

گرمی سے ہونے والی تکالیف سے بچنا

گرمی اور ہوا میں نمی کے زیادہ تناسب کی صورت میں کسی کو (اور خصوصی طور پر زیادہ خطرے کے شکار افراد) گرمی سے ہونے والی تکالیف کے امکانات کو کم کرنے کے لیے مندرجہ ذیل کام کرنے چاہییں:

- اپنے آپ کو زیادہ نہ تھکائیں خصوصی طور پر دن کے زیادہ گرم حصوں میں
- دن میں کھڑکیاں، پردے، بلائینڈ یا شیڈ بند کر کے رکھیں۔ (شام یا رات میں جب ہوا ٹھنڈی ہو جائے تو کھڑکیاں کھول دیں۔)
- دن کی گرمی میں ٹھنڈے کمروں میں چلے جائیں
- مشروبات پیتے رہیں
- ڈھیلے ڈھالے اور ہلکے رنگ کے کپڑے پہنیں
- اگر آپ کا وزن زیادہ ہے تو اسے کم کریں
- اگر آپ کو نمک منع نہیں کیا گیا تو اس کی مقدار تھوڑی بڑھا دیں

گرمی سے ہونے والی تکالیف

گرمی اور حبس کی وجہ سے—بالخصوص مسلسل گرمی پڑنے اور حبس کے باعث—آپ پٹھے اکڑ جانے، گرمی کی وجہ سے ہونے والی تھکن اور لُ لگنے جیسی سنگین بیماریوں کا شکار ہوسکتے ہیں۔ مخصوص صورت حال میں ہر کوئی ان بیماریوں کا شکار ہوسکتا ہے، لیکن کچھ لوگوں کو زیادہ خطرہ ہے اور انہیں زیادہ احتیاط کرنے کی ضرورت ہے۔

گرمی سے تعلق رکھنے والی بیماریوں کا شکار ہونے کا سب سے زیادہ خطرہ زیادہ عمر کے افراد، خصوصی طبی مسائل کا شکار افراد (خصوصی طور پر موٹاپے کا شکار افراد)، اور مخصوص ادویات لینے والے افراد، بشمول سائیکوٹروپک ادویات لینے والوں کو ہے۔ نیز، یہ سمجھا جاتا ہے کہ گہرے رنگ کے جلد رکھنے والے افراد ان بیماریوں سے محفوظ ہیں، لیکن درحقیقت ایسا نہیں ہے۔

ان بیماریوں میں پٹھوں کا اکڑ جانا، گرمی سے تھکن، اور سب سے شدید لُ لگنا سرفہرست ہیں۔

ان بیماریوں کی مذکورہ علامات صرف آپ کی رہنمائی کے لیے ہیں۔ کچھ افراد میں یہ تمام علامات بھی پائی جا سکتی ہیں؛

گرمی سے ہونے والی تکالیف سے نبٹنے کا طریقہ



گرمی سے پٹھوں کا اکڑ جانا

گرمی سے پٹھوں کے اکڑ جانے کا مسئلہ صرف صحت مند افراد میں اور عام طور پر ورزش کے بعد ہی ہوتا ہے۔ ایسا اس وقت بھی ہوسکتا ہے جب ارد گرد کا درجہ حرارت جسم کے درجہ حرارت سے کم ہو۔

گرمی سے پٹھوں کے اکڑ جانے کی علامات میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

- متلی
- پیٹ یا ہاتھوں اور پیروں میں کھنچاو محسوس کرنا
- ٹھنڈی جلد جس کا رنگ اڑ گیا ہو
- پسینہ

علاج

- اگر گرمی کی وجہ سے کسی کے پٹھے اکڑ گئے ہیں تو اسے :
- ٹھنڈی جگہ پر لے جائیں
- پانی یا دوسرے مشروبات کے ساتھ ٹمک بھی دیں
- آرام کرنے کی ہدایت کریں

مناسب علاج نہ کرنے کی صورت میں پٹھوں کا اکڑ جانا گرمی سے ہونے والی تھکان کا سبب بن سکتا ہے۔

گرمی سے ہونے والی تھکن

یہ تکلیف چُست اور سست، دونوں قسم کے لوگوں کو پیش آ سکتی ہے۔ ایسا اچانک لیکن بہت کم وقت کے لیے ہوتا ہے۔

گرمی کی وجہ سے ہونے والی تھکن کی علامات میں مندرجہ ذیل ہیں:

- طبیعت میں چڑچڑاپن یا تبدیلی
- کم یا حسب معمول درجہ حرارت
- فشار خون میں کمی
- نبض اور دل کی دھڑکن میں تیزی
- تیزی سے سانس لینا
- ٹھنڈی یا سفید جلد (راکھ کے رنگ کی ہوسکتی ہے)
- بہت زیادہ پسینہ
- سر میں درد، چکر آنا اور کمزوری محسوس کرنا
- متلی، قے
- پیٹ یا یا بیرونی اعضا میں کھنچاو محسوس کرنا

علاج

- اگر کسی کو گرمی کی وجہ سے تھکن محسوس ہو تو اسے:
- جتنی جلدی ممکن ہو ٹھنڈی جگہ لے جائیں
- فوری طور پر پانی یا دیگر مشروبات پلائیں (ٹمک دینے کی ضرورت نہیں ہے)
- ککچھ دیر آرام کرنے کا مشورہ دیں

ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ صحت یابی فوری ہوسکتی ہے۔ یا مریض کو بے ہوش ہونے سے بچانے کے لیے بوتل لگانے کی ضرورت بھی پڑ سکتی ہے۔

ٹو لگنا

ایسا بالعموم گرمی کی لہروں میں ہوتا ہے۔ طویل المیعاد بیماریوں کے شکار افراد کو سب سے زیادہ خطرہ ہے۔

ٹو لگنے کی علامات میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

- بے چینی، تھکن یا کوما (سب ہی ابتدائی علامات ہوسکتی ہیں)
- بہت زیادہ بخار (105 ڈگری فارن ہائیٹ یا اس سے زیادہ)
- ابتدا میں بلند فشار خون (صدمے کی وجہ سے فشار خون میں کمی ہوسکتی ہے)
- نبض اور دل کی دھڑکن میں تیزی
- اگر کوئی حرکت کر رہا ہو تو تیز اور کم گہری سانس،
- اگر وہ حرکت نہ کر رہا ہو تو آہستہ اور گہری سانسیں گرم، خشک اور سرخ جلد

علاج

- ٹو لگنے کی علامات پہچاننے کے بعد، فوری اقدام کی ضرورت ہے:
- فوری طور پر ڈاکٹر کو فون کریں
- مریض کے کپڑے کم کریں
- تصلہ موجود ہونے کی صورت میں مریض کو فوراً برف کے پانی میں لٹائیں
- ورنہ ٹھنڈی پٹیوں سے، یا ٹھنڈے پانی سے نہلاتے وقت مالش کرکے جسم کی درجہ حرارت کم کرنے کی کوشش کریں
- صرف ڈاکٹر کی ہدایات کے بعد ہی مشروبات اور سوڈیم دینے کی کوشش کریں

ٹو لگنا گرمی سے تعلق رکھنے والی بیماریوں میں سے سب سے سنگین ہے، اور علاج نہ ہونے کی صورت میں یہ جان لیوہ بھی ثابت ہوسکتی ہے۔

