

HSE BULLETIN

PT PUSPETINDO

CUACA PANAS, WASPADAI HEAT STROKE!



Heat stroke yaitu suatu kondisi kegawatdaruratan yang ditandai dengan meningkatnya suhu tubuh mencapai lebih dari 40 derajat Celcius dan adanya gangguan pada sistem saraf. Heat stroke ini lebih banyak disebabkan adanya peningkatan produksi panas akibat aktivitas fisik yang berlebihan dan penurunan kemampuan untuk beradaptasi dengan iklim, terutama pada lansia yang biasanya mengalami penurunan kemampuan dalam respons adaptasi terhadap kondisi lingkungan.

FAKTOR RISIKO YANG MENYEBABKAN HEAT STROKE

- **Usia.** Heat stroke lebih mudah terjadi pada orang tua di atas 65 tahun, dan anak di bawah 4 tahun.
- **Kondisi lingkungan dan gaya hidup.** Heat stroke sering terjadi pada lingkungan yang aliran udaranya kurang baik. Kondisi ini juga lebih mudah terjadi pada orang yang jarang minum air dan memiliki penyakit kronis.
- **Kondisi kesehatan.** Beberapa kondisi kesehatan yang dapat menyebabkan demam – seperti penyakit jantung, paru, ginjal, obesitas, berat badan rendah, tekanan darah tinggi, diabetes, kesehatan mental, dan kelainan sel darah.
- **Obat-obatan.** Obat-obatan seperti antihistamin, diuretik, sedatif, antikonvulsan, obat darah tinggi dan jantung, antidepresan dan antipsikotik, kokain dan metamphetamin meningkatkan risiko serangan heat stroke.

GEJALA HEAT STROKE

- Peningkatan suhu tubuh hingga suhu 40 derajat Celsius atau lebih
- Pusing
- Sakit kepala
- Kulit memerah dan mengering
- Tidak berkeringat walau suhu tubuh sedang tinggi
- Mual dan muntah
- Kelemahan otot dan kram
- Jantung berdebar kencang
- Pingsan.



PERTOLONGAN PERTAMA YANG BISA DILAKUKAN MENANGANI HEATSTROKE

- Pindahkan ke tempat yang lebih dingin

Saat terkena heatstroke, langkah awal yang bisa Anda lakukan untuk mencegah kondisi tersebut semakin parah adalah dengan pindah ke tempat yang lebih sejuk, misalnya di bawah pepohonan.

- Kompres seluruh tubuh

Apabila berpindah tempat tidak cukup membantu dalam menurunkan suhu tubuh akibat heatstroke, berikan kompres dingin pada tubuh.

Kompreslah tubuh penderita heatstroke dengan es batu, terutama di bagian leher, ketiak, dan selangkangannya. Bagian-bagian tubuh tersebut merupakan titik panas yang harus segera diturunkan suhunya. Selain itu, Anda juga bisa menyemprotkan air ke tubuh penderita untuk mempercepat proses penurunan suhu.

- Berikan minum air putih yang banyak

Bila penderita heatstroke sadar, Anda juga perlu memberikannya minum air putih yang banyak. Pasalnya, saat heatstroke terjadi, tubuh akan memproduksi panas yang menyebabkan jumlah cairan tubuh berkurang. Bila kondisi ini dibiarkan, dikhawatirkan akan terjadi dehidrasi akut.

Heatstroke perlu segera ditangani. Jadi, jika Anda mengalami serangan heatstroke atau melihat seseorang mengalaminya, segera lakukan pertolongan pertama untuk menurunkan suhu tubuh. Bila pertolongan ini tidak cukup efektif menurunkan suhu tubuh dengan cepat, segera cari bantuan medis agar heatstroke tidak semakin parah.