

## نکات مربوط به مشکلات شایع در عتبات عالیات

**گرمزدگی:** انسان همیشه در حال از دست دادن مقداری از حرارت بدن خود می باشد. اگر شرایط محیط طوری باشد که از دست دادن حرارت مقدور باشد (مثلاً درجه حرارت محیط کمتر از حرارت بدن باشد یا جریان هوا و باد سبب خشک شدن عرق بدن و در نتیجه خنک شدن آن شود) خطری متوجه انسان نخواهد شد. اما در سرزمین عراق بخصوص در فصول گرم و یا مناسبت ها با ازدحام جمعیت روبرو هستیم، تبادل حرارت گاهی غیر ممکن خواهد شد. در نتیجه، حرارت بدن که همواره باید در حدود ۳۷ درجه سانتیگراد باشد، بالا می رود و معمولاً به ۳۹ درجه یا بالاتر از آن می رسد. در این حالت، فرد گرمزده به اغماء می رود و اگر به سرعت نجات داده نشود، مرگ فرا خواهد رسید. در بخش گرمزدگی افراد گرمزده را در وان آب یخ قرار می دهند تا حرارت بدن به ۳۸/۲ درجه سانتیگراد برسد. سپس بیمار را از وان خارج کرده و در جای خنک درمان او را ادامه می دهند.

### پیشگیری از گرمزدگی و مقابله با آن:

- توصیه میشود زائران همواره یک بادبزن کوچک و یک قمقمه آب با خود داشته باشند و تا حد امکان از رفت و آمد در هوای گرم و زیر آفتاب خودداری کنند.
- بهتر است زائران رفت و آمدهای خود را به قبل از ساعت ۱۰ صبح یا پس از ساعت ۵ بعدازظهر موکول کنند وقتی زائری هتل خود را گم می کند گرمزدگی و سایر خطرات بیشتر می شود.
- باید به زائران آموزش داد که به محض احساس گرمای زیاد و بی حالی، با پائین آوردن درجه حرارت بدن (مثلاً به کمک نوشیدن آب خنک، کمتر کردن لباس ها یا پاشیدن آب فراوان به بدن و باد زدن) خود را از خطر گرمزدگی نجات دهند.

**عرق سوز:** بسیاری از زائران بر اثر تعریق فراوان و گاهی استفاده از لباس های نامناسب

(مثلاً از جنس الیاف پلاستیک) دچار عرق سوز می شوند.

### **جهت پیشگیری از این مشکل باید به موارد ذیل توجه کرد:**

- عدم رفت و آمد در هوای گرم
- پوشیدن لباسهای نخی
- استحمام مکرر
- استفاده از پودر تالک در نقاطی که اولین نشانه های عرق سوز مشاهده می شود.

### **پیشگیری از خفگی و ایست قلبی در بیماران خاص:** از آن جایی که تعدادی از زوار را افراد

سالخورده تشکیل می دهند، اختلالاتی از قبیل بیماری های قلبی، مرض قند، چربی خون بالا و اعتیاد به سیگار، که از عوامل مستعد کننده سکنه قلبی و مغزی و ایست قلبی - تنفسی می باشد، در آنها شایع ترند.

### **بنابراین جهت پیشگیری باید نکات ذیل را رعایت نمود:**

- ✓ رعایت حال زائران مسن در همه زمان ها و مکان ها
- ✓ پرهیز از مصرف غذاهای چرب و شور
- ✓ خودداری از انجام کارهای سنگین
- ✓ عدم استعمال دخانیات
- ✓ پرهیز از انجام کارهایی که موجب هیجان، اضطراب و عصبانیت می شود.

**روابط عمومی مدیریت حج و زیارت خراسان شمالی**