

سرمازدگی چیست و در مواجهه با آن چه باید کرد؟

او نوشیدنی الکلی ندهید. به او آرامش خاطر بدهید و در صورت نیاز، به آرامی او را حرکت دهید.

بررسی یخزدگی

در صورتی که به نظر شما بیمار دچار یخزدگی شده است، مطابق آموزشی که در ادامه می‌آید، عمل کنید.

انتقال بیمار به بیمارستان

بیمار را با برانکارده به بیمارستان انتقال دهید. او را تنها نگذارید و اجازه راه رفتن به او ندهید. هشدار: بیمار را فقط در صورت ضرورت جابه‌جا کنید. در بیمار بیهوش، راه هوایی را باز و تنفس او را بررسی کنید. در صورت داشتن تنفس، او را در وضع بهبود قرار دهید، در غیر این صورت، آماده احیا شوید.

بیمار هیپوترمی داخل خانه

اگر بیمار را داخل خانه آوردید، فوری لباس خیس او را با لباس خشک و گرم عوض کنید. اگر بیمار جوان و سر حال است و می‌تواند به تنهایی حمام برود، او را ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در وان آب گرم ۴۰-۳۷ درجه سانتی‌گراد قرار دهید. برای گرم کردن بیمار مسن یا کودک شیرخوار، دور آنها پتو بپیچید. پس از گرم کردن بیمار، او را در رختخواب بگذارید و بدن و سرش را به خوبی بپوشانید. به بیمار نوشیدنی گرم، سوپ و غذاهای پرانرژی مانند شکلات بدهید تا گرم‌تر شود. از کیسه آب گرم یا پتوی برقی برای گرم کردن بیمار استفاده نکنید. با اورژانس تماس بگیرید. تا زمانی که پوست بیمار گرم و رنگ آن طبیعی شود، کنار او بمانید.

یخزدگی

بر خورد سرمای شدید در قسمت‌هایی از بدن مانند نوک انگشتان دست و پا باعث یخزدگی (Frostbite) می‌شود و ممکن است همراه با هیپوترمی باشد. اهداف شما: گرم کردن آهسته محل آسیب‌دیده، انتقال به بیمارستان. نیاز شما: باند نواری. علائم و نشانه‌ها: درد و سوزش، سپس از دست دادن حس، پوست سفید و سفید، سپس آبی و در نهایت کبود.

گرم کردن محل آسیب‌دیده

به آرامی هر وسیله سفت و محدودکننده مانند دستکش، چکمه یا هر چیز حلقوی را از اطراف محل آسیب‌دیده خارج کنید. محل آسیب‌دیده را داخل آب گرم ۳۹ درجه تا طبیعی شدن رنگ پوست بگذارید.

پوشاندن محل آسیب‌دیده

محل یخ‌زده را با باند نواری بپوشانید. بین انگشتان بیمار یک پارچه نازک قرار دهید. تا زمان برگشتن رنگ و حس به پوست، محل را بپوشانید. بیمار را به بیمارستان انتقال دهید.

نکات مهم: محل آسیب‌دیده را به آرامی گرم کنید. به بیمار مایعات گرم بدهید. اگر احتمال یخزدگی دوباره می‌دهید، آن را گرم نکنید. محل آسیب‌دیده را با برف مالش ندهید. اجازه سیگار کشیدن و راه رفتن به او ندهید و در صورت نیاز به راه رفتن، پای یخ‌زده بیمار را گرم نکنید. در محل یخ‌زده از کیسه آب گرم استفاده نکنید.

سرمازدگی معمولاً با قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض هوای سرد ایجاد می‌شود، به خصوص اگر بایک باد سرد همراه باشد یا ممکن است با قرار گرفتن کوتاه‌تر در دمای بسیار سرد رخ دهد. در سرمازدگی رگ‌های خونی محیطی منقبض می‌شوند تا گرمای درونی بدن حفظ شود و هر چند دقیقه رگ‌ها باز شده و خون‌رسانی انجام می‌شود ولی اگر سرما خیلی شدید شود و فرد مدت زیادی در این سرما قرار گیرد بدن برای حفظ اندام‌های داخلی، اندام‌های محیطی را فدای اندام‌های داخلی می‌کند و اندام یخ‌زده در ابتدا دردناک شده و سپس بی‌حس می‌شود. معمولاً رنگ اندام رنگ پریده و کبود است. آسیب سرمازدگی می‌تواند به صورت سطحی یا عمیق طبقه‌بندی شود. بسته به عمق بافت صدمه‌دیده آسیب‌های سرمازدگی ممکن است سطحی و روی پوست یا بافت زیر جلدی باشد، در حالی که جراحات عمیق یخ‌زدگی فراتر از بافت زیر جلدی گسترش یافته و شامل (تاندون، عضلات، اعصاب و حتی استخوان) می‌شود. پیش‌آگهی آسیب‌های سرمازدگی سطحی بهتر از آسیب‌های عمیق یخ‌زدگی است.

کاهش دمای بدن

کاهش دمای بدن به کمتر از ۳۵ درجه سانتیگراد هیپوترمی (Hypothermia) است که اغلب به دلیل پوشیدن لباس نامناسب در هوای سرد یا قرار گرفتن در آب سرد به مدت طولانی، در افراد دارای بیماری زمینهای و بی‌خانمان‌ها رخ می‌دهد. این مسأله در اتاق‌های سرد یا با دمای کم نیز پدید می‌آید. از آنجایی که افراد مسن تغییرات دمایی را کمتر احساس می‌کنند، بیشتر در معرض خطر قرار دارند، شیرخواران نیز به دلیل ناتوانی در تنظیم دمای بدن مستعد هیپوترمی هستند. برای چنین افرادی در خارج از خانه همان‌طور که در زیر توضیح داده شده است، عمل کنید و برای بیماران داخل خانه بخش یخ‌زدگی را نگاه کنید.

اهداف شما: پیشگیری از کاهش بیشتر دمای بدن بیمار، گرم کردن بیمار و در صورت نیاز تماس با اورژانس. نیاز شما: لباس گرم و خشک، پتو، کیسه‌نجات، کیسه‌خواب عایق‌بندی یا گیاهانی مانند سرخس، نوشیدنی گرم. علائم و نشانه‌ها: از دست دادن هوشیاری، پوست خیلی سرد و رنگ‌پریده، لرزش، سستی، تحریک پذیری، سخنان نامفهوم، تنفس آرام، نبض ضعیف و خواب‌آلودگی.

گرم کردن بیمار

از بیمار بخواهید فوری فعالیت بدنی خود را متوقف و استراحت کند. در صورت امکان لباس‌های خیس او را در بیاورید و با لباس‌های خشک و گرم عوض کنید. بیمار را با لباس اضافه و پتو به خوبی بپوشانید. در صورت امکان، تقاضای کمک کنید.

سرپناه برای بیمار

در صورت امکان، مکانی را برای حمایت از بیمار در برابر هوا ایجاد کنید. بیمار را در پتو، کیسه‌نجات یا کیسه خواب بپیچید. بیمار را روی محلی خشک و یا مسواذ عایق، مانند سرخس یا علف‌های خشک بخواهید.

دادن نوشیدنی گرم به بیمار

در صورت امکان، یک نوشیدنی مثل شیر یا کاکائوی گرم به بیمار بدهید. هرگز به

یا بدون سردرد، پوست رنگ‌پریده و مرطوب، نبض تند و ضعیف، کمی افزایش دمای بدن

دراز کشیدن بیمار

به بیمار کمک کنید تا در یک مکان خنک دراز بکشد. برای بهبود جریان خون، پاهای او را بالا ببرید.

نشان دادن مایعات

برای جایگزینی مایعات از دست‌رفته، آب فراوان، آ.آ.اس یا هر نوع نوشیدنی بدون گاز به بیمار بدهید.

حمله گرمایی

این وضع بسیار خطرناک زمانی اتفاق می‌افتد که بدن بر اثر بیماری یا قرار گرفتن طولانی‌مدت در برابر گرما و رطوبت نتواند با تعریق، خودش را خنک کند. استفاده از داروهایی مانند قرص اکستتازی، دمای بدن را بالا می‌برد و باعث حمله گرمایی (Heatstroke) می‌شود. این موضوع در مناطق استوایی و گرمای شدید در آب و هوای معتدل شایع‌تر است. افرادی که در هوای گرم ورزش می‌کنند، سالمندان و افراد با بیماری‌های زمینهای بیشتر مستعد حمله گرمایی (گرم‌زدگی شدید) هستند.

اهداف شما: پایین آوردن سریع‌تر دمای بدن بیمار و انتقال فوری او به بیمارستان

نیاز شما: پشتی یا بالش، دو ملحفه بزرگ، آب و اسپری، بادبزن یا پنکه برقی، دماسنج، دفترچه یادداشت و خودکار. علائم و نشانه‌ها: بی‌قراری، سردرد، احساس گیجی، پوست خیلی داغ و برافروخته، از دست‌دادن سریع هوشیاری، نبض تند و قوی، بالا رفتن دمای بدن تا ۴۰ درجه سانتیگراد یا بیشتر

انتقال بیمار به یک مکان خنک

به بیمار کمک کنید تا در مکانی خنک دراز بکشد و لباس‌های بیرونی او را در آورید. در پشت او پشتی یا بالش قرار دهید و شرایط راحتی را برایش آماده کنید.

خنک کردن با آب و پنکه

در صورت امکان، ملحفه‌ای خنک و مرطوب دور بیمار بپیچید و آن را مرطوب نگه دارید؛ همچنین می‌توانید با اسفنج خیس شده در آب خنک یا ولرم، دمای بدن او را پایین بیاورید. با اورژانس تماس بگیرید و تا زمانی که دمای زیر زبان بیمار به ۳۸ درجه سانتیگراد و زیر بغل او به ۳۷.۵ درجه سانتیگراد برسد، او را یاد بزنید.

تعویض ملحفه

هرگاه دمای بدن بیمار به درجه طبیعی رسید، ملحفه خیس را با ملحفه خشک عوض کنید.

ارزیابی بیمار

علائم حیاتی مانند هوشیاری، تنفس و نبض بیمار را پیوسته تا رسیدن اورژانس و انتقال به بیمارستان ارزیابی و ثبت کنید.

خراشیدگی و انتقال میکروب

خونریزی ناشی از بریدگی‌های کوچک و خراش، بدون انجام اقدام خاصی به سرعت قطع می‌شود، ولی حتی یک شکاف کوچک در پوست، اجازه ورود میکروب را به بدن می‌دهد. میکروب‌ها موجودات زنده کوچکی هستند که ممکن است به هر طریقی به بدن منتقل شوند و اگر در یک زخم باز قرار گیرند، باعث ایجاد عفونت می‌شوند. اهداف شما: پیشگیری از عفونت زخم و بررسی هر گونه خونریزی. نیاز شما: دستکش یک‌بار مصرف گاز استریل.

گرم‌مازدگی چیست و در مواجهه با آن چه باید کرد؟

شهروند | گرم‌مازدگی موقعیتی حاد و تهدیدکننده زندگی است که در این حالت سیستم تنظیم‌کننده دمای بدن، به دلیل قرار گرفتن طولانی‌مدت در هوای گرم یا تولید بیش از حد گرما در بدن یا وجود هر دو حالت، از کار می‌افتد. در حالت گرم‌مازدگی بدن نمی‌تواند گرمای اضافی خود را دفع کند، در نتیجه دمای بدن خیلی افزایش می‌یابد که می‌تواند اندام‌های اصلی را تخریب کند.

پزشک علائم شما را بررسی کرده و میزان فشارخون و دمای بدن شما را اندازه می‌گیرد. دماسنج مقعدی بیشتر از دماسنج دهانی در این موارد کاربرد دارد. درمان عوارض مرتبط با گرم‌مازدگی بستگی به شدت آن دارد. گرم‌مازدگی یک فوریت پزشکی است. اگر دیدید کسی دچار گرم‌مازدگی شده، فوراً یک آمبولانس خبر کنید یا هر چه سریع‌تر او را به نزدیک‌ترین بیمارستان برسانید. نخستین اقدام، کاهش هر چه سریع‌تر دمای بدن فرد است.

کم‌آبی

آب ۵۰ تا ۶۰ درصد بدن یک فرد بزرگسال سالم را تشکیل می‌دهد. بین مقدار آب دریافتی و خروج آن از بدن توازن برقرار است. زمانی دهیدراتاسیون (Dehydration) اتفاق می‌افتد که آب بدن کم شود. این کم‌آبی در میان کودکان بیمار، افراد مسن و کسانی که دچار اسهال، استفراغ یا تب هستند، شایع‌تر است. همچنین ورزش شدید به‌ویژه در هوای گرم ممکن است باعث کم‌آبی شود. اهداف شما: جایگزین کردن آب و الکترولیت‌ها، در صورت نیاز درخواست کمک پزشکی. نیاز شما: آ.آ.اس، آب، مایعات بدون گاز. علائم و نشانه‌ها: احساس تشنگی و خشکی دهان، تهوع و استفراغ، گرفتگی ماهیچه، گودشدن چشم، گیجی و خواب‌آلودگی

نشان دادن جرعه‌جرعه سرم

پیوسته به بیمار جرعه‌جرعه سرم خوراکی بدهید تا مایعات از دست‌رفته بدن جایگزین شود. این عمل را تا زمانی که احساس تشنگی او برطرف شود، ادامه دهید. برای این کار بهتر است فقط از آب معمولی و بدون گاز استفاده شود.

پیدا کردن دلیل کم‌آبی

به دنبال دلایلی مانند تب، اسهال، استفراغ یا هر دلیلی که باعث کم‌آبی بدن شده است، باشید. تا زمان بهبود به بیمار اجازه انجام حرکات ورزشی شدید ندهید.

ارزیابی بیمار

علائم حیاتی مانند هوشیاری، تنفس و نبض بیمار را پیوسته ارزیابی و ثبت کنید. در صورت بهبود نیافتن بیمار یا بدتر شدن وضعیت به دنبال کمک پزشکی باشید.

خستگی گرمایی

این حالت هنگامی ایجاد می‌شود که آب و نمک بدن بر اثر تعریق زیاد از دست برود. خستگی گرمایی (exhaustion)

