

هر کسی که در خانه شما حضور دارد باید بدانند هنگام وقوع زلزله چه اقدامی انجام دهد حتی اگر شما موقع وقوع حادثه آنجا نباشید.

### گرم‌زدگی چیست و چگونه رخ می‌دهد

بدیده گرم‌زدگی به این صورت رخ می‌دهد که، ممکن است افراد بالغ برای مدت طولانی در معرض هوای گرم با دمای حدودی ۳۸ تا ۴۰ درجه یا بیشتر قرار گیرند و بدون آن که خود متوجه باشند، دچار گرم‌زدگی شوند. از طرفی بر اساس فعل و انفعالاتی که در بدن وجود دارد، گرما ایجاد می‌شود؛ انسان باید گرمای بدن خود را از دست بدهد. اگر چنین گرمایی در بدن بماند و محیط اطراف نیز گرم باشد، انسان با تخییر آب بدن، خود را خنک می‌کند. در صورتی که گرمای هوا همچنان ادامه داشته باشد و آب بدن نیز برای مدت طولانی از بین برود، بدن دچار کم‌آبی و در نتیجه گرم‌زدگی در فرد می‌شود. بنابراین گرم‌زدگی در اثر از بین رفتن مایعات بدن به وجود می‌آید. یکی از راه‌هایی که برای مقابله با گرم‌زدگی باید انجام داد، آن است که همواره آب بدن را تأمین کرده و از مایعات بیشتری در روزهای گرم استفاده کنید، همچنین باید بتوانید خود را خنک نگه دارید.

در کودکان و افراد مسن از دست دادن آب زودتر اتفاق می‌افتد اما ممکن است دیرتر متوجه آن شوند. کودکان ممکن است نگویند تشنه هستند یا دیرتر برای تشنگی می‌کنند و همچنین افراد مسن نیز به همین شکل هستند، بنابراین کودکان و میانسالان نیاز به مراقبت‌های بیشتری دارند.

زمانی که ۲۰ درصد آب بدن در اثر گرما از دست برود، فرد احساس تشنگی می‌کند. بنابراین احساس تشنگی نشانه آن است که فرد میزان زیادی آب از دست داده است. به همین دلیل توصیه می‌شود پیش از آن که دچار تشنگی شوید، مقدار زیادی آب بنوشید.

### چگونه از کودک خود در مقابل گرما محافظت کنید

کودکان یا نوجوانان زیادی هستند که در هوای گرم تابستان در فضای باز زیر آفتاب بازی و ورزش می‌کنند. چنین شرایطی خطر از دست رفتن آب و ملاح بدن را بر اثر گرم‌زدگی زیاد می‌کند؛ گرم‌زدگی ای که خود را با علائمی چون گرفتگی عضلات در ساق، پاهای شانه یا شکم، خستگی، بی‌حالی و غش در اثر گرما نشان می‌دهد. در حالی که گرم‌زدگی از آن بیماری‌هایی است که عوارض ناشی از آن با کمک روش‌های ساده قابل کنترل و درمان است، اما اگر در کودکان بی‌اهمیت تلقی شود، می‌تواند اثرات جدی و خطرناک داشته باشد. این موضوعی است که والدین باید به خوبی مراقب صدمات ناشی از آثار جانبی گرم‌ترین فصل سال باشند. کودکان در مقایسه با بزرگسالان نسبت به آسیب گرمایی حساس‌ترند، زیرا سطح بدنشان نسبت به توده بدنی بیشتر است و گرمای بیشتری نسبت به هر کیلو گرم وزن خود تولید می‌کنند. به بیان دیگر، میزان تعریق در بچه‌ها و پاسخ به تشنگی در کودکان کمتر بوده و ممکن است طی فعالیت به میزان کافی آب مصرف نکنند. این عوامل موجب شده سریع‌تر در معرض گرم‌زدگی قرار گیرند.

### کودکان خسته و بی‌حال از گرما

علائم گرم‌زدگی را هر پدر و مادری باید بشناسد و در صورت مشاهده این نشانه‌ها در فرزندش اقدامات لازم را برای رفع آثار گرم‌زدگی انجام دهد. این علائم عبارتند از: تشنگی، خستگی، بی‌قراری، برافروختگی صورت، تعریق و گرفتگی عضلاتی که در صورت ادامه یافتن به سردرد، تهوع، استفراغ، سرگیجه، اختلال تعادل و در نهایت اختلال هوشیاری و هذیان منجر می‌شود.

### نگذارید نوزادتان گرم‌زده شود

اگر نوزادی در منزل دارید باید دمای اتاق را در فصل گرم تابستان، بین ۲۲ تا ۲۶ درجه تنظیم کرده و از بیرون بردن او نیز در روزهای گرم تابستان تا حد امکان پیشگیری کنید. همچنین از قرار دادن شیرخوار در خودرو به تنهایی به‌طور جدی خودداری کنید. در صورت ضرورت خروج کودکان از منزل در روزهای گرم باید به آنان میزان کافی مایعات خنک بنوشانید. لباس‌های روشن، سبک و نخی آزاد به آنان بپوشانید. فراموش نکنید که محدودیتی در زمینه حمام کردن کودک و شیرخوار در تابستان وجود ندارد و می‌توان حتی هر روز این کار را انجام داد. خوراکی‌های تابستانه به کودکان بدهید. در فصل تابستان با توجه به گرم بودن هوا نخستین و مهم‌ترین نکته مصرف آب کافی است که برای تأمین آب بدن کودکان می‌توان از آبمیوه طبیعی بر اساس ذائقه کودک استفاده کرد. استفاده از آبمیوه طبیعی تهیه شده در منزل از قبیل آب طالبی و آب هندوانه بهترین نوشیدنی برای جایگزینی آب است. انواع آبمیوه‌های تابستانه از قبیل هندوانه که در صد بالایی آب دارد و با توجه به شیرین بودن مورد پسند بسیاری از کودکان است نیز توصیه می‌شود، اما از مصرف غذاهای چرب و سنگین باید پرهیز کرد.

### کودک را هرگز داخل اتومبیل تنها نگذارید

اگر کودک را مدت طولانی در محیط گرم اتومبیلی که تهویه مناسبی هم نداشته باشد، بگذارید ممکن است کودک دچار شوک و گرم‌زدگی شود. حتی در چنین شرایطی احتمال دارد که علائم مغزی و اختلال هوشیاری در وی پدیدار و دچار تشنج شود. در این صورت باید کودک را به سرعت به محیط خنک با تهویه مناسب منتقل کرد و پاهایش را از سطح بدنش بالاتر قرار داد و به مرکز منتقل کرد. در هنگام سفر و بازی بیشتر مراقب کودکان باشید.



در فصل تابستان و در ساعات گرم روز تا حد امکان از مسافرت و بودن در هوای گرم اجتناب کنید. همچنین هنگام ظهر و در راه در مکانی خنک تر توقف کنید. در طول سفر مایعات و میوه نیز به کودک بدهید. گرم‌زدگی ممکن است به صورت ناگهانی رخ دهد و شما متوجه آن نشوید.

در ساعات گرم روز به هیچ وجه کودکان نباید در محیط‌های خارج از خانه بازی کنند، هر چند معمولاً پدر و مادرها اجازه بازی به کودکان خود را نمی‌دهند اما باید با هم بیشتر مراقب آنها باشند. در مناطق و استان‌های جنوبی و گرم نیز به دلیل آن که در شب نیز هوا گرم است، باید همواره از کودکان مراقبت کرد.

### خستگی گرمایی چیست؟

این شرایط هنگامی ایجاد می‌شود که آب و نمک بدن بر اثر تعریق زیاد از دست برود. خستگی گرمایی به آهستگی رخ می‌دهد. بیماران و افرادی که به هوای گرم و مرطوب عادت ندارند، بیشتر تحت تأثیر قرار می‌گیرند. در چنین حالتی فرد علائمی چون گرفتگی درناک عضلات همراه با بدون سردرد، پوست رنگ پریده و مرطوب، نبض تند و ضعیف و افزایش دمای بدن را دارد. اگر فردی دچار خستگی گرمایی شود، مهم‌ترین اهداف شما باید پایین آوردن دمای بدن، جایگزینی مایعات از دست رفته و رساندن فوری بیمار به بیمارستان باشد. در همین راستا به بیمار کمک کنید تا در یک مکان خنک دراز بکشد و پاهای او را برای بهبود جریان خون بالا ببرید. همچنین برای جایگزینی مایعات از دست رفته، آب فراوان یا هر نوشیدنی بدون گاز به بیمار بدهید.



### توصیه‌های نجات بخش در گرم‌ترین روزهای سال

# کودکان در گرما چه بنوشند و چه بپوشند

آفتاب شدید نیز باشد نیز ممکن است ناگهان و بدون آن که متوجه باشند دچار گرم‌زدگی شوند. متأسفانه در روزهای اخیر خبر تأسف بار مرگ کودک ۶ ساله در قم به دلیل گرم‌زدگی را داشتیم که شاهدی بر خطر جدی گرم‌زدگی برای کودکان است. خبر مربوط به کودکی می‌شود که به دلیل ماندن حدود ۶ ساعت در خودرو، گرم‌زده شد و با وجود تلاش پزشکان برای احیای علائم حیاتی، به دلیل این که زمان طولانی در گرمای شدید قرار گرفته و تقریباً تمام اعضای داخلی بدنش دچار اختلال شده بود، بعد از ۳ روز جان خود را از دست داد. همچنین خبر دیگری که در روزهای قبل آمد مبنی بر مرگ ناگهانی یک راننده کامیون در گرمای بندر امام خمینی (ره) بود که شاهد دیگری برای جدی گرفتن خطر گرم‌زدگی در مناطق گرم و برای افرادی است که مدت طولانی را در فضای بیرون از خانه مشغول کار هستند. در همین راستا نکات مهم مربوط به علائم گرم‌زدگی در کودکان و نحوه مراقبت از آنها در مقابل گرما را از زبان دکتر غلامرضا عنایتی می‌توانید بخوانید.

شهروند | خطر گرم‌زدگی را جدی بگیرید؛ شرایط آب و هوایی خاص یعنی گرمای شدید و دمای زیاد هوا، رطوبت بالای محیط و ورزش با دمای سنگین در هوای گرم می‌تواند افراد را در معرض گرم‌زدگی قرار دهد. به‌طور طبیعی بدن انسان زمانی که با گرما مواجه می‌شود برای پیشگیری از گرم شدن شدید دمای داخلی خود، واکنش دفاعی تعریق را انجام می‌دهد. سیستم دفاعی بدن از طریق عرق کردن سعی در دفع حرارت داخلی و خنک کردن اندامها و سیستم‌های درونی بدن می‌کند. با این حال زمانی که دمای هوا گرم‌تر از حد طبیعی و نرمال شود، عمل تعریق به خوبی صورت نمی‌گیرد. در رطوبت بالای هوا، بدن شروع به داغ شدن درونی می‌کند و کم‌کم مشخص وارد فاز گرم‌زدگی می‌شود. مشکل گرم‌زدگی در همه افراد می‌تواند اتفاق بیفتد؛ اما کودکان و سالمندان به دلیل ضعف قوای دفاعی بدن بیشتر در معرض بروز گرم‌زدگی هستند. همچنین افرادی که دارای شغل‌هایی هستند که تا به زیادی را مجبورند بیرون از خانه و در هوای گرم و

### پیشگیری بهتر از درمان است

از بردن کودکان به محیط‌های گرم خودداری کنیم. در روزهای گرم حتماً خود و کودکان‌تان از مایعات بیشتری استفاده کنید. این مایعات ممکن است آب یا آبمیوه‌های طبیعی و میوه‌های مختلف مانند هندوانه و خربزه که سدیم و پتاسیم بالادارند، باشد. با این میوه‌ها می‌توانید تا حدودی الکترولیت‌های از دست‌رفته بدن را جبران کنید و مانع از گرم‌زدگی شوید.

در سایه باشید و از فضاهای بسته و گرم اجتناب کنید. گاهی اوقات ممکن است به دلیل کار کردن بشدت سرگرم باشید و محیط اطراف نیز گرم باشد، در این حالت بدون آن که خودتان متوجه شوید، بدن آب خود را از دست می‌دهد و دچار اختلالات الکترولیتی می‌شود و یک مرتبه احساس می‌کنید دچار سردرد شده‌اید. این سردرد می‌تواند نشانه گرم‌زدگی باشد. بنابراین باید این علائم را جدی گرفت.

برای این که کودکان دچار گرم‌زدگی نشوند، به آنها آموزش دهید که در هوای آفتابی و گرم هنگام فعالیت و بازی و قبل از آن، مقدار فراوانی آب بنوشند، حتی اگر احساس تشنگی نداشته باشند. از لباس‌هایی با رنگ‌های گرم یا رنگ‌های روشن استفاده کنند و پوشش زیاد نداشته باشند. فعالیت فیزیکی شدید در فضای بیرون را محدود به زمان قبل از ظهر و بعد از ساعت ۶ قرار دهید. به کودک آموزش دهید در صورت احساس گرم‌زدگی به جای خنک بیاید. همواره در گردش‌های بیرون منزل، آب کافی و بهداشتی همراه داشته باشید. مصرف میوه‌ها و سبزی‌هایی که به دلیل داشتن آب فراوان توصیه می‌شوند.

اولین علامتی که در کودکان نشان‌دهنده گرم‌زدگی است، احساس خشکی در دهان و تعریق شدید در کودک است. پس از آن کودک دچار بی‌حالی می‌شود و طراوت خود را از دست می‌دهد. مخاط‌ها خشک می‌شود و کودک ممکن است دچار استفراغ شود. با مشاهده این علائم، باید فوراً کودک را به مکان خنک ببرید و اگر کولر در دسترس شماست، در مقابل آن قرار دهید، اگر کولر دسترسی ندارید، کودک را با شویه کنید و جلوی پنکه و کوران باد قرار دهید. همچنین اگر کودک هوشیار است، مایعات به او بدهید.



### اقدامات اولیه در گرم‌زدگی شدید و از دست دادن هوشیاری

کودک را به محل سایه منتقل کنید، اما مایعات به او نخورانید. والدین نباید یک‌دفعه به کودک مقدار زیادی آب خالص بنوشانند، زیرا یکبار آب وارد سلول‌های مغز می‌شود و ممکن است مشکلات دیگری در پی داشته باشد. اگر کودک شیرخوار است، بهترین نوشیدنی برای رفع کم‌آبی بدنش شیر مادر است، در غیر این صورت برای رفع گرم‌زدگی باید محلول ORS یا مخلوطی از آب و شکر یا آب‌نمک یا دوغ به او داد و از دادن آب خالص اجتناب کرد، سپس لباس‌های کودک را از تنش خارج کنید و او را در یک محل خنک بخوابانید.

اگر خارج از منزل در زیر آفتاب قرار دارید، یک محل سایه بیابید یا او را به یک محل خنک منتقل سازید. در مدتی که منتظر آمبولانس هستید، بدن او را با اسفنج یا پارچه نرمی که به آب سرد آغشته کرده‌اید، ماساژ داده و او را جلوی پنکه بگذارید. می‌توانید از یک پنکه برقی استفاده کنید یا او را باد بزنید.

با او صحبت کنید و سعی کنید آرامش کنید. به او چیزی ننوشانید و علیرغم آن که ممکن است وسوسه شوید به او استامینوفن بدهید، باید بدانید که استامینوفن افزایش درجه حرارت بدن در اثر گرم‌زدگی را برطرف نمی‌کند. اگر کودک شما تنها علائم افزایش درجه حرارت بدن را دارد، ولی دچار گرم‌زدگی نشده است، او را به داخل منزل و در صورت امکان به اتاقی ببرید که کولر داشته باشد. مقدار زیادی شیر به او بخورانید و اگر ۴ ماه یا بیشتر دارد، کمی آب نیز به او بدهید. می‌توانید از حمام سرد نیز استفاده کنید. در تمام طول روز او را داخل منزل نگه دارید. اگر به نظر نمی‌رسد که علائم سریعاً برطرف شود، به بخش اورژانس یا پزشک مراجعه کنید.