

## گرمزدگی در کمین تان است

فصل تابستان زمان مناسبی است برای گشت و گذار در طبیعت یا رفتن به مسافرت، چراکه مدارس و دانشگاه‌ها تعطیل است و زمان خوبی است برای استراحت و تجدید قوای فکری و جسمی بخصوص برای بچه‌ها.



جام جم آنلاین: فصل تابستان زمان مناسبی است برای گشت و گذار در طبیعت یا رفتن به مسافرت، چراکه مدارس و دانشگاه‌ها تعطیل است و زمان خوبی است برای استراحت و تجدید قوای فکری و جسمی بخصوص برای بچه‌ها. در این میان خیلی‌ها ترجیح می‌دهند از این فرصت خوب استفاده کنند و به ورزش بپردازند، از گل کوچک در زمین‌های خاکی و کوچه پس‌کوچه‌ها که هزینه‌ای ندارد گرفته تا ورزش‌های گرانبه‌تر مانند شنا و بدمینتون.

بالاخره هر کسی برای روزهای تابستان ممکن است برنامه‌ریزی داشته باشد تا بیشتر از روزهای بلند و طبیعت زیبا استفاده کند، اما اگر به برخی نکات ایمنی در این فصل گرم سال توجه نشود، هر کسی می‌تواند با خطرات و بیماری‌هایی مانند مسمومیت غذایی، بیماری‌های گوارشی و... مواجه شود.

یکی از بیماری‌های مربوط به فصل گرم سال، گرمزدگی است که چنانچه جدي گرفته نشود، می‌تواند دردسرافزین شود.

گرمزدگی بخصوص برای مسافرانی که به شهرهای جنوبی کشور سفر کرده‌اند و به آب و هوای این مناطق عادت ندارند و بیشتر از همه برای گروه‌های سنی پرخطر و بیماران خاص و همچنین افرادی که در محیط سر باز به کار و فعالیت یا ورزش می‌پردازند زیاد مشاهده می‌شود و بخش عمده‌ای از مراجعه‌کنندگان اورژانس‌ها را در تابستان، افراد گرمزده تشکیل می‌دهند.

به افزایش دمای بدن بالاتر از 38 درجه، به شرطی که ناشی از عفونت نباشد، یعنی به علت غیرعفونی‌های پوترمی یا گرمزدگی می‌گویند.

شایع‌ترین علت گرمزدگی افزایش فعالیت بدنی در محیط گرم است، زیرا گرمای ناشی از متابولیسم داخلی بدن به دلیل گرم بودن محیط اطراف نمی‌تواند از بدن خارج شود؛ در نتیجه دمای بدن از حد طبیعی (36-38) بالاتر می‌رود و گرمزدگی ایجاد می‌شود؛ البته خداوند بدن انسان را چنان حساب شده و دقیق آفریده که قادر است در برابر هرگونه شرایط نامطلوب از خود واکنش نشان دهد و در جهت بهبود و اصلاح شرایط حرکت کند.

به طور مثال، برای تنظیم درجه حرارت بدن مکانیسم‌هایی وجود دارد که باعث تنظیم درجه حرارت بدن می‌شود. در هیپوتالاموس، مرکزی وجود دارد که درجه حرارت بدن را کنترل می‌کند و با توجه به میزان افزایش درجه حرارت بدن، مکانیسم‌های متفاوتی را برای تنظیم درجه حرارت به کار می‌گیرد.

یکی از این مکانیسم‌ها رادیاسیون حرارت یا انتقال حرارت به صورت تشعشع است؛ در شرایطی که محیط اطراف خنک‌تر از بدن باشد، حرارت اضافی از این طریق به محیط صادر می‌شود و به این صورت درجه حرارت بدن کنترل می‌شود.

از دیگر مکانیسم‌ها می‌توان به مکانیسم تبخیر اشاره کرد؛ در این روش غدد عرقی که در پوست وجود دارد، مقداری از آب خود را به سطح پوست منتقل می‌کند و این آب با جذب گرمای بدن، به شکل بخار درمی‌آید و عملاً به این طریق دمایی بدن کاهش می‌یابد.

مکانیسم تشعشع در شرایطی می‌تواند به کاهش دمایی بدن کمک کند که دمایی محیط کمتر از دمایی بدن باشد بنابراین در فصل تابستان که دمایی هوا بالاتر از 38 درجه است، این مکانیسم نمی‌تواند کمکی به افراد در معرض گرما بکند.

اختلال در ایجاد عرق از موارد دیگری است که شرایط را برای گرمزدگی فراهم می‌کند. اختلال در تعریق می‌تواند به دلایل مختلفی پدید آید؛ از جمله این موارد می‌توان به برخی بیماری‌هایی که باعث خشک شدن پوست می‌شود و می‌تواند در ایجاد عرق اختلال ایجاد کند، اشاره کرد.

در مواردی هم دیده شده که افراد سالم دچار اختلال در تعریق شده‌اند در توضیح آن باید گفت: در یک فرد طبیعی اگر میزان تولید عرق از یک حد مشخص فراتر رود، ممکن است غدد عرق قادر به ایجاد قطرات آب به شکل عرق نباشند و در این شرایط، فرد مستعد گرمزدگی شدید خواهد بود.

شاید بعضی تصور کنند، تنها گرم بودن بدن که از نشانه‌های آن برافروختگی پوست بدن است، نشانه گرمزدگی باشد، در حالی که باید گفت از نظر پزشکی تنها بالا بودن دمایی بدن دلیل گرمزدگی نیست، بلکه گرمزدگی با علائمی همراه است.

این علائم می‌تواند طیف وسیعی را در بر گیرد که از یک سردرد و سرگیجه و تهوع و استفراغ شروع می‌شود تا اختلال سطح هوشیاری که خود را به شکل تشنج و کما نشان می‌دهد.

اگر گرمزدگی از نوع خفیف باشد، می‌تواند با علائمی مانند ورم دست و پا از مچ به پایین همراه باشد. این نوع تورم با تورم‌های معمول مثل ورم دست و پا در بیماران قلبی که اثر فشار انگشت بر قسمت متورم مدتی باقی می‌ماند، متفاوت است و معمولاً فرد گرمزده می‌تواند با احساس تنگ شدن کفش به آن پی ببرد.

بثورات جلدي و خارش در نواحی که در تماس با لباس بوده و به شکل برجسته و قرمز رنگ هستند از دیگر علائم گرمزدگی خفیف است.

گرفتگی عضلانی در ناحیه پشت ساق پا که با درد زیادی نیز همراه است، در فردی که مدت طولانی در محیط گرمی مانند کارخانه یا شهرهایی که دمایی بسیار بالایی دارند مانند شهرهای جنوبی کشور فعالیت داشته، از جمله علائم گرمزدگی در طیف خفیف تا متوسط تعریف می‌شود، اما زمانی که گرمزدگی شدت بیشتری پیدا کند، گرفتگی عضلات دردناک نیست و به آن تتانی‌های عضلانی ناشی از گرمزدگی می‌گویند که با علائم دیگری مانند سردرد و سرگیجه همراه است و در حالت‌های شدید حتی فرد از هوش می‌رود و ظاهری شبیه بیماری که دچار غش شده، پیدا می‌کند.

پزشکان به چنین وضعیتی سنکوپ ناشی از گرما می‌گویند. از دیگر علائم گرمزدگی متوسط می‌توان تهوع و استفراغ، سرگیجه شدید و ضعف و بی‌حالی به حدی که شخص را زمینگیر کند اشاره کرد، اما در گرمزدگی نوع شدید فرد علامت‌هایی خواهد داشت که بسیار شاخص است.

شایع‌ترین علت گرمزدگی افزایش فعالیت بدنی در محیط گرم است، زیرا گرمای ناشی از متابولیسم داخلی بدن به دلیل گرم بودن محیط اطراف نمی‌تواند از بدن خارج شود  
به طور مثال، مانند بیمار تدار، بدن فرد گرمزده فوق‌العاده گرم (41-40 درجه) است و پوست بسیار خشکی دارد و علاوه بر آن علائم عصبی و تغییر سطح هوشیاری نیز در وی دیده می‌شود.

اختلال سطح هوشیاری می‌تواند از خواب‌آلودگی شروع شود و تا تشنج و کما هم پیش رود که به آن هیت‌استروک می‌گویند و به معنی ضربه مغزی ناشی از حرارت بسیار زیاد است و از نظر علائم بسیار شبیه بیماران مبتلا به سکته مغزی است؛ چراکه مانند آنان دچار کاهش سطح هوشیاری می‌شوند و به همین دلیل آنان را جزو دسته استروک‌ها یا سکته مغزی قرار داده‌اند و این شدیدترین و خطرناک‌ترین نوع گرمزدگی محسوب می‌شود که در این شرایط باید هرچه سریع‌تر با مرکز اورژانس تماس گرفت و بیمار را به مراکز درمانی رساند.

وقتی گرمزدگی خطرناک می‌شود

خوشبختانه آمارها نشان می‌دهد 95 تا 98 درصد گرمادگی‌ها از نوع خفیف یا متوسط است که تنها با کاهش و کنترل درجه حرارت بدن بیماری توان آن را درمان کرد و عارضه‌ای در پی نخواهد داشت.

تنها خطری که انواع خفیف تا متوسط گرمادگی دارد، این است که علائم می‌تواند پیشرفت کند و به شدیدترین حالت برسد.

همان‌طور که اشاره شد، علائم شدید گرمادگی معمولا در افرادی دیده می‌شود که بیماری خاصی دارند و در اغلب موارد با مصرف دارو همراه است، زیرا بیماری زمینه‌ای همراه با استرس شدیدی که گرمادگی برای وی به وجود می‌آورد، می‌تواند وضع بیمار را از حالت نرمال به حالت پرخطر تبدیل کند.

بنابراین بیماران قلبی - عروقی یا قلبی - ریوی یا کلیوی که در حالت طبیعی بیماری آنها تحت کنترل است و می‌توانند مانند دیگر افراد جامعه فعالیت‌های روزمره خود را داشته باشند، چنانچه در شرایط استرس‌زایی مانند گرمادگی یا سرمازدگی قرار گیرند، بیماری زمینه‌ای آنها از کنترل خارج می‌شود و همین مسأله می‌تواند سلامت آنها را در معرض خطر جدی قرار دهد، اما تنها عارضه‌ای که گرمادگی می‌تواند برای بیمار ایجاد کند نارسایی کلیوی است، زیرا همان‌طور که می‌دانید، حجم بالای از بدن را عضلات تشکیل می‌دهند.

عمل انقباض و انبساط در سلول‌های عضلانی از طریق ماده‌ای به نام مایوگلوبین انجام می‌شود که در شرایط سرمازدگی و بخصوص گرمادگی آزاد می‌شود و وارد خون شده، برای دفع به کلیه‌ها می‌رود.

چنانچه این شرایط زود تشخیص داده نشود و اقدامات درمانی صورت نگیرد و شرایط دفع آن از کلیه‌ها تسهیل نشود، به عنوان یک ماده بسیار سمی بر کلیه‌ها اثر گذاشته، بیماری شبیه نارسایی کلیوی برای وی ایجاد خواهد کرد که بیمار مدت‌های طولانی درگیر عوارض کلیوی آن خواهد شد.

کمک‌های اولیه در برخورد با فرد گرماده

همان‌طور که قبلا اشاره کردیم، عامل اصلی گرمادگی، فعالیت جسمانی در محیط گرم یا قرار گرفتن در محیطی گرم‌تر از دمای بدن است بنابراین اولین اقدام درمانی برای این دسته از افراد، خارج کردن آنها از محیط گرم و رساندن آنان به محیط سرپوشیده با دمای مناسب (22 درجه) است تا تبادل گرما به صورت تشعشع امکان پذیر شود و دمای بدن کاهش پیدا کند.

در مرحله بعد باید لباس‌های بیمار را درآورد و با استفاده از کیسه یخ، دمای بدن بیمار را کاهش داد، اما لازم است به این نکته توجه داشته باشید که کیسه یخ را نباید مستقیما روی بدن بیمار قرار داد، چون تماس مستقیم یخ با پوست می‌تواند باعث سوختگی شود.

برای جلوگیری از تماس مستقیم یخ با پوست بدن می‌توان از یک حوله یا پارچه استفاده کرد. روش دیگری که می‌توان برای کاهش دمای بدن توصیه کرد، این است که آب خنک را بوسیله آب‌پاش معمولی به بدن فرد گرماده اسپری کنید و پنکه‌ای را مقابلش قرار دهید، از این طریق براحتی می‌توان مکانیسم تبخیر یا تعریق را به شکل مصنوعی برای بیمار به وجود آورد.

این روش به طور چشمگیری در کاهش دمای بدن بیمار موثر است و به همین دلیل از این روش در سیستم‌های درمانی بیمارستانی نیز بیشتر استفاده می‌شود. فردی که دچار گرمادگی و افزایش درجه حرارت بدن شده، چنانچه سرعت کاهش درجه حرارت بدن زیاد باشد، ممکن است دچار لرز شود، اما این‌که واقعا دچار سرمازدگی یا هیپوترمی شود، خیلی محتمل نیست، چون به محض این‌که اقدامات درمانی قطع شود، بلافاصله درجه حرارت بدن افزایش پیدا می‌کند.

بنابراین اگر طی اقدامات درمانی بیمار دچار لرز شد، کافی است 15 تا 30 دقیقه از خنک کردن بدن بیمار پرهیز کنید و با برطرف شدن لرز، مجددا اقدامات درمانی را شروع کنید.

در این مرحله بهتر است از آب ولرم برای اسپری کردن و از دور کم پنکه استفاده کنید. استفاده از مایعات خنک برای بیمارانی که هوشیار هستند، می‌تواند کمک‌کننده باشد، زیرا همان‌طور که می‌دانید، تولید گرما در داخل بدن توسط سلول‌ها صورت می‌گیرد. پس با خوراندن مایعات خنک می‌توان به میزان زیادی دمای بدن فرد گرماده را کاهش داد.

توصیه به ورزشکاران برای پیشگیری از گرمادگی

دسته دیگری از افراد جامعه که در معرض گرمادگی قرار دارند، ورزشکاران هستند. بخصوص ورزشکارانی که مجبورند در فضای باز

تمرین و ورزش کنند. این افراد بهتر است در فواصل زمانی کوتاه به ورزش بپردازند و سعی کنند در این فاصله استراحت کنند تا بدنشان کم کم به گرمای محیط سازگاری پیدا کند بنابراین اگر میزان فعالیت ورزشکاران کنترل شده باشد و به مقدار کافی از مایعات استفاده و به تغذیه مناسب خود توجه کنند، عملاً به بدن خود فرصت می‌دهند تا سیستم‌های تنظیم درجه حرارت در برابر گرمادگی سازگارتر و قوی‌تر شود و در چنین شرایطی، ورزشکار بدون مواجهه با اختلال گرمادگی و با خیال راحت می‌تواند به فعالیت بپردازد.

ریزگردها، عامل افزایش دمای هوا

پدیده‌ای که این روزها با آن روبه‌رو هستیم، مسأله ورود ریزگردها از بیابان‌های کشورهای همسایه به داخل کشورمان است.

این مشکل علاوه بر افزایش آلودگی هوا (ریزگردها با باکتری و قارچ همراه هستند و باعث افزایش غلظت مواد آلاینده مانند سرب می‌شود) و پیامدهای ناشی از آن می‌تواند تاثیر مستقیم در افزایش دمای هوا داشته باشد و همین قضیه ریسک گرمادگی را بالا خواهد برد.

از طرفی فردی که بیماری زمینهای دارد و گرماده شده، چنانچه در محیطی قرار گیرد که غلظت غبار ناشی از ریزگردها در آن بالاست، علائم بیماری زمینهای در وی شدت خواهد یافت و این مسأله می‌تواند حتی به قیمت جان بیمار تمام شود.

از جمله این افراد می‌توان به بیماران آسمی و قلبی اشاره کرد، زیرا از یک طرف ریزگردها باعث تشدید بیماری می‌شود و از طرف دیگر استرس ناشی از گرمادگی می‌تواند اثر مضاعفی بر شدت علائم بیماری داشته باشد بنابراین به افرادی که بیماری زمینهای ریوی یا قلبی - عروقی دارند، توصیه می‌شود - هنگام افزایش دما و آلودگی هوا از منزل خارج نشوند و در صورت لزوم، هنگام خروج از منزل از ماسک فیلتردار N95 استفاده کنند.

استفاده از ماسک تنها مختص این بیماران نیست، بلکه همه افراد و بخصوص کودکان و سالمندان هم باید در روزهایی که حجم ریزگردها یا آلودگی هوا بالاست، از ماسک استفاده کنند.

چنانچه ماسک فیلتردار در دسترس نیست، بهتر است همزمان از دو ماسک کاغذی استفاده کنید یا داخل یک ماسک از یک یا دو گاز استفاده کنید، زیرا این نوع ماسک‌ها دارای منافذ بزرگی هستند که ذرات موجود در هوا را براحتی از خود عبور می‌دهند و خیلی در جذب ریزگردها و جلوگیری از ورود آنها به داخل سیستم تنفسی موثر نیستند.

نکته‌ای که باید در اینجا متذکر شویم، این که این ماسک‌ها باید در فواصل زمانی کوتاه تعویض شوند. در غیر این صورت، استفاده نکردن از آنها بمراتب بهتر از استفاده طولانی‌مدت از آنها خواهد بود. برای تردد در شهر از خودرو استفاده کنید و تا جایی که امکان دارد، از خودرو خارج نشوید و شیشه‌های ماشین را بالا بکشید. روزهایی که آلودگی هوا بالاست زمان مناسبی برای پیاده روی نیست.

بنابراین بهتر است تا جایی که امکان دارد، همه افراد و بخصوص گروه‌های در معرض خطر از منزل خارج نشوند. داخل منزل نیز می‌توانید با تدابیری از ورود این ذرات موزی جلوگیری کنید. در و پنجره‌ها را ببندید و به جای هوای آزاد از سیستم تهویه و دستگاه‌های تصفیه هوا استفاده کنید. پنجره‌های دوجداره گزینه‌های بسیار مناسبی برای جلوگیری از ورود ریزگردها و گردوغبار هوا هستند. بنابراین اگر به سلامت خود و خانواده‌تان اهمیت می‌دهید، هر چه زودتر اقدام به نصب این پنجره‌ها کنید.

چه کسانی بیشتر در معرض گرمادگی هستند

معمولاً دو گروه سنی در معرض خطر ابتلا به انواع بیماری‌ها هستند که کودکان زیر 10 سال و افراد مسن یا بالای 50 سال را شامل می‌شود.

این دسته از افراد جامعه مستعد ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها از جمله گرمادگی هستند. از دیگر افرادی که در معرض خطر هستند، می‌توان به بیماران قلبی - عروقی، روحی - روانی و ریوی اشاره کرد.

ریسک ابتلا به گرمادگی در این دسته از بیماران چنانچه تحت درمان باشند و دارو مصرف کنند، بیشتر خواهد شد. همچنین افرادی که الکل مصرف می‌کنند، بیشتر در معرض گرمادگی قرار دارند. (جام جم - ضمیمه سیب)

دکتر داوود فارسی- متخصص اورژانس