گرمازدگی و راه‌های جلوگیری از بروز آن

12 خرداد 1403

گرمازدگی شدیدترین شکل بیماری‌های ناشی از افزایش دماست که در صورت ابتلا به آن، زندگی و سلامت فرد مبتلا به شدت به خطر می‌افتد.

این حالت در نتیجه قرار گرفتن در معرض تابش نور خورشید به مدت طولانی، بیش از حد و به طور کنترل نشده و در صورتی که فرد برای کاهش دمای بدن به اندازه کافی عرق نکند، بروز می‌کند.
به گفته متخصصان، افراد کهنسال، نوزادان و نیز افرادی که نوع خاصی از داروها را مصرف می‌کنند، بیشتر مستعد ابتلا به گرمازدگی هستند.
گرمازدگی به سرعت بروز می‌کند و در صورت بروز کردن، نیاز به درمان فوری دارد تا آسیبی متوجه فرد گرمازده نشود.

● **چه عواملی باعث گرمازدگی می‌شود؟**

در بدن ما به میزان بسیار زیادی حرارت داخلی تولید می‌شود که به طور طبیعی ما خودمان را با عرق کردن و خارج کردن دمای اضافی از راه پوست، خنک نگه می‌داریم.
اما در برخی شرایط خاص مانند دمای بسیار بالا، رطوبت بالا و یا فعالیت شدید در زیر آفتاب داغ، این سیستم خنک کننده ممکن است درست عمل نکند و اجازه دهد که گرما تا حد خطرناک و آسیب‌رسانی در بدن بالا برود.
اگر فردی آب بدنش را از دست بدهد و همچنین به اندازه کافی نیز عرق نکند تا بدنش خنک شود، در این صورت دمای داخلی بدن افزایش پیدا کرده و گرمازدگی بروز می‌کند.

● **علائم و نشانه‌های گرمازدگی کدامند؟**

اگرچه ممکن است در این حالت در هر فردی علائم متفاوتی بروز کند، اما در مجموع شایعترین علائم گرمازدگی شامل سردرد، سرگیجه، عدم قدرت تمرکز و گیجی، خستگی، گرما و خشکی پوست که قرمز می‌شود اما عرق نمی‌کند، افزایش شدید حرارت بدن، از دست دادن هوشیاری، تند شدن ضربان قلب و حالت توهم است.

● **گرمازدگی چگونه قابل درمان است؟**

از آنجا که گرمازدگی می‌تواند آسیب‌های دائمی را متوجه فرد گرمازده کرده و حتی می‌تواند موجب مرگ وی نیز شود، لذا درمان سریع آن بسیار حائز اهمیت است.
برخی از اقدامات فوری اولیه برای کمک به فرد مبتلا که شما می‌توانید تا پیش از رسیدن ماموران اورژانس انجام دهید، عبارتند از:
۱) فرد را به یک فضای بسته ببرید.
۲) لباس فرد را از بدنش خارج کرده و به آرامی پوست را با آب خنک مرطوب کنید و بیمار را باد بزنید تا بدنش برای عرق کردن تحریک شود.
۳) روی کشاله‌های ران و زیر بغل فرد کیسه‌های یخ بگذارید.
۴) فرد را در یک اتاق خنک بخوابانید و پاهای وی را کمی بالا از بدنش قرار دهید.
همچنین علاوه بر موارد بالا، اغلب در این وضعیت مصرف مایعات وریدی برای جبران مایعات و

الکترولیت‌های از دست رفته ضروری است.
عموما استراحت در رختخواب توصیه می‌شود و ممکن است دمای بدن تا هفته‌ها پس از گرمازدگی به طور غیر طبیعی کاهش یا افزایش پیدا کند.

● چطور می‌توان از بروز گرمازدگی جلوگیری کرد؟

چندین توصیه که می‌تواند از شما در برابر تاثیرات شدید گرمازدگی محافظت کند عبارت است از:
۱) در طول انجام فعالیت‌های شدید در خارج از منزل بویژه در روزهای گرم مقادیر زیادی مایعات بنوشید. آب و نوشیدنی‌های ورزشی بهترین انتخاب هستند.
از نوشیدن چای، قهوه، سودا و الکل خودداری کنید چرا که این مایعات می‌توانند به از دست رفتن آب بدن کمک کنند.
۲) لباس‌های سبک با بافت ریز و رنگ روشن بپوشید.
۳) انجام فعالیت‌های شدید و ورزشی را به ساعت‌های خنک‌تر در طول روز موکول کنید.
۴) از بدن خود با استفاده از کلاه و عینک آفتابی و نیز یک چتر آفتابی، در برابر نور خورشید حفاظت کنید.
۵) در صورتی که می‌خواهید در محیط بیرون باشید، ساعات بیرون ماندن را به تدریج اضافه کنید تا بدنتان به هوای بیرون عادت کند.
۶) مکرر مایعات بنوشید و از بالا رفتن حرارت بدن با استفاده از اسپری مرطوب کننده جلوگیری کنید.
۷) سعی کنید تا جایی که امکان دارد در روزهای بسیار داغ و مرطوب بیشتر ساعات روز را در فضای بسته باشید.
اگر در آب و هوای گرم زندگی می‌کنید و یا مبتلا به هر یک بیماری‌های مزمن هستید، در مورد مسائل ایمنی دیگری که می‌تواند از شما در برابر گرمازدگی حفاظت کند، با پزشک مشورت کنید.