

علائم گرمزدگی چیست؟

درمان گرمزدگی

درمان عوارض مرتبط با گرمزدگی بستگی به شدت آن دارد.

درمان فوری **گرمزدگی**-گرمزدگی یک فوریت پزشکی است. اگر دیدید کسی دچار گرمزدگی شده، فوراً یک آمبولانس خبر کنید یا هر چه سریع تر او را به نزدیک ترین بیمارستان برسانید.

اولین اقدام، کاهش هر چه سریع تر دمای بدن فرد است.

اقداماتی که شما باید برای یک فرد گرمزده انجام دهید عبارتند از:

- ۱- لباس های فرد گرمزده را درآورده و بدن او را در آب سرد فرو برید. اگر چنین امکانی وجود نداشت، با استفاده از یک پارچه یا حوله یا اسفنج، بدن فرد را با آب سرد خیس کنید. اگر مقدار آبی که در اختیار دارید کم است، ابتدا سر و گردن او را خنک کنید. پارچه های خیس را روی گردن، زیر بغل و کشاله ران او قرار دهید. توسط یک تکه کاغذ یا حوله یا پنکه، او را باد بزنید.



علائم گرمزدگی شامل

پوست خشک و داغ - عدم تعریق - پوست ابتدا قرمز شده و سپس رنگ پریده یا کبود می شود - تنفس کوتاه و سریع - نبض سریع و ضعیف - افزایش دمای بدن به بیش از ۴۰ درجه - سردرد - گرفتگی عضلات - گشادی مردمک چشم

علائم روحی و روانی گرمزدگی شامل

زدن سخنان بی ربط، گیجی،

رفتار پرخاشگر، آشفتگی و هیجان، توهم- بی حالی،



تشخیص گرمزدگی

تشخیص گرمزدگی از طریق بررسی علائم در بیمار و اندازه میزان فشارخون و دمای بدن می باشد. دماسنج مقعدی بیشتر از دماسنج دهانی در این موارد کاربرد دارد. همچنین پزشک نمونه ادرار و خون بیمار را نیز با تجویز آزمایش های مربوطه بررسی می کند.

گرمزدگی



گرمزدگی چیست؟

گرمزدگی موقعیتی حاد و تهدید کننده زندگی است که در این حالت سیستم تنظیم کننده دمای بدن، به دلیل قرار گرفتن طولانی مدت در هوای گرم یا تولید بیش از حد گرما در بدن و یا وجود هر دو حالت، از کار می افتد. درحالت گرمزدگی بدن نمی تواند گرمای اضافی خود را دفع کند، در نتیجه دمای بدن خیلی افزایش می یابد که می تواند اندام های اصلی را تخریب کند.

چه افرادی مستعد گرمزدگی هستند؟

معمولاً تمام افرادی که در محیط گرم فعالیت و یا ورزش می کنند در معرض ابتلاء به گرمزدگی قرار دارند اما افراد زیر مستعدتر می باشند:

«شیرخواران و بچه های کوچک - به دلیل اینکه مکانیسم خنک کننده بدن آنها هنوز کامل نشده است؛

«افراد مسن؛

«افراد که از داروهای ضد افسردگی و آرام بخشها استفاده می کنند (مکانیسم عرق کردن را مختل می کنند)؛

نکات مهم :

«مصرف نوشیدنی‌های الکلی و کافئین دار دفع مایعات

بدن را بیشتر می‌کند و علائم گرم‌زدگی را تشدید می‌کند .

«افرادی که دچار گرم‌زدگی می‌شوند تا یک هفته برای

ابتلا به یک حمله دیگر گرم‌زدگی مستعدتر هستند

بنابراین در این یک هفته از تماس با هوای گرم یا

فعالیت کردن در محیط گرم پرهیز شود .

درمان ضعف و گرفتگی عضلات ناشی از گرمای زیاد:

گرفتگی عضلات را می‌توان با ماساژ دادن آنها برطرف کرد. باید روی محل گرفتگی فشار دهید و حوله‌ی گرمی روی آن

مراقبت بیمارستانی از فرد گرم‌زده:

در بیمارستان امکانات بهتر و روش‌های دقیق‌تری برای کنترل دمای بدن وجود دارد. در آنجا دمای مرکزی بدن به طور مرتب کنترل می‌شود تا فرد دچار افت ناگهانی دمای بدن (هیپوترمی) نشود. آزمایشات خونی برای تعیین مقدار نمک و سایر املاح موجود در خون انجام می‌شود و مایع درمانی برای حفظ تعادل الکترولیت‌ها و آب بدن صورت می‌گیرد. بعد از اولین گرم‌زدگی بایستی برای مدت چند هفته مقدار آب و نمک بدن و نیز عوارضی مثل ناتوانی کلیه کنترل شود. بعد از این حالت برای چند هفته، تغییرات دمایی بدن رخ خواهد داد که طبیعی است.

پیشگیری از گرم‌زدگی :

با استفاده از راهکارهای زیر می‌توان از بروز گرم‌زدگی جلوگیری کرد :

«پوشیدن لباس‌های سبک با رنگ روشن؛

«استفاده از کلاه‌های پهن؛

«استفاده از کرم‌های ضد آفتاب با فاکتور حفاظتی ۳۰ و بالاتر؛

«مصرف مقادیر فراوان مایعات (روزانه نوشیدن ۸ لیوان آب در تابستان توصیه می‌شود)؛

«استفاده از مایعات شور مانند دوغ یا آب میوه در صورت عرق کردن؛

۲- بعد از حمام گرفتن، فرد را در مکان خنکی قرار دهید.

۳- پاهای فرد را در محل بالاتری نسبت به بدن او قرار دهید تا جریان خون بیشتر به طرف سر او برود.

۴- دست‌ها و پاهای فرد را ماساژ دهید تا خونی که خنک شده، به سمت مغز و مرکز بدن او برود.

۵- اگر شخص به هوش است، او را تشویق کنید تا کم‌کم آب یا یک نوشیدنی خنک بنوشد. یک نوشیدنی خنک، حاوی نمک بنوشد. مثلاً یک قاشق چایخوری یا مرباخوری نمک را در یک لیتر آب حل کند و در طی یک ساعت کم‌کم آن را بنوشد. همچنین می‌تواند یک قاشق غذاخوری شکر یا پودر شربت را برای افزایش کالری نوشیدنی، به آن اضافه کند ولی اگر شخص بی‌هوش باشد، نمی‌توانید این کار را انجام دهید، تنها بدن او را خنک کنید تا وقتی به هوش آمد، آب بنوشد.

۶- وقتی بدن فرد خنک شد، هر ۱۰ دقیقه یک بار دمای بدن او را از طریق مقعد اندازه‌گیری کنید تا دمای بدنش کمتر از ۳۸/۵ درجه سانتیگراد نشود.

نکته: هنگامی هم که بدن فرد را در آب سرد فرو می‌کنید، باید

مراقب باشید تا دمای بدنش کمتر از ۳۹/۵ درجه نشود. اگر هم

دامسج در اختیار نداشتید، تا وقتی که با لمس کردن بدن او احساس

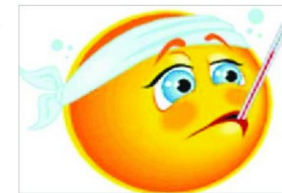
می‌کنید خنک نشده، عمل خنک کردن را ادامه دهید. ولی به

محض خنک شدن بدن فرد، عمل خنک کردن (در آب سرد یا به

شکل دیگر) را متوقف کنید و اگر دمای بدن او مجدداً افزایش

یافت، عمل خنک کردن را

از نو شروع کنید.



«یادتان باشد از فعالیت‌های شدید بدنی در محیط گرم

و یا مرطوب خودداری کنید