

خبر سوزه روز

تهدیدی خاموش در تابستان

با فرارسیدن فصل گرما، خطر گرمزدگی به عنوان یک تهدید جدی برای سلامتی افراد مطرح می‌شود. گرمزدگی، زمانی رخ می‌دهد که بدن قادر به تنظیم دمای خود نباشد و دمای مرکزی بدن به طور خطرناکی افزایش یابد. این وضعیت می‌تواند منجر به آسیب جدی به اندام‌های حیاتی، ناتوانی دائمی و حتی مرگ شود. بنابراین، آگاهی از علائم، علل و راهکارهای پیشگیری از گرمزدگی، امری ضروری برای حفظ سلامتی در فصل گرما است.

گرمزدگی چیست و چگونه رخ می‌دهد؟

گرمزدگی یک وضعیت اورژانسی پزشکی است که در اثر قرار گرفتن طولانی مدت در معرض گرما یا فعالیت بدنی شدید در هوای گرم ایجاد می‌شود. در این حالت، مکانیسم‌های طبیعی بدن برای خنک کردن خود، مانند تعریق، کارایی خود را از دست می‌دهند و دمای بدن به سرعت افزایش می‌یابد.

دمای طبیعی بدن انسان در محدوده ۳۷ درجه سانتی‌گراد است. در گرمزدگی، دمای بدن می‌تواند به ۴۰ درجه سانتی‌گراد یا بالاتر برسد. این افزایش شدید دمای می‌تواند باعث اختلال در عملکرد سلول‌ها و اندام‌های مختلف بدن شود.

علائم و نشانه‌های گرمزدگی

علائم گرمزدگی می‌توانند از خفیف تا شدید متغیر باشند. علائم اولیه گرمزدگی شامل موارد زیر است:

- اسپاسم‌های دردناک در عضلات، به ویژه در پاها، بازوها و شکم.
- در مراحل اولیه، بدن سعی می‌کند با تعریق، دمای خود را کاهش دهد.
- احساس خستگی و ضعف عمومی.
- سردرد و ضربان دار.
- احساس تهوع و استفراغ.
- احساس سرگیجه و عدم تعادل.
- پوست ممکن است رنگ پریده و مرطوب باشد.
- در صورت عدم درمان، علائم گرمزدگی می‌توانند به سرعت بدتر شوند و شامل موارد زیر شوند:
- عدم تعریق: در مراحل پیشرفته، بدن دیگر قادر به تعریق نیست.
- پوست خشک و داغ: پوست ممکن است خشک، داغ و قرمز باشد.
- تند شدن ضربان قلب: ضربان قلب به شدت افزایش می‌یابد.
- تنفس سریع: تنفس سریع و سطحی.
- گیجی و منگی: احساس گیجی و منگی شدید.
- تشنج: انقباض‌های غیرارادی عضلات.
- کاهش سطح هوشیاری: از دست دادن هوشیاری و کما.

پیشگیری از گرمزدگی: توصیه‌های کلیدی

- پیشگیری از گرمزدگی، بهترین راه برای حفظ سلامتی در فصل گرما است. با رعایت نکات زیر می‌توانید خطر ابتلا به گرمزدگی را به طور قابل توجهی کاهش دهید:
- نوشیدن آب کافی:
- به طور مرتب آب بنوشید، حتی اگر احساس تشنگی نمی‌کنید.
- از نوشیدنی‌های شیرین، گازدار و الکلی خودداری کنید، زیرا این نوشیدنی‌ها می‌توانند باعث کم‌آبی بدن شوند.
- در طول فعالیت‌های ورزشی یا کار سنگین، آب بیشتری بنوشید.
- پوشیدن لباس‌های مناسب:
- لباس‌های گشاد، رنگ روشن و نخی بپوشید.
- از پوشیدن لباس‌های ضخیم و تیره خودداری کنید.
- از کلاه و عینک آفتابی استفاده کنید.
- کاهش فعالیت بدنی در ساعات گرم روز:
- از انجام فعالیت‌های ورزشی یا کار سنگین در ساعات اوج گرما (به طور معمول بین ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر) خودداری کنید.
- در صورت اجبار به فعالیت در این ساعات، سعی کنید در سایه استراحت کنید و به طور مرتب آب بنوشید.
- استفاده از تهویه مناسب:
- در صورت امکان، در محیط‌های خنک و دارای تهویه مناسب بمانید.
- آکولر، پنکه یا دستگاه‌های تهویه مطبوع استفاده کنید.
- در صورت عدم دسترسی به تهویه مطبوع، به مکان‌های عمومی خنک مانند کتابخانه‌ها یا مراکز خرید بروید.
- به طور مرتب حمام یا دوش آب خنک بگیرید تا دمای بدن خود را کاهش دهید.
- در صورت امکان، از قرار گرفتن در معرض نور مستقیم خورشید خودداری کنید.
- در صورت اجبار به قرار گرفتن در معرض نور خورشید، از کرم ضد آفتاب با SPF مناسب استفاده کنید.

درمان گرمزدگی: اقدامات اورژانسی

- گرمزدگی یک وضعیت اورژانسی است و نیاز به درمان فوری دارد. در صورت مشاهده علائم گرمزدگی در فردی، اقدامات زیر را انجام دهید:
- فوراً با اورژانس (شماره ۱۱۵) تماس بگیرید و درخواست کمک کنید.
- فرد را به مکانی خنک و سایه دار منتقل کنید.
- لباس‌های اضافی فرد را رد کنید.
- با استفاده از آب خنک، بدن فرد را خنک کنید. می‌توانید از اسفنج، پارچه مرطوب یا دوش آب خنک استفاده کنید.
- از کمپرس یخ در نواحی گردن، زیر بغل و کشاله ران استفاده کنید.
- در صورت هوشیار بودن فرد، به او آب یا نوشیدنی‌های ورزشی بدهید تا بنوشد.
- از دادن نوشیدنی‌های شیرین، گازدار و الکلی خودداری کنید.



«شهروند» از اولین خانه هلال فرهنگیان کشور در یزد گزارش می‌دهد

در کنار محرومان، برای فردایی بهتر

📌 **ملیحه محمودخواه** | در کوچه‌های خاکی و آفتاب‌زده یزد، جایی که بادگیرها قصه‌های قدیمی را بازگو می‌کنند، قلب‌هایی مهربان به رنگ هلال، گرد هم آمده‌اند. اینجا، خانه هلال فرهنگیان یزد است، نه یک اتاق در ساختمان آموزش و پرورش، بلکه تپشگاهی از امید و انسانیت. معلمان، فراتر از نقش آموزش‌دهنده، جامه‌های فرشتگان نجات را بر تن کرده‌اند و با کوله‌باری از عشق و دانش، قدم در راهی گذاشته‌اند که مقصدش لبخند کودکان محروم و امیدواری به فردایی روشن‌تر است. آن‌ها، در روزهایی که می‌توانستند در سایه آرامش خانه بپاسایند، رنج سفر را به جان می‌خرند و به دورافتاده‌ترین نقاط استان می‌روند، جایی که فقر و محرومیت، چهره‌های معصوم را در خود فرو برده است. در آنجا، کلاس‌های درس را نه با گچ و تخته، بلکه با عشق و دلسوزی برپا می‌کنند، مرمی بر دل‌های شکسته می‌گذارند و بذره‌های امید را در جان‌های تشنه می‌کارند. این معلمان، نه تنها درس‌های کتاب‌ها را، بلکه درس زندگی را به کودکان می‌آموزند، به آن‌ها یاد می‌دهند که چگونه در برابر سختی‌ها ایستادگی کنند، چگونه رویاهاشان را دنبال کنند و چگونه انسان‌هایی مفید و مؤثر برای جامعه خود باشند.

دغدغه فعالیت داوطلبانه برای فرهنگیان

میشم وطنی، رئیس خانه هلال فرهنگیان یزد و مدیر مدرسه تیزهوشان یزد که بیش از ۱۱ سال است افتخار داوطلبی در هلال احمر استان یزد را دارد به «شهروند» در خصوص شکل‌گیری خانه هلال فرهنگیان یزد که اولین خانه هلال فرهنگیان در کل کشور است می‌گوید: خانه هلال فرهنگیان در واقع از دل فعالیت‌های داوطلبانه فرهنگیان دغدغه‌مند شکل گرفت. بسیاری از همکاران فرهنگی ما، علاوه بر رسالت تعلیم و تربیت، به دنبال فرصتی بودند تا در عرصه‌های اجتماعی و کمک به همنوایان نیز نقش‌آفرینی کنند. از طرفی، جمعیت هلال احمر نیز همواره به دنبال توسعه فعالیت‌های خود در سطح جامعه بود. این بود که ایده تشکیل خانه هلال فرهنگیان، به عنوان یک پل ارتباطی بین این دو ظرفیت، مطرح شد.

او به فعالیت فرهنگیان در این عرصه داوطلبانه می‌گوید: حیطه فعالیت‌های ما، بیشتر متمرکز بر فرهنگیان و فعالیت‌های داوطلبانه است. به طور معمول، ماهی دوبار به مناطق محروم شهر یا شهرستان‌های اطراف سر می‌زنیم. این فعالیت‌ها، در قالب تیم‌های جهادی معلمان انجام می‌شود و معمولاً در روزهای پنجشنبه و جمعه که معلمان فراغت بیشتری دارند، برگزار می‌شود. در این سفرها، سه نوع فعالیت و بهداشتی انجام می‌دهیم: آموزشی، مشاوره‌ای و بهداشتی.

او در توضیح این فعالیت‌ها می‌گوید: در بخش آموزش معلمان در دروس مختلف مانند ریاضی، فیزیک و شیمی، به دانش‌آموزان تیارمند آموزش می‌دهند که این از بخش‌هایی است که معلمان در آن بسیار فعال هستند. وطنی به حضور معلمان در بخش‌های دیگر نیز اشاره کرده و می‌گوید: مشاوران و روانشناسان مجرب، به ارائه مشاوره‌های تحصیلی و روانشناسی به دانش‌آموزان خانواده‌ها می‌پردازند و از سوی دیگر با همکاری استان، معلمان و افراد متخصص، خدمات بهداشتی مانند اندازه‌گیری فشارخون و قند خون به اهالی ارائه می‌شود. وطنی تأکید می‌کند که پیش از اعزام تیم‌های جهادی به مناطق مختلف، هماهنگی‌های لازم با آموزش و پرورش منطقه انجام می‌شود تا فعالیت‌ها به شکل منظم و هدفمند پیش رود.

وطنی، از حس و حال حضور معلم‌ها در فعالیت‌های این خانه هلال می‌گوید: من ۱۱ سال است که به عنوان داوطلب در جمعیت هلال احمر فعالیت می‌کنم. احساسی که در این فعالیت‌ها به دست می‌آوریم، با هیچ چیز دیگری قابل مقایسه نیست. دیدن لبخند رضایت بر لبان افرادی که به کمک ما نیاز دارند، حس سبکی و شادی وصف‌ناپذیری به ما می‌دهد. این حس، با هیچ مبلغ مالی قابل معاوضه نیست.

حضور معلمان تراز اول استان در این اردوها

وطنی در ادامه، به حضور پررنگ معلمان سرشناس و برند استان در این فعالیت‌ها اشاره می‌کند و می‌گوید:

خود دارند و از هیچ تلاشی برای خدمت به جامعه دریغ نمی‌کنند. به اعتقاد او خانه هلال فرهنگیان یزد، به همت معلمان دلسوز و فداکار، به مکانی امن و امیدبخش برای کودکان و خانواده‌های محروم تبدیل شده است. این دلبریان و معلم‌های دلسوز با تلاش‌های بی‌وقفه خود، نه تنها به آموزش دانش‌آموزان کمک می‌کنند، بلکه بذر امید و خودباوری را در دل‌های آن‌ها می‌کارند تا بتوانند فردایی روشن‌تر برای خود و جامعه‌شان بسازند.

از آموزش تا امداد رسانی

محمد رضا کلانتری، فعال با سابقه و دلسوز هلال احمر، که بیش از یک دهه از عمر خود را وقف خدمت در هلال احمر کرده، می‌گوید: هم به عنوان عضو و هم به عنوان همکار، این برنامه‌های مختلف مشارکت داشته‌ایم. دغدغه کمک به همونوع، ما را به سمت فعالیت در حوزه‌های آموزشی، تربیتی و امدادی سوق داد. با اینکه کلانتری آمار دقیقی از تعداد سفرهای انجام‌شده در دست نداشت، اما خاطرات و تجربیات ارزشمندی از این سفرها داشته و ادامه می‌دهد: در طول این سال‌ها، از ظرفیت اردوی جهادی و همراهی استادان بهره‌برده‌ایم تا فعالیت‌های جهادی، آموزشی و تربیتی را در مناطق مرزی و شهرستان‌های استان یزد گسترش دهیم. او تأکید می‌کند که این فعالیت‌ها تنها محدود به شهر یزد نبوده و مناطق محروم در سایر شهرستان‌ها نیز از خدمات خانه هلال فرهنگیان بهره‌مند شده‌اند. کلانتری در ادامه به تشریح مناطق تحت پوشش این فعالیت‌ها توضیح می‌دهد که علاوه بر شهرستان‌های یزد، دانش‌آموزان مناطق دورافتاده و مرزی مانند شهر مرو، شهر خاص، هرات، پهاوات، بافق و اشک‌زن نیز از این خدمات بهره‌مند شده‌اند.

او با اشاره به تعاملات بین استانی خانه هلال فرهنگیان، اضافه می‌کند: با هماهنگی‌های انجام‌شده، میزبان گروهی از دانش‌آموزان منطقه قلعه گنج استان کرمان بودیم. این دانش‌آموزان به مدت دو ماه در یزد اقامت داشتند و در دوره‌های آموزشی و تربیتی متنوعی شرکت کردند. تلاش کردیم در این مدت، هم از نظر درسی به آن‌ها کمک کنیم و هم در زمینه‌های تربیتی، همراهشان باشیم.

کلانتری با تأکید بر اهمیت آموزش امداد و نجات، می‌گوید: در هر اردوی جهادی، با توجه به شرایط و نیازهای منطقه، برنامه‌های آموزشی خاصی را تدارک می‌بینیم. برای مثال، در یکی از مناطق، با همکاری داوطلبان هلال احمر، اقدام به سنجش بینایی دانش‌آموزان کردیم و عینک رایگان در اختیار نیازمندان قرار دادیم. او با اشاره به آموزش کمک‌های اولیه، می‌افزاید: به دانش‌آموزان و خانواده‌هایشان آموزش می‌دهیم که چگونه در مواقع اضطراری، به خود و دیگران کمک کنند.

کلانتری در پاسخ به سوالاتی درباره چگونگی شکل‌گیری ایده خانه هلال فرهنگیان، می‌گوید: پس از سال‌ها فعالیت در هلال احمر، به این نتیجه رسیدیم که فرهنگیان می‌توانند نقش مهمی در گسترش فعالیت‌های هلال احمر ایفا کنند. به همین دلیل، تصمیم گرفتیم خانه هلال را در بین فرهنگیان ایجاد کنیم تا بتوانیم از این طریق با مدارس ارتباط برقرار کرده و برنامه‌های مشترکی را برگزار کنیم.

او با بیان اینکه هدف اصلی از تأسیس خانه هلال فرهنگیان، تربیت نسل جدیدی از داوطلبان و امدادگران است، می‌افزاید: می‌خواهیم فرهنگیان هم به عنوان داوطلب هلال احمر فعالیت کنند و هم بتوانند خانه‌های هلال را در مدارس خودشان تشکیل دهند. به این ترتیب، می‌توانیم دامنه فعالیت‌های خود را گسترش داده و تعداد بیشتری از افراد جامعه را تحت پوشش قرار دهیم.

ما معلمان، فقط وظیفه آموزش نداریم. وظیفه داریم به هم‌نوعان خود کمک کنیم، دردهایشان را حس کنیم و در حد توان، مرمی بر زخم‌هایشان باشیم، اما راه، همواره هموار نیست. کمبود امکانات، مشکلات مالی و دوری راه، از جمله چالش‌هایی است که فرهنگیان هلال احمر با آن روبرو هستند. اما آن‌ها با عشق و ایثار، این مشکلات را پشت سر می‌گذارند و به راه‌شان ادامه می‌دهند

