كافٍ وتناول الأدوية بانتظام

الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات الكلى

- يجب مراقبة ضغط الدم في كثير من الأحيان

- الترطيب الكافي واتباع نظام غذائي صحي، مع تفضيل الأطعمة الغنية بالألياف وقليلة البوتاسيوم

الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم والأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية

- انتبه إلى الترطيب الصحيح وتجديد الأملاح المعدنية وكذلك السوائل المفقودة، خاصة في ظل وجود عوامل الخطر المصاحبة (مثل التهابات الجهاز الهضمي) والتي يمكن أن تساعد في ظهور عدم انتظام ضربات القلب

- كن حذرا عند الوقوف فجأة لتجنب التغيرات المفاجئة في ضغط الدم

- قم بمراقبة ضغط الدم بشكل متكرر خلال فصل الصيف، واطلب رأي طبيبك لإجراء أي تعديلات على العلاج

- إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم، قلل من تناول الملح

لمجمع العاملين الذين يعانون من حالة مزمنة

- تحدث مع طبيبك و حول السلوك الصحيح الذي يجب اتباعه في حالة التعرض للحرارة

- ضع في اعتبارك أن الجسم يحتاج إلى التكيف مع الحرارة تدريجياً

- حتى قبل نوبة عملك، جدد نشاطك ورطب نفسك بالمشروبات الطازجة، وقلل من استهلاك القهوة التي تزيد من الجفاف.

- اتبع نظام غذائي صحي عن طريق تناول ما يكفي وتجنب تناول الكحول

- تعرف على توقعات تأثيرات الحرارة على العمال اعتماداً على سياقات العمل المختلفة - راجع <https://www.salute.gov.it/portale/caldo/homeCaldo.jsp> و <https://www.worklimate.it/scelta> / مابا

- انتبه إلى الأعراض مثل التعرق الشديد والصداع والغثيان والتشنجات: قم بتنبيه الزملاء ومدير السلامة بسرعة

- في حال تفاقم الأعراض سارع بالاتصال على رقم 118

- لا تقم بتعليق العلاجات المستمرة بشكل مستقل: إن تعليق العلاج، حتى ولو مؤقتاً، دون إشراف الطبيب يمكن أن يؤدي إلى تفاقم الحالة المرضية بشدة

- لمعرفة المزيد: <http://www.salute.gov.it/caldo>

المؤلفون

ميريام ليفي¹، فرانثيسكا دي دوناتو²، مانويلا دي سارو²، إيمانويل كروسيتي³، أندريا بوجي⁴، إيول بيتو⁴، ماركو مورابيتو⁵، أليساندرو ميسيري⁵ (عالم الأرصاد الجوية AMPRO أليساندرو ماريناتشيو⁶، سيمونا ديل فيرارو⁶، تيزيانا فالكوني⁶، فينتشنزو مولينارو⁶ وميكيل بونافيد⁶)

- 1 علم الأوبئة UFC، قسم الوقاية التابع لهيئة الصحة المحلية في مركز توسكانا
- 2 قسم علم الأوبئة في دائرة الصحة الإقليمية - منطقة لاتسيو
- 3 UFS CerIMP، قسم الوقاية التابع لهيئة الصحة المحلية بوسط توسكانا
- 4 مختبر الصحة العامة، مختبر العوامل الفيزيائية التابع لهيئة الصحة المحلية بجنوب شرق توسكانا
- 5 معهد الاقتصاد الحيوي - المجلس القومي للبحوث
- 6 قسم الطب وعلم الأوبئة والصحة المهنية والبيئية - INAIL

مشروع رسومي لماتيو جراميني (ZonaZero)