

ہیٹ اسٹروک کی روک تھام

ہیٹ اسٹروک کیا ہے؟

انسانی جسم طبعی طور پر محفوظ حد کے اندر اندرونی درجہ حرارت کو کنٹرول کر سکتا ہے۔ جب زیادہ گرمی محسوس کرتے ہیں تو ہمارا جسم اس ردعمل کو متحرک کرے گا جیسیکہ پسینہ آنا اور جسم کو ٹھنڈا کرنے کے لئے سانس لینے کی شرح میں اضافہ۔ تاہم انتہائی گرم ماحول میں یہ ردعمل ہمارے جسم کا درجہ مؤثر طریقے سے ٹھنڈا نہیں کر سکتے پھر گرمی تھکن یا ہیٹ سٹروک ہو سکتا ہے۔

خطرے میں لوگ:

ہیٹ سٹروک کی علامات:

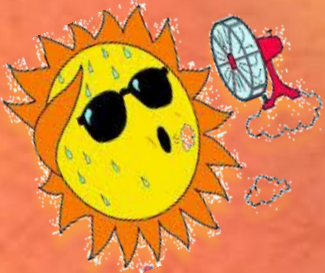
موٹاپہ
بیمار (وہ لوگوں جن کو دل کی بیماری اور ہائی بلڈ
پریشر ہے)
عمر رسیدہ
بچے

چکر
سر درد
متلی
سانس لینے میں دشواری
دماغی الجھن
جب جسم کا درجہ حرارت 41°C یا اس سے زیادہ تک پہنچ جاتا ہے
کپکپی یا بیہوش ہونا جو کہ ہیٹ سٹروک کی وجہ سے ہے

ہیٹ سٹروک کے لئے احتیاطی تدابیر

- ❖ ہانگ کانگ ویدسالا (موسم کا حال بتانے والوں) کی طرف سے جاری موسم انتباہ کی طرف توجہ دیں۔
- ❖ کم گرمی جذب کرنے اور پسینہ ختم کرنے اور گرمی دور کرنے والے ہلکے رنگ کے، ڈھیلے لباس پہنیں۔
- ❖ ایک گرم یا جکڑی ہوئی فضا میں سخت ورزش کرنے سے بچیں۔ ایک اندرونی اچھی ہوادار جگہ کا انتخاب کریں۔
- ❖ اگر آپ کو ضروری گرمی کے ماحول میں کام کرنا پڑ رہا ہے، تو سایہ دار جگہ دیکھ کر وہاں کام کریں، تھوڑی دیر کے بعد ٹھنڈی جگہ پر جائیں۔ اپنے آپ کو تروتازہ کرنے کیلئے۔
- ❖ پانی کی کمی کو روکنے کے لئے زیادہ پانی لائیں اور پیئیں۔
- ❖ انتہائی گرم موسم میں چڑھائی چڑھنا یا ٹریکنگ جیسی طویل سرگرمیوں میں مصروف نہ ہوں۔
- ❖ کیفین (مثال کے طور پر کافی اور چائے) یا شراب پر مشتمل مشروبات سے بچیں، کیونکہ ان چیزوں سے پیشاب کے نظام کے ذریعے جسم سے پانی کا نقصان تیز ہو جائے گا۔
- ❖ رکی ہوئی گاڑیوں کے اندر مت رہیں۔

اگر آپ بیمار محسوس کریں تو جتنی جلدی ممکن ہو سرگرمی فوری طور پر بند کریں اور طبی مشورہ حاصل کریں



TEL: 23443019