

پوشیدن البسه نخی و پنبه‌ای در روزهای گرم سال

اورژانس تهران همزمان با فرا رسیدن فصل گرم تابستان برای جلوگیری از بروز عارضه گرم‌زدگی نکاتی را به هموطنان و شهروندان تهرانی توصیه کرد...



اورژانس تهران همزمان با فرا رسیدن فصل گرم تابستان برای جلوگیری از بروز عارضه گرم‌زدگی نکاتی را به هموطنان و شهروندان تهرانی توصیه کرد.

به گزارش سلامت نیوز اورژانس تهران با توصیه به هموطنان و شهروندان تهرانی مبنی بر پوشیدن البسه‌هایی از جنس نخ، پنبه و کتان که تبادل گرما را امکان پذیر می‌کند در ادامه تاکید کرده است: بدین ترتیب گرمای هوا صرف تعریق بدن و در نتیجه متعادل نگهداشتن درجه حرارت بدن می‌شود، همچنین از سوی دیگر با پوشیدن مقادیر کافی مایعات، حجم مایعات از دست رفته بدن بر اثر تعریق تامین می‌شود.

اورژانس تهران همچنین توصیه کرد: از قرار گرفتن در هوای گرم به ویژه مرطوب اکیدا اجتناب شود و فعالیت ورزشی و گروهی در شرایط آب و هوایی گرم را به حداقل برسانند و بروز گرم‌زدگی در یکی از اعضای تیم ورزشی را باید به معنای در معرض خطر بودن سایر بازیکنان دانست.

برپایه این گزارش، گرم‌زدگی به معنای به هم خوردن تعادل در مکانیسم‌های تنظیمی گرمای بدن است، بدان معنا که افزایش شدید حرارت محیط و ناتوانی در دفع حرارت گرم‌زدگی را سبب می‌شود.

گرما زدگی بر دو نوع کلاسیک و فعالیت قابل تقسیم است. افراد در سنین بالا، مبتلایان به بیماری‌های قلبی و عروقی، بیماری‌های مزمن، روانی، معلولان، افراد چاق و فربه و یا به هرعلتی با کاهش میزان مایعات بدن به فرم کلاسیک دچار می‌شوند. به گزارش ایسنا، در گرم‌زدگی به صورت فعالیتی در هر سنی به ویژه در کودکان و به دنبال فعالیت‌های ورزشی سنگین به ویژه در آب و هوای مرطوب بروز می‌کند.

بر اساس گزارش ارائه شده از سوی اورژانس تهران، خستگی، گیجی، احساس سردرد، گرفتگی عضلات، خشکی پوست، تهوع و استفراغ، تشنج، اختلال ریتم قلب و تکلم، افت فشار خون، رنگ پریدگی، کاهش ضربان نبض و حجم دفعی ادرار و در موارد شدیدتر کاهش هوشیاری از علائم و نشانه‌های گرم‌زدگی است.

بهترین اقدام در چنین مواردی انتقال فرد گرما زده به محلی خنک و زیر سایه، در آوردن لباس‌های فرد گرم‌زده و در صورت امکان استفاده از پنکه برای تسریع در خنک کردن و نیز تجویز اکسیژن است.

در این گزارش همچنین تاکید شده است از استحمام یکباره فرد گرم‌زده با آب سرد جدا خودداری شود، چون می‌تواند شوک و یا مرگ فرد را سبب شود.

اورژانس تهران بهترین شیوه خنک کردن فرد گرم‌زده و پایین آوردن دمای بدن این فرد را استفاده از پارچه مرطوب با میزان درجه حرارت دو تا سه درجه خنک‌تر از دمای بدن فرد گرم‌زده برشمرده و افزوده است: در صورت هوشیاری فرد مصدوم مایعات خنک به فرد خورنده شود تا پس از رسیدن دمای بدن فرد به حد طبیعی فوراً به یک مرکز درمانی منتقل و یا با اورژانس «#171;115» تماس بگیرند.