



فعالیت شدید بدنی در محیط گرم، باعث گرمازدگی می‌شود

کودکان، سالمندان، افرادی که سابقه انجام ورزش نداشته و به یکباره در محیط گرم، فعالیت شدید بدنی انجام می‌دهند ممکن است دچار گرمازدگی شوند.

سلامت نیوز : کودکان، سالمندان، افرادی که سابقه انجام ورزش نداشته و به یکباره در محیط گرم، فعالیت شدید بدنی انجام می‌دهند ممکن است دچار گرمازدگی شوند.

آرزو دهقانی کارشناس آموزش اورژانس کشور گفت: گرمازدگی حالتی است که در آن سیستم تنظیم گرمای بدن به علت قرارگرفتن در دمای بالا، از کار می‌افتد و گرمازدگی معمولاً در محیط بسیار گرم و مرطوب و یا در صورت فعالیت بدنی سنگین رخ می‌دهد که در این حالت بدن قادر به تعدیل دما نخواهد بود و دمای بدن بسیار بالا رفته و به ارگان‌های حیاتی آسیب می‌رساند.

وی در ادامه گفت: در هنگام گرمازدگی مقدار زیادی آب و نمک همراه عرق دفع شده و ایجاد ضعف می‌کند و در مواردی که بدن فرد می‌تواند دمای طبیعی را به مدت طولانی حفظ کند، خستگی گرمایی منجر به گرمازدگی می‌شود.

آرزو دهقانی گفت: علائم گرمازدگی شامل افزایش دمای بدن، پوست خشک، گشاد شدن مردمک چشم، افزایش تنفس، سردرد، گیجی و در نهایت عدم هوشیاری است.

وی با بیان اینکه هدف از درمان گرمازدگی، کاهش سریع دمای بالای بدن طی یک عملکرد کنترل شده است، ابراز داشت: کودکان، سالمندان، افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن و نارسایی قلبی مادرزادی و اختلالات پوستی بیشتر در معرض خطر گرمازدگی قرار دارند.

به گفته وی، داروهای آتروپین، داروهای ضد افسردگی، آنتی هیستامین‌ها، داروهای قلبی و داروهای مربوط به پارکینسون در دمای بدن اختلال ایجاد کرده و منجر به گرمازدگی می‌شوند.

کارشناس آموزش اورژانس کشور اظهار داشت: دویدن و دوچرخه‌سواری در مسافت طولانی در اماکنی که رطوبت هوا بالا است نیز، احتمال بروز گرمازدگی را بیشتر خواهد کرد.