

Cuaca panas dan kering adalah fenomena yang biasa di kawasan tropika seperti Malaysia. Pendedahan kepada cuaca panas adalah salah satu penyebab yang menyumbang kepada peningkatan kedatangan pesakit ke klinik, bilangan kemasukan ke hospital dan malahan kematian dari sesuatu penyakit tertentu terutamanya di kalangan kumpulan yang berisiko tinggi.

Kesan kesihatan akibat dari pendedahan kepada cuaca panas. Kesan kesihatan berkaitan cuaca panas.

Cuaca panas adalah tekanan fizikal kepada badan manusia. Kesan kesihatan adalah berbagai dari sederhana (mild) kepada teruk seperti strok haba, yang boleh menyebabkan maut.

Masalah berkaitan kesihatan boleh terjadi di berbagai tahap suhu disebabkan oleh:

- Pakaian yang berbagai jenis, keadaan pekerjaan, aktiviti fizikal dan beban kerja.
- Kumpulan umur.
- Kecergasan individu.

Kesan kesihatan berkaitan cuaca panas termasuk:

- Keletihan dan kelesuan akibat dari panas (heat fatigue).
- Pitam atau pengsan akibat dari panas (heat syncope).
- Kekejangan akibat dari panas (heat cramps).
- Keletihan dan kepenatan akibat dari panas (heat exhaustion).

Cuaca panas dan kesihatan

B/H. 30/6/2011 MS24

dahaga.

- Minum minuman isotonik kerana ia boleh menggantikan garam dan mineral yang hilang semasa berpeluh.
- Berada di dalam rumah dan bangunan
- Hadkan aktiviti luar
- Berehat dengan kerap
- Mandi atau buka kipas angin



- Strok akibat dari panas (heat stroke).

Tanda dan gejala kesihatan berkaitan dengan panas

Tanda-tanda dan gejala masalah kesihatan berkaitan panas adalah pelbagai dan bergantung kepada keterukan keadaan sesuatu masalah

itu. Gejala-gejala biasa termasuk:

- Sakit kepala.
- Keletihan.
- Tumpuan lemah.
- Pening.
- Lemah otot-otot badan atau kekejangan.
- Mual dan muntah.

Keadaan yang terlalu teruk boleh menyebabkan dehidrasi (kekeringan), kekeliruan, dan koma (tidak sedarkan diri) serta komplikas lain.

Keadaan paling teruk yang boleh berlaku disebabkan masalah berkaitan panas.

- Strok panas boleh menyebabkan maut.
- Kerosakan organ badan seperti ginjal, otak, jantung dan hati.

Kumpulan Berisiko Siapakah yang berisiko menghadapi masalah kesihatan berkaitan panas?

Semua orang adalah berisiko menghadapi masalah kesihatan berkaitan dengan panas. Walau bagaimanapun, kumpulan tertentu adalah lebih berisiko untuk menghadapi kesan kesihatan. Kumpulan ini termasuk:

- Mereka yang terbabit dengan kegiatan aktiviti fizikal seperti buruh, peladang, ahli sukan, tentera, dan lain-lain.
- Orang dewasa (orang yang berumur 40 tahun keatas adalah 10 kali ganda lebih berisiko berbanding dengan orang yang

lebih muda).

- Kanak-kanak berumur 5 tahun ke bawah.
- Mereka yang menghadapi masalah pernafasan dan jantung.
- Mereka yang menghadapi penyakit darah tinggi, kencing manis dan penyakit kelenjar tiroid.

Risiko bertambah jika mereka memakai pakaian yang tebal dan ketat, yang menghalang panas keluar dari badan melalui proses penyejatan iaitu pengeringan peluh.

Pencegahan Mencegah atau mengurangkan kesan kesihatan akibat daripada cuaca panas.

“Mencegah adalah baik daripada mengubati”. Terutamanya untuk mereka yang di klasifikasikan dalam kumpulan yang berisiko tinggi, mereka adalah dinasihatkan untuk berhati-hati dengan kemungkinan tersebut.

Di bawah adalah tip-tip pencegahan:

Perlu

- Minum dengan banyak, tanpa mengira tahap aktiviti anda. Jangan tunggu sehingga anda

untuk meyejukkan badan anda

- Pakai pakaian yang ringan, berwarna-terang dan longgar.
- Pakai topi atau payung yang besar semasa keluar rumah.

Jangan/ tidak perlu

- Minum minuman yang mengandungi kafein, alkohol atau kandungan gula yang tinggi.
- Membiarkan seseorang di dalam kereta yang bertutup.
- Bersenam dalam cuaca panas.

Apakah yang perlu saya lakukan jika saya mempunyai tanda-tanda masalah berkaitan dengan suhu panas?

Ingat tip-tip di bawah:

- Keluar dari kawasan yang panas.
- Tanggalkan pakaian yang ketat.
- Letakkan kain yang basah dan sejuk pada badan.
- Gunakan kipas untuk menyejukkan badan.
- Minum air setiap 15 minit.
- Dapatkan bantuan jika keadaan tidak dapat dikawal.

Info dari : <http://www.myhealth.gov.my>

