

چرا گرمزده می‌شویم؟



تابستان شده و هوا گرم است. گرمای هوا عامل مهمی برای بروز گرمزدگی است. این بیماری رایج طیفی از علائم را در برمی‌گیرد که از وضعیت‌هایی خوش‌خیم تا بسیار بدخیم و مرگبار متغیر است.

جام جم آنلاین: تابستان شده و هوا گرم است. گرمای هوا عامل مهمی برای بروز گرمزدگی است. این بیماری رایج طیفی از علائم را در برمی‌گیرد که از وضعیت‌هایی خوش‌خیم تا بسیار بدخیم و مرگبار متغیر است. تعدادی از افراد مبتلا به وضعیتی خوش‌خیم ممکن است سریعاً به حالتی بدخیم تغییر کنند که این به پاسخ افراد در مقابل استرس گرمایی مرتبط است.

میزان بروز گرمزدگی دقیقاً مشخص نیست. اغلب موارد گرمزدگی در منزل درمان شده یا هرگز تشخیص داده نمی‌شود. شیوع اختلال در زنان و مردان یکسان گزارش شده است، اما در کشور ما به دلیل درگیری بیشتر مردان در وضعیت‌های منجر به گرمزدگی، مردان عمدتاً مبتلا می‌شوند. بیشترین آسیب ناشی از گرما را افراد مسن، کودکان، افراد تحت درمان با داروهای قلبی و افراد با مشکلات روانی دارند. در مکان‌هایی که عموماً هوا گرم است و افراد با شرایط تطابق دارند، گرمزدگی کمتر بروز می‌کند.

در زمان‌های خشک‌سالی و بروز امواج گرمایی، میزان مرگ و میر افزایش می‌یابد. امواج گرمایی واژه هواشناسی است و زمانی مطرح می‌شود که دمای هوا در 3 روز متوالی یا بیشتر به بیش از 32/2 درجه سانتیگراد برسد.

افراد به دلیل گرما، به تنهایی، آسیب نمی‌بینند. گرما با دفع عرق می‌تواند وضعیت آب و نمک‌های موجود در بدن را به هم بریزد. جبران بسیاری از املاح، دشوار بوده یا اثرات این مواد در بدن بسیار اساسی هستند و تغییرات جزئی در آنها می‌تواند نمود جدی داشته باشد.

دمای بدن هر فرد بر اساس موازنه مابین 3 بخش به تعادل می‌رسد؛ تولید گرما، تجمع گرما و دفع آن. زمانی که دمای محیطی کمتر از 35 درجه سانتیگراد باشد حرارت از طریق تشعشع و تعریق دفع می‌شود. اما زمانی که دما از این حد بگذرد دیگر تشعشع کارآمد نیست و صرفاً گرما از طریق تعریق از دست می‌رود. اما زمانی که رطوبت هم افزایش یابد دیگر دفع گرما از هر دو روش تشعشع و تعریق به هم می‌خورد. عرقی که در این شرایط از دست می‌رود گرمایی با خود حمل نکرده بلکه تنها آب بدن را دفع می‌کند که وضعیت بدن را بدتر هم می‌کند.

هر فرد برای مقابله با گرما 4 اقدام انجام می‌دهد. ابتدا تولید گرما را کاهش داده و در کنار آن عروق پوست گشاد می‌شود تا گرمای تولیدی به بیرون متسع شود. سپس تعریق در پاسخ به افزایش دمای بدن فزونی می‌یابد. آخرین حربه، فرار از محیط گرما به محلی خنک است.

تا زمانی که دمای بدن به 40 درجه سانتیگراد برسد، سیستم‌های تطابقی که عنوان شد فعال هستند تا دما بالا نرود، اما در دمای بالاتر دیگر کارایی این ساختارهای محافظتی از دست رفته و ناخوشی جدی برای بدن بروز می‌کند. افراد ورزشکار می‌توانند با تمرینات مرتب و به دست آوردن تطابق با شرایط تا دمای 40 درجه را به راحتی تجربه کنند و ناخوشی جدی بروز نکنند.

تطابق، مکانیسم مهمی است که در آن افراد با ماندن در مکان‌های گرم طی چندین هفته، توانایی ماندگاری در محیط را به دست می‌آورند. همین افراد زمانی که از محیط گرم به محلی با هوای متعادل می‌روند در ظرف 2 - 1 هفته به وضعیت طبیعی خود بر می‌گردند. این پدیده را می‌توان در افراد ساکن مکان‌های گرم، نانوایان، نظامیان و ورزشکاران حرفه‌ای دید. هفته بعد به انواع خفیف و قابل درمان گرمزدگی در منزل پرداخته می‌شود.

دکتر بهروز هاشمی
متخصص طب اورژانس