

# هرگز به یکباره سعی نکنید با آب سرد دمای بدن را کاهش دهید

19 خرداد 1403

فوق تخصص طب اورژانس دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی گفت: افرادی که فعالیت مداوم دارند و یا به بیماری مزمن مبتلا هستند و دارو مصرف می‌کنند، جهت پیشگیری از گرمزدگی و عوارض آن، لازم است از مایعات فراوان استفاده کنند.

دکتر امینی همزمان با نزدیک شدن به فصل گرما توصیه‌هایی را درباره گرمزدگی و نحوه پیشگیری از آن مطرح کرد.

وی با بیان اینکه شرایط فیزیولوژیک بدن، همزمان با گرم شدن هوا تغییر می‌کند، اظهار کرد: لزوماً نباید در معرض گرمای مداوم قرار داشته باشید تا گرمزده شوید، کم‌شدن آب بدن، فعالیت مداوم، استفاده از برخی داروها و در عین حال گرم شدن هوا می‌تواند منجر به گرمزدگی شود.

این عضو هیئت علمی دانشگاه هشدار داد: افرادی که فعالیت مداوم دارند و یا به بیماری مزمن مبتلا هستند و دارو مصرف می‌کنند باید برای پیشگیری از گرمزدگی و عوارض آن از مایعات فراوان استفاده کنند. در فصل گرما تا جایی که امکان دارد از لباس‌هایی استفاده کنید که گردش هوا را آسان‌تر می‌کند و از پوشیدن لباس‌هایی با الیاف نایلونی پرهیز کنید تا حرارت هوا راحت‌تر دفع شود.

وی گفت: اگر بدن‌تان در حرارت بالاتر از حد معمول کمتر دچار تعریق می‌شود در بازه زمانی مشخصی که در معرض گرما هستید دست و صورت خود را با آب بشویید و یا اگر از داروی خاصی استفاده می‌کنید و احياناً در مسافرت هستید و به هر دلیلی نمی‌توانید از مایعات به میزان کافی استفاده کنید، حتماً پزشک خود را از این موضوع مطلع کنید.

این فوق تخصص طب اورژانس با بیان اینکه بیماران کلیوی، مبتلایان به بیماری‌های دیابتی، قلبی، سالمندان و کسانی که تنظیم حرارت بدن‌شان دچار اشکال است، بیش از سایرین در معرض ابتلا به گرمزدگی هستند، ادامه داد: ضعف و بی‌حالی، تشنگی و گاهی کاهش هوشیاری و گیجی از جمله نشانه‌های گرمزدگی است.

امینی اضافه کرد: اگر با فردی برخورد کردید که در گرمای شدید هوا دچار گیجی و بی‌حالی شده و یا بی‌هوش است، حرارت بدن او را کاهش دهید و اگر فرد بیدار است و حالت تهوع و استفراغ ندارد، به او مایعات خنک دهید و در شرایطی که دچار تهوع شده حرارت بدن را با کمک حوله‌های ولرم خنک کرده و هرگز به یکباره سعی نکنید با آب سرد دمای بدن را کاهش دهید.

وی ادامه داد: بعد از انجام اقدامات مذکور برای فرد دچار گرمزدگی، آرام آرام او را باد بزنید و با

پارچه‌های نمدار، حرارت بدن را پایین بیاورید.

بنابر اعلام روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، امینی تاکید کرد: اگر فردی که دچار گرمادگی است، آفت هوشیاری پیدا کرده، به هیچ عنوان هیچ نوشیدنی و یا خوراکی به او ندهید، بیمار را روی پهلو بخوابانید، با اورژانس تماس بگیرید و از اقدامات خودسرانه پرهیز کنید.

این فوق تخصص اورژانس با بیان اینکه اقدامات درمانی تخصصی در زنجیره حیاتی مورد تاکید است، افزود: اگر با فردی مواجه شدید که دچار گرمادگی است، حتما با اورژانس تماس بگیرید.