

همیشه سلامتند

همه آنچه لازم است درباره گرمای شدید این روزهای تهران و ایران بدانیم

نقشه عبور از داغ‌ترین تابستان ایران



گزارش

گروه تندرستی

در میانه تابستان هستیم، گرمای به اوج رسیده است و یک خطر مشترک هم، ما شهر وندان را

چرا اینقدر گرم شد؟

شاید یکی از مهم‌ترین سؤالات این روزها، گرم شدن بی سابقه هوا در کشور باشد. براساس اعلام سازمان هواشناسی دمای هوای تهران طی چند روز اخیر به ۳۸ درجه سانتی‌گراد رسیده که در طول ۲۰ سال گذشته جزو ۱۱ مورد مسیوق به سابقه بوده است. قرار است امروز و فردا (شنبه و یکشنبه) هم دمای هوا به ۴۲ درجه برسد که کمتر اتفاق افتاده، اما بی سابقه نیست؛ چون پیش‌تر ۳ مرتبه تهرانی‌ها دمای ۴۲٫۶ درجه را هم تجربه کرده‌اند؛ هر چند همین میزان نیز سلامت مردم را هم با افزایش دما و هم افزایش تابش اشعه فرابنفش تهدید می‌کند. البته گرمای بیش از حد در ایران موضوعی چندوجهی است که تحت تأثیر عوامل جغرافیایی، اقلیمی، شهری و انسانی رخ داده است، اما به‌طور کلی کشورهای نزدیک به خط استوا نسبت به سایر کشورها نور بیشتری از خورشید دریافت می‌کنند که ایران هم جزو همین کشورهاست و در تغییرات آب‌وهوایی با افزایش قابل توجه دمای هوا مواجه شده است.

گرمای شدید تا کی ادامه دارد؟

هوا همچنان گرم خواهد بود، حداقل تا روز دوشنبه سازمان هواشناسی اعلام کرده که طی این مدت در اغلب مناطق کشور جوی آرام و نداوم هوای گرم پیش‌بینی می‌شود. افزایش دمای هوا تا ۴۲ درجه به‌ویژه در تهران در روزهای ۶ و ۷ مرداد هم پیش‌بینی و هشدار زرد رنگ (به معنای اینکه پدیده‌ای جوی رخ خواهد داد که ممکن است در سفرها و انجام کارهای روزمره اختلالی را ایجاد کند) صادر شده که می‌تواند خطر گرم‌زدگی به‌ویژه برای گروه‌های حساس و دارای بیماری‌های زمینه‌ای، اطفال و سالمندان را افزایش دهد.

آسیب افزایش دما چیست؟

گرم‌زدگی مهم‌ترین آسیب افزایش دمای هواست و زمانی ظاهر می‌شود که فرد، مدت زیادی را در معرض نور آفتاب یا دمای بالا قرار بگیرد. فرد گرم‌زده ممکن است، نشانه‌هایی مثل کاهش حجم ادرار، بی‌قراری، تهوع، سرگیجه و سردرد داشته باشد و در مواردی، علائم کاهش سطح هوشیاری، تشنج، پوست شدیداً داغ و خشک نیز در فرد گرم‌زده مشاهده خواهد شد. در پدیده گرم‌زدگی، معمولاً دمای بدن طی ۱۰ تا ۱۵ دقیقه ۴۰ درجه سانتی‌گراد افزایش می‌یابد و اگر بموقع برطرف نشود، می‌تواند منجر به تخریب مغز، قلب، کلیه‌ها و ماهیچه‌ها شود. علاوه بر گرم‌زدگی، افزایش دمای هوا آسیب‌های دیگری هم دارد:

- استرس گرمایی سیستم قلبی-عروقی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و منجر به شریانی مانند فشار خون بالا و حملات قلبی می‌شود.
- افزایش دمای هوا می‌تواند منجر به تشکیل ازن و مه‌دود در سطح زمین شود که بیماری‌های تنفسی از جمله آسم و انسداد مزمن ریه (COPD) را تشدید می‌کند.
- کم‌آبی ناشی از گرم‌زدگی و استرس گرمایی هم می‌تواند منجر به آسیب حاد کلیه شود.
- دمای بالا همچنین می‌تواند عملکرد شناختی را مختل کند و منجر به مسائلی مانند سردرگمی، کاهش تمرکز و مشکلات حافظه شود.

تهدید می‌کند. سؤالاتی که این روزها ذهن مردم را درگیر کرده، یکسان است؛ چرا چنین شده، چه کار کنیم، تا کی ادامه دارد و... این روزها کارشناسان و رسانه‌ها سرشار از توصیه‌های ریز و درشتی شده‌اند که قصد دارند مردم را

در مقابل گرم‌زدگی‌ها محافظت کنند. اشعه فرابنفش خورشید هم که به بالاترین حد خودش رسیده و همین، خطرات دیگری را برای ما ایجاد می‌کند؛ حالا که وضعیت چنین شده و همگی در معرض خطری دسته‌جمعی قرار داریم، چه

کارهایی باید انجام دهیم؟ این گزارش قرار است به سؤالاتی که در ذهن شما شکل گرفته، پاسخ بدهد؛ موضوعاتی که شاید علم به آنها بتواند شما را آگاه‌تر کند و یا راهکارهای کمتری ببینید.

چه گروه‌هایی بیشتر در معرض خطرند؟

- ۱. کسانی که بیماری‌های زمینه‌ای دارند، جزو گروه‌های آسیب‌پذیر در مقابل گرمای شدید هستند؛ یعنی کسانی که بیماری‌هایی چون دیابت، پرفشاری خون، کلیوی و قلبی دارند.
- ۲. کودکان؛ این گروه هم جنب و جوش بالا و هم بنیه جسمانی ضعیف‌تری دارند که باعث می‌شود از دست دادن آب بدن برایشان خطرناک باشد.
- ۳. سالمندان بالای ۶۰ سال نیز جزو گروه‌های آسیب‌پذیر در برابر گرمای هستند؛ چرا که هم بنیه بدنی‌شان در موضع ضعف قرار دارد و هم دیرتر از حالت عادی احساس تشنگی می‌کنند.
- ۴. کسانی که به اقتضای کارشان در محیط‌های گرم و روباز فعالیت دارند.
- ۵. همچنین بیمارانی که بیماری‌های خاص دارند و زنان باردار جزو آسیب‌پذیرها هستند و باید در این روزها بیشتر مراعات شوند.

چه نوشیدنی‌هایی استفاده کنیم؟

دکتر خدیجه رحمانی، استاد تغذیه دانشگاه شهید بهشتی در این باره نکته‌هایی را در گفت‌وگو با همشهری مطرح می‌کند:

- نوشیدنی خنک خوب است، اما نه خیلی خنک. نوشیدنی خنک تقریباً هم‌دمای یخچال باید باشد؛ چرا که نوشیدنی خیلی خنک هم یک مقدار از فراترزی می‌گیرد تا هم‌دمای بدن شود.
- ترجیحاً آبمیوه‌های طبیعی که از میوه‌های تابستانی تهیه شده‌اند، مصرف شود.
- آب هندوانه می‌تواند از مناسب‌ترین نوشیدنی‌ها باشد. خود هندوانه نیز در صورتی که فرد مشکلی نداشته باشد، گزینه مناسبی برای رفع عطش در فصل تابستان است.
- برای رفع تشنگی در فصل تابستان شربت‌های خانگی هم خوب هستند. شربت آلبیمو خیلی خوب است. شربت شیر خشت هم برای گرم‌زدگی مناسب است.
- شربت‌ها باید با افزودن مقداری نمک حالت سرمی نیز داشته باشند. نمک تعادل الکترولیت‌های داخل و خارج سلول را برقرار می‌کند.
- مصرف جوی کم‌رنگ هم می‌تواند تا حدی آب مورد نیاز بدن را تامین کند، اما برای فرد گرم‌زده خوب نیست؛ البته جای نباید داغ باشد.

چه کار کنیم؟

البته توصیه‌ها زیادند، ولی سازمان جهانی بهداشت به همه کشورها می‌گوید که عموماً درگیر گرمای بی‌سابقه‌ای شده‌اند، توصیه‌های یکسانی دارد:

- بین ساعت‌های ۱۱ تا ۱۵ در معرض نور آفتاب نباشید.
- حتماً مایعات خنک بنوشید.
- استفاده از کلاه و لباس‌های کتانی گشاد با رنگ‌های روشن هم توصیه خوبی است.
- موقع رفت و آمدها از سمت سایه عبور کنید.
- اگر ناچار به فعالیت بدنی سنگین هستید، این کار را در ساعت‌های گرم‌تر روز انجام ندهید.
- میوه‌ها و سبزی‌های آب‌دار در برنامه غذایی‌تان قرار دهید.
- دوش گرفتن را در دستور کار قرار دهید.
- برای مقابله با اشعه ماورای بنفش، از انواع محافظ مانند کلاه و عینک... استفاده کنید. (در ستون سمت چپ، کامل در این باره صحبت کرده‌ایم.)

چگونه به گرم‌زده‌ها کمک کنیم؟

- فرد گرم‌زده را از محیطی که در آن قرار دارد، خارج کنید.
- اگر فرد در آفتاب است او را به سایه بیاورید یا او را به بخش خنک‌تر خانه منتقل کنید.
- مهم است محیطی که فرد گرم‌زده در آن قرار می‌گیرد، سایه باشد.
- به فرد گرم‌زده مایعات بدهید و ترجیحاً این نوشیدنی حالت سرمی داشته باشد. به این معنا که آب نمک ۹ در هزار (۹ گرم نمک در یک لیتر آب) باشد.
- آبمیوه‌ها هم در این شرایط بسیار کمک‌کننده هستند.

استقرار اوزانس در میدان‌ها

بابک یکتا پرست، سخنگوی سازمان اوزانس کشور درباره اقدامات این سازمان برای مقابله با گرمای هوا به همشهری می‌گوید: «البته که ما همیشه آماده‌باش هستیم و زمان خاصی ندارد. اما با توجه به افزایش دمای هوا در میدان‌های اصلی شهرهای مختلف کشور، اتوبوس‌های مسافربری هستند که در صورت بروز مشکل در شهر و ندان، نیازی به اعزام نباشد و بیماران با مراجعه به نزدیک‌ترین واحد مستقر خدمات درمانی برای رفع مشکلات ناشی از گرم‌زدگی را دریافت کنند. در سایر شهرها هم که اتوبوس‌های آمبولانس وجود ندارد، آمبولانس‌ها در مراکز اصلی تجمع‌ها استقرار خواهند یافت و خدمات لازم را ارائه می‌کنند.»

بیشتر بدانیم



انواع اشعه ماورای بنفش

اشعه ماورای بنفش (UV) شکلی از تابش الکترومغناطیسی است که از خورشید ساطع و براساس طول موج به ۳ نوع UVA، UVB و UVC تقسیم می‌شود. بیشتر در جذب می‌شود و به سطح زمین نمی‌رسد، اما UVA و UVB از جو نفوذ می‌کنند و بر سلامت انسان اثر دارند.



ویژگی UVA

UVA اشعه ماورای بنفش موج بلند است که به عمق پوست نفوذ می‌کند و باعث پیری پوست و چین و چروک می‌شود. این اشعه همچنین عامل بروز سرطان پوست است.



ویژگی UVB

UVB اشعه ماورای بنفش موج کوتاه است که بر لایه بیرونی پوست تأثیر می‌گذارد. این اشعه عامل آفتاب‌سوختگی است و می‌تواند منجر به بروز سرطان پوست هم بشود.



عملکرد منشی اشعه

اشعه ماورای بنفش می‌تواند به DNA سلول‌های پوست آسیب برساند و منجر به جهش و رشد سلولی کنترل‌نشده شود. فرار گرفتن طولانی‌مدت و تشدید در معرض اشعه ماورای بنفش هم خطر و هم احتمال ابتلا به انواع سرطان پوست را افزایش می‌دهد.



پیامدهای جهانی

اشعه ماورای بنفش خورشید می‌تواند آسیب جهانی در نظر گرفته شود، اما میزان این خطر در هر منطقه به دلیل عواملی مانند عرض جغرافیایی، ارتفاع و ضخامت لایه ازن متفاوت است. مناطق نزدیک به خط استوا نور مستقیم خورشید بیشتری در طول سال دریافت می‌کنند و در نتیجه سطح تشعشعات ماورای بنفش بالاتری دارند. کشورهایی مانند استرالیا و نیوزیلند بیشترین مواجهه را با اشعه ماورای بنفش دارند و آمار شیوع سرطان پوست هم در این کشورها قابل توجه است.

هشدار

اشعه UV پیرتان نکند!

شاخص اشعه فرابنفش در تهران، این روزها در محدوده ناایمن است

هشدار نسبت به پرتوهای فرابنفش خورشید (UV) که یکی از عوامل مهم در بروز بیماری‌های چشمی و پوستی است، این روزها بیش از هر زمان دیگر شنیده می‌شود؛ اینکه طی چند روز بسیار گرم (به‌ویژه امروز و فردا)، سلامت افراد به دلیل تشدید تابش UV بیشتر در معرض تهدید خواهد بود. البته پرتوهای فرابنفش، پدیده‌ای طبیعی با شدت خیلی کم تا بسیار زیاد هستند، اما براساس اعلام وزارت بهداشت تنها عدد یک تا ۳ این پرتوها محدود می‌شود. شناخته می‌شوند و بالاتر از ۳، یک نوع تهدید برای سلامت انسان خواهد بود. به گزارش همشهری، این در حالی است که براساس اعلام سازمان هواشناسی در روزهای ابتدای هفته جاری شاخص اشعه فرابنفش در تهران به ۹ خواهد رسید و این عدد در کرمان و سیستان‌بلوچستان بیش از ۱۱ خواهد بود، یعنی آسیب به سلامت افراد که از جمله آنها سرطان پوست است که جزو سرطان‌های شایع در ایران قرار دارد و بیش از ۹۰ درصد دلایل ابتلا به این بیماری ریشه در پرتوگیری دارد. به همین دلیل باید آموزش‌های لازم درباره حفاظت پوست از پرتوهای فرابنفش در اختیار مردم، به‌ویژه گروه‌های پرخطر مانند کشاورزان، کارگران فضای باز، رانندگان و... قرار بگیرد تا میزان بروز این سرطان کاهش پیدا کند.

سایه هم فایده ندارد

علی‌گورانی، مدیر برنامه بهداشت پرتوهای وزارت بهداشت درباره پروتکل‌های حفاظتی با توجه به شاخص تابش بیان می‌کند: «سازمان بهداشت جهانی بر این تأکید دارد که تا حد امکان در معرض نور خورشید قرار نگیرید، اما اغلب افراد تصور می‌کنند که حضور زیر سایه طی ساعات اوج تابش پرتوهای فرابنفش (ساعات ۱۰ تا ۱۶) حجم کمتری از پرتو فرابنفش را متوجه آنها می‌کند اما UV از انعکاس محیط پیرامونی گرفته می‌شود. مشکل اینجاست که اطلاع‌رسانی درباره چگونگی حفاظت از پرتوهای خورشیدی با توجه به شدت آن در کشور کم است و هرچه میزان شدت پرتو افزایش پیدا کند، به همان میزان نیز پروتکل‌ها سخت‌تر می‌شود.»

شاخص اشعه فرابنفش در تهران به ۹ خواهد رسید و در کرمان و سیستان و بلوچستان بیش از ۱۱ خواهد بود

۱۰ تا ۱۶ ساعت اوج تابش‌های اشعه فرابنفش است و براساس توصیه سازمان بهداشت جهانی نباید در معرض تابش نور خورشید قرار گرفت

بین ساعت‌های ۱۰ تا ۱۶ قرار گرفتن در مقابل نور مستقیم خورشید به مدت بیش از ۲۰ دقیقه خطر آفتاب‌سوختگی و مواجهه بیشتر با اشعه UV را افزایش می‌دهد

اشعه فرابنفش روی لیاق ار تجاعی پوست یعنی الاستین و کلانژن اثر می‌گذارد و باعث شکسته شدن آنها می‌شود که نتیجه آن چروک شدن پوست است

۲ عارضه مهم پرتوگیری

گورانی با بیان اینکه سرطان پوست، آخرین مرحله آسیب پوستی ناشی از پرتوگیری است، عنوان می‌کند: «پیش از اینکه یک فرد به سرطان پوست مبتلا شود، پوست او به شدت آسیب دیده است به همین دلیل آسیب‌های ناشی از پرتوگیری فقط به سرطان پوست محدود نمی‌شود، بلکه آب مروارید و پیری پوستی زودرس هم رخ خواهد داد. آب مروارید به دلیل نور خورشید بروز می‌کند و آمار آن در کشور بالاست. اما پیری پوستی زودرس در گذشته شایان توجه نبود اما امروز یک مولفه مهم به‌شمار می‌رود چون گفته می‌شود هنگامی که میزان پیری پوستی در یک جامعه زیاد باشد آن جامعه، تکیده و غیرفعال به‌نظر خواهد رسید.»

۵ توصیه مهم

۱. استفاده از کلاه لبه‌دار بسا لبه ۷ سانت را فراموش نکنید.
۲. استفاده از عینک UV ۱۰۰ درصدی. برخی عینک‌ها UV ندارند و فقط فضا را تاریک می‌کنند اما مردمک چشم در این شرایط باز می‌شود و میزان تأثیر پرتوهای فرابنفش را افزایش می‌دهد.
۳. استفاده از کرم ضد آفتاب با حداقل SPF30 و آشنایی با مواردی از جمله مقدار و مدت‌زمان استفاده و میزان ماندگاری کرم به پوست.
۴. نوشیدن آب فراوان، حداقل ۸ لیوان آب در طول روز.
۵. پوشیدن پیراهن‌های استین بلند و کلاه‌های لبه‌پهن و استفاده از چتر.