

گرمزدگی در حج



به پشتی صندلی هواپیما در مسیر ایران و عربستان تکیه داده‌اید و روزنامه‌ها را ورق می‌زنید یا زیر کولر خانه‌تان نشسته‌اید و به بستن چمدان‌های‌تان برای عمره فکر می‌کنید و چشم‌تان به این گزارش افتاده است.

جام جم آنلاین: به پشتی صندلی هواپیما در مسیر ایران و عربستان تکیه داده‌اید و روزنامه‌ها را ورق می‌زنید یا زیر کولر خانه‌تان نشسته‌اید و به بستن چمدان‌های‌تان برای عمره فکر می‌کنید و چشم‌تان به این گزارش افتاده است. به هر حال، آسان از این هشدار نگذرید! گزارش ما را بخوانید چون اگر مراقب نباشید، گرمای عربستان می‌تواند کاری کند که همه مدت عمره‌تان را در بیمارستان بگذرانید.

تا دو ماه دیگر به گواه سازمان حج و زیارت گرمای هوای عربستان زیر آفتاب به 70 درجه و در سایه به 50 درجه می‌رسد و همین حالا هم، گرمای هوا به حدی است که گرمزدگی را به یکی از اصلی‌ترین مشکلات زائران تبدیل کرده است و بخشی از مراجعات به پزشکان، به همین دلیل است، بنابر این ضرر نمی‌کنید اگر نرسیده به عربستان، درباره گرمزدگی، راه‌های پیشگیری از آن و اقدامات اولیه هنگام گرمزدگی اطلاعاتی به دست بیاورید.

این علامت‌ها یعنی خطر

گرمزدگی عارضه‌ای است که در آن تعادل گرمایی بدن مختل می‌شود و علت آن، ناتوانی بدن در دفع گرما به علت گرمای محیط اطراف است و اگر بیمار گرمزده بموقع از خدمات پزشکی استفاده نکند حتی ممکن است جان‌ش را از دست بدهد.

گرمزدگی اگرچه همه زائران را تهدید می‌کند اما برخی گروه‌ها بیشتر از دیگران در معرض خطر هستند. افراد مسن، کودکان، دیابتی‌ها، چاق‌ها، مبتلایان به بیماری‌های قلبی و حتی مبتلایان به بیماری‌های گوارشی که به سرعت دچار اسهال می‌شوند، از جمله گروه‌هایی هستند که بیشتر از دیگران مستعد ابتلا به گرمزدگی هستند.

دکتر سیدعلی ریاض، رییس مرکز پزشکی حج و زیارت در گفت‌وگو با جام‌جم درباره نشانه‌های اولیه گرمزدگی می‌گوید: در این حالت، بدن از حالت عادی داغ‌تر و پوست خشک‌تر شده است، بیمار دچار تهوع، سردرد و سرگیجه می‌شود و نبضش کند می‌زند.

گرمزده آن‌طور که این پزشک توضیح می‌دهد تند تند نفس می‌زند. دچار گرفتگی و درد عضلانی می‌شود. در مراحل اولیه، ممکن است پوستش قرمز شود اما پس از مدت کوتاهی ناگهان رنگش می‌پرد.

علاوه بر این، گرمزده‌ها ممکن است رفتارهای عجیبی هم پیدا کنند، مثلاً ممکن است حرف‌های بی‌ربط بزنند، منطق‌شان را از دست بدهند و عصبی و پرخاشگر و بی‌حوصله شوند.

بیشتر ما وقتی حرف از گرمزدگی می‌شود، کسی را تصور می‌کنیم که سر تا پایش از عرق خیس شده است در حالی که دکتر ریاض می‌گوید تعریق در گرمزده‌ها متوقف می‌شود و این دقیقاً همان دلیلی است که باعث می‌شود تعادل گرمایی بدن‌شان به هم بخورد و یکی از نشانه‌های مهم گرمزدگی نیز به حساب می‌آید.

اقدامات برای گرمزده‌ها

تشخیص علائم گرمزدگی دشوار نیست و می‌شود به محض ظهور آنها اقدامات لازم را برای پیشگیری از شدیدتر شدن عوارض گرمزدگی انجام داد.

ریاض در این زمینه توضیح می‌دهد: نخستین گام این است که از آفتاب به سایه بروید. پوشش‌تان را سبک کنید برای مثال اگر کت دارید آن را از تن در بیاورید و دکمه‌های پیراهن را باز کنید.

گاهی گرمزدگی آنقدر شدید می‌شود که فرد گرمزده نمی‌تواند کمکی به خودش کند و نیازمند یاری دیگران می‌شود. به همین خاطر از این قسمت به بعد، توصیه‌هایی ما برای کسانی است که همراه فرد گرمزده هستند.

رئیس مرکز پزشکی حج و زیارت تاکید می‌کند: یکی از نوشیدنی‌هایی که می‌توانید به سرعت برای فرد گرم‌زده آماده کنید یک لیتر آب است که یک قاشق چایخوری نمک در آن حل شده باشد.

او می‌افزاید: بیمار را باد بزنید. اسفنجی را خیس کنید و با آن، بدن فرد گرم‌زده را خنک کنید. مهم‌ترین بخش از بدن که باید خنک شود سر و گردن است. همچنین باید پاهای بیمار را بالا بگیرید تا خون بیشتری به سرش برسد.

چه‌طور جلوی گرما زدگی را بگیریم

مهم‌ترین نکته‌ای که رئیس مرکز پزشکی حج و زیارت بر آن تاکید می‌کند این است که زائران باید تا آنجا که ممکن است از ترددهای غیر ضروری خارج از هتل به ویژه در ساعت‌های اوج گرما یعنی از ساعت 11 صبح تا 3 بعد از ظهر، پرهیزند.

او هشدار می‌دهد: همیشه یک بطری آب همراه‌تان داشته باشید و در فواصل زمانی معین آن را بنوشید و منتظر تشنه شدن نمانید.

کنترل رژیم غذایی هم برای جلوگیری از گرم‌زدگی اهمیت دارد. به گفته ریاض، زائران در گرما نباید پرخوری کنند یا غذاهای زیاد چرب بخورند. همچنین باید از نوشیدن نوشابه‌های گازدار، آبمیوه‌های صنعتی، قهوه و چای پرهیزند و به جای آنها، آب، شربت خاکشیر و شربت آبلیمو مصرف کنند.

این پزشک با اشاره به این که بهترین زمان برای خروج از هتل پیش از طلوع آفتاب و پس از غروب آن است، هشدار می‌دهد: اگر از هتل بیرون می‌روید حتماً از کلاه و عینک آفتابی استفاده کنید. لباس‌های سبک، بخصوص کتان بپوشید. هر روز دوش ولرم بگیرید. در سایه حرکت کنید و اگر ناچار شدید در آفتاب قرار بگیرید دست کم، هر نیم ساعت، 10- پنج دقیقه در سایه استراحت کنید.

مریم یوشی‌زاده - گروه سلامت