تفاوت تب و گرمازدگی را بدانید

وظیفه تنظیم دمای بدن بر عهده قسمتی از مغز به نام هیپوتالاموس است. این قسمت، معمولا دمای بدن را در حدود ۳۷ درجه سانتی گراد نگه می‌دارد (با اندکی تغییر در طول روز و شب). اگر ویروس یا باکتری وارد بدن شود، ممکن است هیپوتالاموس برای از بین بردن هرچه سریع‌تر این باکتری‌ها دمای بدن را زیاد کند. در این صورت تب به‌عنوان بخشی از واکنش سیستم ایمنی بدن رخ می‌دهد و با از بین رفتن عفونت، هیپوتالاموس باید دمای بدن را به حالت عادی برگرداند. مسکن‌هایی مثل استامینوفن می‌توانند تب را پایین بیاورند ولی تاثیری روی گرمازدگی ندارند. تنها تغییر شرایط محیطی، آبرسانی به بدن و خنک کردن بدن از طریق گذاشتن یخ روی پوست می‌تواند روی گرمازدگی تأثیر بگذارد.

؟ واکنش سریع هنگام وقوع زلزله می‌تواند شما را از جراحات احتمالی محافظت کند. حداقل دوبار در سال پناه‌گیری را تمرین کنید.

گرمازدگی چیست و در مواجهه با آن چه باید کرد؟

شهروند| گرمازدگی موقعیتی حاد و تهدیدکننده زندگی است که در این حالت سیستم تنظیم‌کننده دمای بدن، به دلیل قرار گرفتن طولانی مدت در هوای گرم یا تولید بیش از حد گرما در بدن یا وجود هر دو حالت، از کار می‌افتد. درحالت گرمازدگی بدن نمی‌تواند گرمای اضافی خود را دفع کند، در نتیجه دمای بدن خیلی افزایش می‌یابد که می‌تواند اندام‌های اصلی را تخریب کند. پزشک علایم 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 گرمازدگی بستگی به شدت آن دارد. گرمازدگی یک فوریت پزشکی است. اگر دیدید کسی دچار گرمازدگی 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.

کم آبی

آب ۵۰ تا ۶۰ درصد بدن یک فرد بزرگسال سالم را تشکیل می‌دهد. بین مقدار آب دریافتی و خروج آن از بدن توازنی برقرار است. زمانی دهیدراسیون (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: اُ.آر.اس، آب، مایعات بدون گاز

علایم و نشانه‌ها: احساس تشنگی و خشکی دهان، تهوع و استفراغ، گرفتگی ماهیچه، گودشدن چشم، گیجی و خواب‌آلودگی

نوشاندن 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.

پیداکردن دلیل کم‌آبی

به‌دنبال 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 را ندهید.

ارزیابی بیمار

علایم حیاتی مانند هوشیاری، تنفس و نبض بیمار را پیوسته ارزیابی و ثبت کنید. در صورت بهبود نیافتن بیمار یا بدتر شدن وضعیت به‌دنبال 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 Heat) به آهستگی رخ می‌دهد. بیماران و افرادی که به هوای گرم و مرطوب عادت ندارند، بیشتر تحت تأثیر قرار می‌گیرند.

اهداف شما: پایین آوردن دمای بدن بیمار، جایگزینی مایعات از دست رفته، رساندن فوری بیمار به بیمارستان

نیاز شما: اُ.آر.اس، آب، مایعات بدون گاز

علایم و نشانه‌ها: گرفتگی دردناک عضلات همراه 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.

نوشاندن مایعات

برای جایگزینی مایعات از دست‌رفته، آب فراوان، اُ.آر.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 اکستازی، 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 (گرمازدگی شدید) هستند

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

نیاز شما: پشتی یا بالش، دو ملحفه بزرگ، آب و اسپری، بادبزن یا پنکه برقی، دماسنج، دفترچه یادداشت و خودکار

علایم 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 درآورید. 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 خیس‌شده 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 باد بزنید.

تعویض ملحفه

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

ارزیابی بیمار

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

نوشیدنی‌هایی که حالمان را بهتر می‌کند

گرمازدگی اتفاقی است که بعد از بالارفتن درجه حرارت محیط از ۳۵ درجه رخ می‌دهد که این درجه گرما را کودکان و سالمندان نمی‌توانند تحمل کنند؛ به‌خاطر همین نباید از خانه خارج شوند. خستگی، کشیدگی و درد عضلات، استفراغ و تهوع، پوست رنگ‌پریده و چسبناک، دمای طبیعی بدن، گرفتگی عضلات، سرگیجه، ضعف و غش، ادرار زرد تیره یا نارنجی، سردرد و اسهال علایم نشان‌دهنده گرمازدگی است. درصورتی که فردی این علامت‌ها را مشاهده کرد، باید سریعا خود را به جای خنک مانند زیر سایه درخت برساند و شروع به نوشیدن مایعات خنک کند. خوردن مایعات در طی روز چه آب باشد یا آبمیوه برای سلامت بدن مفید است، همان‌طور که ثابت شده مصرف کافی مایعات بدون قند مصنوعی می‌تواند در کاهش وزن بدن کمک کند. در روزهای گرم، نوشیدنی‌های خنک طرفدارهای بیشتری پیدا می‌کنند، اما گاهی تنها نمی‌توان با آب روزها را گذراند، چرا که افت فشار و گرمازدگی در روزهای گرم بیشتر است. بنابراین خوب است از میوه‌های تازه و خوشمزه این فصل برای درست کردن نوشیدنی‌های سالم استفاده کنیم و از آبمیوه‌های مصنوعی که پر از رنگ‌های شیمیایی و اسانس هستند، دوری کنیم.

شربت خاکشیر

گیاه دارویی خاکشیر تب‌بر و مسکن بوده و مصرف آن برای تسکین التهاب پوست و درمان کهیر توصیه می‌شود. گل و برگ خاکشیر برای رفع عوارض ناشی از کمبود ویتامین C موثر است، همچنین خاکشیر در درمان بیماری‌های برونشیت، تب، عوارض سرخچه، سرخک و مخملک نیز بسیار مفید است.

استفاده از تخم شربتی

تخم شربتی در حقیقت دانه گیاه ریحان است که به علت داشتن ترکیبات لعابدار به صورت محلول در آب (شربت) استفاده می‌شود. لعاب این دانه‌ها پس از جذب آب، به صورت ژله‌ای درمی‌آید که می‌تواند برای رفع عطش مورد استفاده قرار گیرد. تخم شربتی در طب سنتی ایران به‌عنوان رفع کننده التهابات دستگاه تناسلی و مجاری ادرار کاربرد بسیار داشته است.

استفاده از به‌لیمو

به‌لیمو گیاهی به صورت درختچه است که از برگ آن استفاده می‌شود. این گیاه از قدیم در طب سنتی ایران به‌عنوان آرام‌بخش، ضد تشنج، ادرارآور، رفع کننده سرگیجه و تپش قلب مورد استفاده بوده و در حال حاضر نیز از آن استفاده می‌شود.

هندوانه میوه‌ای با طبع سرد

هندوانه یک میوه تابستانی لطیف، آبدار، خنک‌کننده، آرام‌بخش و مسکن التهابات درونی است که اصولا برای رفع عطش در اوج گرمای تابستان مصرف می‌شود و مورد پسند بسیاری از مردم است. طبیعت هندوانه سرد و تر است و برای افراد گرم مزاج بسیار مطلوب است. مربای پوست هندوانه برای رفع حرارت بدن، رفع تشنگی و گرمازدگی بسیار مفید است.

آب آلبالوی ترش مخصوص افرادی که فشار خون بالا دارند

آب آلبالو یا دمنوش آلبالوی ترش علاوه بر رفع عطش و تشنگی، برای افرادی که فشارخون بالا دارند، بسیار مفید است. جالب است که بدانید هر چقدر نوشیدنی‌ها شیرین‌تر باشند، گرمی آنها بیشتر است. به همین دلیل توصیه می‌شود که آن را به صورت خام یا شربت کم‌شیرین استفاده کنید. اگر می‌خواهید کمی آب آلبالویتان را شیرین کنید، شربت سکنجبین به آن اضافه کنید. آلبالو همچنین برای رفع تهوع، اضطراب و تلخی دهان بسیار موثر است.

چه افرادی بیشتر در معرض خطر گرمازدگی هستند

احتمال ابتلای کسانی که در محیط‌های خیلی گرم کار می‌کنند یا در محل کار خود در معرض حرارت بالا قرار دارند، به گرمازدگی بیشتر است.

کارگران ساختمانی، کشاورزان و کسانی که به مدت طولانی در مجاورت گرما قرار دارند، آتش‌نشان‌ها و افرادی که با اجاق‌های بزرگ سروکار دارند یا در فضاهای بسته با تهویه نامطلوب کار می‌کنند، باید بیشتر جانب احتیاط را رعایت کنند

علاوه بر اینها، شرایط بدنی و بیماری‌های خاصی هم می‌تواند خطر ابتلا به گرمازدگی را بیشتر کند. مثلا داروهای مربوط به قلب و فشار خون مثل داروهای ادرارآور، توانایی بدن برای خنک کردن از طریق تعریق را کاهش می‌دهند.

همچنین اگر برای کنترل فشار خون خود، رژیم غذایی تان کم‌سدیم است، ممکن است سریع‌تر دچار گرمازدگی شوید، بنابراین بیماران قلبی و عروقی و دیابتی باید در گرما بیشتر از خود مراقبت کنند.

افراد مسن، کودکان، نوزادان و زنان باردار از جمله افرادی هستند که بیشتر در معرض خطر گرمازدگی قرار دارند و باید از قرار گرفتن در محیط‌های باز و بشدت گرم و در معرض تابش مستقیم نور خورشید خودداری کنند. بسیاری از کودکان ساعت‌های طولانی در هوای گرم بدون این که استراحتی داشته باشند یا خودشان را خنک کنند یا آب کافی بنوشند، مشغول بازی کردن هستند. افراد مسن هم معمولا نسبت به افزایش دمای محیط اطرافشان حساس و آگاه نیستند و نمی‌توانند به‌موقع به دمای بالا عکس‌العمل نشان بدهند، بنابراین سالمندانی که در مکان‌های خیلی گرم زندگی می‌کنند و در خانه‌شان پنکه یا کولر ندارند، ممکن است دچار گرمازدگی شوند.

چطور از گرمای شدید جان سالم به در ببریم؟

جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران

وضعیت جوی راکد و کیفیت نامناسب هوا موجب گرمازدگی می‌شود. سالمندان خردسالان، افراد بیمار و چاق بیشتر در معرض گرمازدگی هستند.

اقدامات مراقبتی قبل از گرمای شدید

- سیستم تهویه هوا نصب کنید
- در صورت لزوم عایق‌کاری کنید
- صفحات منعکس‌کننده مثل ورقه آلومینیوم روی پنجره بگذارید
- از درهای عایق استفاده کنید
- پنجره‌های آفتاب‌گیر را با پرده، سایه بان حفاظ یا بادگیر بپوشانید

اقدامات مراقبتی در زمان گرمای شدید

- ترجیحا در خانه بمانید
- غذاهای سبک بخورید
- زیاد آب بخورید
- قرص‌های نمک‌دار نخورید (مگر با مجوز پزشک)
- از کلاه لبه‌دار استفاده کنید
- لباس‌های سبک، غیرچسبان و رنگ روشن بپوشید
- کودکان و حیوانات را در خودرو تنها نگذارید

منبع: معاونت آموزش، پژوهش و فناوری