گرما زدگی زنان باردار

12 خرداد 1403

یکی از اصلی ترین مشکلات زنان باردار در تابستان , تعرق زیاد و ازدست دادن آب و املاح بدن شان است. این مشکل وقتی تشدید می شود که زنان باردار در تابستان مجبور به سفر شوند و در معرض گرمازدگی قرار بگیرند. اگر زنان باردار گرمازده شوند , فرزندشان نیز از این مشکل بی نصیب نمی ماند و او نیز دچار مشکلاتی می شود. متخصصان معتقدند اگر زنان باردار در معرض گرما و نور آفتاب قرار بگیرند به سرعت حالش بد می شود و شرایط خوبی نخواهند داشت.

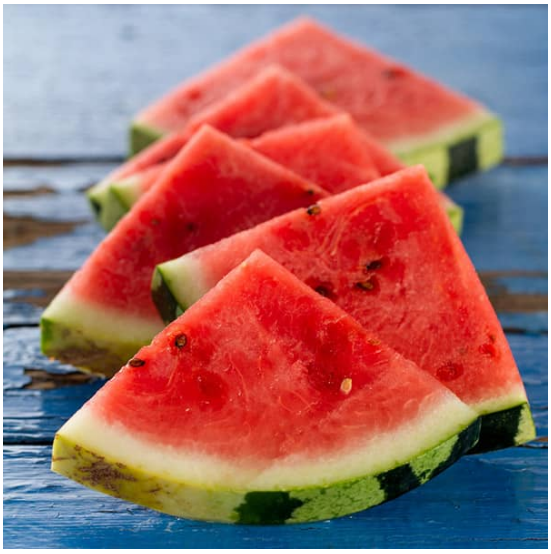
این مشکل به ویژه در 12 هفته اول بارداری که 3 ماه اول را شامل می شود بسیار مهم تر به نظر می رسد. زیرا در این دوره اندام های جنین و سیستم مغزی و عصبی او تشکیل می شود و گرما می تواند اثرات مخربی روی رشد او داشته باشد. از جمله عوارض خطرناک گرمای زیاد بر جنین , اختلال در سیستم جنسی او و عقیم شدنش در آینده خواهد بود. بنابراین خانم های بارداری که در 3 ماهه اول بارداری هستند بهتر است قید سفر در تابستان را بزنند.

زایمان زودرس , تولد نوزاد نارس و کم وزن و اختلالات ذهنی نیز از دیگر عوارض گرما وگرما زدگی روی مادرانی است که در 3 ماهه پایانی بارداری به سر می برند. اگر کودکی در شکم مادر گرما زده شود , احتمال به دنیا آمدن او با ضایعه مغزی و معلولیت ذهنی افزایش می یابد.

همچنین مادران باردار در 3 ماهه نخست بارداری معمولا از مشکلی به نام تهوع رنج می برند. گرما این حالت را تشدید می کند و سبب می شود حجم زیادی از آب و مواد مغذی را از دست بدهند.

یکی دیگر از عوارض گرمازدگی برای مادران باردار , ایجاد مسمومیت شیمیایی برای آن ها است. وقتی تعرق افزایش پیدا می کند و حجم زیادی آب و املاح از بدن زن باردار خارج می شود , او نیاز به نوشیدن آب احساس می کند. اگر نوشیدن آب بدون املاح افزایش پیدا کند , حالتی ایجاد می شود که به آن مسمومیت شیمیایی می گویند. در این شرایط املاح موجود در خون به شدت رقیق می شوند و علائمی مانند خستگی مفاصل , اسپاسم عضلانی و کاهش سطح هوشیاری مادر بروز می کند.

بنابراین بهتر است مادران باردار اگر مجبور به سفر به مناطق گرم و مرطوبی می شوند که احتمال بروز گرمازدگی در آنها بیشتر است , از نوشیدن مایعاتی مانند آب پرتقال , شیر و دیگر آب میوه های طبیعی غافل نشوند. زیرا این نوشیدنی ها همراه با خود املاح را وارد بدن مادر کرده و از ایجاد مسمومیت شیمیایی جلوگیری می کنند. شربت خاکشیر و هندوانه نیز خوردنی های مفیدی برای این خانم ها به شمار می رود.



اگر مادران باردار مجبور به سفر تابستانی شدند , باید توجه کنند که به هیچ عنوان در ساعات اوج گرما در محیط باز بیرون و دمای زیاد قرار نگیرند. زمان سفر باید به گونه ای انتخاب شود که با ساعات اوج گرما تداخل پیدا نکند. مادر باید هر 45 دقیقه یکبار استراحت کند و عضلاتش را حرکت بدهد. همچنین مادران باردار بیش از دیگران در معرض آفتاب سوختگی قرار می گیرند. بنابراین باید از کرم های ضد آفتاب استاندارد و تایید شده طبق نظر پزشک خود استفاده کنند. پوشیدن لباس های روشن , الیاف طبیعی و راحت نیز برای این مادران توصیه می شود. نوشیدن آب باید به صورت مداوم و منظم انجام شود.

خانم های باردار به علت فشاری که جنین به مثانه می آورد , زودتر از دیگران نیاز به دستشویی رفتن پیدا می کنند. اما این موضوع نباید سبب متوقف شدن نوشیدن منظم آب برای این گروه شود. زیرا به شدت آنها را در معرض گرمازدگی قرار می دهد.

از جمله علائم گرمازدگی می توان به تشنگی مفرط، کاهش اشتها ، سردرد، سرگیجه و حالاتی شبیه آنفلوآنزا به همراه تهوع و استفراغ اشاره کرد که البته در نوع حاد آن غش، افزایش ضربان قلب، عدم تمرکز و شوک نیز به موارد فوق اضافه می شوند، ولی آنچه همواره توصیه می شود پیشگیری است:

– از حضور طولانی مدت در گرما بپرهیزید، به خصوص افرادی که از آستانه تحمل کمتری نسبت به گرما برخوردار بوده و یا پیش از این، به گرمازدگی مبتلا گشته اند.

– آب بنوشید. هنگامی که مجبور هستید ساعاتی را بیرون از خانه سپری کنید، شیشه آبی به همراه برده و مرتب آب بنوشید.

– میوه و سبزی مصرف کنید. اغلب میوه ها و سبزی ها حاوی کمی نمک و آب فراوان هستند که برای جلوگیری از گرمازدگی مناسب است. البته قبل از مصرف، باید آنها را به خوبی با آب و مواد ضد عفونی کننده بشویید.

– قهوه و نسکافه مصرف نکنید، زیرا کافئین موجود در این نوشیدنی ها، کاهش مایعات بدن را سرعت بخشیده و میزان تعریق را بالا می برد.

– از آب خنک استفاده کنید. شستن سر و گردن با آب خنک به کاهش دمای بدن کمک می کند. البته لازم به ذکر است که آب خیلی سرد سبب انقباض رگ های خونی زیر پوست شده و در شرایطی که خون به سمت سطوح داخلی تر بدن حرکت می کند، همزمان دمای منطقه را بالا می برد. لذا آب سرد توصیه نمی شود.

– همیشه بادبزنی به همراه خود داشته باشید. باد زدن به وسیله بادبزن و یا حتی تکه ای مقوا و ... ، سبب بخار شدن عرق روی پوست و در نتیجه خنک شدن سطح آن شده و از افزایش دمای بدن جلوگیری می کند.

– از کلاه یا سایبان استفاده کنید. هر چه از تماس مستقیم پوست با اشعه خورشید کم کنید، تاثیر گرما کمتر خواهد بود. با توجه به آنکه رگ های خونی در منطقه ی سر و گردن به سطح پوست بسیار نزدیک هستند، دریافت و یا از دست دادن گرما نیز در آنها با سرعت بیشتری انجام می گیرد. در نتیجه کلاه و یا هر پوشش دیگری مانند آن بر روی سر می تواند مانعی برای دریافت سریع گرما باشد. در برخی از کشورهای با آفتاب سوزان، استفاده از چتر برای جلوگیری از تاثیر گرمای خورشید بر بدن بسیار رایج است، ولی در کشور ما متاسفانه کاری عجیب به نظر می آید.

– در انتخاب پارچه لباس های خود به لحاظ رنگ و جنس دقت کنید. در پارچه هایی که ترکیبی از مواد پلی استر و کتان هستند، تبادل هوا راحت تر از پارچه های 100 درصد کتان صورت می گیرد، در نتیجه برای تابستان مناسب ترند. انتخاب لباس هایی با رنگ های روشن هم همواره برای انعکاس گرما توصیه می شوند.

حالا اگر با توجه به سهل انگاری در انجام توصیه های ارائه شده، مشکل گرمازدگی به وجود آمد، باید دنبال به کارگیری اقدامات اولیه و راهکارهایی جهت بهبودی و یا کاهش علائم تا مراجعه بیمار به پزشک باشیم.

از آنجا که علائم هر دو نوع گرمازدگی به هم شبیه است، تشخیص آنها از یکدیگر نیاز به گذشت اندکی زمان دارد. به این معنا که اگر پیامدهای ناشی از گرمازدگی پس از خروج فرد از منطقه گرما و مراقبت های اولیه و گذشت نیم ساعت اثربخش نبود، فرد باید به پزشک مراجعه کند. البته در مورد علائمی مانند ضعف و غش، این مدت زمان 2 تا 5 دقیقه است، زیرا گرمازدگی حاد ممکن است سبب به کما رفتن بیمار شود.

در این مدت زمان شما می توانید به توصیه های زیر عمل کنید:

– به جای اینکه فرد را در آب سرد فرو برید، بر روی او آب سرد بپاشید. به این ترتیب آب سریع تر از روی پوست تبخیر شده و فرد زودتر خنک می شود، یا اینکه حوله ای را در آب سرد فرو برده و بر روی بدن بیمار قرار دهید.
– فرد را به مکانی که در آنجا کولر و یا هر خنک کننده دیگری وجود دارد، منتقل کنید.
– مادامی که فرد در هوشیاری به سر می برد، او را مجبور به خوردن آب کنید.آب بنوشید