



വേനൽക്കാല രോഗങ്ങൾ - പൊതുജനങ്ങൾക്കുള്ള ആരോഗ്യ സന്ദേശം-2024

Chapter - 1
വേനൽച്ചൂടും ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളും - (Heat Related Illnesses)

കാലാവസ്ഥാവ്യതിയാനം മൂലം അന്തരീക്ഷ ഊഷ്മാവ് ക്രമാതീതമായി ഉയരുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ സംസ്ഥാനത്ത് ചൂട് കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ വരും മാസങ്ങളിൽ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെടാൻ സാധ്യത ഉണ്ട്.

A) സൂര്യഘാതം (Heat stroke /Sun stroke)

അന്തരീക്ഷതാപം ഒരു പരിധിക്കപ്പുറം ഉയർന്നാൽ മനുഷ്യശരീരത്തിലെ താപനിയന്ത്രണ സംവിധാനങ്ങൾ തകരാറിലാവുകയും ശരീരത്തിലുണ്ടാവുന്ന താപം കളയുന്നതിന് തടസ്സം നേരിടുകയും ചെയ്യുന്നു. തുടർന്ന് ശരീരത്തിന്റെ പല നിർണ്ണായക പ്രവർത്തനങ്ങളും തകരാറിലായേക്കാം. ഇത്തരം ഒരവസ്ഥയാണ് സൂര്യഘാതം എന്ന് പറയുന്നത്.

സൂര്യഘാതത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ

- വളരെ ഉയർന്ന ശരീരതാപം (core temperature $\geq 104^{\circ}\text{F}$),
- വറ്റിവരണ്ട ചുവന്ന ചൂടായ ചർമ്മം ,
- ശക്തിയായ തലവേദന,
- തലകറക്കം,
- വേഗത്തിലുള്ള ഹൃദയമിടിപ്പ്
- അപസ്മാരം,
- ബോധക്ഷയം

ഈ സന്ദർഭത്തിൽ മറ്റ് അണുബാധയുടെ ലക്ഷണങ്ങളോ, സംസാരിക്കുമ്പോൾ ചുണ്ടുകൾ കോടിപ്പോകുകയോ, ഭക്ഷണമോ വെള്ളമോ ഇറക്കുന്നതിൽ ബുദ്ധിമുട്ടുകളൊന്നും രോഗിയിൽ ഉണ്ടാകുകയില്ല. ഉടൻ തന്നെ ഡോക്ടറുടെ സേവനം/ ചികിത്സ തേടേണ്ടതാണ്.

B) സൂര്യതാപം കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന പൊള്ളൽ:

- ചൂടുള്ള കാലാവസ്ഥയിൽ കൂടുതൽ സമയം വെയിലത്ത് ചെലവഴിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് ഇത്തരം പൊള്ളലുകൾ ഉണ്ടാകുന്നത്. സൂര്യപ്രകാശത്തിലെ അൾട്രാവയലറ്റ് കിരണങ്ങളാണ് പൊള്ളലുണ്ടാകാൻ കാരണമാകുന്നത്.
- കുട്ടികളിലും മുതിർന്നവരിലുമാണ് സൂര്യതാപം കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന പൊള്ളലുകൾ കൂടുതൽ ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യത.
- സൂര്യതാപം മൂലം പൊള്ളൽ ഏറ്റു എന്ന് സംശയമുള്ളവരെ വളരെ പെട്ടെന്ന് തണലത്തേക്ക് മാറ്റുക, ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക, പൊള്ളലേറ്റ ഭാഗത്ത് തണുത്ത വെള്ളം സാവധാനം ഒഴിക്കുകയോ തണുത്ത വെള്ളത്തിൽ മുക്കിയ സ്പോഞ്ചുകൊണ്ട് മൃദുവായി തുടക്കുകയോ ചെയ്യുക.
- ചെറിയ പൊള്ളലുകൾക്ക് പ്രത്യേക ചികിത്സ ആവശ്യമില്ല. എന്നാൽ പൊള്ളലിന്റെ തീവ്രത കൂടുകയോ കൂടുതൽ സ്ഥലങ്ങളിലേക്ക് വ്യാപിക്കുകയോ ചെയ്താൽ എത്രയും പെട്ടെന്ന് ചികിത്സ തേടേണ്ടതാണ്

C) സൂര്യതാപമേറ്റുള്ള ശരീരശോഷണം (Heat exhaustion)

സൂര്യഘാതത്തേക്കാൾ കുറച്ച കൂടി കാഠിന്യം കുറഞ്ഞ അവസ്ഥയാണ് ഇത്. കനത്തച്ചൂടിനെ തുടർന്ന് ശരീരത്തിൽ നിന്ന് ധാരാളം ജലവും ലവണങ്ങളും വിയർപ്പിലൂടെ നഷ്ടപ്പെടുന്നതിനെ തുടർന്നാണ്. സൂര്യതാപം ഏൽക്കുമ്പോൾ ശരീരശോഷണം ഉണ്ടാകുന്നത്.

ലക്ഷണങ്ങൾ

- ക്ഷീണം,
- കഠിനമായ വിയർപ്പ്
- തലകറക്കം,
- തലവേദന,
- പേശി വലിവ്,
- ഒക്കാനവും ഛർദ്ദിയും,
- അസാധാരണമായ വിയർപ്പ്,
- കഠിനമായ ദാഹം,
- മൂത്രത്തിന്റെ അളവ് തീരെ കുറയുകയും കടുംമഞ്ഞ നിറമാകുകയും ചെയ്യുക
- ബോധക്ഷയം.

ശരിയായ രീതിയിൽ ചികിത്സിച്ചില്ലെങ്കിൽ ശരീരശോഷണം സൂര്യഘാതത്തിന്റെ അവസ്ഥയിലേക്ക് മാറിയേക്കാം.

D) ചൂട്കൊണ്ട് ഉണ്ടാകുന്ന പേശി വലിവ് (Heat cramps)

പതിവായി ഉപയോഗിക്കുന്ന വലിയ പേശികളുടെ വേദനാജനകമായ അനിയന്ത്രിതമായ സങ്കോചമാണ് ഈ അവസ്ഥ.

ലക്ഷണങ്ങൾ

- കൈകാലുകൾ/ സന്ധികൾ പൂർണ്ണമായി നിവർത്തുന്നതിനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്,
- തനതായ ശൈലിയിൽ നിൽക്കാനോ, നടക്കാനോ പ്രവർത്തിക്കാനോ ഉള്ള ബുദ്ധിമുട്ട് എന്നിവ പ്രകടമായ ലക്ഷണങ്ങൾ ആണ്.

E) വേനൽ ചൂട് കൊണ്ടുള്ള മറ്റ് ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ

കുട്ടികളിൽ ക്ഷീണവും, തളർച്ചയും, പതിവിലും അമിതമായ കരച്ചിലും, ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ മടിക്കാണിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നതും, മൂത്രത്തിന്റെ അളവ് കുറഞ്ഞു കണ്ണുകൾ കഴിഞ്ഞതായി കാണപ്പെടുകയോ ചെയ്യുന്നതും മേൽ പറഞ്ഞ വേനൽ ചൂട് മൂലമുള്ള ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ കൊണ്ടാകാം എന്നിരിക്കെ ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടമായാൽ വൈദ്യപരിശോധയ്ക്ക് വിധേയമാക്കുക.

കൂടുതൽ സമയം വെയിലത്ത് ജോലി ചെയ്യുന്നവരിൽ നേരിട്ട് വെയിൽ ഏൽക്കുന്ന ശരീരഭാഗങ്ങൾ സൂര്യതാപമേറ്റ് ചുവന്ന് തുടക്കുകയും വേദനയും മറ്റും ഉണ്ടാകുകയും ചെയ്യാം. ഇവർ ഡോക്ടറെകണ്ട് ഉടനടി ചികിത്സ തേടേണ്ടതാണ്. പൊള്ളിയ കുമിളകൾ ഉണ്ടാകിൽ പൊട്ടിക്കരുത്.

ചൂടുകാലത്ത് കൂടുതലായി ഉണ്ടാകുന്ന വിയർപ്പിനെ തുടർന്ന് ശരീരം ചൊരിഞ്ഞ് തടിക്കുന്നതിനെയാണ് ചൂട് കുരു (heat rash) എന്ന് പറയുന്നത്. കുട്ടികളെയാണ് അത് കൂടുതൽ ബാധിക്കുന്നത്. ഇങ്ങനെയുള്ളവർ അധികം വെയിൽ ഏൽക്കാതിരിക്കുക തിണർപ്പ് ബാധിച്ച ശരീരഭാഗങ്ങൾ എപ്പോഴും ഈർപ്പരഹിതമായി സൂക്ഷിക്കുകയും വേണം.

ഇതിനു പുറമെ വയറിളക്കരോഗങ്ങൾ, കണ്ണ് അസുഖങ്ങൾ, ചിക്കൻപോക്ക് തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങളും ചൂട് കാലത്ത് കൂടുതലായി കാണപ്പെടാറുണ്ട്

അപകടസാധ്യത കൂടുതൽ ഉള്ള വ്യക്തികൾ

വേനൽച്ചൂട് മൂലമുള്ള ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകാൻ അപകടസാധ്യത കൂടുതൽ ഉള്ളവരെ തിരിച്ചറിയുന്നത് ചൂട് മൂലമുണ്ടാകുന്ന ആഘാതം ലഘൂകരിക്കുന്നതിന് അത്യാവശ്യമാണ്. പ്രായമുള്ളവർ, ശിശുക്കൾ, കുട്ടികൾ, ഗർഭിണികൾ, പോഷകാഹാരകുറവ് ഉള്ളവർ, പ്രമേഹം, വൃക്കരോഗങ്ങൾ, ഹൃദ്രോഗം മുതലായ രോഗമുള്ളവർ, ചെറിയരീതിയിൽ സൂര്യഘാതമേറ്റാൽ പോലും ഗുരുതരമായ സങ്കീർണ്ണതകൾ ഉണ്ടാകാം.

വെയിലത്ത് പണിഎടുക്കുന്നവർ, വളരെ കുറച്ചു മാത്രം വെള്ളം കുടിക്കുന്നവർ, തെരുവുകളിലും തുറസ്സായ സ്ഥലങ്ങളിലും താത്ക്കാലിക പാർപ്പിടങ്ങളിലും താമസിക്കുന്നവർ, കൂടുതൽ സമയവും പുറത്ത് ജോലി ചെയ്യുന്ന തൊഴിലാളികൾ, മദ്യപാനികൾ എന്നിവരും അപകടസാധ്യത കൂടിയവരിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.

പ്രതിരോധ മാർഗങ്ങൾ

- വേനൽകാലത്ത് പ്രത്യേകിച്ച് ചൂടിന് കാഠിന്യം കൂടുമ്പോൾ ദാഹം തോന്നിയില്ലെങ്കിൽ പോലും ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക.
- വെയിലത്ത് ജോലി ചെയ്യേണ്ടി വരുന്ന അവസരങ്ങളിൽ ഉച്ചസമയം വിശ്രമവേളയായി പരിഗണിച്ച് ജോലി സമയം ക്രമീകരിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ കാഠിന്യമേറിയ ജോലികൾ രാവിലെയോ വൈകിട്ടോ ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കുക.
- കുട്ടികളെ അതികഠിനമായ വെയിലുള്ള സമയങ്ങളിൽ കളിക്കാൻ അനുവദിക്കാതിരിക്കുക.
- കാറ്റ്കടന്ന് ചൂട് പുറത്ത്പോകത്തക്ക രീതിയിൽ വീടിന്റെ വാതിലുകളും, ജനലുകളും തുറന്നിടുക.
- കട്ടി കുറഞ്ഞതും വെളുത്തതും, ഇളംനിറത്തിലുള്ളതും ആയ അയഞ്ഞ വസ്തുക്കൾ ധരിക്കുക.
- വെയിലത്ത് പാർക്ക് ചെയ്യുന്ന വാഹനങ്ങളിൽ കുട്ടികളെ ഇരുത്തിയിട്ട് പോകാതിരിക്കുക.
- കഫീൻ (caffeine) അടങ്ങിയ പാനീയങ്ങൾ, ഗ്യാസ്(carbonated) അടങ്ങിയ പാനീയങ്ങൾ, കൊഴുപ്പ് കൂടിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ,മദ്യം എന്നിവയുടെ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുക.
- ജലാംശം ഉള്ള പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും കഴിക്കുക.
- വെയിലത്ത് നടക്കേണ്ട അവസരങ്ങളിൽ കുട ഉപയോഗിക്കുക.
- ആരോഗ്യവകുപ്പ്, ദുരന്തനിവാരണവകുപ്പ്, തദ്ദേശസ്വയംഭരണവകുപ്പ് തുടങ്ങിയവ പുറപ്പെടുവിക്കുന്ന അറിയിപ്പുകൾ ശ്രദ്ധിക്കുക.

സൂര്യഘാതമോ ചൂട് മൂലമുള്ള മറ്റു ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളോ ഉണ്ടായാൽ ചെയ്യേണ്ട പ്രാഥമിക കാര്യങ്ങൾ

- വെയിലുള്ള സ്ഥലത്ത് നിന്ന് തണുത്ത സ്ഥലത്തേയ്ക്ക് മാറി വിശ്രമിക്കുക
- ധരിച്ചിരിക്കുന്ന കട്ടികൂടിയ വസ്തുക്കൾ നീക്കം ചെയ്യുക
- തണുത്ത വെള്ളം കൊണ്ട് ശരീരം തുടക്കുക, ഫാൻ, എ.സി. എന്നിവയുടെ സഹായത്താൽ ശരീരം തണുപ്പിക്കുക.
- ധാരാളം പാനീയങ്ങൾ കുടിക്കുക. ശരീരത്തിൽ നിന്ന് ധാരാളം ജലവും ലവണങ്ങളും നഷ്ടപ്പെട്ടിരിക്കാൻ സാധ്യത ഉണ്ടെന്നതിനാൽ ഒ. ആർ. എസ്, ഉപ്പിട്ട് കഞ്ഞിവെള്ളം, നാരങ്ങാവെള്ളം, കരിക്കിൻവെള്ളം തുടങ്ങിയവ കുടിക്കുന്നത് കൂടുതൽ ഉചിതമായിരിക്കും.
- ഫലങ്ങളും സാലഡുകളും കഴിക്കുക.
- ആരോഗ്യസ്ഥിതി മെച്ചപ്പെടാതിരിക്കുകയോ ബോധക്ഷയം ഉണ്ടാകുകയോ ചെയ്താൽ അടുത്തുള്ള ആശുപത്രിയിലെത്തിച്ച് ചികിത്സ ഉറപ്പു വരുത്തുക.
- മുകളിൽ സൂചിപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന ലക്ഷണങ്ങളാൽ മരണം സംഭവിച്ചാൽ , ആശുപത്രിയിൽ എത്തിച്ച് സൂര്യഘാതം മൂലമാണ് മരിച്ചതെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തി ബന്ധപ്പെട്ട അധികാരികളെ അറിയിക്കേണ്ടതാണ്.