

نشانه های گرماخستگی



گرماخستگی در اثر کمبود آب بدن ایجاد می‌شود. این حالت در شرایطی ایجاد می‌شود که بدن نمی‌تواند با سرعت کافی، گرمای اضافی را دفع کند. بر خلاف گرمزدگی که ناگهان بروز می‌کند، گرما خستگی معمولاً طی چند روز شکل می‌گیرد.

گرماخستگی در اثر کمبود آب بدن ایجاد می‌شود. این حالت در شرایطی ایجاد می‌شود که بدن نمی‌تواند با سرعت کافی، گرمای اضافی را دفع کند. بر خلاف گرمزدگی که ناگهان بروز می‌کند، گرما خستگی معمولاً طی چند روز شکل می‌گیرد.

اولین علائم این ناراحتی خستگی، ضعف و احساس ناخوشی است. احساس خستگی بیش از حد نسبت به فعالیت‌هایی که انجام شده از اولین علائم این عارضه است. کمی هم احساس سردرد خواهید کرد. با ادامه فعالیت بدنی در این شرایط دچار تعریق بیش از حد خواهید شد، ضربان قلب تان به سرعت افزایش می‌یابد، احساس سنگینی در قفسه سینه خواهید کرد و دچار تنگی نفس می‌شوید. در نهایت هم دچار سرگیجه می‌شوید و حالتان به هم می‌خورد.

به موازات کم شدن آب بدن، بدن تان به طور فزاینده‌ای ضعیف می‌شود و حتی توان برخاستن از رختخواب را نیز از دست می‌دهید. اگر کاهش آب بدن تان ادامه یابد، حجم خون تا حدی پایین می‌آید که امکان دارد دچار شوک شوید.

65 درصد وزن بدن را آب تشکیل می‌دهد که در سه بخش بدن ذخیره شده است: 56 درصد در سلول‌ها، 37 درصد در خارج سلول‌ها و 7 درصد در دستگاه گردش خون.

هنگامی که آب بدن خود را در اثر عرق کردن، تنفس و ادرار از دست می‌دهید، تقریباً تمامی این آب از دست رفته از داخل سلول‌هاست. به این ترتیب گرچه ممکن است به اندازه 8 لیوان آب از بدن شما خارج شود، اما سلول‌های تان قادر خواهند بود آب کافی را برای حفظ حجم خون بدن شما در حالت عادی عرضه کنند.

اگر آب بدن همچنان کم شود، سلول‌ها دیگر قادر نخواهند بود آبی پس دهند و در نتیجه حجم خون به سرعت کاهش می‌یابد. در این صورت در بدن خون کافی برای گردش وجود نخواهد داشت. در پی آن درجه حرارت بدن تان بالا می‌رود و به حالت شوک خواهید افتاد.

در صورت بروز گرماخستگی باید استراحت کنید. اگر در این شرایط به فعالیت بدنی خود ادامه دهید، دچار شوک خواهید شد و باید در بیمارستان بستری شوید.

خوشبختانه این وضعیت خطرناک به ندرت اتفاق می‌افتد که آن هم در صورتی است که شما نتوانید برای آب از دست رفته بدن خود، آبی جایگزین کنید.

معمولاً گرما خستگی حالتی اضطراری نیست. گرماخستگی بیشتر در ورزشکاران شایع است و در هنگام تمرین ورزشی، بیشتر در معرض گرماخستگی خواهید بود.

به محض مشاهده علائم گرماخستگی باید در یک مکان خنک سایه دار استراحت کنید. بهترین درمان گرماخستگی نوشیدن مقادیر زیادی مایعات محتوی املاح معدنی از قبیل آب میوه یا نوشیدنی‌های ورزشی است. املاح معدنی به بدن شما کمک می‌کنند تا گرما را دفع کند.

گرماخستگی در ورزشکاران

خیلی مهم است که شما در این حالت استراحت کنید. اگر در این شرایط به فعالیت بدنی خود ادامه دهید دچار شوک خواهید شد و باید در بیمارستان بستری شوید.

حال این سؤال مطرح است که چرا بسیاری از ورزشکاران با وجود این که آب زیادی از بدن خود را در طی تمرین ورزشی از دست

می‌دهند، به ندرت دچار گرماخستگی می‌شوند؟

یک دلیلش این است که بدن آنها قادر است با داشتن مقدار کم آب، خوب عمل کند. قلب آنها موثرتر از قلب افراد عادی، خون را تلمبه می‌کند و آوندهای خونی‌شان، خون را بهتر به قسمت‌های حیاتی می‌رسانند.

علت دیگر این است که ورزشکاران ماهر و با تجربه، همیشه قبل، در حین و پس از تمرین ورزشی، از نیاز بدن خود به آب کافی آگاه هستند.