

گرمزدگی

گرمزدگی یکی از جدی ترین موارد آسیب فرد در برابر گرماست که می تواند منجر به مرگ یا آسیب جدی مغز یا سایر ارگانهای داخلی بیمار شود. به همین دلیل نیاز به رسیدگی فوری و اورژانسی دارد.

علت اصلی این عارضه کار و فعالیت بدنی سنگین در آب و هوای گرم و فاقد تهویه مناسب است که معمولا با کم آبی و به هم خوردن سیستم داخلی کنترل دمای بدن همراه است.

از نظر پزشکی گرمزدگی زمانی بروز می کند که

دمای داخلی بدن به بالاتر از ۴۰ درجه سانتی گراد برسد.

در صورت مشاهده چنین موردی

سریعا با ۱۱۵ تماس بگیرید

و با انجام اقدامات اولیه منتظر رسیدن تکنسین های اورژانس بمانید.

نشانه ها

معمولا پیش از وقوع گرمزدگی عارضه های خفیفتر مثل گرفتگی عضلات، سنکوپ و یا خستگی مفرط ناشی از گرما بروز می کند. اما در برخی موارد گرمزدگی می تواند به صورت ناگهانی ظاهر شود.

نشانه های گرم‌زدگی



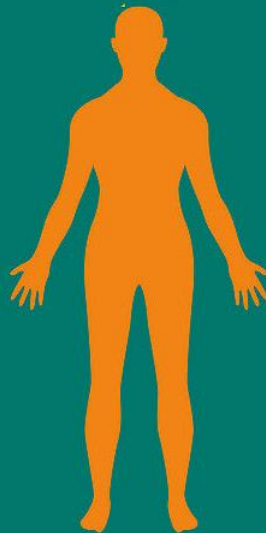
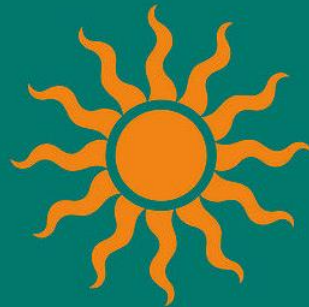
درجه حرارت
بالای بدن



پوست سرخ،
خشک و داغ
بدون تعریق



نبض تند و قوی



سردرد ضربان دار



اختلال در
سطح هوشیاری



تهوع و استفراغ

- سردرد ضربان دار
- احساس سرگیجه و بی‌حالی
- پوست داغ و سرخ و خیس از تعریق (البته در موارد شدیدتر که به دلیل کاهش شدید آب بدن، تعریق بیمار متوقف می شود پوست بیمار سرخ و داغ و خشک خواهد بود)
- انقباضات شدید و گرفتگی عضلات (در برخی موارد احساس ضعف عضلانی)
- تهوع و استفراغ
- تند شدن ضربان قلب

- تنفس سریع و کوتاه
- اختلالات رفتاری از قبیل گیجی، بیقراری ، واکنش های غیر عادی
- تشنج
- احتلال هوشیاری و کوما

اقدامات اولیه

مهمترین اصل : کاهش تدریجی دمای بدن بیمار

۱- انتقال بیمار به فضای باز یا مکان دارای تهویه مناسب . در صورتی که بیمار در فضای بیرون دچار مشکل شده او را به مکانی خنک در سایه منتقل کنید)

۲- بیرون آوردن لباس های غیرضروری بیمار

۳- استفاده از پنکه یا فن برای تهویه مناسب هوا در اطراف بیمار

۴- مرطوب کردن مداوم بدن بیمار با اسفنج آغشته به آب

۵- قرار دادن کیسه یخ در نواحی زیربغل، کشاله ران، اطراف گردن و پشت بیمار

۶- قراردادن بیمار زیر دوش یا وان آب خنک (اگر بیمار جوان است و در حین ورزش سنگین دچار عارضه شده می توانید از وان حاوی آب و قطعات یخ برای پایین آوردن دمای بدن استفاده کنید)



افراد در معرض خطر

- نوزادان و شیرخواران
- افراد سالمند بالای ۶۰ سال
- ورزشکاران حرفه ای
- افراد چاق یا مبتلا به بیماری های قلبی، ریوی، کلیوی، دیابت و فشارخون
- افراد مبتلا به اعتیاد به ویژه الکل، شیشه و کوکابین
- مصرف داروهای قلبی، فشارخون، آنتی هیستامین، ضد افسردگی، دیورتیک (داروهای مدر برای تنظیم آب و املاح بدن از طریق افزایش ادرار)

راه های پیشگیری

- از فعالیت سنگین بدنی در هوای گرم، زیر آفتاب و یا محیط های بسته فاقد تهویه خودداری کنید.
- لباس های نخی خنک با رنگ روشن تن کنید.
- در محیط باز یا زیر آفتاب از کلاه های دارای لبه آفتابگیر و کرم ضد آفتاب (با درجه بالاتر از ۳۰) استفاده کنید.
- مصرف مایعات را افزایش دهید، حتی اگر احساس تشنگی نمی کنید. نوشیدن مایعات فراوان از قبیل آب، آبمیوه و نوشابه می تواند به حفظ آب و املاح بدن شما کمک کند. (از مصرف نوشیدنی های الکلی یا قهوه خودداری کنید، چون الکل و کافئین موجب افزایش دفع ادرار و کاهش آب و املاح بدن می شوند)



واحد آموزش