



## مصرف مایعات زیاد در پیشگیری از گرمزدگی

یک متخصص داخلی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمان گفت: برای پیشگیری از گرما زدگی، افراد از فعالیت زیاد در محیط های گرم و مرطوب خودداری و از پوشیدن لباس های تیره و گرم پرهیز کنند.

یک متخصص داخلی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمان گفت: برای پیشگیری از گرما زدگی، افراد از فعالیت زیاد در محیط های گرم و مرطوب خودداری و از پوشیدن لباس های تیره و گرم پرهیز کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از پایگاه اطلاع رسانی وزارت بهداشت؛ دکتر محمد مهدی حیاتبخش عباسی گفت: گرمزدگی به حالتی اطلاق می شود که انسان در محیط با درجه حرارت بالا فعالیت کند و به دلیل تعریق بیش از حد، درصدی از آب بدن خود را از دست دهد.

وی اظهار کرد: در صورتی که حجم از دست داده شده آب بدن جبران نگردد عملکرد تعدادی از ارگان های داخلی بدن مختل می شود و فرد در معرض تهدید حیات قرار می گیرد.

وی با بیان اینکه هنگام تعریق علاوه بر آب مقداری نمک هم از دست داده می شود، گفت: سرگیجه، سردرد، تهوع و استفراغ از علائم اولیه گرمزدگی به شمار می رود.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمان تاکید کرد: رسیدگی و درمان نکردن علائم اولیه در فرد مبتلا به گرمزدگی ممکن است او را با علائمی چون بی حالی و ضعف، کاهش سطح هوشیاری، کاهش حجم ادرار و نارسائی کلیه روبرو کند.

وی با بیان اینکه فرد گرمزده را باید به مکان خنک تری انتقال داد و برای او پاشویه و یا بدن شویه با آب سرد صورت گیرد، گفت: برای این گونه افراد، مایعات حاوی آب نمک و مختصری شکر تجویز می شود، البته اگر بیمار قادر به خوردن خوراکی نیست باید این محلول ها به صورت وریدی انجام شود.

دکتر حیاتبخش عباسی ادامه داد: در صورتی که گرمزدگی در فرد مبتلا شدید باشد به طوری که مقدار زیادی از حجم آب بدن او از دست برود، بیمار باید به بیمارستان منتقل شود.