

۱ گرمزدگی چیست و چطور از آن در امان بمانیم؟

عوامل موثر در ایجاد و تشدید گرمزدگی

- شرایط زیادهای مرتبط با محیط مانند وجود یا نبود سایبان، وجود باد در منطقه و میزان رطوبت هوا
- سن
- میزان فعالیت فیزیکی
- شرایط زیادهای و مصرف داروها
- فاکتورهای مرتبط با شریک نامساعد کاری و محیطی
- پوشش و لباس
- دما و رطوبت بالا
- سطح هوشیاری قبل آسیب

علائم گرمزدگی

- سردرد
- سرگیجه
- یوست خشک، گرم و قرمز کلکون
- حالت تهوع یا استفراغ
- اختلال ضربان قلب، افت فشار خون در مراحل پیشرفته، مصدوم دچار توهم، هذیان گویی و تغییر سطح هوشیاری می‌شود.
- تشنج
- دمای بدن بالاتر از ۴۰ درجه سانتی‌گراد
- نیض محیطی سریع

اینفوگرافیک: مهرداد کاشانی @mehradkashani

۲ گرمزدگی چیست و چطور از آن در امان بمانیم؟

نکات پیشگیرانه برای گرمزدگی

- مقدار زیادی آب خنک بنوشید
- حتی الامکان زیر تابش مستقیم آفتاب نمانید
- زیر نور آفتاب از کلاه نقاب‌دار یا چتر استفاده کنید
- توجه: در ساعات ۱۱ تا ۳ عصر بیرون نروید
- مقدار زیادی آب خنک بنوشید
- بطری آب به همراه داشته باشید
- مربی دوش آب سرد بگیرید
- غذای چرب و سنگین نخورید
- خاکشیر خنک با شربت آب‌لیمو بخورید
- از کرم‌های ضد آفتاب استفاده کنید
- فعالیت‌های بدنی شدید را محدود کنید
- از عینک آفتابی مناسب استفاده کنید
- پوستتان را مرتب با آب خنک کنید
- لباس گشاد و رنگ روشن بپوشید
- لباس زیاد و تنگ نباشد
- در ورزش افراط نکنید
- بالاتر فتن حرارت بدن
- گر فتگی عضلات
- خستگی مفرط

آسیب‌های ناشی از گرما

- بالاتر فتن حرارت بدن
- گر فتگی عضلات
- خستگی مفرط

اینفوگرافیک: مهرداد کاشانی @mehradkashani

چطور در فصل گرم سال از خود مراقبت کنیم؟

علی‌رغم تصور افراد، قرص‌ها و داروهای تب‌بر یا مسکن هیچ تأثیری در درمان گرمزدگی ندارد، بلکه باید به دنبال کاهش گرمای داخلی و بیرونی بدن باشیم، کم کردن لباس فردی که گرمزده شده و کاهش بارش گرما به بدن شخص، اسپری کردن آب به بدن، استفاده از اسفنج خیس و غوطه‌ور کردن شخص در آبی که دمای آن زیاد سرد یا گرم نباشد، از راه‌های درمانی فردی است که دچار گرمزدگی خفیف شده است.

اگر فرد گرمزده، دچار استفراغ و حالت تهوع نشده باشد، نوشیدن مایعات زیاد، به سرعت دمای بدن او را متعادل می‌کند، بنابراین با انجام دادن تمامی این راه‌های درمانی، اگر بازم دمای بدن شخص پایین نیامد و علائم گرمزدگی همچنان ادامه داشت، باید سریعاً فرد را به مراکز درمانی منتقل کرد.

نوزادی که دچار گرمزدگی شده سریعاً از شیر مادر استفاده کند

نوزادی که زیر ۶ ماه است، بهترین راه درمان او استفاده از شیر مادر است، غوطه‌ور کردن نوزاد در آبی که دمای متعادل دارد (با مراقبت از مجاری تنفسی او) نیز یکی دیگر از راه‌های درمان حمله گرمایی است.

تهوع و استفراغ نیز یکی از علائم شایع و مهمی است که در این رابطه باید جدی گرفته شود.

اکثراً والدین بی‌قراری نوزادان را علت گرمزدگی نمی‌دانند، در صورتی که بی‌قراری نوزادان در فصل گرما، یکی از علائم شایع گرمزدگی است.

گرمزدگی زمانی که جدی گرفته نشود، می‌تواند فرد را وارد یک شوک خفیف کرده و سپس این حالت تشدید پیدا می‌کند و در نهایت فرد به کما می‌رود، یا فوت می‌کند.

گر گرفتگی و خشکی پوست از دیگر علائم خطرناک گرمزدگی است. ورم مغز، اختلالات قلبی، نارسایی کلیه، نارسایی کبد و مشکلات تنفسی از جمله عوارض عدم جدی گرفتن حمله گرمایی یا همان گرمزدگی است.

دوغ، بهترین نوشیدنی در گرمزدگی است

استفاده از کلاه و نقاب مخصوص، به‌ویژه برای کشاورزان و کارگران ساختمانی، پوشیدن لباس‌هایی که جنس آنها مناسب با فصل گرما باشد، قرار نگرفتن در معرض نور مستقیم خورشید و فضای بسیار داغ و استفاده بسیار زیاد از مایعاتی همچون دوغ که حاوی نمک است، از بهترین راه‌های پیشگیری از گرمزدگی است.

داروهای مسکن هیچ تأثیری در درمان گرمزدگی ندارد

پرخوری هستند که باید در پیشگیری از حمله گرمایی یا گرمزدگی بسیار مراقبت کنند.

فضاهای بسته همچون خودرو پارک شده در معرض نور خورشید و گرما که ورود و خروج و تهویه در آن اتفاق نمی‌افتد، اتاق‌های بدون تهویه و سیستم خنک‌کننده، پوشاندن لباس زیاد به اطفال و نوزادان در فصل گرما، ورزش و فعالیت سخت بدنی که موجب تعریق و از دست دادن مایعات بدن می‌شود و در نهایت قرار گرفتن در محیط داغ، مهم‌ترین علت‌هایی است که بدن را مستعد گرمزدگی می‌کند.

علائم گرمزدگی در نوزادان را تشخیص دهید

هر یک ساعت فعالیت بدنی، موجب از دست دادن یک لیتر مایعات در بدن می‌شود. کارگران ساختمانی و افرادی که شغل‌های این‌چنینی دارند، به شدت در معرض گرمزدگی هستند، بسیاری از حادثه‌های پرتاب کارگران در تابستان از بالای ساختمان‌ها به دلیل سرگیجه‌های ناشی از گرمزدگی است که باید جدی گرفته شود.

فردی که دچار گرمزدگی شده، ابتدا بدنش عرق شدید می‌کند، مایعات از بدن او به سرعت از دست می‌رود، فشار افت می‌کند، نبض کاهش می‌یابد، سپس سردردهای خفیف و به اصطلاح حالت گیجی رخ داده و تنفس تند می‌شود،

گرمای شدید بدن انسان را در وضع نامناسبی قرار داده و حتی ممکن است موجب مرگ شود. در گرمای شدید و رطوبت بالا، روند تبخیر در بدن دچار اشکال می‌شود. در چنین وضعی بدن انسان برای حفظ دمای طبیعی تحت فشار قرار گرفته و دچار اختلال در عملکرد می‌شود.

در اغلب موارد، فرد مصدوم یا در مقابل گرمای بیش از حد قرار می‌گیرد یا آنکه بسیار فراتر از سن و وضع فیزیکی خود فعالیت می‌کند. سالمندان، خردسالان و افراد بیمار یا چاق، بیشتر در معرض گرمزدگی قرار دارند.

شرایطی که موجب گرمزدگی و اختلالات مرتبط با گرما می‌شوند عبارتند از: وضع جوی راکد و کیفیت نامناسب هوا. در نتیجه، افرادی که در نواحی شهری زندگی می‌کنند در برابر آلودگی موح گرما در قیاس با افرادی که در نواحی روستایی زندگی می‌کنند، بیشتر در معرض خطر هستند. علاوه بر این، آسفالت و بتون به مدت طولانی‌تری گرما را در خود نگه داشته و در شب به تدریج آن را آزاد می‌کنند. چنین وضعی، شب هنگام موجب ایجاد دمای بالاتری در شهر شده و اثری موسوم به «اثر جزیره گرمای شهری» را به وجود می‌آورد.

گروه‌های پرخطر، بیشتر در معرض گرمزدگی بوده و باید بیشتر مراقب آنها بود. نوزادان و اطفال، سالمندان و در نهایت مصرف‌کنندگان مواد مخدر و الکی به ترتیب گروه‌های

