

چه عواملی باعث افت دمای بدن می‌شوند؟

هیپوترمی هنگامی رخ می‌دهد که دمای بدنتان به طور خطرناکی پایین بیاید. با شروع فصل‌های سرد باید از این لحاظ مراقب خود باشید.



همیشه‌ری آنلاین: هیپوترمی هنگامی رخ می‌دهد که دمای بدنتان به طور خطرناکی پایین بیاید. با شروع فصل‌های سرد باید از این لحاظ مراقب خود باشید.

شماری از عوامل می‌تواند خطر دچار شدن شما به هیپوترمی را افزایش دهند. به این عوامل خطر ساز توجه داشته باشید:

- سن بالا: سالمندان به چند دلیل بیشتر در معرض خطر هیپوترمی هستند. توانایی بدن برای تنظیم دما و حس کردن سرما ممکن است با افزایش سن کاهش یابد. برخی از سالمندان ممکن است نتوانند بیان کنند که سردشان شده است یا ممکن است آنقدر توانایی حرکتی نداشته باشند که به مکان گرمتری بروند.
- سنین خیلی پایین: کودکان با سرعت بیشتری نسبت به بزرگسالان درجه حرارت بدنشان را از دست می‌دهند. کودکان نسبت سطح بدن به وزن بالاتری نسبت به بزرگسالان دارند و این وضعیت آنان را به از دست دادن حرارت بدن حساستر می‌کند. نوزادان به خصوص در برابر سرما دچار اشکال می‌شوند، زیرا سازوکارهای تولید حرارت در بدنشان هنوز کارآمد نیست.
- مشکلات روانی: افراد دچار بیماری روانی، زوال عقل یا سرعاری که قوه داوری فرد را مختل می‌کند، ممکن است لباس‌های مناسب بر حسب آب و هوا را نپوشند یا آب و هوای سرد را درک نکنند.
- برخی از عوارض پزشکی: برخی از اختلالات سلامت ممکن است بر توانایی تنظیم درجه حرارت بدن تأثیر بگذارند، برای مثال کم‌کاری تیروئید، اختلال تغذیه‌ای، بی‌اشتهایی عصبی، سکته مغزی، آرتریت شدید، بیماری پارکینسون، سوختگی‌ها، اختلالاتی که بر حس دست‌وپاها تأثیر می‌گذارند.
- داروها: برخی از داروها مانند برخی ضدافسردگی‌ها، ضدروانپری‌شی‌ها، مسکن‌های مخدر و خواب‌آورها توانایی تنظیم دمای بدن را تغییر می‌دهند.

HealthDay