

با گرم‌زدگی کودکان چه کنیم؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام نیوز؛ کودکان کمتر از دو سال و افراد مسن در برابر گرمای هوا و کاهش آب و املاح بدن مقاومت کمتری دارند و در فصل تابستان باید آب و املاح بدن آنان تامین شود. در هوای گرم تابستان، تبخیر آب بدن افزایش می‌یابد و در صورتی که آب از دست رفته تامین نشود،



سلامت نیوز: اگر کودک ما دچار گرما زدگی شد باید نکاتی را رعایت کنیم .

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام نیوز؛ کودکان کمتر از دو سال و افراد مسن در برابر گرمای هوا و کاهش آب و املاح بدن مقاومت کمتری دارند و در فصل تابستان باید آب و املاح بدن آنان تامین شود. در هوای گرم تابستان، تبخیر آب بدن افزایش می‌یابد و در صورتی که آب از دست رفته تامین نشود،

بدن دچار تشنج شده و حتی خطر مرگ وجود دارد. مصرف میوه های تابستانی در فصل گرما که بدن به مایعات و املاح معدنی بیش از سایر فصل ها نیاز دارد، نقش اساسی در ایجاد تعادل سیستم بدن انسان ایفا می کند.

کودکان مبتلابه نوعی اختلال پرکاری تیروئید موسوم به بیماری `گریوز` تحمل گرما را ندارند و دمای هوایی که برای عموم متعادل تلقی می شود، برای آنان گرم است. کودکان تیروئیدی، تحمل گرما را ندارند.

بیماری `گریوز` شایع ترین علت پرکاری غده تیروئید به دلیل مشکلات ایمنی بدن است. در این بیماری، غده تیروئید از حد طبیعی بزرگ تر می شود و بیش از اندازه هورمون ترشح می کند، گاهی غده تیروئید آنچنان بزرگ می شود که موجب اختلال در بلوغ کودک می شود. کودکان مبتلابه گریوز دچار کمبود وزن همراه با اشتهای فراوان می شوند.

تغییرات رفتاری شامل بی قراری و تمرکز نداشتن، بد خوابیدن، خستگی و خواب آلودگی و افت درسی را از جمله نشانه های بروز بیماری گریوز در کودک برشمرد. گاهی والدین، کودکان مبتلابه بیماری گریوز را با علائم بیش فعالی و تمرکز نداشتن نزد متخصصان می برند.

نکته دیگر در خصوص گرم‌زدگی نوزادان است. افزایش حجم ادرار در نوزادان منجر به کم آبی بدن آنها می شود. دمای محیط زندگی نوزاد در هفته های نخست تولد باید بین 26 تا 27 درجه سانتی گراد باشد؛ برای این اندازه گیری می توان دماسنج را در محل خواب نوزاد قرار داد.

در فصل تابستان بهتر است نوزادان پوشش معمولی داشته باشند و استفاده از يك كلاه نازك پارچه ای توصیه می شود، اگر دمای اتاق گرم شد، می توان از وسایل خنك کننده نیز استفاده کرد اما باید دقت شود که نوزاد نباید در مسیر جریان هوا قرار گیرد. فراموش نکنیم که نوزادان نسبت به گرما حساس هستند.

اگر درجه حرارت بدن نوزاد بالا رود، آب بدن وی کم خواهد شد و همین مسئله اختلال در شیر خوردن را برای نوزاد به وجود می آورد؛ افزایش حجم ادرار، بی حالی و بی قراری از علائم گرم‌زدگی در نوزادان است و افزایش حجم ادرار منجر به کم آبی بدن نوزاد می شود.

حجم شیر و دفع ادرار نوزاد یکی از نکاتی است که باید مورد توجه والدین قرار گیرد؛ از این رو اگر در روز 6 تا 8 پوشک را خیس کرد، مشخص می شود که میزان دریافت شیر و دفع ادرار نوزاد مناسب است؛ اگر این میزان بیشتر شد، باید مورد بررسی قرار گیرد چرا که این مسئله موجب کم آبی بدن نوزاد می شود.

قرار دادن ترومتر در زیر بغل نوزاد یکی دیگر از اقداماتی است که می تواند به اندازه گیری درجه حرارت بدن نوزاد کمک کند؛ درجه حرارت بدن نوزاد باید 37 درجه سانتی گراد باشد و هر چقدر دمای محیط بالا باشد، دمای بدن نوزاد نیز بالایی رود.

پزشکان راهکارهایی نیز برای جلوگیری از گرمزدگی و در نتیجه جلوگیری از سردردها پیشنهاد می کنند. اولین نکته مهم این است که تا حد امکان بدن تان را خنک نگه دارید و در محیط های خنک بیشترین ساعات روز را سپری کنید.

سعی کنید خیلی با تحرك و به شدت کار نکنید و حتی المقدور در فضاهای سرپوشیده بمانید. آلاسکا و بستنی یخی کمتر بخورید. تا حد امکان به استخر بروید و شنا کردن را در برنامه خود قرار دهید. بیشتر از لباس های نخی آزاد با رنگ روشن استفاده کنید.

وقتی در ترافیک در خیابان و پشت چراغ قرمز قرار گرفته اید تا حد امکان زیرسایه درختان توقف کنید. از مجادله و بحث کردن با مردم و اطرافیان خود پرهیز کنید چون این کار دمای بدن شما را افزایش می دهد. می توانید برای اینکه خنک تر شوید هندوانه بخورید و روی هندوانه مقدار زیادی شربت سرد و یخ دار بریزید.

در صورت امکان بعد از ساعت 8 شب دوش آب سرد بگیرید. همچنین اگر برایتان مقدور است مدتی از وقت خود را در اماکنی که دستگاه تهویه و خنک کننده هوا همیشه روشن است بگذرانید. تعریق و بی حالی از علائم گرمزدگی در کودکان است بنابراین توصیه می شود کودکان بعد از ظهرها بازی و فعالیت کنند.

اگر کودک بر اثر گرمزدگی ضعف کرده باشد، ابتدا باید وی را در جای خنک خواباند؛ به طوری که سر او پایین تر قرار گیرد تا خون به مغز برسد. سپس با حوله آغشته به آب سرد دمای بدنش را پایین آورد و اگر به هوش آمد مایعات خنک به او خوراند و گرنه با فوریت های پزشکی تماس بگیرید.

گرمزدگی اختلال خطرناکی است که هنگامی که شخص در معرض گرمای بیش از حد قرارگیرد به او دست می دهد و در جریان آن درجه حرارت بدن بالایی رود و بدن توانایی خود را در کاهش آن از دست می دهد. نوزادان و خردسالان خیلی نسبت به گرمزدگی حساس هستند.

اگر نوزاد شما بیش از حد در هوای خیلی گرم قرارگیرد ممکن است دچار گرمزدگی شود بخصوص اگر آب بدن را ازدست بدهد و یا لباسهای گرمی به او پوشانده شود. سوارکردن او در اتومبیل خیلی گرم و یا قراردادن او در اتومبیل پارک شده نیز او را در معرض خطر قرار می دهد. (در حقیقت از آنجایی که درجه حرارت اتومبیل به سرعت می تواند بالا رود و خیلی از دمای بیرون گرمتر شود، گرمزدگی در عرض چند دقیقه رخ می دهد).

نوزاد شما ممکن است در ابتدا علائم افزایش درجه حرارت را نشان دهد که علائم خفیف تری است. ممکن است متوجه شوید که بیش از حد تشنه یا خسته است و یا پوستش سرد و مرطوب است. اگر کودک در سنی باشد که قادر به حرف زدن باشد ممکن است از انقباض ساق پا یا شکم شکایت داشته باشد.

در این خصوص باید هرچه سریعتر درجه حرارت بدن کودک را پایین آورید. زمان اهمیت زیادی دارد کودکی که دچار گرمزدگی شده

است ممکن است به راحتی به کما برود. ابتدا با اورژانس تماس بگیرید. سپس لباسهای کودک را از تنش خارج کنید و او را در يك محل خنك بخوابانید. (اگر خارج از منزل در زیر آفتاب قرار دارید يك محل سایه بیابید و یا او را به يك محل خنك منتقل سازید.

درمندی که منتظر آمبولانس هستید بدن او را با اسفنج یا پارچه نرمی که به آب سرد آغشته کرده اید ماساژ داده او را جلوی پنکه بگذارید (می توانید از يك پنکه برقی استفاده کنید و یا او را باد بزنید).