

## گرمزدگی، پیشگیری و مقابله



گرمزدگی شرایطی است که در اثر گرمای بیش از حد بدن شما ایجاد شده و معمولاً در نتیجه قرار گرفتن طولانی بدن در دماهای بالا می‌باشد. گرمزدگی شدید در صورتی که دمای بدن به 40 درجه سانتی‌گراد و یا بالاتر برسد ایجاد میشود که این وضعیت در تابستان شایع‌تر است.

گرمزدگی احتیاج به رسیدگی و درمان سریع دارد، در غیر این صورت میتواند به سرعت به مغز، قلب، کلیه &shy;ها و عضلات شما آسیب برساند. تأخیر طولانی در درمان ممکن است منجر به آسیب بیشتر، عوارض جدی و یا حتی مرگ شود.

علائم:

دمای بالای بدن: دمای مرکزی بدن (که توسط دماسنج از طریق مقعد اندازه‌گیری می‌شود) به بیش از 40 درجه سانتی‌گراد &shy; برسد.  
تغییر وضعیت ذهنی یا رفتاری: سردرگمی، آشفتگی، اشکال در گفتار، تحریک &shy;پذیری، دلهره، تشنج و کما همگی می‌توانند از علائم گرمزدگی باشند.  
تغییر در تعریق: در گرمزدگی ناشی از هوای گرم پوست شما احساس گرمی و خشکی خواهد کرد؛ در حالی که در صورت گرمزدگی بر اثر ورزش شدید پوست شما ممکن است احساس خشکی یا کمی رطوبت داشته باشد.

تهوع و استفراغ

گرگرفتگی پوست: پوست شما ممکن است بر اثر افزایش دما قرمز شود.

تنفس سریع: تنفس سرعت یافته و سطحی میشود.

افزایش ضربان قلب: نبض شما ممکن است به مقدار قابل توجهی افزایش یابد، چراکه استرس گرما فشار بسیار زیادی به قلب شما وارد میکند تا به خنک شدن بدن کمک کند.

سر درد: گرما زدگی میتواند در شما سردردهای کوبنده ایجاد کند.

چه زمانی به پزشک مراجعه کنید؟

اگر احساس میکنید فردی دچار حمله گرمزدگی شده &shy; است سریعاً به پزشک مراجعه کرده و یا با اورژانس تماس گرفته و در زمان انتظار اقدام به سرد کردن بدن فرد مذکور نکنید.

فرد را به داخل ساختمان یا زیر یک سایه هدایت کنید.

لباس &shy;های اضافه را جدا کنید.

بدن فرد را با هر ابزار در دسترس (مثلاً وان آب سرد، دوش آب سرد، اسپری کردن آب سرد، کولر یا پنکه در هوای مرطوب یا قرار دادن حوله خیس در اطراف گردن، سر و زیر بغل) خنک کنید.

دلایل:

قرار گرفتن در معرض هوای بسیار گرم: در گرمزدگی کلاسیک، قرار گرفتن در دماهای بالا می‌تواند منجر به بالا رفتن دمای مرکزی بدن شود. این نوع گرمزدگی معمولاً با قرار گرفتن در هوای گرم و مرطوب، بخصوص در مدت زمان &shy;های طولانی، ایجاد می‌شود. این اتفاق معمولاً در افراد مسن یا افرادی که دچار بیماری &shy;های زمینیه &shy;ای هستند رخ میدهد.

فعالیت شدید: گرمزدگی ناشی از افزایش دمای مرکزی بدن میتواند در نتیجه فعالیت شدید بدنی در هوای گرم باشد. این اتفاق برای افرادی که در دمای بالا ورزش و یا فعالیت میکنند رخ داده و عادت نداشتن به این دماها میتواند این وضعیت را در افراد تشدید کند.

در هر دو حالت گرمزدگی وضعیت فرد میتواند ناشی از موارد زیر باشد:

لباس زیاد: در نتیجه تعریق و تبخیر آن از سطح بدن، دمای بدن پایین می‌&shy;آید. در صورتی که فرد لباس زیاد به تن داشته باشد، این لباس &shy;ها مانع از تعریق فرد می‌&shy;شود.

نوشیدن الکل: نوشیدن الکل توانایی بدن در تنظیم دما را کاهش می‌&shy;دهد.

دهیدره شدن: در صورتی که آب کافی ننوشیده باشید، آب بدن شما کاهش یافته و تعریق صورت نمی‌&shy;گیرد.

ریسک فاکتورها

سن: تطبیق دمای بدن شما با شرایط موجود بستگی به وضعیت سیستم عصبی مرکزی شما دارد. در کودکان و افراد بالای 65 سال بدن قابلیت کمتری برای ایجاد تطابق میان بدن و تغییرات دمای محیط دارد. در هر دو گروه نیز کنترل نوشیدن مایعات کمتر است که به خطر گرمزدگی می‌&shy;افزاید.

ورزش و فعالیت در دمای بالا

قرار گرفتن ناگهانی در معرض هوای گرم: قرار گرفتن ناگهانی در هوای گرم، مثلاً در صورت موج هوای گرم تابستانی زود هنگام و یا سفر به مناطق گرم، ریسک ابتلا به گرمزدگی را افزایش میدهد.

عدم تهویه هوای مناسب: تهویه هوا یکی از موثرترین عوامل کنترل دمای مرکزی بدن است.

داروها: برخی داروها توانایی بدن را جهت تطابق با وضعیت و یا هیدراته نگه داشتن کاهش میدهند.

وضعیت سلامتی بدن: برخی از بیماری &shy;های مزمن میتوانند ریسک ابتلا به گرمزدگی را افزایش دهند.

پیشگیری

استفاده از لباس &shy;های گشاد و سبک

استفاده از کلاه، عینک آفتابی و کرم &shy;های ضد آفتاب با درجه پوشش بالا

نوشیدن مایعات

هیچگاه فرد را در ماشینی که پارک شده رها نکنید. دمای ماشین در هر 10 دقیقه، 20 درجه افزایش میابد. این مسئله ایجاد کننده shy&shy؛ی بیشترین میزان مرگ در کودکان بر اثر گرما است.

عدم فعالیت در گرمترین ساعات روز

مراقبت در صورتی که جزو گروه shy&shy؛های پرخطر هستید

دکتر مریم یعقوبی (کارشناس مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم)