

گرم‌ترین ماه در تاریخ سیاره

ناسا اعلام کرده ماه جاری میلادی به‌عنوان گرم‌ترین ماه در تاریخ سیاره زمین ثبت خواهد شد

از در دسرهای افزایش دما برای جسم‌وروان انسان، محیط زیست و تر فندهای فرار از گرمازدگی و کاهش دمای سیاره گفتیم



شاید شما هم با من هم نظر باشید که نیازی به اعلام نتایج تحقیقات ناسا و دیگر کارشناسان هواشناسی نبود تا متوجه عمق گرمای چند وقت اخیر بشویم چرا که خودمان چند

وقتی است که داریم هر لحظه با پوست و استخوان مان، آن را می‌چشیم. با این حال و بر اساس تحقیقات صورت گرفته توسط ناسا و اتحادیه اروپا، ماه جولای به‌عنوان گرم‌ترین ماه در هزاران سال اخیر در تاریخ ثبت خواهد شد. در ایران هم طبق آمارها در تابستان امسال، گرم‌ترین روزها در ۱۱ سال اخیر را پشت سر گذاشتیم و رئیس مرکز پیش‌بینی سازمان هواشناسی به تازگی گفته، میانگین دما طی یک هفته اخیر در کشور ۳۰/۳ درجه بوده که در مقایسه با دوره بلندمدت (۳۰ ساله) نیم درجه افزایش یافته است. جالب است بدانید در بهار امسال برای نخستین بار در ۶۰ سال اخیر بیشینه دمای هوا در شمال سیستان و بلوچستان به محدوده ۵۰ درجه رسید و در تیرماه، گرم‌ترین نقطه جهان در ایران به نام ابل با ۵۰/۸ درجه ثبت شد. به همین بهانه و در پرونده امروز زندگی‌سلام از نتایج تحقیقات اخیر ناسا درباره گرمای زمین و تبعات افزایش دما برای انسان و سیاره مان و همچنین راه‌های پیشگیری و درمان گرمازدگی به‌همراه توصیه‌هایی برای این که چطور جلوی گرم شدن بیشتر زمین را بگیریم، خواهیم گفت.

پرونده

تمامی رکوردهای جهانی گرمای هوا شکسته شد

مروری بر نتایج تحقیقاتی که به‌صورت مشترک از سوی اتحادیه اروپا، ناسا و دانشگاه مین آمریکا صورت گرفته است

آیا جهان زیر گرمای شدید می‌پزد؟ این سوالی است که محققان برای پاسخ به آن بعد از این که سازمان جهانی هواشناسی اروپا اعلام کرد زمین در حال پختن زیر یک موج گرمی پایدار است که بخش‌های اعظم مدیترانه را در بر گرفته است، دست به کار شدند. بر اساس تحقیقاتی که به صورت مشترک از سوی اتحادیه اروپا، ناسا و دانشگاه مین آمریکا صورت گرفته، رکوردهای گرمای هوا که بر اساس داده‌های زمینی و ماهواره‌ای سنجیده می‌شود، در ماه جاری میلادی، شکسته شده است. «گاوین اشمیت»، اقلیم‌شناس ارشد ناسا که در این پروژه شرکت داشته می‌گوید: «جولای ۲۰۲۳ احتمالاً گرم‌ترین ماه جهان در صدها و اگر نه در هزاران سال است».

روند گرمایشی ادامه خواهد داشت

همچنین اوردیگی از نشست‌های اخیر ناسا با خبرنگاران گفت: «ما شاهد تغییرات بی‌سابقه‌ای در سراسر جهان هستیم. امواجی که در آمریکا، اروپا و چین مشاهده

می‌شود تمامی

رکوردها را شکسته

است و روند گرمای

شدید هوا غیر قابل

در دسرهای افزایش دما

برای انسان و سیاره

از گرمازدگی تا تشدید بیماری‌های مزمن، آتش‌سوزی، استنشاق دود،

آلودگی هوا و تغییر در فصل‌ها و اقلیم، همه تبعات افزایش دما هستند

در حالی که بسیاری از کشورها در سه قاره جهان این روزها گرم‌ترین روزهای خود را سپری می‌کنند، کارشناسان عقیده دارند ادامه این روند پیامد مستقیمی بر بیماری‌های مزمن، سلامت تنفسی و بیماری‌های عفونی خواهد داشت. «یاهونیوز» در گزارشی به نقل از کارشناسان به پیامدهای گرمای شدید برای سلامت طولانی مدت انسان پرداخته است که در ادامه بخش‌هایی از آن را مرور می‌کنیم.

از گرمازدگی تا مرگ



گرمای می‌تواند کشنده باشد و هر سال تعداد بیشتری از افراد به دلیل تغییرات آب‌وهوایی جان خود را از دست می‌دهند. با قدم زدن خارج از خانه در یک روز به‌شدت گرم، به‌راحتی متوجه می‌شویم که گرمای بیش از حد، به سرعت آسیب می‌رساند. گرمازدگی شاید جزو اولین مواردی باشد که به ذهن می‌رسد. گرمازدگی زمانی رخ می‌دهد که بدن توانایی خنک شدن و کنترل دمای خود را از دست می‌دهد، این وضعیت باعث ناتوانی دایمی و حتی مرگ می‌شود. در این حالت دمای بدن احتمالاً در کمتر از ۱۵ دقیقه به ۴۱ درجه سانتی‌گراد یا بالاتر می‌رسد. گرمازدگی علایمی مانند سرگیجه، حالت تهوع و سردرد را در پی دارد و باید به سرعت درمان شود.

تشدید بیماری‌های مزمن

علاوه بر این، گرمای شدید می‌تواند وضعیت بیماری‌های مزمن را بدتر کند. دکتر کریستوفر تدسکی، مدیر آمادگی اورژانس در دانشگاه کلمبیا درباره این مسئله می‌گوید: «گرمای بدن استرس وارد می‌کند و زمانی که بدن استرس دارد، برای مقابله با دیگر موارد مانند بیماری‌های قلبی یا تنفسی با مشکل روبرو می‌شود.» برای نمونه، وقتی به‌مرجعۀ کنندگان بخش اورژانس در زمان گرمای شدید نگاه کنید، متوجه می‌شوید اغلب افراد به حمله قلبی یا سکته مغزی دچار شده‌اند که به صراحت بیانگر استرس روی بدن است.

آلودگی هوا

دمای بسیار بالا اغلب عامل کیفیت پایین تر هواست. گرمای شدید و راکد بودن هوا افزایش میزان آزن و آلودگی را در پی دارد. این میزان گرما به خواب‌شمار آسیب می‌رساند، چرا که بالا رفتن دمای بدن به خواب رفتن را دشوار می‌کند.

انکار است.» او ادامه داد که گزارش‌های ماهانه دقیق‌تری بعداً توسط ناسا و دیگر نهادهای آمریکایی درباره آن منتشر خواهد شد. «اشمیت» در بخش دیگری از توضیحاتش با اشاره به این که روند گرم شدن هوا کلی است، تأکید کرد که این موضوع در تمام نقاط کره زمین، به ویژه در «اقیانوس‌ها مشاهده شده است. او گفت: «چیزی که ما می‌بینیم روند کلی گرم‌است. در اقیانوس‌ها چندین ماه است که شاهد رکورد شکنی دمای سطح دریاها هستیم. این موضوع حتی در خارج از مناطق استوایی هم مشاهده شده است.» این اقلیم‌شناس ناسا در ادامه پیش‌بینی

کرد که روند گرمایشی ادامه خواهد داشت، چرا که همچنان گازهای گلخانه‌ای وارد جوی می‌شوند. بسیاری این احتمال را که سال ۲۰۲۳ میلادی به‌عنوان گرم‌ترین سال در تاریخ ثبت خواهد شد دور از ذهن ندانسته‌اند اما «اشمیت» می‌گوید بر اساس محاسبات صورت گرفته، این احتمال ۵۰-۵۰ است. اگر چه او اضافه کرد که برخی دیگر از دانشمندان این احتمال را تا ۸۰ درصد تخمین زده‌اند. با این حال، این اقلیم‌شناس ارشد ناسا تأیید کرد که پیش‌بینی می‌کند سال ۲۰۲۴ از این هم گرم‌تر شود و روند گرم شدن کره زمین ادامه یابد. هشدارهای این اقلیم‌شناس در حالی مطرح می‌شود که هفته گذشته علاوه بر شکسته شدن رکوردهای دمای ثبت شده، آتش‌سوزی‌هایی در نقاط متفاوتی از کره زمین به وقوع پیوست و بر اثر گرمای شدید، هشدارهای بهداشتی در کشور های مختلف صادر شد.



چطور جلوی گرم شدن زمین را بگیریم؟

شاید فکر کنید ما آدم‌های معمولی هیچ نقشی در گرم شدن کره زمین نداریم اما این طور نیست. دی‌اکسید کربن اصلی‌ترین دشمن آب‌وهوا و عامل گرم شدن زمین است و در صورتی منتشر می‌شود که نفت، زغال سنگ و دیگر سوخت‌های فسیلی برای به‌دست آوردن انرژی سوزانده شوند؛ همان انرژی که برای خانه‌ها، سوخت خودروها و حتی روشن نگه داشتن تلفن‌های همراه مان نیاز داریم. با کمتر کردن مصرف انرژی، می‌توانیم نقش خود را در تغییرات آب‌وهوایی کم کنیم. مثلاً اگر بتوانیم برق خانمان حداقل نیمی از انرژی را از باد یا خورشید تأمین کنیم، قدم بسیار بزرگی در این مسیر برداشته‌ایم و اما چند راهکار دیگر:

عایق‌بندی در و پنجره‌ها بیشترین انرژی

که ما مصرف می‌کنیم، برای گرم کردن یا سرد کردن خانه است پس با درزگیری در و پنجره و عایق‌بندی آن‌ها انرژی زیادی ذخیره می‌کنید.

بررسی برچسب انرژی لوازم برقی

بهینه‌سازی انرژی ارزان‌ترین راه برای کاهش انتشار گازهای مضر است. وقتی قصد خرید یخچال، ماشین لباس‌شویی و دیگر لوازم برقی را دارید، به برچسب انرژی آن‌ها دقت کنید تا بفهمید که کدام یک از آن‌ها بهینه‌تر است.

هدر ندادن آب صرفه جویی در آب هم می‌تواند آلودگی کربنی را کم کند چون انرژی زیادی صرف پمپاژ، گرم شدن و تصفیه آب می‌شود. پس مدت زمان استحمام را کمتر کنید. اگر از هر ۱۰۰ خانه فقط یک خانه در مصرف آب صرفه جویی کند، در این صورت در سال حدود ۱۰۰ میلیون کیلووات ساعت در

هنگامی که در تابستان گرمای هوا تشدید می‌شود، علاوه بر جسم‌ما، سلامت روان مان هم در معرض خطر قرار می‌گیرد. دکتر «اربرت برایت» روان‌پزشک «مایو کلینیک» در این باره می‌گوید: «داده‌های مطالعه‌ای روی بیش از دو میلیون نفر نشان می‌دهد که مراجعه افراد برای دریافت خدمات مرتبط با سلامت روان با بروز مشکلات سلامت روان در دوره‌های گرمای شدید افزایش می‌یابد. داده‌های این مطالعه نشان داد که میزان مراجعه برای سوء مصرف مواد، اضطراب، اختلالات خلقی و حتی تعداد افراد مبتلا

ZENDEGI-SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

شنبه ۳۱ تیر ۱۴۰۲

۴ محرم ۱۴۴۵ • ۲۲ جولای ۲۰۲۲

شماره ۲۱۲۶۶

۲۴۸۶

تر فندهای پیشگیری

و درمان گرمازدگی

متخصصان سلامت توصیه می‌کنند در اوج گرما، داخل خانه و زیر کولر بمانید اما اگر لازم است در گرمای سوزان از خانه بیرون بروید، چند نکته هست که باید رعایت کنید.

پیشگیری از گرمازدگی

لباس مناسب لباس‌های رنگ روشن، سبک و گشاد بپوشید. کلاه لبه‌دار و عینک آفتابی را هم فراموش نکنید.

حرکت آهسته از شدت و سرعت فعالیت‌تان بکاهید. اگر تحرک در گرما سبب می‌شود ضربان قلب‌تان بالا برود و نفس‌تان بند بیاید، توقف کنید. به محوطه‌ای خنک یا سایه بروید و استراحت کنید، به‌خصوص اگر احساس سرگیجه، گیجی، ضعف یا بی‌حالی دارید.

آب کافی در هر حال مایعات زیاد بنوشید و صبر نکنید تا تشنه شوید. آب می‌تواند به جبران نمک و مواد معدنی که از طریق تعریق از دست داده‌اید، کمک کند. از نوشیدنی‌های شکر دار بپرهیزید، زیرا سبب می‌شود بدن‌تان آب بیشتری از دست بدهد.

کرم ضد آفتاب از ضد آفتاب غافل نشوید، زیرا آفتاب سوختگی سبب می‌شود بدن نتواند دامایش را پایین نگه دارد و آب از دست می‌دهد. کرم ضد آفتاب با اس‌پی اف ۳۰ یا بالاتر بهترین سپر دفاعی در مقابل اشعه‌های زیان‌آور خورشید است.



درمان گرمازدگی

با مشاهده علایم اولیه گرمازدگی، از زیر آفتاب خارج شوید، سعی کنید دمای بدن را با آب سرد و کم کردن لباس پایین بیاورید و آب بنوشید. زیر بازوها و اطراف ناحیه کشاله ران، کیسه‌های یخ قرار دهید. ماست به دلیل داشتن آب باعث سرد شدن بدن می‌شود، همچنین حاوی پروبیوتیک‌ها، پروتئین‌ها، مواد معدنی و ویتامین هاست که مواد مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند. دو قاشق ماست را با کمی نمک در آب حل کنید و بنوشید. با نوشیدن یک تا ۲ لیوان دوغ در روزهای گرم می‌توانید تا حد زیادی از گرمازدگی جلوگیری کنید. از آن‌جا که فرد گرمازده اشتنهای زیادی برای خوردن آب سرد و یخ دارد، باید وی را تشویق کنید به تدریج و آهسته مایعات بنوشد تا معده وی دچار تحریک و درد نشود. هنگام گرمازدگی از گرفتن دوش با آب یخ به دلیل ایجاد شوک، از قرار گرفتن در معرض باد مستقیم کولر به دلیل ایجاد عفونت‌های تنفسی و از نوشیدن سریع مایعات بسیار سرد به دلیل به هم خوردن وضعیت سیستم ایمنی و گوارشی بدن خودداری کنید. در صورت بروز گرمازدگی شدید، آب اضافی ننوشید و با ادامه و وخامت علایم یا استفراغ، به پزشک مراجعه کنید.



مناخ این پرونده: یورو نیوز، ایندپیندنت، جام‌جم، سلامت نیوز، تابناک و...