

Penyakit yang Berkaitan dengan Kepanasan

Heat Related Illness

Apa itu penyakit yang berkaitan dengan kepanasan?

Penyakit yang berkaitan dengan kepanasan mencakup penyakit ringan seperti ruam atau kekejangan otot sampai penyakit parah seperti serangan panas.

Cukup minum dan tetap dingin merupakan cara terbaik untuk mencegah penyakit yang berkaitan dengan kepanasan.

Bagaimana haba mempengaruhi tubuh?

Tubuh berfungsi dengan kisaran suhu inti kurang lebih 37-39°C. Biasanya, tubuh memelihara suhu inti dengan meningkatkan kehilangan haba melalui keringat. Apabila suhu lingkungan adalah tinggi, ada tingkat kelembapan tinggi atau seseorang mengalami dehidrasi, tubuh kurang mampu untuk memelihara suhunya dan tubuh mungkin 'kepanasan'.

Siapa saja yang menghadapi risiko?

Semua orang menghadapi risiko penyakit yang berkaitan dengan kepanasan; dan orang yang menghadapi risiko paling besar adalah:

- orang di atas usia 65 tahun
- bayi dan anak kecil
- penderita penyakit kronis (tekanan darah tinggi, penyakit jantung, penyakit pernapasan, diabetes atau penyakit sirkulasi)
- orang yang gemuk
- orang yang menggunakan obat tertentu
- orang yang terisolasi secara sosial
- orang yang bekerja di luar di tempat yang panas dan kurang ventilasinya
- orang yang terlibat dalam kegiatan fisik yang keras dalam cuaca panas
- orang yang belum biasa dengan kepanasan, mis. pengunjung dari luar negeri.

Dampak kesehatan dari suhu tinggi lebih parah apabila:

- keadaan lembab
- suhu malam hari (yaitu suhu minimum harian) tetap tinggi
- sulit untuk mendinginkan tempat tinggal
- tingkat pencemaran tinggi
- tetap panas selama dua hari berturut-turut.

Apa saja efek kesehatan dan bagaimana dirawat?

Ada berbagai gejala bergantung pada jenis penyakit. Bayi dan anak kecil mungkin menunjukkan tanda-tanda kurang tenang dan lekas marah, dan lampinnya lebih jarang basah. Orang dewasa mungkin terasa pusing, keliru, lemah atau pitam.

Beberapa penyakit yang berkaitan dengan kepanasan, gejala dan perawatan P3Knya adalah:

Penyakit dan Gejala	P3K
<p>Ruam panas merupakan iritasi kulit yang disebabkan oleh keringat keterlaluannya dengan bintik-bintik merah kecil yang gatal atau lepuh kecil pada muka, leher, dada atas, di bawah payudara, pantat atau bagian pelir. Ini dapat terjadi pada usia manapun, tetapi paling umum di kalangan anak kecil.</p> <p>Ruam panas juga dikenal sebagai 'prickly heat'.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kurangi keringat dengan beralih ke lingkungan yang dingin atau berAC • Pastikan bagian yang berkenaan tetap kering • Coba gunakan bedak tanpa pewangi supaya lebih nyaman. Antihistamine atau antiseptik topikal mungkin mengurangi ketidaknyamanan
<p>Kejang panas merupakan kekejangan otot yang sakit, biasanya pada bagian perut, lengan atau kaki. Kejang panas mungkin terjadi setelah kegiatan berat yang berkelanjutan dalam lingkungan yang panas. Kejang panas terjadi akibat dehidrasi dari kehilangan elektrolit melalui keringat dan kelelahan otot. Kejang panas juga mungkin merupakan gejala lelah panas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Berhenti melakukan kegiatan dan beralih ke tempat yang dingin • Rentangkan otot dan urut secara halus • Minum lebih banyak air; minuman olahraga akan membantu • Beristirahat beberapa jam sebelum kembali melakukan kegiatan • Dapatkan bantuan medis jika tidak ada peningkatan
<p>Pusing yang berkaitan dengan kepanasan dan pingsan adalah akibat aliran darah yang berkurang ke otak. Haba mengakibatkan peningkatan aliran darah ke kulit dan longgokan darah di kaki, yang dapat mengakibatkan penurunan mendadak dalam tekanan darah. Mungkin timbul perasaan pening sebelum pingsan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Alihkan orang tersebut ke tempat yang dingin, baringkan pada punggungnya dan naikkan kaki dan pinggulnya untuk meningkatkan aliran darah ke jantung • Jika penuh sadar, minum lebih banyak air • Jika tidak sadar kembali, dapatkan bantuan medis
<p>Lelah panas merupakan penyakit parah yang dapat menjadi serangan panas. Ini terjadi karena kekurangan air dan/atau elektrolit dari eksposur terhadap haba atau kegiatan berat. Tanda-tanda peringatan mungkin termasuk haus parah, lemah, kurang nyaman, pucat dan berkeringat; nadi cepat; pernapasan cepat dan kecil, kekejangan otot (biasanya pada bagian perut, lengan atau kaki); sakit kepala; mual dan muntah; atau pusing atau pingsan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Alihkan orang tersebut ke tempat yang dingin dan baringkannya • Minum minuman dingin yang tidak beralkohol • Beristirahat • Mandi atau cuci dengan air dingin • Carilah lingkungan yang berAC atau didinginkan dengan kipas angin • Pakai pakaian yang ringan • Jika orang tersebut belum mendingin, keliru atau mengalami disorientasi, rawat sebagai serangan panas dan antar ke rumah sakit.
<p>Serangan panas merupakan keadaan darurat medis dan memerlukan perhatian segera. Serangan panas terjadi sewaktu suhu inti badan meningkat di atas 40,5°C dan sistem dalam tubuh mulai berhenti berfungsi. Banyak organ tubuh yang mengalami kerusakan jaringan dan suhu badan harus dikurangi dengan cepat. Serangan panas merupakan suatu darurat medis. Dapatkan bantuan medis dengan segera, dinginkan orang tersebut dan berikan P3K.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Silakan telepon nol nol nol (000) untuk ambulans • Alihkan orang tersebut ke suatu tempat yang dingin, rindang dan baringkan sambil Anda menunggu bantuan medis darurat • Dinginkan orang tersebut dengan cepat, dengan menggunakan segala cara yang mungkin. Misalnya, rendamkan orang tersebut dalam bak berair dingin; masukkan orang tersebut dalam pancuran air dingin; pancurkan air dingin pada orang tersebut dengan selang karet; cuci orang tersebut dengan spons dan air dingin; atau jika lingkungan kurang lembab, balut orang tersebut dalam kain basah yang dingin, kipasi dengan kuat, letakkan bungkus es pada pergelangan tangan, ketiak, bagian pusat dan sisi leher • Jika orang tersebut dapat minum, berikan minuman dingin yang tidak beralkohol • JANGAN berikan minuman beralkohol kepada orang tersebut • Jika tidak sadar, baringkan orang tersebut pada sisinya dan kosongkan saluran udaranya • Jika bantuan medis tertunda, dapatkan petunjuk lebih lanjut dari ambulans atau staf darurat rumah sakit

Bersiap untuk cuaca panas

Oleh karena cuaca panas dapat terjadi secara mendadak tanpa pertanda, penting untuk bersiap.

Di Australia, sebaiknya selalu dibawa air minum kapan saja jauh dari keran.

Dalam keadaan panas:

- minum banyak air atau minuman dingin lain yang tidak beralkohol (Bertanyalah kepada dokter Anda jika Anda diberikan pembatasan cairan atau obat diuretik).
- tetap berada di dalam atau di tempat berteduh sedapat mungkin
- tetap dingin dan menggerakkan udara di keliling Anda. Gunakan AC jika ada (jika Anda tidak mempunyai AC, pertimbangkan berkunjung ke pusat perbelanjaan atau perpustakaan umum yang berAC)
- kurangi kegiatan fisik dan jauhi dari gerak badan keras dalam cuaca panas
- jika kegiatan masih harus dilakukan, sering beristirahat
- makan hidangan ringan secara berkala
- pakai pakaian ringan
- mandi atau cuci badan dengan air dingin
- perhatikan orang lanjut usia, sakit atau uzur yang mungkin memerlukan bantuan untuk menghadapi kepanasan (sekurang-kurangnya dua kali sehari)
- jangan sekali-kali membiarkan orang atau hewan piaraan di dalam mobil parkir yang tertutup.