

## بیماری های شایع در کویر

### گرمزدگی

دمای بدن در محدوده های کم به طور اتوماتیک تنظیم میشود. بنابراین به هرگونه عاملی که این

پایداری دما را مورد آسیب قرار دهد باید توجه شود.

\* کمبود نمک ممکن است منجر به گرفتگی عضلات شود.

\* کمبود نمک و آب باعث خستگی ناشی از گرما میشود.

\* پیدایش نقص عمومی در سیستم خنک کننده بدن احتمالاً منجر به سکتة گرمایی میشود که بسیار

خطرناک است. چنانچه کالری مصرفی شما از آنچه به دست می آورید بیشتر باشد بدن شما بیشتر

مستعد بیماریهای ناشی از گرما خواهد بود ممکن است در اثر گرما اشتهای خود را از دست بدهید

پس بهتر است جیره غذایی مورد نیاز خود را در وعده های اصلی که در مواقع خنکی مورد استفاده

قرار می گیرد صرف نمایید. با گروه حرکت کنید و سریعاً چگونگی تشخیص علائم بیماریهای

ناشی از گرما را بیاموزید. وقتی فردی از گرما رنج میبرد تمایل دارد خود را به کناری بکشاند، از

گروه جدا شود و در سایه یا نقطه پنهانی خود را مخفی کند، چنانچه او را نیابید و مورد درمان قرار

ندهید خواهد مرد.

بیماری

بیماریهای صحرائی شامل طاعون، تیفوس، مالاریا، اسهال خونی، وبا و تیفوئید از طریق واکسن یا داروهای پیشگیرنده کنترل میشوند. بهداشت و پاکیزگی محیط در حد عالی باید در تمام اوقات مورد توجه قرار گیرد.

عفونتهای قارچی و سوزش های ناشی از عرق

تعریق زیاد بدن منجر به وخیم شدن سوزشهای عرقی و پرورش قارچهای عفونی پوست خواهد شد. در صورت بالا بودن رطوبت و تمیز نکردن لباسهای بدن و یا پهن نکردن آنها در آفتاب احتمال اینگونه بیماریها بیشتر میشود.

بیماریهای تنفسی و آسبیهای ناشی از هوای سرد

صحرا در طول روز بسیار گرم و در شب بسیار خنک و سرد است. در هنگام صبح باید تدریجاً لباسهای خود را درآورده و در موقع غروب مجدداً از آنها استفاده کنید. هیچ گاه پوست بدن خود را مستقیماً در معرض نور آفتاب قرار ندهید. لباسهای درآورده شده را روی زمین نیندازید چون در هنگام غروب به آنها احتیاج خواهید داشت.

عفونت های ناشی از آب آلوده

آب آزمایش نشده نباید برای نوشیدن و یا حتی شستن لباسهای مورد استفاده قرار گیرد چون باعث ایجاد بیماریهای پوستی میشود. آب آلوده میتواند برای سیستم خنک کننده اتومبیل مورد استفاده قرار گیرد.

از دست رفتن آب بدن

روشهای زندگی قبایل صحرائین میتواند مورد توجه قرار گیرد.

بهرتر است لباسها کاملاً به بدن بچسبد چون باعث ماندن عرق برای مدت بیشتری بر روی سطح پوست میشوند و بدین ترتیب سیستم خنک کننده بدن بهتر عمل میکند.

شخصی که در حال استراحت است میتواند در یک ساعت به اندازه یک پینت (یک پینت = ۰/۵۶۵ لیتر) از آب بدن خود را توسط تعریق ازدست بدهد. در هوایی با رطوبت نسبتاً کم، پوست بدن همیشه به دلیل تبخیر سریع خشک میماند.

از دست رفتن آب بدن به راحتی قابل تشخیص نیست. ولی یکی از نشانه های هشدار دهنده آن داشتن ادرار تیره رنگ است. از دیگر نشانه های قابل ذکر میتوان به توهمات، خستگی، سستی، ازدست دادن قدرت تشخیص، گرفتگی صدا و عدم توانایی در متمرکز کردن نگاه بر روی چیزی اشاره کرد. در این هنگام به دلیل کمبود ۱ تا ۳ لیتر از آب بدن، باید مقدار بیشتری آب مصرف کنید. سطح آب بدن خود را با نوشیدن آرام جرعه های آب و نه بلعیدن ناگهانی آن دوباره تثبیت کنید.

بیماریهای ناشی از گرما

نوع بیماری	علت	نشانه ها	کمکهای اولیه
------------	-----	----------	--------------

<p>خستگی ناشی از گرما</p>	<p>کمبود شدید آب و نمک بدن</p>	<p>پوست خنک و مرطوب، تعریق فراوان، سردرد، سرگیجه، تهوع، ضعف عمومی، تنفس و ضربان نبض سریع و تا حدی افزایش دمای بدن.</p>	<p>گرفتگی های ناشی از گرما در اثر جایگزین کردن نمک از دست داده شده بدن مرتفع میشود. لباسهای خنک به تن شخص بپوشانید و مقدار زیادی آب محتوی محلول نمکی ۰/۱ درصد آرام تنفس و ضربان نبض سریع و تا حدی افزایش دمای بدن. گرفتگی بسیار شدید است شخص را باید به یک بیمارستان منتقل کرد.</p>
<p>گرفتگی عضله ناشی از گرما</p>	<p>کمبود شدید نمک</p>	<p>گرفتگی شدید اعضایی چون پشت و شکم و به دنبال آن افتادن دمای بدن.</p>	<p>بیمار را به مکانی خنک منتقل کنید و لباسهای خارجی را درآورید و پاهایش را بالا بگیرید و بالاتر از عضله گرفته شده را ماساژ دهید و مقدار زیادی آب همراه با محلول نمکی ۰/۱ درصد به او بنوشانید و از او مراقبت های پزشکی به عمل آورید.</p>
<p>سکته گرمایی</p>	<p>از بین رفتن سیستم خنک</p>	<p>پوست خشک و گرم، سردرد و</p>	<p>درمان اورژانسی، فوراً کمکهای پزشکی را آغاز کنید. در درمان سکته ناشی از</p>

<p>گرما پایین آوردن هرچه سریعتر دمای بدن مهمترین هدف است شخص را به سایه ای خنک منتقل کنید و لباسها را از ضربان نبض تند، تنش خارج کنید. آب به صورتش دمای بالای بدن C پاشید یا روی بدنش آب خنک بریزید و برای افزایش تأثیر خنک کردن، او را با یک بادبزنی باد بزنید، بدن، بازوها و پاهایش را ماساژ دهید. چنانچه او را به یک بیمارستان منتقل میکنید در طول مسیر مراقبتهای پزشکی را ادامه دهید.</p>	<p>سرگیجه، رفتارهای عجیب، ضعف عمومی، تنفس و ضربان نبض تند، تنش خارج کنید. آب به صورتش دمای بالای بدن C پاشید یا روی بدنش آب خنک بریزید و برای افزایش تأثیر خنک کردن، او را با یک بادبزنی باد بزنید، بدن، بازوها و پاهایش را ماساژ دهید. چنانچه او را به یک بیمارستان منتقل میکنید در طول مسیر مراقبتهای پزشکی را ادامه دهید.</p>	<p>کننده بدن</p>	
---	--	------------------	--