

چه کسانی در معرض خطر هستند؟

نوزادان و کودکان زیر 2 سال



کودکان در برابر بیماری های ناشی از گرما آسیب پذیر هستند، زیرا به دیگران نیاز دارند تا از صحت آنها در هوای گرم اطمینان حاصل کنند.

این را انجام دهید

نوزادان و کودکان خردسال را چک کنید و مطمئن شوید که خنک و هیدراته هستند. ببینید که آنها مقدار زیادی نوشیدنی می نوشند و از نوشیدنی هایی که حاوی شکر زیادی هستند یا نوشیدنی هایی که بسیار سرد هستند اجتناب کنید.

مردم با شرایط طبی مزمن

مردم مبتلا به بیماری های مزمن به دلایل متعددی در برابر گرمای شدید آسیب پذیرتر هستند. بیماری های مزمن از جمله بیماری های قلبی، بیماری های روانی، گردش خون ضعیف و چاقی، همگی از عوامل خطر بیماری های مرتبط با گرما هستند.⁴ ممکن است این شرایط باعث شود که افراد کمتر یا کمتر بتوانند تغییرات دما را حس کنند و به آن واکنش نشان دهند، یا مردم مبتلا به این شرایط ممکن است مجبور به مصرف داروهای شوند که می توانند بر علائم مرتبط با گرما از جمله کم آبی بدن تأثیر بگذارند.

این را انجام دهید

با دکتر شما صحبت کن. تعریق شدید میتواند نمک و منرال های را از بدن شما خارج کند و داشتن برنامه ای برای جایگزینی نمک و منرال ها از دست رفته در اثر تعریق بسیار مهم است - به خصوص در صورتیکه شرایط دکتر یا داروها بر تعادل نمک بدن شما تأثیر بگذارند.

مایعات فراوان در هوای گرم بنوشید

- باید بیشتر بنوشی، صرف نظر از اینکه چقدر فعال هستی قاعده سرانگشتی: قبل از تشنگی بنوشید.
- از الکل یا نوشیدنی های حاوی مقادیر زیاد کافئین یا شکر اجتناب کنید، اینها می توانند باعث از دست دادن مایعات بیشتری شوند.¹
- در صورتیکه قرص های آب مصرف می کنید یا دکتر شما از شما خواسته است که مصرف آب خود را محدود کنید، در مورد بهترین برنامه برای شما در هوای گرم با او صحبت کنید.³

چه مقدار باید بنوشم؟

- برای سطح فعالیت متوسط به مدت دو ساعت یا کمتر، هر 15-20 دقیقه یک پیاله (8 اونس) آب یا حدود 24-32 اونس در ساعت بنوشید.
- نوشیدن بیشتر اوقات بهتر از نوشیدن مقادیر زیاد نوشیدنی کمتر است.² برای مدت زمان طولانی تری، ممکن بخواهید یک نوشیدنی ورزشی کم قند بنوشید تا جایگزین نمک های از دست رفته از طریق عرق شود.³



نکته: در صورتیکه در یادآوری نوشیدن آب در طول روز مشکل دارید، آلارم هایی را روی تلفون خود تنظیم کنید یا برنامه ای را دانلود کنید تا به شما در ردیابی نوشیدنی های شما کمک کند. به دنبال اپلیکیشن بگردید که فعالیت بدنی، مانند ورزش یا کار متوسط تا سنگین در فضای باز را به حساب آورد.³

جایگزین نمک و منرال ها

- تعریق نمک و منرال ها را از بدن شما خارج می کند. نوشیدن نوشیدنی های ورزشی کم شکر یا نوشیدنی ها یا مخلوط های حاوی الکترولیت متعادل میتواند به جایگزینی نمک و منرال ها. 3 کمک کند. همچنین ممکن است در نظر داشته باشید که شما درست کنید - دستور العمل های زیادی به صورت آنلاین وجود دارد!
- در صورتیکه رژیم غذایی کم نمک دارید یا دیابت، فشار خون بالا یا سایر بیماری های مزمن دارید، قبل از نوشیدن یک نوشیدنی ورزشی یا مصرف قرص نمک با پزشک خود صحبت کنید.³

هیدراته بمانید: نکات و عوامل خطر

زنان حامله

زنان حامله بیشتر دچار کم آبی می شوند و کمتر می توانند از طریق تعریق خود را خنک کنند. بدن آنها برای خنک کردن شما و جنین متولد نشده باید سخت تر کار کند.

این را انجام دهید

با دکتر خود در مورد چگونگی هیدراته ماندن صحبت کنید در حالی که جایگزین نمک و منرال ها از دست رفته در اثر تعریق می شود.⁷



بزرگسالان 65+

مردمی که 65 سال و بالاتر هستند، بیشتر در معرض مشکلات صحتی مرتبط با گرما هستند، از جمله کم آبی، زیرا احتمال ابتلا به بیماری های مزمن یا مصرف داروهایی که نحوه واکنش بدن به گرما را تغییر می دهند یا توانایی بدن برای کنترل دما و تعریق را تحت تاثیر قرار می دهند بیشتر است.

این را انجام دهید

بیش از حد معمول آب بنوشید در صورتی که دکتر از شما خواسته است که مقدار مایعات مصرفی خود را محدود کنید، یا در صورتیکه قرص های آب مصرف می کنید، با پزشک خود در مورد مقدار نوشیدنی در هوای گرم صحبت کنید.⁵



کارگران و ورزشکاران بیرون از خانه

مردمی که در خارج از منزل کار می کنند ممکن است نیاز به اقدامات احتیاطی بیشتری برای هیدراته ماندن داشته باشند.

این را انجام دهید

برای راهنمایی در محل کار، کارفرمایان و کارگران ایالت واشنگتن باید بخش کار و صنایع ایالت واشنگتن را بازمی بیند کنند قوانین قرار گرفتن در معرض حرارت در فضای باز در ini.wa.gov.Heat

ورزشکارانی که در گرما ورزش می کنند باید هیدراتاسیون بدن را نیز در نظر بگیرند. می توانند گرفتگی عضلانی نشانه اولیه بیماری های مرتبط با گرما باشد - و یادآوری این است که از نیازهای آبرسانی خود جلوتر باشید.

این را انجام دهید

مایعات بیش از حد معمول بنوشید و قبل از تشنگی بنوشید.⁶

1 "نکاتی برای پیشگیری از بیماری های"، مرتبط با گرما، مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری، به روزرسانی شده در 16 اگست 2022، <https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/heattips.html>

2 "استرس گرمایی - هیدراتاسیون"، مؤسسه ملی ایمنی و صحت حرفه ای، مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری، انتشارات DHHS (NIOSH) شماره 126-2017، دسترسی به 23 می 2023، <https://www.cdc.gov/niosh/mining/userfiles/works/pdfs/2017-126.pdf>

3 "استرس گرمایی - توصیه ها"، مؤسسه ملی ایمنی و صحت شغلی، مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری، به روز شده در 6 جون 2018، <https://www.cdc.gov/niosh/topics/heatstress/recommendations.html>

4 "گرما و مردم مبتلا به شرایط مزمن طی"، مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها، به روزرسانی شده در 19 جون 2017 <https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/medical.html>

5 "گرما و بزرگسالان مسن تر"، مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها، به روزرسانی شده در 19 جون 2017، <https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/older-adults-heat.html>

6 "گرما و ورزشکاران"، مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها، به روزرسانی شده در 19 جون 2019، <https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/athletes.html>

7 "گرما و خانم های حامله"، مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری، به روز شده در 25 اگست 2022، https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/heat_and_pregnant_women.html