

**روشهای پیشگیری و درمان گرمازدگی**

  گرمازدگی از لحاظ شدت به سه نوع خفیف، متوسط و شدید تقسیم می شود که در صورت عدم درمان نوع خفیف، گرمازدگی به نوع متوسط و یا شدید منجر و فرد را به فاز سنکوپ گرما می‌کشاند .

برای جلو گیری از گرما زدگی باید از پوشیدن لباسهای ضخیم و غیر قابل نفوذ در فصل گرم که مانع تبخیر عرق و دفع گرما می شود، خودداری کرد،

هنگام فعالیت شدید بدنی به قدر کافی مایعات بنوشید،هنگام فعالیت شدید بدنی به قدر کافی مایعات بنوشید فعالیت بدنی خود را در مناطق یا ماه های بسیار گرم به تدریج طی ۳ تا ۴ هفته بمنظور عادت کردن بدن به گرما، افزایش دهید، در فعالیتهای ورزشی گروهی، گرما زده شدن یکی از افراد به معنای در خطر بودن دیگران است، در چنین مواقعی به سرعت اقدامات احتیاطی برای خود و سایر افراد را انجام دهید، در روزهای بسیار گرم مرتب آب بنوشید و صبر نکنید تا تشنه شوید وسپس آب بنوشید، اگر تعرق زیاد با ادرار کم شد، مقدار مصرف آب را با ید افزایش داد .

۱- وقتی که برای مدت طولانی در معرض تابش آفتاب یا در یک محیط گرم هستید و همچنین قبل و بعد و در طی ورزش، آب زیادی بنوشید.

قبل از اینکه کاملاً احساس تشنگی کنید، آب بنوشید (یعنی منتظر نباشید تا احساس تشنگی کنید و سپس آب بنوشید) و هنگام نوشیدن آب بیشتر از آن حدّی که فکر می کنید نیاز به آب دارید، آب و مایعات بنوشید، مخصوصاً وقتی که خیلی عرق کرده اید.

۲- موقعی از روز را که هوا خیلی گرم است (مثل سر ظهر و بعد از ظهر) در منزل یا یک جای خنک استراحت کنید و بیرون نیایید.

۳- قبل از فعالیت زیاد و ایستادن در معرض آفتاب، سعی کنید به هوای گرم تابستان عادت کنید. سیستم تنظیم دمای بدن شما هنگامی که به گرما عادت کرده باشد، بهتر عمل خود را انجام خواهد داد.

۴- اگر یک دونده ی استقامتی یا یک دوچرخه سوار هستید و می دانید که مسابقات شما در شرایط آب و هوایی گرم برگزار خواهد شد، بایستی قبل از شروع مسابقه، خود را با این شرایط وفق دهید ( یعنی در هوای گرم، تمرین کنید ) . این عمل باعث می شود بدنتان به گرما عادت کند. مواقع انجام تمرین به مقدار کافی آب و مایعات بنوشید.اگر اولین بار است که به شرایط آب و هوایی جدید رفته اید، تمرینات خیلی سنگین و سخت را انجام ندهید.

۵- کمتر جلوی نور خورشید بایستید.

۶- وقتی جلوی آفتاب کار می کنید، روی سرتان کلاه بگذارید که بهتر است لبه دار باشد تا روی صورتتان سایه ایجاد کند . سر شما نسبت به گرما حساس است.

۷- در هوای گرم لباس های گشاد ، نازک و رنگ روشن بپوشید. لباس کتان از همه بهتر است ، زیرا باعث می شود هوا به راحتی از آن عبور کند و عرق شما خشک شود.

۸- در هوای گرم پنجره ها را باز کنید یا از یک سیستم خنک کننده مثل پنکه، کولر و فن استفاده کنید.

۹- سعی کنید وعده های غذایی تان را سبک و به مقدار کم میل کنید.

۱۰- در آب و هوای گرم یا مرطوب فعالیت شدیدی انجام ندهید به خصوص اگر به این آب و هوا عادت ندارید.

۱۱- اگر در هوای گرم ورزش می کنید، به ترتیب زیر آن را انجام دهید تا بدن شما به این آب و هوا عادت کند :ابتدا تمرینات کوتاه مدتی انجام دهید و به تدریج و در طی دو هفته مدت آن را افزایش دهید.

سعی کنید تمرینات شدید را صبح زود که هوا خنک است یا هنگام عصر انجام دهید.

هر نیم ساعت یک بار ، به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه در سایه استراحت کنید و اگر احساس خستگی کردید، سرعت ورزش خود را کاهش دهید.

**۱۲- در صورتیکه دارو مصرف می کنید، از پزشک خود سئوال کنید که آیا این دارو با تنظیم دمای بدن شما تداخل می کند یا خیر؟**

اگر داروی مصرفی شما در تنظیم دمای بدنتان مداخله می کرد، باید فعالیت بدنی تان را در هوای گرم کاهش دهید و به مقدار کافی آب و مایعات بنوشید.

۱۳- باید از علائم خطر گرمازدگی آگاه باشید تا هنگام بروز این علائم ، اقدامات لازم را انجام دهید. به خاطر داشته باشید که این علائم می توانند به تدریج و در طی چند روز یا اینکه بطور ناگهانی بعد از یک فعالیت شدید بروز کنند.

۱۴- ادم ( آماس ) ناشی از گرما و عرق سوز شدن نشان می دهند که بدن شما تحت استرس ناشی از گرماست.در حالت ادم ناشی از گرما ، رگ های خونی بدن گشاد شده و باعث می شوند مایعات زیر پوست بدن جمع شوند که در این صورت دست ها و پاها متورم می شوند.

ممکن است ابتدا با احساس تنگ شدن انگشتر یا کفش ها متوجه این تورم شوید. در حالت عرق سوز، منافذ خروج عرق بسته می شوند و شما احساس خارش می کنید که معمولاً زیر لباس است.

اگر لباس شما خیلی کلفت و گرم باشد ممکن است این حالت رخ دهد.ادم و عرق سوز شدن خطرناک و مضر نیستند ، ولی نشان می دهند که باید برای پیشگیری از عوارض جدی گرمازدگی ، دمای بدنتان را کاهش دهید.

۱۵ – از آب و هوایی که باعث بروز بیماری‏های ناشی از گرما می‏شود یعنی دمای ۳۲ درجه سانتی‏گراد و بیشتر و رطوبت نسبی بالا شناخت داشته باشید .  
۱۶- به میزان کافی بخوابید و میوه‏ها و سبزی‏های سرشار از پتاسیم را به میزان زیاد مصرف کنید تا بدن‏تان خودش را با گرما تطبیق دهد.  
۱۷- بدن خود را خنک نگه دارید. اگر می‏توانید جلوی آفتاب نروید، در سایه راه بروید یا از یک سایبان مثل ‏چتر استفاده کنید، کرم ضدآفتاب بزنید، کلاه لبه‏دار روی سرتان بگذارید، عینک آفتابی بزنید و لباس‏های نخی و نازک و گشاد با رنگ روشن بپوشید. سعی کنید فعالیت‏ها و کارهای بیرون خود را در اوقات خنک‏تر روز انجام دهید.  
۱۸- ورزش و فعالیت بدنی کمتری در گرما انجام دهید، مخصوصاً اگر باعث می شود عرق زیادی کنید.

اگر قطرات عرق از سر و صورت و بدن شما می چکید، نشان می‏دهد عرق شما به مقدار کافی از سطح پوست شما تبخیر نمی‏شود تا آن را خنک نگه دارد.  
۱۹- اگر ناچار هستید در گرمای روز فعالیت کنید، اجازه دهید بدنتان با این شرایط کنار بیاید، به این صورت که یک ساعت در هوای گرم کار کنید یا هر ۱۰ روز یک بار این عمل را انجام دهید.  به‏تدریج مدت فعالیت در هوای گرم را افزایش دهید تا بدنتان با گرما تطابق یاید.  
۲۰- همیشه آب و مایعات کافی بنوشید. حداقل ۳ لیتر در روز مایعات بنوشید و اگر میزان فعالیت‏تان زیاد است، کم‏کم آن را به ۴ تا ۵ لیتر برسانید. اگر فعالیت‏ ورزشی شدید دارید یا خیلی عرق می‏کنید، مصرف آب به تنهایی کافی نیست، بلکه باید به ازای هر یک ساعت ورزش، یک لیتر نوشابه‏های ورزشی که حاوی الکترولیت‏ها و املاح هستند، را استفاده کنید.  
۲۱- از مصرف داروهای آمفتامین، آنتی هیستامین ، ضدافسردگی‏ها و سایر داروهایی که روی اعمال حیاتی بدن شما تاثیر می‏گذارند، خودداری کنید.  
تذکرات:  
۱- تشنگی، شاخص مناسبی برای نشان دادن گرمازدگی نیست. به توصیه‏ی شماره ۶ عمل کنید و توجه داشته باشید که ادرار کم و پُررنگ نشان می‏دهد که به مصرف آب و مایعات بیشتری نیاز دارید.  
۲- کودکان، سالمندان و افراد مبتلا به بیماری‏های پوستی و غدد از گروه های مستعد برای ابتلا به بیماری‏های ناشی از گرما هستند.  
۳- اگر شخصی نشانه‏های گرمازدگی را بروز داد (مثل گرفتگی عضلانی، خستگی، سردرد، سرگیجه، تهوع و تعریق بیش از حدّ) فورا او را به یک مکان خنک ببرید.  
اگر فردی در اثر گرما دچار تهوع، گیجی، غش و ضعف، پوست داغ و قرمز یا سرد و مرطوب، تب ، افزایش ضربان قلب، تنگی نفس شد، او را هر چه سریع‏تر به بیمارستان یا درمانگاه برسانید. گرما‏زدگی شدید، می‏توند فرد را بکشد.  
۴- اطلاعات فوق نمی‏تواند جایگزین توصیه‏ها یا درمان پزشکی شود.



\* **توصیه های سازمان بهداشت جهانی برای پیشگیری از گرما زدگی :**

از انجام فعالیت بدنی سنگین پرهیز کنید کودکان یا سالمندان را در وسیله نقلیه پارک شده خاموش، نگه ندارید. در محیط بیرون، در سایه قراربگیرید.مرتبا” مایعات بنوشید و از مصرف نوشیدنی های شیرین خود داری کنید  
سازمان جهانی بهداشت برای پیشگیری از گرمازدگی در زمان مواجهه با موج گرما در فصل تابستان توصیه هایی را ارائه می کند:

خانه های خود را خنک نگهدارید:· در طول روز پنجره ها را ببندید و در صورت تابش آفتاب به داخل منزل کرکره ها را پایین بکشید.

در شب، هنگامی که درجه حرارت محیط بیرون کاهش می یابد پنجره ها را باز کنید.· اگر در محل زندگی شما دستگاه تهویه هوا روشن است، درها و پنجره ها را ببندید.·

پنکه های برقی ممکن است کمی در فرار از گرما کمک کننده باشند ولی در درجه حرارت بالاتر از ۳۵ درجه سانتی گراد ممکن است در پیشگیری از گرمازدگی خیلی مفید نباشند. در این حالت مصرف مایعات اهمیت زیادی دارد.

٫ خود را دور از گرما نگهدارید:· در خنک ترین اتاق خانه (مخصوصا” در هنگام شب) اقامت کنید.·

اگر برایتان مقدور نیست که خانه خود را خنک نگهدارید، ۲ تا ۳ ساعت در روز را در یک محیط خنک سپری کنید(مانند ساختمانهای اماکن عمومی که دارای دستگاههای تهویه و خنک کننده هستند).·

از رفتن به محیط بیرون در طول گرمترین ساعات روز خودداری کنید.·

از انجام فعالیت بدنی سنگین پرهیز کنید.· در محیط بیرون، در سایه قرار بگیرید.· کودکان یا سالمندان را در وسیله نقلیه پارک شده خاموش، نگه ندارید.

٫ بدن را خنک نگهدارید و آبرسانی نمایید:· دوش یا حمام آب سرد بگیرید.·

بجای حمام یا دوش آب سرد می توانید از کیسه آب سرد یا حوله یا اسفنج حاوی آب سرد و شستشوی پاها استفاده کنید.· از لباسهای سبک، گشاد و به رنگ روشن از جنس الیاف طبیعی استفاده کنید.

اگر مجبور به رفتن به محیط بیرون هستید، از کلاه لبه دار بزرگ و عینک آفتابی استفاده کنید.·

مرتبا” مایعات بنوشید و از مصرف نوشیدنی های شیرین خود داری کنید.

٫ به دیگران کمک کنید:· اگر فردی را می شناسید که در خطر گرمازدگی قراردارد، به او کمک کنید و حمایتش کنید. باید از افراد سالمند و بیمارانی که تنها زندگی می کنند حداقل روزانه یکبار عیادت کرد.·

اگر فردی را می شناسید که دارو مصرف می کند، با پزشک معالج او صحبت کنید تا بتوانید به روش مناسبی درجه حرارت بدن آنها را تنظیم و تعادل مایعات را برای آنها برقرار کنید.

٫ اگر مشکلی در سلامتی خود (مانند بیماری)دارید:· داروهایتان را در درجه حرارت کمتر از ۲۵ درجه سانتی گراد یا در یخچال نگهداری کنید (به دستور نگهداری دارو و درجه حرارت تعیین شده روی بسته بندی یا دستورالعمل دارو توجه نمایید).·

توصیه های پزشکی را در صورتی که بیماری مزمنی دارید یا چند نوع دارو مصرف می کنید از پزشک خود بخواهید.۶٫ اگر خودتان یا اطرافیانتان احساس خوبی ندارید: · در صورتی که احساس گیجی، ضعف، اضطراب، تشنگی شدید یا سردرد می کنید سعی کنید از دیگران کمک بگیرید، در اسرع وقت به مکان خنکی بروید و درجه حرارت خود را اندازه بگیرید.·

مقداری آب یا آب میوه طبیعی برای آبرسانی به بدن خود بنوشید.· اگربه دنبال تمرینات ورزشی مداوم در طول یک روز گرم احساس گرفتگی عضلانی دردناک (اغلب در ران، بازوها یا شکم) می کنید سریعا” در محیط خنکی استراحت کنید و از محلولهای خوراکی ORS استفاده کنید. اگر گرفتگی عضلات بیش از یک ساعت ادامه پیدا کند لازم است که زیر نظر پزشک، مداوا صورت گیرد .

اگر یکی از اعضاء خانواده شما یا فردی که تحت حمایت شما قرار دارد، پوست خشک و داغ داشت یا دچار هذیان، تشنج و یا عدم هوشیاری شد، سریعا” با اورژانس تماس بگیرید.

در مدت زمانی که منتظر رسیدن کمک پزشکی هستید، فرد را به محل خنکی ببرید و او را در وضعیت خوابیده و پاها و لگن او را در سطحی بالاتر قرار دهید.

لباسهای او را از تن خارج کنید و انتها های بدن او را خنک کنید:

کیسه آب سرد را روی گردن، شانه و کشاله ران او قرار دهید، مرتبا” او را باد بزنیدو آب سرد ( ۲۵ تا ۳۰ درجه سانتیگراد) را به بدن او اسپری کنید. درجه حرارت بدن او را اندازه بگیرید.

از دادن هرگونه داروی تب بر مانند استامینوفن به فرد خود داری کنید. اگر فرد فاقد هوشیاری است، او را به پهلو بخوابانید.

**تهیه و تنظیم :دکتر حمید قهرمانی-کارشناس مسئول داروئی معاونت بهداشتی گیلان-تابستان 1397**