



علائم شایع گرمزدگی کودکان هنگام ورزش در گرما

در ماه‌های گرم تابستانی و با افزایش دمای هوا، کودکان هنگام انجام فعالیت‌های ورزشی بیشتر در معرض خطر گرمزدگی هستند.

در ماه‌های گرم تابستانی و با افزایش دمای هوا، کودکان هنگام انجام فعالیت‌های ورزشی بیشتر در معرض خطر گرمزدگی هستند.

به گزارش ایسنا، مراقبان بهداشتی به والدین توصیه می‌کنند برای محافظت به موقع و پیشگیری از گرمزدگی در کودکان همواره به علائم این عارضه به ویژه در مواقعی که فرزندانشان مشغول بازی و ورزش در فضای باز هستند، توجه داشته باشند. کودکان اگر نتوانند مثل همیشه توپ را خوب در دست بگیرند، گرفتگی پا داشته باشند یا از سردرد شکایت کنند، ممکن است دچار گرمزدگی شده باشند.

اگر کودک احساس بیماری می‌کند باید بلافاصله از فعالیت بیشتر اجتناب کرده و استراحت کند. علائم فوق مشابه علائم خستگی ناشی از ورزش است، بنابراین گاهی اوقات تشخیص این علائم دشوار است. بنابراین بزرگسالان در اطراف کودکان باید مراقب وضعیت آنها باشند و اگر متوجه موارد غیرعادی در کودک شدند، باید او را در وضعیت استراحت قرار دهند.

به گزارش ان اچ کی، در این شرایط خنک کردن بدن کودکان در یک مکان مطبوع زیر درختان یا در ساختمان‌های مجاور که دارای تهویه مطبوع هستند برای بهبود حال آنها موثر است. چنانچه پس از اقدامات اولیه، حال کودک بهبود پیدا نکرد مراجعه به یک مرکز پزشکی و کمک گرفتن از متخصص ضروری است.