

पुरानी स्वास्थ्य स्थितियाँ जो गर्मी के प्रति संवेदनशीलता बढ़ाती हैं

कुछ पुरानी बीमारियाँ सामान्य आबादी और श्रमिकों दोनों में गर्मी के प्रतिकूल प्रभावों का खतरा बढ़ा देती हैं

थायरॉयड रोग

थायरॉयडहार्मोन शरीर के सैल्स से थर्मल एनेर्जी मुक्त करते हैं

मोटापा

मोटे लोगों के हृदय को गर्म स्थानों पर काम करने के लिए अधिक मेहनत करनी पड़ती है

अस्थमा और क्रोनिक ब्रोंकाइटिस

गर्मी फेफड़ों की समस्याओं और अस्थमा के दौरे का कारण बन सकती है, खासकर अगर बहुत अधिक नमी हो

डायबिटीज

- डायबिटीज शरीर से गर्मी को बाहर निकलने से रोकता है क्योंकि ब्लड और वेंस ठीक से काम नहीं करते हैं। यह स्थिति और भी बदतर हो जाती है यदि बीमारी के कारण हाथों और पैरों में समस्या हो जाती है, जिससे शरीर के तापमान को नियंत्रित करने की प्रक्रिया कम हो जाती है।
- तीव्र शारीरिक परिश्रम के मामले में, ब्लड शुगर का लेवल अचानक गिर सकता है।



मानसिक विकार और तंत्रिका संबंधी रोग

वे गर्मी और उसके जोखिमों के बारे में एक अजीब धारणा पैदा कर सकते हैं, जिससे अनुचित व्यवहार हो सकता है

हृदय रोग

हृदय रोग हृदय के लिए काम करना कठिन बना सकते हैं, जिसका उपयोग एक ओर गर्मी फैलाने के लिए और दूसरी ओर मांसपेशियों में रक्त के प्रवाह को बढ़ाने के लिए किया जाता है, विशेष रूप से ज़ोरदार काम के लिए

गुर्दे के रोग

- गुर्दे की विफलता वाले या डायलिसिस पर रहने वाले लोगों के लिए, हाई ब्लड प्रेशर और अन्य प्रकार के हृदय रोग आम हैं। गर्मी के कारण बीपी में परिवर्तन बढ़ जाता है
- डिहाइड्रेशन से किडनी खराब हो सकती है



इन स्थितियों का इलाज करने वाली दवाइयाँ गर्मी से संबंधित विकारों के खतरे को बढ़ा सकती हैं, साथ ही अन्य दवाइयाँ भी, जिनमें शामिल हैं:

- एंटी-कोआगुलेशन दवाइयाँ
- कैसर रोधी/कीमोथेराप्यूटिक दवाइयाँ

क्या करें

हाइपरटेंशन और हृदय रोगों से पीड़ित लोग

- अपने आप को सही ढंग से हाइड्रेट करने और न केवल खोए हुए लिक्विड्स बल्कि मिनरल्स को भी शामिल करने के लिए सावधान रहें, खासकर यदि अन्य जोखिम कारक हैं (उदाहरण के लिए गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल इन्फेक्शन) जो दिल की धड़कन के दिक्कत को बढ़ा सकते हैं।
- बीपी में अचानक परिवर्तन से बचने के लिए अचानक खड़े होते समय सावधान रहें
- गर्मियों में, अपना ब्लड प्रेशर अधिक बार चेक करें और अपने उपचार के बारे में अपने डॉक्टर से सलाह लें
- अगर आप हाइपरटेंशन से पीड़ित हैं तो नमक कम खाएँ

जिन लोगों को साँस की बीमारी हो

- ब्रोंकोकन्स्ट्रिक्शन (फेफड़ों की श्वसनी का बंद होना) के मामले में की जाने वाली थेरेपी अपने साथ लाएँ

मानसिक या तंत्रिका संबंधी विकार वाले लोग

- अच्छी तरह हाइड्रेट करें और नियमित रूप से दवाइयाँ लें

गुर्दे की बीमारी वाले लोग

- ब्लड प्रेशर को बार-बार चेक करें
- अच्छी तरह हाइड्रेट करें, ढेर सारा फाइबर और कम पोटैशियम वाला स्वस्थ खाना खाएँ

डायबिटीज वाले लोग

- गर्म मौसम में अपने ब्लड शुगर के लेवल को बार बार चेक करें, खासकर यदि आप इंसुलिन थेरेपी पर हैं
- गंभीर जलन से बचने के लिए सावधानी से धूप में निकलें, हाई प्रॉटेक्शन वाली सनस्क्रीन क्रीम (SPF 50+) का उपयोग करें
- हाइपोग्लाइसीमिया को रोकने के लिए आप एक छोटा स्नैक आपने साथ लाएँ: सलाह के लिए अपने न्यूट्रिशनिस्ट से पूछें
- ब्लड शुगर को चेक करने वाले डिवाइस और स्ट्रिप्स को धूप और गर्मी से बचाएँ

पुरानी स्थिति वाले सभी श्रमिकों के लिए

- यदि आप गर्मी में काम करते हैं तो अपनाए जाने वाले सही व्यवहार के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें
- याद रखें कि शरीर को धीरे-धीरे गर्मी के अनुकूल ढलने की जरूरत होती है
- अपने काम की शिफ्ट से पहले भी, अपने आप को तरोताजा करें और ठंडे पेय से खुद को हाइड्रेट करें, थोड़ी सी कॉफी पिएँ क्योंकि कॉफी तो डिहाइड्रेशन को बढ़ावा देती है
- स्वस्थ खाना खाएँ, काफी खाना खाएँ और शराब पीने से बचें
- विभिन्न कार्य संदर्भों के आधार पर श्रमिकों पर गर्मी के अपेक्षित प्रभावों के बारे में जानें - इस वेबसाइट से परामर्श लें <https://www.salute.gov.it/portale/caldo/homeCaldo.jsp> e <https://www.worklimate.it/scelta-mappa/>
- बहुत सारा पसीना, सिरदर्द, मतली, ऐंठन जैसे लक्षणों पर ध्यान दें: सहकर्मियों और सुरक्षा प्रबंधक को तुरंत सूचित करें
- यदि लक्षण बिगड़ें तो तुरंत 118 पर कॉल करें
- अकेले चिकित्सा उपचार को निलंबित न करें: डॉक्टर की देखरेख के बिना, थोड़े समय के लिए भी उपचार को निलंबित करना, रोग संबंधी स्थिति को गंभीर रूप से बढ़ा सकता है।
- और पढ़ें: <http://www.salute.gov.it/caldo>

Autori

Miriam Levi¹, Francesca de' Donato², Manuela De Sario², Emanuele Crocetti³, Andrea Bogi⁴, Iole Pinto⁴, Marco Morabito⁵, Alessandro Messeri⁵ (meteorologo AMPRO), Alessandro Marinaccio⁶, Simona Del Ferraro⁶, Tiziana Falcone⁶, Vincenzo Molinaro⁶ और Michela Bonafede⁶

1 UFC Epidemiologia, Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda USL Toscana Centro

2 Dipartimento di Epidemiologia del Servizio Sanitario Regionale - Regione Lazio

3 UFS CeRIMP, Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda USL Toscana Centro

4 Laboratorio di Sanità Pubblica, Laboratorio Agenti Fisici dell'Azienda USL Toscana Sud-Est

5 Istituto per la BioEconomia - Consiglio Nazionale delle Ricerche

6 Dipartimento di Medicina, Epidemiologia, Igiene del lavoro ed ambientale – INAIL

Matteo Gramigni (ZonaZero) द्वारा ग्राफिक प्रोजेक्ट