

محافظت از کودکان در برابر گرمزدگی

گرمای زیاد برای کودکان بخصوص نوزادان و کودکان کم سن و سال خطرناک است. گرمزدگی شامل از حال رفتن، خستگی، غش کردن و ورم دست و پا در اثر گرما، عرق سوز شدن و گرفتگی عضله می شود.



سلامت نیوز : گرمای زیاد برای کودکان بخصوص نوزادان و کودکان کم سن و سال خطرناک است. گرمزدگی شامل از حال رفتن، خستگی، غش کردن و ورم دست و پا در اثر گرما، عرق سوز شدن و گرفتگی عضله می شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت برترین ها ؛ دلیل اصلی آن زیاد قرار گرفتن در معرض گرما و نور آفتاب است و اگر از آن پیشگیری نشود، می تواند مشکلات بلندمدت و حتی مرگ به دنبال داشته باشد.

برای گرما آماده شوید.

- خبرهای پیش بینی آب و هوا را گوش دهید و بدانید که چه زمانی باید مراقبت بیشتری از فرزندتان انجام دهید.

- اگر تهویه مطبوع خانگی دارید، قبل از شروع فصل گرما، آن را چک کنید که درست کار کند. در غیر این صورت حتماً به دستگاه کولر یا تهویه مطبوع تهیه کنید.

- روش هایی برای خنک نگه داشتن منزلتان در طول تابستان بیابید. برای مثال، اگر در خانه ای حیاط دار زندگی می کنید، درختانی در یک طرف حیاط بکارید تا در تابستان سایه آنها خانه را خنک کند.

مراقب سلامت فرزندتان باشید.

نشانه های گرمزدگی را در نظر داشته باشید:

تغییر در رفتار (خواب داشتن یا گریه و زاری)

سرگیجه یا غش

حالت تهوع یا استفراغ

سردرد

تنفس سریع و ضربان قلب

تشنگی مفرط

کاهش ادرار با ادرار زرد تیره غیرعادی

اگر هر یک از نشانه ها فوق را در مدت گرمای شدید تابستان مشاهده کردید فوراً فرزندتان را به جای خنکی منتقل کنید و به او مایعات بدهید. آب بهترین گزینه است. اگر به فرزندتان شیر می دهید، شیر سینه برای آبرسانی به بدن او کافی است، ولی یادتان باشد که خودتان هم آب و مایعات کافی دریافت کنید تا بتوانید شیر کافی برایش داشته باشید.

اگر دمای بدن فرزندتان بالاست یا بیهوش شده یا سرگیجه دارد یا اینکه دیگری عرق نمی کند، بدانید که این یک مورد پزشکی اورژانس است! فوراً فرزندتان را به درمانگاه یا پزشک برسانید.

تا زمانیکه به پزشک برسید فرزندتان را با موارد زیر خنک کنید:

او را به جای خنکی برسانید؛
روی قسمت هایی از پوست یا لباسش آب سرد بپاشید؛
تا جائیکه ممکن است او را باد بزنید.

بچه هایی که بیشتر در معرض خطرند آنهایی هستند که مشکلات تنفسی (آسم)، مشکلات قلبی، کلیوی و روانی یا معلولیت های جسمی، اختلالات رشدی دارند یا بچه هایی که اسهال دارند و باید داروهای خاصی بخورند.
به فرزندتان آبرسانی کنید.

بی آبی بسیار خطرناک است. قبل از آنکه فرزندتان احساس تشنگی کند، به او مایعات خنک زیادی بدهید بنوشد، مخصوصاً آب بدهید.
یک لیوان یا قمقمه خوشرنگ کنار سینک ظرفشویی بگذارید و هر بار که فرزندتان می خواهد دست هایش را بشوید بگویید کمی آب بنوشد.
طعم دار کردن آب مانند درست کردن آبمیوه هم برای بچه خوب است.
به بچه میوه ها و سبزیجات آبدار فراوانی بدهید.
فرزندتان را تشویق کنید تا قبل و بعد از فعالیت جسمی آب زیادی بنوشد.
او را خنک نگه دارید.

لباس های سبک و رنگی ساخته شده از الیاف قابل تهویه به او بپوشانید.
منزل خود را خنک نگه دارید:

اگر تهویه مطبوع شما ترموستات دارد، درجه مناسبی برای آن بگذارید مثلاً بین 22 تا 26 درجه سانتیگراد تا محیط منزل خنک بماند و در عین حال هزینه های برق بالا نرود.
غذاهایی آماده کنید که نیاز به پختن نداشته باشند.
با بستن سایبان و کرکره پنجره ها، یا پرده ها در طول روز جلوی نور آفتاب را بگیرید.
شب ها هم اگر مقدور بود پنجره ها را باز بگذارید تا هوای سرد وارد خانه شود.
اگر منزل شما شدیداً گرم می شود:

کمی از گرمای خانه فاصله بگیرید و با فرزندتان به جای خنکی بروید. می توانید زیر سایه خنک درختی بنشینید یا به استخر بروید. به مراکز خرید، فروشگاه یا کتابخانه عمومی بروید.
فرزندتان را حمام آب سرد بگیرید تا خنک و شاداب شود.
اگر از پنکه استفاده می کنید، آن را در فاصله مناسبی از فرزندتان قرار دهید و جریان باد را به سمت او بگیرید.
از قرار دادن فرزندتان در معرض هوای بسیار گرم خودداری کنید.

برنامه های دیگری بریزید یا راه چاره بیابید.
اگر حتماً باید بیرون بروید، سعی کنید در ساعات خنک تری از روز بیرون بروید.
هرگز فرزندتان را داخل ماشین پارک شده یا در معرض نور مستقیم آفتاب رها نکنید.
وقتی دمای بیرون 23 درجه سانتیگراد است، دمای داخل ماشین ممکن است تا 50 درجه هم برسد.
جلوی نور مستقیم آفتاب قرار نگیرید.

همیشه فرزندتان را در سایه نگه دارید و با پوشاندن بدن او با لباس سبک و کلاه یا چتر او را محافظت کنید.

جاهایی که سایه است، تا 5 درجه سانتیگراد از جاهای دیگر خنک تر است.
اگر چاره ای جز قرار گرفتن در نور آفتاب ندارید، ضدآفتاب را فراموش نکنید.
یادتان باشد که ضدآفتاب شما را در مقابل اشعه فرابنفش محافظت می کند نه در برابر گرما.

هرگز به بچه کمتر از 6 ماه، ضدآفتاب نزنید.
کرم های ضدآفتاب و ضدپشه را می توانید با هم استفاده کنید. اول ضدآفتاب بزنید و بعد کرم ضدپشه را به پوست بزنید.