Ազգային

Մարտ, 2008

«Ահավոր շոգ է»՝ Չափազանց ջերմային իրադարձություններին նախապատրաստվելը

Տեղեկատվություն տարեց մեծահասակների և ընտանեկան խնամողների համար

Միջին ամռան ընթացքում չափազանց ջերմային իրադարձություններից ԱՄՆ-ում մահանում է մոտավորապես 1.500 մարդ: [1] 1995թ.-ին Չիկագոյում տեղի ունեցած ջերմային մի ալիքից մահացավ 700 հոգի: 2003թ.-ին Եվրոպայում գրանցված ջերմային ալիքը ըստ հաշվարկների խլեց մոտ 35.000 կյանք: Երկու դեպքում էլ զոհերի մեծ մասը եղել է 65 տարեկան կամ ավելի բարձր տարիքի:

Արդյո՞ք դուք գիտեիք, որ յուրաքանչյուր տարի «չափազանց ջերմային իրադարձություններից» մահանում է ավելի շատ մարդ, քան փոթորիկներից, պտուտահողմերից, ջրհեղեղներից և երկրաշարժերից միասին վերցրած: [2] Չափազանց շոգը կարող է վնասաբար ներգործել ցանկացած մարդու վրա, սակայն տարեց մարդիկ հատկապես խոցելի են:

Չափազանց ջերմային իրադարձությունները տևական ժամանակահատվածներ են, երբ ջերմաստիճանները գերազանցում են տարածաշրջանի համար միջին ջերմաստիճանը՝ Ֆարենհեյտով 10 աստիճանով կամ ավելի բարձր: [3]

Համարվում է, որ չափազանց ջերմային իրադարձությունները ունենում են անհամաչափ առողջական ազդեցություն քաղաքների հանրության վրա: Մի պատճառն այն է, որ ճանապարհները և շենքերը կլանում են արևի էներգիան և նպաստում են «ջերմային կղզիների» ստեղծմանը: Մինչդեռ գյուղական վայրերում գիշերով հովանում է, իսկ քաղաքները պահպանում են այդ կլանված ջերմությունը: Արդյունքում քաղաքային բնակիչները ստանում են նվազ թեթևացում բարձր ջերմաստիճաններից: Բարեբախտաբար, գոյություն ունեն պարզ քայլեր, որոնք կարող են ձեռնարկվել տարեց մեծահասակների, նրանց խնամողների և համայնքային ղեկավարների կողմից՝ չափազանց ջերմային իրադարձությունների ազդեցությունը նվազեցնելու նպատակով:

Ո՞վ է գտնվում ծայրահեղ շոգի ռիսկի ներքո:

Տարեց մեծահասակները, ինչպես նաև երեխաները գտնվում են ծայրահեղ շոգի ավելի բարձր ռիսկի ներքո: Ծերացող ամերիկացիների աճող քանակի մոտ մարմնի հովացման մեխանիզմները թուլանում են: Միայնակ ապրելը կամ անկողնուն գամված լինելը և ինքն իրեն խնամելու ունակ չլինելը էլ ավելի բարձրացնում է ռիսկը:

Առկա առողջական վիճակները, ինչպիսիք են քրոնիկ հիվանդությունը, հոգեկան ոչ լիարժեքությունը և ճարպակալումը նույնպես կարող են բարձրացնել անհատի խոցելիությունը: Որոշակի դեղորայքներ ընդունող անձինք նույնպես դյուրազգայուն են:

Դրանից բացի, այն մարդիկ, ովքեր ապրում են շենքերի վերին հարկերում

«Չափազանց ջերմային իրադարձությունները» զարմանալիորեն մահացու են: Տարեց մեծահասակների նման խոցելի խմբերը գտնվում են առանձնակի բարձր ռիսկի ներքո:Լավ տեղեկությունն այն է, որ գոյություն ունեն պարզ քայլեր, որոնք մարդիկ կարող են ձեռնարկել իրենց պաշտպանելու համար:

Ես ինչպե՞ս կարող եմ կրճատել ենթարկվածությունը չափազանց շոգին:

Ծայրահեղ շոգից լավագույն պաշտպանությունը դա կանխարգելումն է: Օդորակումը շոգի հետ կապված հիվանդությունից և մահից պաշտպանիչ լավագույն գործոններից մեկն է:[4] Օդորակվող պայմաններում անցկացված նույնիսկ մի քանի ժամը կարող է մեծապես կրճատել ռիսկը: Էլեկտրական հովհարները կարող են ստեղծել հարմարակյացություն, բայց երբ ջերմաստիճանները հասնում են բարձր 90-ականներին, հովհարները չեն կանխարգելում շոգի հետ կապված հիվանդությունը:

Չափազանց ջերմային իրադարձությունների ժամանակ հետևյալ կանխարգելիչ ռազմավարությունները կարող են փրկել կյանքեր.

- Այցելե՛ք ձեր համայնքի օդորակվող շենքերը, եթե ձեր տունը չի օդորակվում: Դրանք կարող են ընդգրկել. ավագ տարիքի մարդկանց կենտրոնները, կինոթատրոնները, գրադարանները, առևտրի կենտրոնները կամ առաձնացված «հովացման կենտրոնները»:
- Ընդունե՛ք պաղ ցնցուղ կամ լոգանք:[5]
- Խմե՛ք շատ հեղուկներ: Մի՛ սպասեք մինչև ձեր ծարավելը, որպեսզի խմեք: Եթե բժիշկը սահմանափակում է ձեր հեղուկների ընդունումը, ապա անպայման հարցրե՛ք, թե որքան պետք է խմեք շոգին: Խուսափե՛ք կոֆեին, ալկոհոլ կամ շաքարի մեծ քանակություններ պարունակող խմիչքներից: Այդ խմիչքները կարող են ջրազրկում առաջացնել:
- Հարցրե՛ք ձեր բժշկին կամ բուժծառայություն մատուցողին, թե արդյոք ձեր կողմից ընդունվող դեղորայքները կարող են բարձրացնել շոգի հետ կապված հիվանդության նկատմամբ ձեր դյուրազգայունությունը:
- Կրե՛ք թեթև քաշի, բաց գույների և ազատ նստող հագուստ:
- Առնվազն օրը երկու անգամ այցելե՛ք ռիսկի ներքո գտնվող անհատներին: Հետևե՛ք շոգի հետ կված հիվանդությունների նշաններին, ինչպիսիք են տաք, չոր մաշկը, խառնաշփոթությունը և հալյուցինացիաները և ագրեսիան:
- Բժշկական ուշադրության կարիք ունենանալու դեպքում զանգահարե՛ք 9-1-1:

առանց օդորակման ավելի հավանական է, որ ենթարկվելու են չափազանց շոգին: Անսովոր շոգ եղանակին դրսում ակտիվ գործունեությանը մասնակցելը և ալկոհոլ օգտագործելը նույնպես ուժեղացնում է շոգի հետ կապված առողջական ազդեցությունները:

Ինչպե՞ս է չափազանց շոգը ազդում մարմնի վրա:

Մարմինը սովորաբար ինքնահովանում է դեպի մաշկ արյունատարությունը և քրտնարտադրությունը բարձրացնելու միջոցով: Շոգի հետ կապված հիվանդությունը և մահացությունը տեղի է ունենում, երբ մարմնի հսկողական համակարգը դառնում է գերծանրաբեռնված: Նման դեպքերում քրտնարտադրությունը կարող է բավարար չլինել: Խոնավության բարձր մակարդակները կարող են նույնիսկ դժվարեցնել մարմնի ինքնահովացումը:

Ինչպե՞ս են հարաբերվում չափազանց շոգը և ջերմային հարվածը:

Ջերմային հարվածը չափազանց ջերմային իրադարձության ամենալուրջ առողջական ազդեցությունն է: Երբ մարմինը կորցնում է իր ինքնահովացման ունակությունը, բուն մարմնի ջերմաստիճանը արագ բարձրանում է: Արդյունքում, ջերմային հարվածը կարող է կենսական օրգաններին հասցնել սաստիկ և մշտական վնաս:

Տուժածները կարող են առանձնացվել մաշկի՝ տաք, չոր և կարմիր գույնի լինելով:

Ձեզ ինչպե՞ս կարող է օգնել ձեր տեղական կառավարությունը:

Տեղական կառավարությունները կարող են խաղալ կարևոր դեր չափազանց ջերմային իրադարձությունները կանխատեսելու և դրանց արձագանքելու գործում: Ջերմային ահազանգման համակարգերը և շոգի կրճատման միջոցները հանդիսանում են տարածում գտնող ռազմավարություններից երկուսը:

Ջերմային ահազանգման համակարգեր

Շոգի հետ կապված առողջության դիտարկման-նախազգուշացման համակարգերը գործում են շոգի հետ կապված հանրային առողջությանը վտանգի հավանականության դեպքում: Համակարգերը օգտվում են համակարգչային ծրագրերից, որոնք վերլուծում են եղանակի ազգային ծառայության կանխատեսումները և տեղական այլ տվյալներ՝ վտանգավոր պայմանները կանխատեսելու նպատակով: Ջերմային առողջության համակարգերը ստեղծվել են Ֆիլադելֆիայում, Սիեթլում, Չիկագոյում, Սեյնթ Լուիսում և ԱՄՆ-ի և Եվրոպայի այլ քաղաքներում:

Նախազգուշացումը հայտարարելուց հետո քաղաքային առողջապահական իշխանությունները հայտնում են այդ տեղեկատվությունը տարեց մեծահասակներին, իրենց խնամողներին և ռիսկային այլ խմբերին:

Օգնե՛ք անտուններին և հոգեկան հիվանդություն ունեցող մարդկանց

Հետևյալ քայլերը հանդիսանում են «լավագույն գործելակերպեր», որոնք կարող են ձեռնարկվել քաղաքային իշխանությունների կողմից բնակիչներին ահազանգելու և ուղղակի օգնություն ցույց տալու համար.

- Տարածե՛ք խորհրդատվություններ լրատվամիջոցներով
- Ակտիվացրե՛ք հեռախոսային թեժ գծերը
- Ահազանգե՛ք շրջակայքի կամավորներին, ընտանիքների անդամներին և ընկերներին
- Ապահովե՛ք օդորակվող շենքեր և առաջարկե՛ք դեպի այդ շենքեր տեղափոխումը
- Օգնե՛ք անտուններին
- Աշխատե՛ք տեղական «ծերանալու հարցերով տարածքային գործակալությունների» հետ՝ ռիսկային խմբերի անհատներին կրթելու նպատակով:

Քաղաքները կարող են նաև համակարգել տեղական կոմունալ ծառայությունների հետ, որպեսզի ջերմային ալիքի ժամանակ չանջատվի որևէ սպառողի էլեկտրականությունը:

Ծախսային տեսակետից արդյունավետ ի՞նչ քայլեր կարող են ձեռնարկել համայնքները օդը հովացնելու համար:

Երկու քայլերը, որոնք կարող են ձեռնարկել համայնքներն, ընդգրկում են արևի ճառագայթներն արտացոլող շինանյութի օգտագործումը և ստվեր և բնական զովություն ապահովող ծառերի և բուսականության տնկումը: Երկու ռազմավարությունն էլ կրճատում է քաղաքային ջերմային կղզիների էֆեկտի առաջացումը, երբ քաղաքային ջերմաստիճանները Ֆարենհեյտով 2-10 աստիճանով ավելի բարձր են, քան շրջակա գյուղական վայրերում և կարող են սահմանափակել չափազանց ջերմային իրադարձության հաճախականությունը, տևողությունը և ուժգնությունը:

Շոգի կրճատման ռազմավարությունները, ինչպիսիք են արտացոլող «հովացնող տանիքների» օգտագործումը և բաց գույնի ներկված սալահատակները և ստվերային ծառերի տնկումը, ունեն բազմաթիվ առավելություններ: Այդ միջոցառումներն են.

- Ավելի ցածր մթնոլորտային ջերմաստիճաններ
- Շոգից առաջացող դանդաղ ռեակցիաներ, որոնք ձևավորում են օզոնային օդի աղտոտվություն
- Էներգիայի սպառման նվազեցում
- Հարմարակյացության և ապրելու պայմանների բարձրացում

Նախազգուշացնող այլ նշաններից են խառնաշփոթությունը և հալյուցինացիաները: Անմիջապես չբուժելու դեպքում ջերմային հարվածը կարող է հանգեցնել մշտական հաշմանդամության կամ մահվան: Լավ տեղեկությունն այն է, որ ջերմային հարվածը կարող է կանխարգելվել՝ ձեռնարկելով սույն էջում նկարագրված պարզ քայլերը:

Այլ հղումներ

Շրջակա միջավայրի պահպանության գործակալություն, Չափազանց ջերմային իրադարձությունների ուղեցույց
Ակնարկներ չափազանց ջերմային իրադարձություններին արագ արձագանքելու համար
http://www.epa.gov/aging/resources/epareports.htm#ehe_hw

Պլակատ. Հաղթահարեք Շոգը՝ 8 պարզ քայլեր տարեց մեծահասակների համար
http://www.epa.gov/aging/resources/posters/index.htm#beattheheat-es

Ջերմային կղզու կրճատման նախաձեռնություն
http://www.epa.gov/heatisland

Հիվանդությունների հսկողության և կանխարգելման կենտրոն
http://www.cdc.gov/aging/
http://www.bt.cdc.gov/disasters/extremeheat/

http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm5529a2.htm

Ամերիկայի բժշկական ասոցիացիա,Շոգի հետ կապված հիվանդությունները ծայրահեղ արտակարգ իրավիճակների ժամանակ

http://search.ama-assn.org/Search/query.html?qc=public+amnews+pubs&qt=heat

Եղանակի ազգային ծառայություն, Ջերմային ալիք և ջերմային ինդեքս
http://usasearch.gov/search?v%3Aproject=firstgov&query=heat+wave&affiliate=nws.noaa.gov

Շոգի և այլ բնական վտանգների վիճակագրությունը
http://www.nws.noaa.gov/om/hazstats.shtml

Ջերմային ալիքի իրազեկության նախագիծ
http://www.isse.ucar.edu/heat/

Միացյալ Նահանգների Առևտրի Դեպարտամենտ Ազգային օվկիանոսային և մթնոլորտային վարչություն

Ջերմային ալիք. ամռան հիմնական մարդասպանը

http://www.noaawatch.gov/themes/heat.php

Տողատակեր

1 Kallkstein, L.S. and J.S. Greene, 1997. An Evaluation of Climate/Mortality Relationships in Large U.S. Cities and the Possible Impact of a Climate Change. Environmental Health Perspectives, 105(1):84-93.

2 Centers for Disease Control and Prevention, 2003. Extreme Heat. Available online: http://www.bt.cdc.gov/disasters/extremeheat/

3 Federal Emergency Management Administration, Backgrounder on Extreme Heat, Feb. 2003

4 Naughton MP, Henderson A, Mirabelli MC, Kaiser R, Wilhelm JL, Kieszak SM, Rubin CH, McGeehin MA. Heat-related mortality during a 1999 heat wave in Chicago. Am J Prev Med. 2002 May;22(4):328-9.

5 McMichael, A.J., L.S. Kalkstein and other lead authors, 1996. Climate Change and Human Health, (eds. A.J. McMichael, A. Haines, R. Slooff, S. Kovats). World Health Organization, and United Nations Environment Programme (Who/WMO/UNEP), Geneva, 297 pp.

Իմացե՛ք ավելին

ՇՄՊ-ի Ծերանալու նախաձեռնությունը աշխատում է տարեց մեծահասակների շրջակա միջավայրով պայմանավորված առողջությունը պահպանելու համար՝ հետազոտությունների համակարգման, կանխարգելման ռազմավարության և էկոլոգիական գործոնների հարցերով հանրային կրթության միջոցով: Լրացուցիչ տեղեկատվության համար կամ ցուցակագրվելու նպատակով այցելե՛ք. www.epa.gov/aging

Armenian translation of: *"It°s Too Darn Hot" — Planning for Excessive Heat Events*
Publication Number: EPA 100-F-08-024