

هر آنچه که درباره «گرمزدگی» باید بدانید

گرمی هوا احتمال ابتلا به بیماری‌هایی که با گرما مرتبط هستند را افزایش می‌دهد؛ یکی از شایع‌ترین این بیماری‌ها گرمزدگی است که سه مرحله دارد و می‌تواند فرد را تا سر حد مرگ هم ببرد.



گرمی هوا احتمال ابتلا به بیماری‌هایی که با گرما مرتبط هستند را افزایش می‌دهد؛ یکی از شایع‌ترین این بیماری‌ها گرمزدگی است که سه مرحله دارد و می‌تواند فرد را تا سر حد مرگ هم ببرد.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ دکتر غلامرضا معصومی- متخصص طب اورژانس با بیان اینکه گرمزدگی از جمله حوادثی است که کاملاً قابل پیشگیری است، اظهارکرد: در صورت بی توجهی به علائم گرمزدگی و عدم درمان آن، فرد ممکن است به سمت مرگ سوق پیدا کند.

وی با اشاره به اینکه گرمزدگی بر اساس علائم، نشانه‌ها و نحوه درمان به سه دسته تقسیم می‌شود، گفت: این سه دسته عبارتند از گرفتگی عضلات ناشی از گرما، خستگی ناشی از گرما و سکت گرمایی. باید توجه کرد که این تقسیم بندی عملاً سیر علائم و مشکلات ناشی از گرمزدگی را نشان می‌دهد که در صورت عدم درمان از هر مرحله به مرحله بعد ادامه می‌یابد.

عوامل موثر در شروع گرمزدگی را بشناسیم

معصومی با بیان اینکه اگر به عوامل گرمزدگی توجه و آن‌ها را کنترل کنیم، از گرمزدگی و پیشرفت آن‌ها جلوگیری می‌شود، اظهارکرد: این عوامل شامل مواردی می‌شوند که باعث بالا رفتن دما و از دست رفتن آب بدن می‌شوند. باید توجه کرد که کودکان به خصوص در سنین زیر چهار سال و سالخوردگان به ویژه افراد بالای ۶۵ سال در معرض گرمزدگی قرار دارند.

این متخصص طب اورژانس تاکید کرد: قرار گرفتن کودکان در محیط‌های گرم مانند داخل ماشین، پوشیدن لباس‌های تیره در فصل گرم، مصرف نکردن مایعات به میزان لازم در گرما، وارد شدن ناگهانی در محیط گرمی که بدن فرد هنوز به آن عادت نکرده است، قرار گرفتن در زیر آفتاب، قرار گرفتن در محیط گرم با رطوبت بالا، عواملی که باعث از دست رفتن آب بدن می‌شوند مانند مصرف قرص‌های ادرار آور و الکل و چاقی از جمله عوامل بروز گرمزدگی محسوب می‌شوند.

گرفتگی عضلات ناشی از گرما

این متخصص طب اورژانس با بیان اینکه گرفتگی عضلانی مشخص‌ترین علامت گرمزدگی است، اظهارکرد: یکی از شایع‌ترین مثال‌های گرمزدگی، گرفتگی عضلانی است که به طور مکرر در میادین ورزشی به خصوص فوتبال دیده می‌شود. باید توجه کرد که درمان در این مرحله راحت و در صحنه خواهد بود و نیازی به انتقال بیمار به مرکز درمانی نیست. بر طرف کردن گرفتگی با کشش در جهت مخالف عضلات انجام می‌شود و نوشیدن مایعات فراوان و البته نوشیدنی‌های ورزشی جلوی اتفاق مجدد را خواهد گرفت. اگر بیمار را به محل خنک منتقل کنیم، قطعاً سیر بهبود علائم سریع‌تر خواهد شد.

خستگی گرمایی

معصومی افزود: اگر در مرحله گرفتگی عضلانی اقدام مناسبی انجام نشود، به خصوص در کودکان و افراد مسن، فرد وارد مرحله خستگی گرمایی خواهد شد که به صورت تعریق شدید و ضربان قلب بالا همراه با گیجی و خواب‌آلودگی، احساس ضعف، کرامپ عضلانی، تهوع و سردرد همراه با افت فشار خون مشخص خواهد شد. معمولاً در هوایی که رطوبت بالا دارد، وضعیت وخیم‌تر می‌شود.

وی با بیان اینکه توصیه می‌شود در این مرحله تمام فعالیت‌ها قطع و فرد به مکانی خنک منتقل شود و مایعات بنوشد، اظهارکرد: اگر علائم بیمار ظرف مدت یک ساعت بهبود نیابد و یا دمای اولیه بالای ۴۰ درجه سانتی‌گراد باشد، باید سریعاً فرد را به بیمارستان منتقل کرد.

این متخصص طب اورژانس با اشاره به اقداماتی که باید قبل و حین انتقال فرد به بیمارستان انجام دهیم، گفت: بیمار را سریعاً از محیط گرم خارج کنید، لباس هایش را در بیاورید، سریعاً بیمار را خنک کنید یکی از بهترین این روش ها این است که بدن بیمار را خیس کرده و در معرض باد قرار دهید و در صورت تحمل، مایعات خنک به بیمار بنوشانید./ایسنا