

جدی داشت و رفع نشد او را به بیمارستان رساند. اما در حالی که سطح هوشیاری فرد گرمزده پایین آمده باشد، باید در حین خنک کردن بدن، او را سریعاً به مرکز درمانی مجهز رساند.

● چه توصیه های عمومی می توان به مردم داد که در این روزهای داغ مراقب خودشان باشند؟  
ما باید آب و هوای اطرافمان را بشناسیم. از حضور در آب و هوایی که برای بدنمان خطرناک است، پرهیز کنیم. در مناطق گرمسیر ساعاتی از روز هست که مردم می دانند آفتاب برایشان خطرناک است و در حد توان بدنی شان نیست پس امور زندگی و کارهای خارج از خانه را به ساعات اول صبح یا عصر و شب موکول می کنند.

● به طور کلی در روزهای گرم سال ۱۰ تا ۴۰ بعد از ظهر زمان خطرناک محسوب می شود و افراد خاص تا جای ممکن بهتر است در این ساعات هادر هوای باز قرار نگیرند. در این بین هرچه هوا آلوده تر باشد و جریان هوا وجود نداشته باشد، احتمال خطر بیشتر خواهد بود. کسانی که بیماری قلبی - عروقی یا دیابت دارند یا هر بیماری دیگری که میزان آب بدنشان را دچار اختلال می کند، باید مراقبت بیشتری از خود داشته باشند.

زمانی که هوا آسیب رسان است باید از حضور در هوای باز پرهیز شود. یک وقت هایی هوا را می توان تحمل کرد اما نباید فعالیت در آن شرایط داشت؛ فعالیت در آب و هوای گرم و مرطوب به مراقبت زیادی نیاز دارد و آگاهی می خواهد.

نکته دوم پوشش مناسب است؛ لباسی که بدن را در برابر نور مستقیم آفتاب کاملاً بپوشاند و در عین حال رنگ تیره یا خیلی روشن نداشته باشد. طیف های رنگ میانی برای شرایط آب و هوایی گرم مناسب تر است. همان طور که می بینید مردمی که در مناطق گرمسیری زندگی می کنند، همه از لباس های بلند و گشاد و رنگ های روشن استفاده می کنند. هر لباس تنگی که جریان خون در بدن را کندتر کند، می تواند فرد را در معرض گرمزدگی قرار دهد. نکته سوم این است که هر کسی باید خودش را بشناسد و سطح تطابق بدنی اش با گرمسار را بداند و وقتی می خواهد در گرما قرار گیرد به فکر آب و املاح مورد نیاز بدنش باشد تا دچار مشکل نشود.

مصدوم خواب آلوده و بی قرار می شود. در حالی که دمای بدن به بالای ۴۰ درجه سانتیگراد رسیده است، خون رسانی به دستگاه های حیاتی بدن مختل می شود و اگر کنترل نشود مناسفانه می تواند به مرگ شخص منجر شود.

● چه کمکی می توان به فردی که دچار گرمزدگی شده است، کرد؟ چه کارهایی باید و چه کارهایی نباید انجام داد؟

فردی که دچار گرمزدگی شده باید در محیطی خنک و خلوت در حالی که دور و اطرافش آزاد است و جریان هوا وجود دارد، روی یک زیرانداز عایق بخوابد. اگر در محیط طبیعی این اتفاق افتاده بهتر است فرد چند سانتیمتری با زمین فاصله داشته باشد تا گرمای زمین به بدنش منتقل نشود. فرد حتماً باید زیر سایه باشد. اگر سقف یا سایه وجود ندارد، امدادگر باید با وسیله ای مثل پتو یا ملحفه سایه ایجاد کند. وقتی مصدوم دراز کشید، بدنش را ۲۰ درجه بالا می آوریم و اگر لباس تنگی به تن دارد، آن را آزاد می کنیم یا درمی آوریم. کمپرس با آب دمای محیط روی کتفلهای ران، قفسه سینه و زیر بغل ران، انجام می دهیم و او را به آرامی باد می زنیم. می توانیم جایگزینی آب و املاح را شروع کنیم تا فرد گرمزده رفته رفته بهبود یابد.

● گرمزدگی را نباید با بیماری هایی که از تابش آفتاب ایجاد می شود، اشتباه گرفت. ممکن است شخصی بر اثر قرار گرفتن زیر آفتاب دچار سردرد شدید شود. این فرد گرمزده نیست؛ گرمزدگی یعنی بالا رفتن دمای بدن در درجه اول که به علایم دیگری منجر می شود

● چقدر زمان داریم تا کسی را که دچار گرمزدگی حاد شده به مرکز درمانی برسانیم؟

هر مصدومی که حالت هایی از گرمزدگی دارد، اگر هوشیار باشد و دمای بدنش خیلی بالا رفته باشد، اقدامات اولیه ای که گفته شد برایش انجام می شود ولی اگر هوشیاری نداشته باشد، باید حین خنک کردن بدنش، به سرعت او را به بیمارستان برسانیم. قابل توجه است کسانی که گرمزدگی خفیف دارند خیلی سریع به سمت علایم حاد و وخیم پیش می روند. نباید زمان را از دست داد. اگر مصدوم هوشیاری نداشته باشد هر ثانیه ای که بگذرد می تواند جانش را به خطر بیندازد. نمی توان زمان برای تعیین کرد. اصلاح املاح بدن ممکن است ساعات ها یا روزها در مراکز درمانی زمان ببرد. اختلال املاح ناشی از گرمای می تواند مصدوم را دچار تشنج کند

● اصول کمک های اولیه به ما می گوید باید ابتدا شرایط مصدومی را که هوشیار است و دچار خستگی گرمایی یا گرمزدگی شده است، ثابت کرد و در ادامه اگر مشکل

**سنکوپ گرمایی چیست؟**  
سنکوپ یا غش حالتی است که فشار خون با افت مواجه می شود و جریان خون به مغز موقتاً کاهش می یابد. این اتفاق زمانی رخ می دهد که خودتان را در یک محیط گرم حبس کنید. اگر برای کاهش فشار خون تان از بلوک کننده بتا (مسدود کننده گیرنده آدرنژیک بتا که در کاهش فشار خون و تعداد ضربان قلب کاربرد دارد) استفاده می کنید در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به سنکوپ گرمایی هستید. معمولاً قبل از غش سر گیجه می گیرید. ممکن است حس غش کردن به شما دست بدهد، ولی اگر آرام باشید و خودتان را به سرعت خنک کنید می توانید هوشیاری تان را حفظ کنید. بالا نگه داشتن پاهایم می تواند مفید باشد. مانند سایر بیماری های مرتبط با گرما، در این جا هم آبرسانی مسأله بسیار مهمی است. همه مایعات خوب هستند ولی بهترین گزینه، آب یا مایعات حاوی الکترولیت است.



پزشک داوطلب و مربی کمک های اولیه جمعیت هلال احمر در گفت و گو با «شهروند»:

# فرد گرمزده را چگونه از مرگ نجات دهیم

لباس های گشاد و رنگ روشن بپوشید و در گرمای شدید حتماً آب همراه داشته باشید  
خطر ۲۰ تا ۷۰ درصدی مرگ افراد در گرمزدگی حاد

با خطرناک گرمزدگی رخ می دهد که بسیار خطرناک است، به طوری که حتی با حضور تیم پزشکی و رساندن فرد به مراکز درمانی، در افراد جوان تا ۲۰ درصد و در افراد مسن تا ۷۰ درصد احتمال مرگ و میر وجود دارد. در مرحله حاد علایمی مثل اختلال هوشیاری دیده می شود. معمولاً

کنند، وجود دارد. کودکان، زنان و افراد مسن مسلمان بیشتر در معرض آسیب از گرمای شدید قرار دارند، چرا که مقاومت بدنشان نسبت به این تغییرات کمتر است. اما به غیر از این گروه ها، کسانی هم که به هر علتی آب بدنشان را از دست داده اند، خطر گرمزدگی تهدیدشان می کند. مثل افرادی که دیابت دارند یا کسانی که دچار اسهال و استفراغ می شوند و بدنشان ذخیره آب کمتری دارد.

● **چه فعالیت هایی می تواند این خطر را بیشتر کند؟**  
هر کاری که موجب تعریق در بدن شود و عرق کردن بدن را زیاد کند، در صورتی که آب و هوا هم مستعد باشد، می تواند به گرمزدگی منجر شود. گاهی هوا نامطمئن است؛ در این صورت صرف مواجهه و حضور در آب و هوا هم می تواند باعث ایجاد حالت های گرمزدگی شود. نکته ای در این موضوع هست که باید در نظر گرفته شود؛ گرمزدگی را نباید با بیماری هایی که از تابش آفتاب ایجاد می شود، اشتباه گرفت. ممکن است شخصی بر اثر قرار گرفتن زیر آفتاب دچار سردرد شدید شود. این فرد گرمزده نیست؛ گرمزدگی یعنی بالا رفتن دمای بدن در درجه اول که به علایم دیگری منجر می شود.

● **مراحل گرمزدگی چه چیزهایی است؛ حالت هایی که می توان از آنها به عنوان هشدار و جلوگیری از پیشرفت استفاده کرد؟**

ابتدای کار یا مرحله خفیف گرمزدگی زمانی است که تعریق اتفاق می افتد و شخص نمی تواند به اندازه نیاز بدن آب و املاح یا آب بدون املاح جایگزین کند. در این شرایط بدن دچار انحلال املاح می شود و اولین نشانه های بروز گرمزدگی با گرفتگی های عضلانی و خستگی و ضعف عضلات خودش را نشان می دهد. به تدریج که بدن دچار کمبود آب می شود، نشانه های خفیف بدتر می شود. این مرحله میانی یا گرمزدگی متوسط است که از آن به عنوان خستگی گرمایی هم یاد می شود. در این مرحله دمای بدن به زیر ۳۹ درجه سانتیگراد می رسد و علایم خاص خودش را دارد، مثل سردرد، حالت تهوع، بی اشتها، تپش قلب و افزایش تعداد تنفس. خستگی گرمایی معمولاً با کمی بی قراری در کنار دیگر علایم همراه است.

● **در نهایت مرحله حاد چه علایم و خطراتی برای فرد گرمزده دارد؟**  
اگر شرایط به این شکل پیش برود و به بیمار رسیدگی نشود، وارد مرحله حاد گرمزدگی می شویم. در این مرحله آب به اعضای حیاتی بدن نمی رسد و مرحله شدید

راضیه زرگری اغلب در ماه های داغ سال رخ می دهد و می تواند از طیف خفیف تا شدید بروز کند و اگر کنترل نشود حتماً باعث جدی ترین آسیب ها به فرد شود؛ در باره گرمزدگی صحبت می کنیم؛ عارضه ای که شاید خیلی جدی گرفته نشود اما در کمترین زمان، جان فرد را تهدید می کند. قرار گرفتن طولانی مدت در محیط های بسیار گرم یا در معرض گرما بودن به واسطه شغل مانند کارگران ساختمانی، ورزشکاران در رشته های مختلف، پیاده روی در هوای گرم، کار کردن در کوره پزخانه ها و آتش نشانی می تواند منجر به گرمزدگی شود. باید بدانیم در مورد کدام گرمزدگی حرف می زنیم؛ نوعی از گرمزدگی که «گرمزدگی کلاسیک یا nonexertional» خوانده می شود، ناشی از قرار گرفتن در محیط گرم است که اغلب در افراد مسن و مبتلا به بیماری مزمن مثل دیابت رخ می دهد اما منظور ما گرمزدگی «exertional» است که در هوای تابستان بر اثر افزایش دمای بدن و فعالیت شدید فیزیکی در هوای گرم رخ می دهد. در باره این موضوع که این روزهای داغ نیمه مراد برای خیلی از مردم مفید است، با فرید عباسی، پزشک داوطلب و مربی کمک های اولیه جمعیت هلال احمر گفت و گو کردیم که در ادامه می خوانید.

● **گرمزدگی در چه شرایط آب و هوایی بیشتر احتمال وقوع دارد و چه گروه هایی از افراد جامعه بیشتر در معرض این خطر هستند؟**

هر جا که هوا گرم و رطوبت آن بالا باشد و فرد به هر دلیلی در این شرایط فعالیت بدنی داشته باشد، احتمال وقوع گرمزدگی وجود دارد. لازم نیست در هوای خیلی گرم قرار داشته باشیم؛ حتی در هوای معمولی هم به دلیل رطوبت بالا، افرادی که فعالیت بیش از حد انجام می دهند، ممکن است دچار گرمزدگی و علایم خستگی گرمایی شوند. به طور کلی خطر گرمزدگی در ماه های بالاتر از حد نرمال یعنی دمای بالای ۴۰ درجه به صورت هشدار جدی برای افراد جامعه وجود دارد؛ به خصوص در این روزها و هفته های گرم این خطر به صورت جدی برای کسانی که بدنشان مطابقت زیادی با گرما ندارد و نمی توانند هوای گرم را تحمل

## نشانه های خستگی گرمایی چیست؟

- پوست مرطوب و رنگ پریده
- حالت ضعف و بی حالی
- خشکی دهان و تشنگی شدید
- سردرد و سر گیجه
- تهوع و بی اشتها

## دلایل خستگی گرمایی

فعالیت در محل های گرم

تعرق زیاد

کم آبی

## خستگی گرمایی چیست؟ با آن چه کنیم؟

بالا رفتن درجه حرارت هوا و گرمای بیش از حد می تواند پیامدهای ناگواری در پی داشته باشد.

۱. **مصدوم را به محل خنک منتقل کنید**
۲. **اگر بیهوش بود لباس هایش را در آورید**
۳. **با اسفنج خیس بدنش را مرطوب کنید**
۴. **علائم حیاتی اش را بررسی کنید**
۵. **اگر هوشیار بود به او مایعات خنک بدهید**
۶. **اگر افت هوشیاری داشت، با ۱۱۵ تماس بگیرید**

منبع: معاونت آموزش، پژوهش و فناوری اینترکلیف؛ یزدان مرادی @yazdannmoradi

