

# این گرما، عجیب می‌زند!

هدی رضوانی پور

گزارش

عرق کرده و آب و املاح خود را از دست می‌دهد و فرد به اصطلاح دچار گرمزدگی می‌شود.

وی در خصوص اقدامات اولیه برای رفع گرمزدگی در فرد عنوان می‌کند: فردی که دچار گرمزدگی شده است را ابتدا باید از محیط گرم به سرعت خارج کرد و به محیط خنک یا زیر سایه منتقل کرد. بیمار باید در وضعیت خوابیده به پشت قرار داده شود و عضلات منقبض فرد در حالت استراحت قرار گیرند. این متخصص طب اورژانس با اشاره به اینکه در این شرایط حفظ آرامش بیمار بسیار مهم است اضافه می‌کند: باید در سریع‌ترین حالت، لباس‌های اضافه بیمار گرمزده خارج شود و بدن این بیمار توسط ملافه مرطوب پوشانده شود. اگر بیمار هوشیار است و تهوع ندارد، کمی آب یا دوغ خنک به او نوشانده شود و اگر فرد گرمزده حالت تهوع دارد او را به پهلو بخوابانید تا استفراغ موجب انسداد راه هوایی وی نشود. استفاده از کمپرس سرد و خیس در ناحیه کشاله ران، گردن، زیر بغل و پشت زانو یا اسپری کردن آب و باد زدن خنک می‌تواند فرد گرمزده را به حالت طبیعی برگرداند.

## برای فرار از گرمزدگی چه بخوریم؟

یکی از راه‌های مقابله با کاهش عوارض گرمزدگی: استفاده از دستورات طب سنتی و مصرف یا عدم مصرف برخی از مواد خوراکی است. طبیه شمس پور کارشناس ارشد تغذیه با اشاره به این مبحث می‌گوید: فرد گرمزده به دلیل اینکه دمای بدنش بسیار بالا رفته باید برخی مواد را به سرعت مصرف کند تا بتواند دمای بدن خود را به حالت تعادل برساند. نوشیدن مایعات به صورت مرتب در طول روز به ویژه در زمانی که فرد زیر تابش مستقیم آفتاب قرار دارد کمک می‌کند بدن فرد حجم کافی آب در اختیار داشته باشد تا دچار گرمزدگی نشود. همچنین مصرف عناب و شکر به صورت جوشانده و همراه با کمی شکر و یخ می‌تواند در کنترل دمای

وی کم آب بودن بدن؛ مصرف داروهایی که بر توانایی بدن برای تنظیم دما تاثیر می‌گذارند مانند دیورتیک‌ها، آرامبخش‌ها، داروهای قلب و فشار خون؛ داشتن بیماری‌های خاصی که بر توانایی بدن برای تعریق اثر می‌گذارند مانند فیبروز کیستیک؛ اختلال خواب؛ مشکلات قلبی، ربوی، کلیوی، کبدی؛ پوشیدن لباس‌های سنگین یا تنگ؛ داشتن تب بالا و اضافه وزن و... را از عوامل مهمی می‌داند که بروز گرمزدگی را تشدید می‌کند. او در خصوص علائم بروز گرمزدگی اضافه می‌کند: گرمزدگی یک اورژانس پزشکی است. اگر خود فرد یا شخص دیگری هر یک از علایمی چون مشکلات حرکتی و هماهنگی مشکلات تعادل، هذیان، سرگیجه، تعریق بیش از حد، پوست داغ و برافروخته یا پوست بسیار رنگ پریده، فشار خون بالا یا پایین، تهوع و استفراغ، ضربان قلب سریع، تشنج یا از دست دادن هوشیاری و ضعف را داشته باشد مبتلا به گرمزدگی شده است و این افراد ممکن است هر لحظه دچار شوک شده یا به کما بروند؛ چرا که دمای بالای بدن می‌تواند به سندروم زجر تنفسی حاد، آسیب عصبی و کاهش جریان خون به قلب منجر شده و این عارضه را برای فرد پدید آورد.

## برای درمان فرد گرمزده چه باید کرد؟

گرمزدگی پدیده بسیار رایجی است که ورای مرزهای جغرافیایی، در سراسر دنیا اتفاق می‌افتد و سالانه افراد بسیاری را در فصل گرم تابستان درگیر خود می‌کند. صادق کریمیان متخصص طب اورژانس در خصوص علت دچار شدن افراد به گرمزدگی در ایام تابستان می‌گوید: بدن انسان در حالت معمولی می‌تواند به روش‌های مختلفی از جمله تعریق و تبخیر، دمای خود را در محدوده طبیعی حفظ کند. زمانی که فرد تحت تاثیر گرمای زیاد (بیش از ۱۰۴ درجه فارنهایت یا ۴۰ درجه سانتی‌گراد) قرار می‌گیرد، دمای بدن بالا می‌رود و در این حالت بدن

فصل تابستان در کنار میوه‌های رنگارنگ و سرسبزی خیره کننده درختان و ایام تعطیلاتی که برای بسیاری با خود به همراه می‌آورد؛ روزهای داغی هم دارد که با تابش مستقیم و خیره کننده آفتاب در این روزهای طولانی و نسبتاً داغ، پدیده شایعی به نام گرمزدگی را منجر می‌شود. حالتی که بسیاری از افراد را کلافه کرده و آن‌ها را از ادامه روند فعالیت‌های عادی زندگی‌شان دور نگه می‌دارد. پدیده گرمزدگی یک اتفاق شایع در فصل تابستان است که بسیاری از افراد به آن دچار می‌شوند و به دلیل عوارضی که این پدیده با خود به همراه دارد، ممکن است کاری کند که بسیاری از افراد فصل تابستان را برای ماندن در خانه انتخاب کنند و عمده فعالیت‌های خود را به ساعات خنک‌تر روز در ایام تابستان موکول نمایند. این پدیده به حدی برای برخی افراد عذاب‌آور است که بسیاری از آن‌ها حتی از تابستان متنفر می‌شوند!

## دمای ۴۰ درجه؛ عامل ابتلا به گرمزدگی

محمود ابوطالبی کارشناس ارشد آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت در خصوص ابتلاء اقشار مختلف به پدیده گرمزدگی در فصل تابستان می‌گوید: گرمزدگی با افزایش دمای بدن به ۱۰۴ درجه فارنهایت یا ۴۰ درجه سانتی‌گراد پدیدار می‌شود. این پدیده رایج ممکن است برای هر کسی اتفاق بیفتد اما نوزادان و افراد مسن، بیشتر در معرض این ابتلاء هستند؛ چرا که بدن آن‌ها به نسبت سایر افراد، کمتر می‌تواند دمای خود را به صورت موثر تنظیم نماید. افرادی که از قدرت بدنی پایینی برخوردارند یا افراد دارای مشاغل سخت که نیاز به کار فیزیکی در محیط‌های گرم دارند نیز مستعد گرمزدگی هستند.