



## سالمندان و کودکان بیشترین گروه در معرض گرمزدگی

دکتر حمید رضا ریحانی استادیار گروه طب اورژانس دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به اینکه به هم خوردن تعادل در مکانیسم های تنظیمی گرمای بدن و تولید گرما در بدن باعث افزایش شدید ...

سلامت نیوز : دکتر حمید رضا ریحانی استادیار گروه طب اورژانس دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به اینکه به هم خوردن تعادل در مکانیسم های تنظیمی گرمای بدن و تولید گرما در بدن باعث افزایش شدید حرارت محیط و ناتوانی در دفع حرارت ایجاد شده موجب گرمزدگی می شود اظهار داشت: افراد مبتلا به بیماریهای مزمن، بیماریهای روانی، معلولان، افراد چاق، افرادی که به هر دلیل دچار کاهش آب بدن شده اند، استفاده کنندگان از بعضی داروهای آرامبخش و خواب آور، آنتی هیستامین و داورهای مدر، و ورزشکاران که فعالیتهای ورزشی سنگین را در آب و هوای گرم انجام می دهند از دیگر گروههای در معرض گرمزدگی به شمار می روند .

به گزارش سلامت نیوز به نقل از پایگاه اطلاع رسانی وزارت بهداشت ؛ عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با بیان اینکه پدیده گرمزدگی بیشتر در فصول گرم و مرطوب که دمای مرکزی بدن به بیش از 40 درجه می رسد اتفاق می افتد افزود: گیجی ، خستگی ، و سردرد ، گرفتگی عضلات، پوست خشک و داغ، تهوع یا استفراغ، سنکوپ، تشنج، اختلالات ریتم قلب، اختلال تکلم، افت فشار خون (به دلیل دهیدراتاسیون و اتساع عروق محیطی)، رنگ پریدگی، نبض ضعیف، هذیان، کاهش حجم ادرار و در موارد پیشرفته عدم هوشیاری از جمله علائم ابتلاء به گرمزدگی به شمار می رود .

وی انتقال و استراحت فرد گرمزده به محیطی خنک و خارج کردن لباسهای وی ، خوراندن مایعات خنک ، انتقال به پزشک در موارد شدید تر و تجویز سرم وریدی برای رفع دهیدراتاسیون و اختلالات الکترولیتی، را از جمله راهکارهای کمک به فرد گرمزده برشمرد و تاکید کرد: استحمام بیمار با آب سرد ممکن است سبب شوک و مرگ بیمار شود و بهتر است با آبی که ۲ تا ۳ درجه خنک تر از دمای بدن بیمار باشد وی را خنک کرد.

استادیار طب اورژانس دانشگاه علوم پزشکی مشهد پوشیدن لباسهای گشاد با رنگ های روشن ، نوشیدن آب فراوان برای افرادی که تعرق زیاد دارند ، اجتناب از فعالیتهای شدید بدنی و ورزشی در هوای گرم و مرطوب ، درمان بیماریهای زمینه ساز گرمزدگی به منظور افزایش آستانه تحمل و جایگزین کردن داروهائی که فرد را مستعد گرمزدگی می کند با تجویز پزشک را از جمله راههای پیشگیری از گرمزدگی عنوان کرد .

دکتر حمید رضا ریحانی افزود: همچنین سعی شود وعده های غذایی سبک و به مقدار کم میل شود چون هر اندازه درجه حرارت هوا زیاد باشد به همان اندازه غذا بیشتر در داخل معده انسان باقی می ماند و چربی و غذاهای دیر هضم که بیش از سایر مواد غذایی در معده باقی می مانند برای هضم شدن، احتیاج بیشتری به خون پیدا می کنند که این امر موجب ایجاد اختلال در جریان گردش خون می شود.