



گرم‌زدگی

گرم‌زدگی موقعیتی حادّ و تهدید کننده زندگی است که در این حالت سیستم تنظیم کننده دمای بدن ، به دلیل قرار گرفتن طولانی مدت در هوای گرم یا تولید بیش از حدّ گرما در بدن و یا وجود هر دو حالت ، از کار می افتد. در حالت گرم‌زدگی بدن نمی تواند گرمای اضافی خود را دفع کند، در نتیجه دمای بدن خیلی افزایش می یابد که می تواند اندام های اصلی را تخریب کند. افزایش میزان گرما و به تبع آن افزایش دمای مرکزی بدن میتواند طیفی از اثرات متفاوت بر روی سلامت ما داشته باشد که بدترین آنها گرما زدگی است که میتوان جان فرد را به خطر بیندازد.

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

■ 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 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 نمی کند.

علائم گرم‌زدگی

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

■ ضربان قلب تند



درمان گرمزدگی

- متوقف کردن فعالیت در هوای گرم
- انتقال به یک محیط خنکتر
- مصرف مایعات فراوان سنگ بنای درمان خستگی گرمایی است. معمولاً علائم گرمزدگی با مصرف مایعات و الکترولیت (دوغ و ماست) برطرف میشود. با استفاده از استامینوفن و یا بروفن انقباضهای عضلانی را نیز میتوان کنترل کرد. اگر تهوع و استفراغ مانع نوشیدن مایعات می شود تزریق وریدی مایعات ضروری است.

شوگ گرمایی

در صورتیکه فرد در محیط گرم همچنان به فعالیت ادامه دهد و دمای بدن به بیش از ۴۱ درجه سانتی گراد برسد مکانیسم عرق کردن متوقف میشود. علائم گرمزدگی به سمت شوگ گرمایی پیشروی می کند. شوگ گرمایی یک حالت اورژانس است که میتواند منجر به مرگ شود.

علائم شوگ گرمایی

- ضربان سریع نبض
- کوتاهی تنفس
- کاهش عرق
- کاهش ادرار
- گیجی - اختلال هوشیاری
- کما



درمان شوگ گرمایی

- انتقال فرد به محیط خنک
- در آوردن لباسها
- خوراندن مایعات و الکترولیتها در صورت عدم پاسخ فوری فرد آسیب دیده باید به یک مرکز درمانی منتقل شود.

چه افرادی مستعد گرمزدگی هستند؟

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 بخشها استفاده می کنند. (مکانیسم عرق کردن را مختل می کنند)
- افرادی که الکل مصرف میکنند.
- افراد چاق

پیشگیری از گرمزدگی

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

- پوشیدن لباسهای سبک با رنگ روشن
- استفاده از کلاههای پهن
- استفاده از کرمهای ضد آفتاب با فاکتور حفاظتی ۳۰ و بالاتر
- مصرف مقادیر فراوان مایعات (روزانه نوشیدن ۸ لیوان آب در تابستان توصیه می شود)
- استفاده از مایعاتی مانند دوغ یا آب میوه در صورت عرق کردن
- اجتناب از فعالیتهای ورزشی در روزهای گرم

نکته مهم

- مصرف نوشیدنیهای الکلی و کافئین دار دفع مایعات بدن را بیشتر می کند و علائم گرمزدگی را تشدید می کند.
- افرادی که دچار گرمزدگی میشوند تا یک هفته برای ابتلا به یک حمله دیگر گرمزدگی مستعدتر هستند بنابراین در این یک هفته از تماس با هوای گرم یا فعالیت کردن در محیط گرم پرهیز شود.
 - یادمان باشد از فعالیتهای شدید بدنی در محیط گرم و یا مرطوب خودداری کنیم.



تهیه و تنظیم: گروه آموزش و ارتقای سلامت معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان

منبع: ۱- راهنمای عمل و لزوم برقراری نظام هشدار، رییس مرکز مدیریت بیماریهای واگیر، سال ۱۳۹۶

۲- پمفلت آموزشی مرکز بهداشت دانشگاه تربیت مدرس