

تابستان و گرمزدگی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان بوشهر
شبکه بهداشت و درمان شهرستان دشتستان



www.dashtestanhc.bpums.ac.ir

www.tooz.ir

تهیه و تنظیم:

خانم اسماعیلی، اسماعیل حاجی زاده گان

برای جلوگیری از گرمزدگی چه اقداماتی انجام دهیم .

در روزهای **گرم تابستان** فعالیت در هوای گرم می‌تواند طیفی از بیماری‌های مرتبط با گرما را ایجاد کند. این بیماری‌ها عبارتند از: گرفتگی عضلات ناشی از هوای گرم؛ خستگی گرمایی؛ و شوک گرمایی .
در هوای **گرم** بدن از مکانیسم فیزیولوژیک عرق کردن برای خنک نگه داشتن دمای بدن استفاده می‌کند. وجود شرایط زیر برای فعال بودن این مکانیسم لازم است: وجود مایعات کافی در بدن؛ جریان داشتن هوا در سطح پوست؛ رطوبت کم هوای بیرون جهت بخار شدن مایع عرق .

فعالیت در هوای **گرم** توانایی بدن در خنک کردن خود را محدود می‌کند و علائم **گرمزدگی** ایجاد می‌شود. علاوه بر گرمی هوا، رطوبت هوا از فاکتورهای مهم مختل کننده سیستم خنک کننده بدن است. اگر رطوبت هوا زیاد باشد عرق بدن نمی‌تواند به بخار تبدیل شود و در نتیجه مکانیسم خنک کننده دمای بدن به خوبی کار نمی‌کند.

به دنبال عرق کردن زیاد و از دست دادن مایعات علائم زیر ایجاد می‌گردد: انقباض‌های عضلانی(اسپاسم‌های شدید که بصورت ناگهانی در عضلات دست و پا ایجاد می‌شود)؛ ضعف؛ گیجی؛ تهوع و استفراغ؛ سردرد؛ پوست رنگ پریده و ضربان قلب تند.

متوقف کردن فعالیت در **هوای گرم**؛ انتقال به یک محیط خنک‌تر و مصرف مایعات فراوان سنگ بنای درمان خستگی گرمایی است.

معمولاً **علائم گرمزدگی** با مصرف مایعات و الکتrolیت (دوغ و ماست شور) برطرف می‌شود. با استفاده از استامینوفن و یا بروفن انقباض‌های عضلانی را نیز می‌توان کنترل کرد. اگر تهوع و استفراغ مانع نوشیدن مایعات می‌شود تزریق وریدی مایعات ضروری است.

معمولاً تمام افرادی که در **محیط گرم** فعالیت و یا ورزش می‌کنند در معرض ابتلاء به **گرمزدگی** قرار دارند اما افراد زیر مستعدتر می‌باشند:

شیرخواران و بچه های کوچک، به دلیل اینکه مکانیسم خنک کننده بدن آنها هنوز کامل نشده است؛ افراد مسن؛ افرادی که از داروهای ضد افسردگی و آرام بخش ها استفاده می کنند(مکانیسم عرق کردن را مختل می کنند)؛ افرادی که الکل مصرف می کنند و افراد چاق.

با استفاده از راهکارهای زیر می توان از بروز گرمزدگی جلوگیری کرد:

« پوشیدن لباس های سبک با رنگ روشن؛

« استفاده از کلاه های پهن؛

« استفاده از کرم های ضد آفتاب با فاکتور حفاظتی 30 و بالاتر؛

« مصرف مقادیر فراوان مایعات (روزانه نوشیدن 8 لیوان آب در تابستان توصیه می شود)؛

« استفاده از مایعات شور مانند دوغ یا آب میوه در صورت عرق کردن؛

« و اجتناب از فعالیت های ورزشی در روزهای گرم.

تهیه و تنظیم:

فانم اسماعیلی، اسماعیل حاجی زاده گان