



توصیه هایی در خصوص مواجهه با گرمزدگی در تابستان

با فرا رسیدن روزهای گرم تابستان، احتمال ابتلا به بیماری‌های مرتبط با گرما نیز بیشتر می‌شود؛ یکی از شایع‌ترین این بیماری‌ها، گرمزدگی است.

با فرا رسیدن روزهای گرم تابستان، احتمال ابتلا به بیماری‌های مرتبط با گرما نیز بیشتر می‌شود؛ یکی از شایع‌ترین این بیماری‌ها، گرمزدگی است.

به گزارش ایسنا، منطقه آذربایجان شرقی، با آغاز فصل تابستان بسیاری از افراد به دلایل زیادی دچار گرمزدگی شده و این بیماری می‌تواند سبب آسیب به سلامت و اندام‌های مختلف فرد شود، اما با راهکارهایی می‌توان از بروز این مشکلات جلوگیری کرد.

یک پزشک عمومی در خصوص این بیماری، اظهار کرد: گرمزدگی عدم توانایی بدن در دفع گرما و افزایش دمای درون بدن به حدود چهل درجه سانتی‌گراد بوده که به علت فعالیت شدید یا گرمای هوا ایجاد می‌شود.

دکتر سید جمال‌الدین حسینی افزود: به عبارت دیگر تولید گرما در بدن، به علت افزایش شدید حرارت محیط و ناتوانی در دفع حرارت ایجاد شده با مکانیسم‌های طبیعی خنک‌کننده بدن همچون ادرار، مدفوع و تعریق باعث گرمزدگی می‌شود.

وی با اشاره به دمای متعادل بدن، بیان کرد: دمای طبیعی بدن در حدود 37 درجه سانتیگراد بوده و اگر این مقدار به بیش از 40 درجه سانتیگراد برسد گفته می‌شود که فرد دچار گرمزدگی شدید شده است؛ همچنین دمای بدن نباید از 35 درجه سانتیگراد نیز کمتر باشد.

حسینی در خصوص علائم ابتلا به گرمزدگی، اظهار کرد: افزایش دمای بدن، سردرد، سرگیجه، تپش قلب، تند نفس کشیدن، ضعف و خستگی، درد عضلات، استفراغ و حالت تهوع و غش کردن از علائم گرمزدگی است.

وی با بیان این که علائم این بیماری در همه سنین یکسان است، گفت: کودکان و نوزادان، سالمندان، زنان باردار و افراد دارای بیماری‌های جدی آسیب‌پذیرتر بوده و جزو گروه‌های پرخطر هستند.

این پزشک عمومی با بیان روش‌های درمان اولیه فرد گرمزده شده، بیان کرد: اولین اقدام، کاهش هر چه سریع‌تر دمای بدن فرد است؛ به همین علت فرد گرمزده باید به جای خنک‌منتقل شده، لباس‌های اضافی او را در آورده و در صورت به هوش بودن فرد به او مقدار زیادی آب داد.

وی افزود: اگر شخص بی‌هوش باشد، نمی‌توان به او آب داد بلکه می‌توان دمای بدن وی را با شستن بدن با آب سرد یا خنک کردن آن با یک حوله مرطوب کاهش داد؛ همچنین باید ضربان وی را چک کرده و تا زمان بهبود نسبی در کنار فرد ماند.

حسینی با اشاره به راهکارهای پیشگیری از گرمزدگی، بیان کرد: نوشیدن آب خنک، پرهیز از بیرون رفتن از خانه در ساعات گرم روز، نماندن در زیر تابش مستقیم آفتاب، پوشیدن لباس‌های گشاد و به رنگ روشن و استفاده از کولر و پنکه برای خنک کردن، از روش‌های پیشگیری از گرمزدگی است.

وی در پایان خاطرنشان کرد: باید توجه کرد که با انجام ندادن اقدامات مراقبتی مناسب، گرمزدگی پیشرفت کرده و به غش کردن به علت گرما تبدیل می‌شود؛ در این صورت به مغز و سایر اندام‌های حرارتی بدن آسیب رسیده و حتی می‌تواند به مرگ فرد منجر شود.