

## گرمزدگی را جدی بگیرد



یک متخصص طب اورژانس علائمی مانند پوست خشک و داغ، عدم تعریق، تنفس کوتاه و سریع، نبض سریع و ضعیف، افزایش دمای بدن به بیش از 40 درجه، سردرد، گرفتگی عضلات و گشادی مردمک چشم را از نشانه های گرمزدگی دانست و گفت: همچنین این عارضه نشانه هایی بر روی پوست دارد که پوست ابتدا قرمز شده و سپس رنگ پریده یا کبود می شود.

یک متخصص طب اورژانس علائمی مانند پوست خشک و داغ، عدم تعریق، تنفس کوتاه و سریع، نبض سریع و ضعیف، افزایش دمای بدن به بیش از 40 درجه، سردرد، گرفتگی عضلات و گشادی مردمک چشم را از نشانه های گرمزدگی دانست و گفت: همچنین این عارضه نشانه هایی بر روی پوست دارد که پوست ابتدا قرمز شده و سپس رنگ پریده یا کبود می شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مهر؛ دکتر علیرضا اسماعیلی با اشاره به علائم روحی و روانی گرمزدگی عنوان کرد: این علائم شامل سخنان بی ربط، گیجی، رفتار پرخاشگر، آشفتگی و هیجان، توهم، بی حالی، رخوت و بی و تشنج است.

وی ضعف و خستگی، کشیدگی و درد عضلات، استفراغ و تهوع، پوست رنگ پریده و چسبناک، دمای طبیعی بدن، گرفتگی عضلات، سرگیجه، ضعف و غش، ادرار زرد تیره یا نارنجی، سردرد و اسهال را از علائم در معرض گرمزدگی برشمرد.

اسماعیلی در خصوص تشخیص گرمزدگی تصریح کرد: ابتدا پزشک علائم شما را بررسی کرده و میزان فشارخون و دمای بدن را اندازه می گیرد. همچنین در این حالت پزشک نمونه ادرار و خون شما را با تجویز آزمایش های مربوطه بررسی می کند.

وی با اشاره به درمان گرمزدگی گفت: درمان عوارض مرتبط با گرمزدگی بستگی به شدت آن دارد.

اسماعیلی با اشاره به درمان فوری گرمزدگی توصیه کرد: گرمزدگی یک فوریت پزشکی است. اگر دیدید کسی دچار گرمزدگی شده، فوراً یک آمبولانس خبر کنید یا هر چه سریع تر او را به نزدیک ترین بیمارستان برسانید.

وی کاهش هر چه سریع تر دمای بدن فرد را اولین اقدام هنگام مواجه شدن با یک فرد گرمزده دانست و توصیه کرد: اولین کار هنگام مواجه با یک فرد گرمزده این است که لباس های فرد را درآورده و بدن او را در آب سرد فرو برید. اگر چنین امکانی وجود نداشت، با استفاده از یک پارچه یا حوله یا اسفنج، بدن فرد را با آب سرد خیس کنید یا اینکه قطعات یخ را به آرامی به بدن فرد بمالید.

وی ادامه می دهد: اگر مقدار آبی که در اختیار دارید کم است، ابتدا سر و گردن او را خنک کنید. تکه های یخ را روی گردن، زیر بغل و کشاله ران او قرار دهید. توسط یک تکه کاغذ یا حوله یا پنکه، او را باد بزنید.

این متخصص طب اورژانس یادآور شد: دست ها و پاهای فرد گرم‌زده را ماساژ دهید تا خونی که خنک شده، به سمت مغز و مرکز بدن او برود.

اسماعیلی خاطرنشان کرد: اگر شخص به هوش است، او را تشویق کنید تا کم کم آب یا یک نوشیدنی خنک بنوشد. ولی اگر شخص بی‌هوش باشد، نمی‌توانید این کار را انجام دهید، بدن او را خنک کنید تا وقتی به هوش آمد، آب بنوشد.

وی ادامه داد: وقتی بدن فرد خنک شد، هر 10 دقیقه یک بار دمای بدن او را از طریق مقعد اندازه‌گیری کنید تا دمای بدنش کمتر از 38.5 درجه سانتیگراد نشود.

این متخصص طب اورژانس توصیه کرد: هنگامی هم که بدن فرد را در آب سرد فرو می‌کنید، باید مراقب باشید تا دمای بدنش کمتر از 39.5 درجه نشود. اگر هم دماسنج در اختیار نداشتید، تا وقتی که با لمس کردن بدن او احساس می‌کنید خنک نشده، عمل خنک کردن را ادامه دهید. ولی به محض خنک شدن بدن فرد، عمل خنک کردن (در آب سرد یا به شکل دیگر) را متوقف کنید و اگر دمای بدن او مجدداً افزایش یافت، عمل خنک کردن را دوباره شروع کنید.