

## تداوم بارش باران در تهران

بر اساس بررسی داده‌ها و نقشه‌های پیش‌یابی هواشناسی، تداوم فعالیت سامانه بارشی در تمام نقاط به‌ویژه نیمه شمالی و ارتفاعات نیمه‌ای همراه بارگبار و رعدوبرق پیش‌بینی می‌شود.

بر اساس بررسی داده‌ها و نقشه‌های پیش‌یابی هواشناسی، وضعیت جوی استان تهران طی روزهای آینده، با تداوم فعالیت سامانه بارشی، آسمان در بیشتر نواحی استان به‌ویژه نیمه شمالی و ارتفاعات در بعضی ساعات نیمه‌ای تا ابری همراه بارگبار و رعدوبرق و در مناطق مستعد با بارش تگرگ و گاهی وزش باد شدید به خصوص در غرب و نیمه جنوبی با خیزش موقت گرد و خاک و کاهش دید و کیفیت هوا پیش‌بینی می‌شود. با توجه به ویژگی این سامانه، آبگرفتگی معابر و جاری شدن روان آب در مسیل‌ها و بالا آمدن آب رودخانه‌ها مورد انتظار است. تا ۹ مرداد ماه این بارندگی ادامه دارد و تا پایان هفته روند تدریجی افزایش دما خواهیم داشت. آسمان تهران امروز (۹ مرداد ماه) نیمه‌ای و گاهی رگبار و رعدوبرق و وزش باد شدید با حداقل دمای ۱۹ و حداکثر دمای ۳۱ درجه سانتیگراد و طی دوشنبه (۱۰ مرداد ماه) قسمتی ابری و گاهی افزایش ابر و رگبار رعد و برق و وزش باد شدید با حداقل دمای ۲۰ و حداکثر دمای ۳۲ درجه سانتیگراد پیش‌بینی می‌شود.

...

## رشد ۹ درصدی

### شاخص اهدای خون در کشور

سخنگوی سازمان انتقال خون ایران با اشاره به وضعیت شاخص اهدای خون، شاخص اهدای خون مستمر و وضعیت اهدای خون بانوان در کشور، گفت: «شاخص اهدای خون، در چهار ماهه اول سال جاری نسبت به مدت مشابه در سال ۱۴۰۰ حدود ۹ درصد رشد داشته است.»

دکتر عباس صداقت در آستانه روز اهدای خون، درباره وضعیت ذخایر خون و فرآورده‌های خون در کشور گفت: «طی چهار ماهه اول سال جاری حدود ۹۱۶ هزار نفر به مراکز و کلینیک‌های اهدای سراسر کشور مراجعه کرده‌اند که از این تعداد حدود ۷۳ هزار نفر موفق به اهدای خون شده‌اند.»

او افزود: «خوشبختانه با احساس مسئولیت هموطنان نوع دوست و اهداکنندگان همیشه همراه سازمان انتقال خون ایران، شاخص اهدای خون، در چهار ماهه اول سال جاری نسبت به مدت مشابه در سال ۱۴۰۰ حدود ۹ درصد رشد داشته است. استان‌های کردستان، خراسان شمالی، همدان، البرز، به ترتیب ۲۸ درصد، ۲۷.۵ درصد، ۲۶ درصد و ۲۴.۵ درصد بیشترین رشد شاخص اهدای خون را نسبت به سایر استان‌های کشور در چهار ماهه ابتدای سال جاری نسبت به همین بازه زمانی در سال گذشته، به خود اختصاص داده‌اند.»

او با بیان اینکه شاخص اهدای مستمر هم از شاخص‌های بسیار مهم در عرصه‌های بین‌المللی و ملی محسوب می‌شود، گفت: «این شاخص یکی از مؤلفه‌های تأثیرگذار در شاخص ضریب سلامتی خون نیز محسوب می‌شود و در چهار ماهه ابتدای سال جاری شاخص اهدای مستمر در کشور حدود ۵۳ درصد برآورد شده است. شاخص اهدای مستمر و با سابقه نیز که از شاخص‌های مهم در تضمین سلامت خون محسوب می‌شود، در چهار ماه نخست سال جاری حدود ۸۵.۳ درصد برآورد شده است.»

### وضعیت اهدای خون بانوان ایرانی

سخنگوی سازمان انتقال خون ایران درباره وضعیت اهدای خون بانوان نیز گفت: «شاخص اهدای خون بانوان در کشور در چهار ماهه نخست سال جاری همچنان به صورت چشمگیری کمتر از متوسط کشورهای توسعه‌یافته و تقریباً حدود ۴۳ درصد برآورد می‌شود. باید توجه کرد که بانوان استان کردستان در چهار ماهه نخست سال جاری بیشترین مشارکت را در امر اهدای خون در بین دیگر استان‌های کشور با ۹ درصد مشارکت داشته‌اند. پس از استان کردستان، سهم اهدای بانوان استان‌های لرستان، خراسان شمالی و قزوین در طی چهار ماهه ابتدای سال جاری بیشتر از سایر استان‌های کشور برآورد می‌شود که به ترتیب حدود ۸.۷ درصد، ۷ درصد و ۶.۷ درصد بوده است.»

### وضعیت اهداکنندگان بار اولی خون

صداقت با اشاره به وضعیت اهداکنندگان بار اولی، گفت: «در چهار ماه اول سال جاری حدود ۱۱۷ هزار و ۵۰ نفر از اهداکنندگان خون، اهداکننده بار اول بوده‌اند که حدود ۱۶ درصد از کل موارد اهدای خون را طی این مدت شامل می‌شوند. سازمان انتقال خون ایران امید دارد با توجه به تغییر هرم جمعیت اهداکنندگان و لزوم مشارکت هرچه بیشتر جوانان و نوجوانان در تأمین ذخایر خون و فرآورده‌های خون مورد نیاز مراکز درمانی و بیماراران کشورمان، ضریب تبدیل اهدای بار اول به اهدای مستمر با سرعت بیشتری رخ دهد. اهداکنندگانی که در ۱۲ ماه، سابقه اهدای موفق خون را دو بار یا بیشتر ثبت کنند به عنوان اهدای مستمر محسوب می‌شوند.»



گفت و گوی «شهروند» با کارشناسان در جست و جوی پاسخ یک پرسش عجیب؛

# گرما ما را سخته می‌دهد؟

**ملیحه محمود خواه** هوا این روزها دیوانه شده است و زهرش را به چشم همه می‌ریزد.

آنقدر گرما زیاد شده که نام بعضی از شهرها در لیست گرم‌ترین شهرهای جهان قرار گرفته و در این زمینه رکورد تازه‌ای به جا گذاشته‌ایم. صبح‌ها آنقدر گرم است که از گرما بعضی‌ها را راهی بیمارستان می‌کند و شب‌ها آنقدر باران به سر همه می‌باراند که چند نفر را در خودش غرق می‌کند. گرما در طول روز آنقدر زیاد است که آنهایی که کار واجب ندارند، ترجیح می‌دهند اگر خرید یا کاری هم دارند آن را برای ساعت‌های غروب بگذارند تا کمتر دچار گرمازدگی شوند که این روزها خیلی‌ها آن را به نام سخته گرمایی می‌شناسند.

مجتبی خالدی، سخنگوی اورژانس کشور، چند روز پیش تأکید کرد که افزایش دما در استان‌های جنوبی به شدت مردم را تهدید می‌کند و همین گرم شدن هوا سبب شده است که تماس‌ها با اورژانس در این فصل ۱۰ تا ۱۵ درصد افزایش پیدا کند. او به این نکته اشاره کرد که افراد اصولاً وقتی در معرض گرما قرار دارند و با عارضه‌هایی مانند ضعف، بی‌حالی و خستگی روبه‌رو می‌شوند، گرم‌زده شده‌اند و اگر این حالات ادامه پیدا کند سبب شوک اندام‌های بدن و آسیب به اندام‌های درونی بدن می‌شود، به همین دلیل نباید نسبت به آن بی‌تفاوت بود. برخی از متخصصان بر این باورند که گرمازدگی چهار مرحله دارد که هر مرحله از آن عوارض مختلفی را نشان می‌دهد.

دکتر مظفری، متخصص بیمای‌های عفونی، از آن دست پزشکانی است که بر این موضوع تأکید می‌کند و توضیح می‌دهد که گرمازدگی را می‌توان به چهار مرحله تقسیم کرد. مرحله اول استرس گرمایی است که فرد دچار عرق‌ریزه شدید می‌شود، صورتش قرمز می‌شود و احساس گرگرفتگی و سرگیجه می‌کند، گاهی هم حالت تهوع دارد.

او این‌طور ادامه می‌دهد که مرحله بعد از آن گرمازدگی است. در این مرحله فرد دچار رنگ‌پریدگی می‌شود، اسهال و استفراغ دارد و جوش‌های ریز زیرپوستی می‌زند، سردرد و خستگی و سرگیجه و تکرر ادرار دارد. در این مرحله در فردی که دچار

گرمازدگی شده عرق زیر پوست جمع و فرد دچار جوش زیرپوستی یا به اصطلاح عرق‌سوز می‌شود.

این پزشک تأکید می‌کند که بعد فرد وارد مرحله سخته گرمایی می‌شود. مرحله سخته گرمایی نیز با ضریب ضعیف، تنفس سریع، کاهش تعریق، پوست داغ و خشک و قرمز، حالت تهوع، سردرد و سرگیجه، تاری دید، تحریک‌پذیری یا تغییرات خلقی، عدم هماهنگی و از دست دادن هوشیاری همراه است که اگر این مرحله شدید باشد می‌تواند به نارسایی ارگان‌های بدن، کما و مرگ منجر شود. وضعیت دیگری که ممکن است با سخته گرمایی شدید رخ دهد، رابدومیولیز است. این بیماری باعث تخریب سلول‌های عضلانی و در نتیجه نارسایی کلیه می‌شود.



**او تأکید می‌کند این اتفاق در خوردن قرص‌های ضد بارداری نیز رخ می‌دهد و درصد افرادی که از قرص ضد بارداری استفاده می‌کنند و بعد از آن برای مدت زیادی در گرما می‌مانند بیش از ۴۰ درصد افزایش پیدا می‌کند.**

او تأکید می‌کند که نباید فرد اجازه دهد به این مرحله وارد شود، زیرا در این مرحله نجات فرد کار آسانی نیست. نوشیدن مایعات برای افراد قبل از ورود به این مرحله می‌تواند نجات‌دهنده باشد. تلاش کنید روزی ۸ لیوان آب بخورید.

### نوشیدنی کافئین دار ننوشید

او توضیح می‌دهد که اگر نمی‌توانید مقدار زیادی آب بنوشید یک نوشیدنی بدون گاز مثل آبمیوه یا دوغ جانشین مناسبی است. همچنین از مصرف زیاد نوشیدنی‌های

کافئین دار مانند نوشابه، قهوه و چای اجتناب کنید، زیرا کافئین ادرارآور است و باعث دفع آب از بدن می‌شود.

### بچه‌ها و سالمندان در خطر

بچه‌ها و سالمندان بیشتر از سایرین ممکن است دچار سخته گرمایی شوند. این موضوع را دکتر مظفری توضیح می‌دهد و می‌گوید: «بچه‌های کوچک اغلب نمی‌توانند به بزرگ‌ترها بگویند تشنه‌اند. همچنین توانایی بدن برای اعلام تشنگی به مغز با افزایش سن کاهش می‌یابد.»

او به چاقی هم اشاره می‌کند و می‌گوید: «چاق بودن هم ریسک سخته گرمایی را بالا می‌برد. افرادی که بیماری قلبی یا بیماری روحی و روانی دارند یا الکل می‌نوشند نیز بیشتر در معرض سخته گرمایی‌اند. کسانی که گردش خون بدن‌شان کافی نیست یا در حال حاضر بدن‌شان دهیدراته است (مثلاً به دلیل مصرف دارو) بیشتر ممکن است دچار سخته گرمایی شوند.»

او تأکید می‌کند که در سخته گرمایی اصل اساسی کاهش تدریجی دمای بدن مصدوم است. یعنی باید مصدوم را به فضای سایه و با دمای خنک منتقل کرد. بدن مصدوم را باید با اسفنج آغشته به آب، مرطوب و چند کیسه پلاستیکی را با یخ پر کرد و این کیسه‌ها را در نواحی زیر بغل، کشاله‌ران و اطراف بدن مصدوم قرار داد تا دمای داخلی بدن فرد کاهش پیدا کند.

دکتر مسعود مهرپور، رئیس انجمن سخته مغزی، نظر دیگری دارد و معتقد است که چیزی به نام سخته گرمایی نداریم. او توضیح می‌دهد که ترجمه تحت‌اللفظی سخته مغزی همان سخته گرمایی می‌شود و در واقع ما چیزی به نام سخته گرمایی نداریم. او می‌گوید شاید منظور از این ماجرا همان گرمازدگی باشد، زیرا در گرمازدگی آنقدر تغییرات فیزیولوژیکی بدن زیاد است که فرد گمان می‌کند تمام آب بدنش از دست رفته و دچار مشکلات زیادی می‌شود. او توضیح می‌دهد که از دست رفتن آب بدن می‌تواند منجر به سخته وریدی شود، به این معنا که وقتی آب بدن کاهش پیدا می‌کند خون داخل رگ‌ها غلیظ می‌شود و این می‌تواند مانع حرکت خون در رگ‌ها شود و در این وضعیت خون به رگ‌ها نمی‌رسد و فرد دچار سخته



**مرحله سخته گرمایی نیز با ضربان ضعیف، تنفس سریع، کاهش تعریق، پوست داغ و خشک و قرمز، حالت تهوع، سردرد و سرگیجه، تاری دید، تحریک‌پذیری یا تغییرات خلقی، عدم هماهنگی و از دست دادن هوشیاری همراه است که اگر این مرحله شدید باشد می‌تواند به نارسایی ارگان‌های بدن، کما و مرگ منجر شود**

او تأکید می‌کند این اتفاق در خوردن قرص‌های ضد بارداری نیز رخ می‌دهد و درصد افرادی که از قرص ضد بارداری استفاده می‌کنند و بعد از آن برای مدت زیادی در گرما می‌مانند بیش از ۴۰ درصد افزایش پیدا می‌کند. مهرپور بر این نکته تأکید می‌کند در صورتی که فرد در معرض گرما قرار می‌گیرد و عرق زیاد می‌کند، دچار سخته وریدی می‌شود نه سخته گرمایی.

رئیس انجمن سخته مغزی خاطر نشان می‌کند که در سخته وریدی به دلیل لخته شدن خون، رگ‌ها بسته و حوضچه‌های خونی در داخل رگ ایجاد می‌شود و خون توان حرکت داخل رگ نخواهد داشت که از علائم آن می‌توان به سردرد، ورم چشم و تشنج اشاره کرد.

او معتقد است که ماجرای گرمازدگی با سخته وریدی متفاوت است و باید این دو مقوله را از هم جدا کرد.