

درمان گرمزدگی

هوای داغ تابستانی چند روزی است خودنمایی می‌کند، این در حالی است که بسیاری از افراد از عوارض آن در امان نمی‌مانند...



هوای داغ تابستانی چند روزی است خودنمایی می‌کند، این در حالی است که بسیاری از افراد از عوارض آن در امان نمی‌مانند. به منظور جلوگیری از آسیب‌هایی ناشی از هوای گرم باید بین تولید و دفع حرارت (تعریق)، تعادل ایجاد شود تا دمای بدن ثابت بماند. مواردی که آسیب‌پذیری در برابر گرما را افزایش می‌دهد عبارتند از: چاقی، سن، جنس، بیماری پوستی، کاهش فشارخون، بیماری قلبی، داروهایی که مانع تعریق می‌شوند مانند آنتی‌هیستامین‌ها، مواردی که فعالیت عضلات یا حرارت بدن را افزایش می‌دهند، مانند مصرف مواد مخدر، وجود عفونت، سرطان، سوء تغذیه و نقص ایمنی.

پس از 40 سالگی شروع تعریق به تاخیر می‌افتد و حجم آن کاهش می‌یابد و زنان معمولاً در شرایط مساوی نسبت به مردان گرمای درونی بیشتری تولید می‌کنند. افراد مسن‌تر از گرما بیشتر شکایت دارند.

در محیط با دمای بالا 5 بیماری ایجاد می‌شود که عبارتند از: گرمزدگی، خستگی ناشی از گرما، گرفتگی عضلانی ناشی از گرما، سنکوب گرمایی و اختلالات پوستی.

گرمزدگی: این بیماری یکی از فوریت‌های پزشکی و تهدید کننده حیات است. اگر دمای مرکزی بدن به 41 درجه سانتی‌گراد برسد آثار گرمزدگی بارز می‌شود و بدون اقدام فوری در 20 درصد افراد جوان و 80 درصد افراد مسن منجر به مرگ می‌شود. عوارض گرمزدگی شامل نارسایی کلیه، کبد، قلب، کاهش فشارخون و... است.

علائم: ممکن است اولین علامت از دست دادن هوشیاری باشد ولی معمولاً سردرد، سرگیجه، غش، تهوع و استفراغ، گیجی، افزایش تعداد تنفس و تنفس‌های ضعیف و سریع، افزایش تعداد ضربان قلب، تب، ضعف، پوست خشک و گرم و افت فشارخون رخ می‌دهد و در موارد شدید، منگی، شوک و اغماء دیده می‌شود.

درمان: هدف اصلی کاهش سریع دمای بدن است و به این منظور کم کردن لباس بیمار و ماساژ شدید تنه و گردن بیمار و رساندن مایع خنک ضروری است و در اطراف بیمار باید کیسه‌های یخ قرارداد و آب ولرم روی بیمار پاشید و برای تسریع دفع حرارت از کولر یا پنکه استفاده کرد. استفاده از اسپیرین برای تب بیمار ممنوع است.

خستگی ناشی از گرما: در اثر کار شدید و تماس طولانی با گرما اتفاق می‌افتد.

علائم: تشنگی، ضعف، تهوع و استفراغ، خستگی، سردرد، سرگیجه، افزایش دما تا 38 درجه، افزایش ضربان قلب، پوست مرطوب و حتی سنکوب و گرگرفتگی عضلانی نیز ممکن است رخ دهد.

درمان: انتقال به مکان خنک و تکیه دادن معمولاً کافی است.

گرفتگی عضلانی ناشی از گرما: به علت کمبود سدیم در اثر تعریق می‌باشد و خوش خیم است.

علائم: دردهای عضلانی که شدید، متناوب و کوتاه مدت (یک تا 3 دقیقه) است.

درمان: انتقال به مکان خنک و استراحت. جایگزینی سدیم و آب.

سنکوب گرمایی: از دست دادن ناگهانی هوشیاری که معمولاً بعد از فعالیت بدنی و کار شدید که حداقل 2 ساعت طول کشیده باشد ایجاد می‌شود.

علائم: پوست سرد و مرطوب، نبض ضعیف و افت فشارخون.

درمان: خواباندن بیمار به پشت و بالا نگه داشتن اندام تحتانی، خنک کردن بدن و تجویز مایعات.

دکتر مهرانگیز توتونچی

جام جم آنلاین