



گرما زدگی!

اشتراک در شبکه‌های اجتماعی:

آدرس صفحه: <https://mav>



[1]

گرم‌زدگی يك اصطلاح کلی است و بهتر است به جای آن «صدمه حرارتی» گفت. زمانی که بدن در معرض حرارت قرار گرفته و دچار آسیب می‌شود، عملاً در اثر گرما فرد دچار گرم‌زدگی شده یا این‌که به فرسودگی گرمایی مبتلا می‌شود که علائم این دو با هم متفاوت است.

زمانی که بدن قادر به دفع حرارت اضافی نباشد، در نتیجه حرارت در بدن باقی مانده و بدن شروع به داغ کردن می‌کند، این افراد دچار تب شدیدی شده و درجه حرارت آن‌ها به ۴۲ درجه هم می‌رسد. در شرایط حاد عدم تعرق، سردرد، گرفتگی عضلات، پوست خشک و داغ، تهوع یا استفراغ، تشنج، اختلالات ریتم قلب که می‌تواند منجر به سنکوپ گردد، اختلال در تکلم و گاه هزیان، رنگ پریدگی و افت فشار خون، نبض ضعیف، کاهش حجم ادرار.

افراد گرم‌زده پوست بدن و زبان‌شان خشک است و دچار قرمزی و برافروختگی می‌شوند. معمولاً افراد پیر و یا افرادی که دچار صدمه مغزی شده‌اند به خصوص در حجاج مسن این عارضه مشاهده می‌شود.

افرادی که در گرمای شدید فعالیت می‌کنند، دچار گرم‌زدگی می‌شوند به ویژه نوزادانی که دچار سرما خوردگی شده‌اند و تب مختصری دارند. گاهی مادران به علت این که سرما خوردگی کودک تشدید نشود، او را در زیر پتو قرار می‌دهند که این امر سبب تداوم تب شده و نوزاد دچار گرم‌زدگی می‌شود. کودکانی که دچار گرم‌زدگی شده‌اند، باید پاشویه شوند. هنگامی که کودکی دچار تب شدید می‌شود باید بلافاصله شکم و پشت نوزاد را با آب ولرم شستشو داد و نباید برخلاف تصور غلط مردم از الکل استفاده کرد.

فردی که در معرض گرمای شدید عرق می‌کند آب زیادی از بدنش را از دست می‌دهد و به علت تبخیر و ادرار زیاد نمک بدنش کاهش یافته و دچار فرسودگی گرمایی می‌شود.

فرسودگی گرمایی باعث مرطوب شدن و عرق کردن پوست بدن فرد می‌شود. بدن این افراد اصلاً داغ نیست و فشار خون پایین و نبض کندی دارند، تشنه نیستند و گفته می‌شود تنظیم آب و الکترولیت‌های بدنشان به هم خورده است که در صورت عدم رسیدگی به بیمار احتمال مرگ آن‌ها بالاست.

برخلاف فرسودگی گرمایی، فرد گرم‌زده بسیار تشنه و بدن داغی دارد و باید به سرعت خنک شود، تشنگی بیمار با مایعات خنک به مرور رفع می‌شود ولی مهم‌تر از همه خنک کردن بدن فرد بیمار است که با مصرف آب بیشتر، فرد دچار فرسودگی گرمایی می‌شود.

فرسودگی گرمایی در فرد هیچ علامت قرمزی و داغی بدن ایجاد نمی‌کند، دادن آب و خنک کردن فرد هیچ تاثیری در روند بهبودی بیمار ندارد و هرچه سریع‌تر باید به پزشک مراجعه کند. تنها راه درمان تزریق سرم است.

اولین اقدام برای بهبود فرد گرم‌زده، قرار گرفتن بیمار در محیط خنک و در سایه و نیز شست و شوی او با آب ولرم است.

در بحث امدادی گرم‌زده شدن در دو طیف کلاسیک و فعالیت‌محور بررسی قرار می‌گیرد:

الف. کلاسیک یا non exertional:

در فرم کلاسیک گرم‌زده شدن مربوط به طیفی از افراد هستند که بدون داشتن فعالیت حرکتی خاص هستند پس از چند روز تماس با محیط‌هایی که داری هوای گرم و فاقد امکان تهویه مناسب هستند رخ می‌دهد

این عزیزان معمولاً به علت استفاده از داروهای همچون (آرام‌بخش و خواب‌آور، آنتی کولینرژیک، آنتی هیستامین و داروهای مدر) و یا دچار بودن به بیماری‌هایی همچون بیماری قلبی عروقی، بیماری‌های مزمن، بیماری‌های روانی و یا دچار بودن به چاقی مزمن و یا بالا بودن سن در معرض چنین خطری هستند.

ب. فعالیت‌محور یا exertional:

در فرم فعالیت‌محور شاهد گرم‌زدگی در سنین پایین‌تر هستیم معمولاً این مشکل برای کارگران ساختمانی خصوصاً آنان که در معرض تابش نور خورشید هستند و یا افرادی که مجبوراً ساعت‌ها در زیر آفتاب راه بروند و یا ورزش‌های سنگینی همچون فوتبال انجام بدهند اتفاق می‌افتد.

آسیب‌های حاصل از گرما به تناسب شدت آن به سه گروه تقسیم می‌شوند:

۱. گرم‌زدگی خفیف ۲. گرم‌زدگی متوسط ۳. گرم‌زدگی شدید

۱. گرم‌زدگی خفیف:

این حالت وقتی پیش می‌آید که فردی به مدت طولانی در معرض حرارتی نسبتاً بالا قرار گیرد.

علامت آن اغلب به صورت: گرفتگی عضلانی، خستگی مفرط و گاهی سرگیجه و غش می‌باشد.

کمک‌های اولیه:

۱. مصدوم را به محل خنکی منتقل سازید.

۲. به مصدوم محلول ORS یا محلول آب و نمک و شکر (۱ قاشق چای‌خوری نمک با ۸ قاشق چای‌خوری شکر در یک لیتر آب) بدهید.

۳. عضلات گرفته گرم‌زده را ماساژ دهید.

۴. حوله مرطوب روی پیشانی و عضلات گرفتار مصدوم قرار دهید.

۵. اگر علامت بهبود نیافت یا وخیم‌تر شد مصدوم را به مرکز درمانی منتقل کنید.

۶. بیمار باید استراحت نماید و در صورت لزوم از پنکه برای خنک کردن او استفاده شود.

۲. گرم‌زدگی متوسط:

این حالت به دلیل قرار گرفتن فرد در معرض گرمای زیاد و فعالیت بدنی شدید در محیط، مثل: ملاحان، کشاورزان، آتش نشان‌ها، پیش می‌آید. علامت به صورت: سرگیجه و عدم هوشیاری است و به دنبال آن پوست رنگ پریده می‌شود. سایر علامت به صورت تنفس سریع و سطحی، نبض ضعیف، ضعف و تعریق بدن می‌باشد.

کمک‌های اولیه:

۱. باید وی را به مکانی خنک مثل زیر سایه بان یا اتاق برده ، لباس‌های وی را از بدن خارج نمود .

۲. مصدوم را وادار به دراز کشیدن کرده و پاهای او را بالا آورید .

۳. به وسیله پارچه مرطوب و باد زدن و یا هر وسیله دیگر مصدوم را خنک کنید. از روش‌های متداول برای خنک کردن فرد گرم‌زده استفاده از یک ملحفه نازک مرطوب است بهتر است ابتدا ملحفه را خیس کرده و روی بدن وی کشیده و هر چند دقیقه یک‌بار ملحفه را مرطوب کرده و یا تکان دادن ملحفه مرطوب موجب پایین آمدن دمای بیمار شوید تا به تدریج بدن فرد گرما زده خنک شود .

۴. به مصدوم محلول ORS یا محلول آب و نمک و شکر بدهید. (مشروط بر اینکه هوشیار بوده و استفراغ نکند)

۵. به هنگام ضرورت باید از کپسول اکسیژن استفاده نمود و در نبود اکسیژن ، اگر لازم شد به مریض تنفس مصنوعی بدهید .

۶. همواره در این مواقع که با فرد گرما زده روبرو هستید توجه داشته باشید که استفاده از داروهای تب بر در این‌گونه موارد هیچ‌گونه اثری نمی‌گذارد چرا که در این افراد سیستم تنظیم مرکزی دما مشکلی ندارد و در واقع بالا بودن دمای بدن ناشی از محیط است.

۷. و پس از انجام اقدامات اولیه می‌بایست در صورت عدم بهبودی فرد گرم‌زده او را سریعاً به مرکز درمانی منتقل سازید

۳. گرم‌زدگی شدید :

این حالت بسیار خطرناک است بیشتر در روزهای گرم و مرطوب اتفاق می‌افتد .

علامت آن عبارت است از: قیافه گرم‌زده، تب دار بوده، پوست گرم و خشک و تنفس سطحی و نبض ضعیف می‌شود . درجه حرارت بدن مصدوم افزایش یافته، عدم هوشیاری و احتمالاً اغما و تشنج نیز جزو سایر علائم می‌باشند.

اقدامات اولیه:

۱. تمام لباس‌های مصدوم را درآورده و او را در حوله یا پارچه مرطوب قرار دهید . می توان مصدوم را داخل وان یا لگن آب سرد قرار داد .(مواظب باشید مصدوم غرق نشود) در مواقع حاد با تجویز و نظارت پزشک می توان از قرار دادن کیسه های یخ در کشاله ران زیر بغل زانو مچ دست و پا نیز استفاده کرد.

۲. اگر مریض دچار شوک است شوک را درمان کنید.

۳. در صورت داشتن امکانات استحمام توجه کنید که استحمام با آب سرد ممکن است سبب شوک و مرگ بیمار شود ، لذا بهتر است با آبی که ۲ تا ۳ درجه خنک تر از دمای بدن بیمار باشد بیمار را خنک کرد تا وقتی که دمای بدن او به ۳۹ درجه سانتیگراد برسد به این نکته توجه داشته باشید که از گذاشتن بیمار در وان یخ بدون دستور مستقیم پزشک جدا خوداری کنید !

۴. در این مواقع باید به بیمار مایعات خنک خورانده شود تا دمای بدن وی به حدود دمای طبیعی برسد . توجه داشته باشید تا پایین آمدن دمای بدن ، مرطوب کردن ملحفه و بدن را می باید ادامه داده و پس از انجام کمک های اولیه حتما باید فرد مصدوم را به مرکز فوریت های پزشکی رساند .

چگونه از گرم‌زدگی پیشگیری کنیم:

۱. پوشش افراد در دچار شدن آنها به گرم‌زدگی بسیار تاثیر گذار است! استفاده از البسه با زنگ روشن و خصوصاً پنبه ای می تواند در حفاظت از جان شما موثر باشد ! از پوشیدن لباس‌های تنگ و یا دارای الیاف مصنوعی جدا خوداری نموده و سعی کنید تا میتوانید از پوشیدن لباس‌های تیره خوداری نمایید . از پوشیدن لباس‌های ضخیم و غیرقابل نفوذ در فصل گرما که مانع تبخیر عرق و دفع گرما می‌شود جدا خوداری نمایید.

۲. نوشیدن را هرگز فراموش نکنید !! در زمان فعالیت شدید بدنی به قدر کافی مایعات بنوشید .

۳. می‌بایست توجه نمود که اگر مجبور به فعالیت سنگین در شرایط آب و هوایی گرم و مرطوب به مدت طولانی هستید حتما می‌بایست برای احتمال دچار شدن به گرم‌زدگی دارای برنامه پیشگیری بوده و خصوصاً با یک برنامه منظم سعی نمایید که بدن شما با فعالیت و شرایط سخت محیط کار خود امکان انطباق را پیدا نماید .

۴. توجه داشته باشید در کارهایی که افراد در معرض گرمای مستقیم و یا تابش نور آفتاب قرار دارند همچون، کارگاههای ساختمانی و یا فعالیت های ورزشی گروهی، گرمای شدید شدن یکی از افراد به معنای هشدار جدی به تمامی کارگران و دوستانی است که سرگرم کار میباشند و می باید مسئولان در این مواقع اقدامات احتیاطی را برای بقیه افراد در نظر داشته باشند.

۵. میبایست توجه داشته باشید که اگر هوا گرم و خشک باشد و تهویه کافی هم وجود داشته باشد احتمال گرمزدگی به نسبت از محیطهای گرم و مرطوب و یا دارای سیستم تهویه نامناسب کمتر می باشد

۶. داروهایی که فرد را مستعد گرمزدگی می کند باید با نظر پزشک معالج با داروهای دیگری جایگزین شود یا به طرز مناسب از آنها استفاده شود

۷. بهترین نوشیدنی بی گمان آب می باشد و بهتر است همواره قبل از احساس تشنگی آب نوشید. توجه داشته باشید برای افرادی که دارای فعالیت های سنگین بدنی هستند توصیه می شود که در برنامه غذایی خود از نمک و شکر و لیموی تازه به طور متناوب استفاده نمایند

چند توصیه تغذیه ای برای پیشگیری از گرمزدگی:

استفاده مداوم از میوه ها و سبزی ها به دلیل دارا بودن آب فراوان و فیبر نقش بسیار مهمی در پیشگیری از کم آبی، یبوست و جبران الکترولیت های از دست رفته حاصل از تعریق دارند.

مهمترین املاحی که همراه با آب در فرآیند تعریق از بدن دفع می شوند سدیم، پتاسیم و منیزیم هستند، بنابراین استفاده از منابع غنی از پتاسیم شامل میوه ها و سبزیجاتی مانند موز، هندوانه، طالبی، مرکبات، آلو، توت فرنگی، خیار، سبزیجات دارای برگ سبز، قرمز و بنفش مانند اسفناج، چغندر، گوجه فرنگی، کلم بروکلی، هویج، لوبیا و غذاهای با طبع سرد مثل غذاهای دریایی در این فصل بیشتر توصیه می شود.

مواد غذایی حاوی قند و چربی زیاد، فاقد آب هستند و متابولیسم را افزایش می دهند، گفت: به همین علت ترجیح بر این است که از این گونه مواد غذایی در فصل تابستان کمتر استفاده شود.

مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان، کاروتنوئیدها، فلاونوئیدها مانند منابع غنی از ویتامین C، E و B به حفظ ایمنی بدن و دفع سموم کمک می کنند.

گرما باعث بی اشتها می شود، به همین علت تمایل به مصرف غذاهای سرد بیشتر از غذاهای گرم و پخته شده است و استفاده از غذاهای سنتی مانند مخلوط ماست و خیار به همراه سبزیجات، گردو و کشمش می تواند یک غذای مناسب در این فصل باشد.

باید آب فراوان در این روزها نوشید، سعی کنید نوشیدنی های گازدار یا حاوی کافئین را جایگزین آب نکنید و از مصرف آب یخ خودداری کنید زیرا باعث بروز مشکلات گوارشی می شود.

در صورتی که فردی دچار گرمزدگی شد وی را سریعاً به مکانی خنک و سایه منتقل کنید. استفاده از یک وان آب سرد، دوش گرفتن و پاشویه با آب سرد، نوشیدن مایعات خنک حاوی نمک به مقدار زیاد و در نهایت انتقال به بیمارستان هم برای نجات فرد توصیه می شود.

(حمید ترابی/ آرشو مجله خانه خوبان)

برچسب ها:

[گرمزدگی، تابستان](#) [2]

پیوندها

<https://mava.iki.ac.ir/files/images/content-images/1398/3.jpg> [2] [1]

<https://mava.iki.ac.ir/tag/%DA%AF%D8%B1%D9%85%D8%A7%D8%B2%D8%AF%DA%AF%DB%8C%D8%8C-%D8%AA%D8%A7%D8%A8%D8%B3%D8%AA%D8%A7%D9%86>