

# گرما خوردگی

محمدعلی قربانی

## گرمازدگی چیست؟

یکی از بیماری‌های شایع در فصل تابستان گرمازدگی است. به‌ویژه این که رفته رفته بر گرمی تابستان‌ها افزوده میشود. وقتی دمای خون بیش از حد طبیعی بالا می‌رود، مغز پیام‌هایی به دستگاه گردش خون می‌فرستد تا جریان خون را افزایش دهد و رگ‌های خونی را، به خصوص در سطح پوست بدن بازتر کند. وقتی رگ‌ها باز شدند، جریان خون درون آن‌ها افزایش می‌یابد و گرمای اضافی خون وارد هوا می‌شود. اگر این کار برای خنک کردن بدن کافی نباشد، بدن با ترشح عرق و تبخیر آن از سطح پوست باعث خنک شدن بدن می‌شود. اما عرق کردن زیاد، حجم خون را کاهش می‌دهد و هر چه مقدار خون کمتر شود، دفع گرما هم دشوارتر می‌شود. وقتی تولید گرما در بدن بیشتر از دفع آن باشد، دمای مرکزی بدن افزایش می‌یابد و کار اندام‌ها مختل می‌شود. به این حالت، گرمازدگی می‌گویند.



## ورزش و گرمزدگی

گرمزدگی درجات مختلفی دارد. در مرحله خفیف کسی متوجه گرمزدگی نمی‌شود. نوجوانان هنگام بازی و ورزش، فعالیت زیادی دارند و آب زیادی از دست می‌دهند و ممکن است دچار گرفتگی عضلانی شوند. معمولاً عضلات ساق و ران بیشتر دچار گرفتگی می‌شوند. ورزش طولانی مدت در هوای گرم و مصرف نکردن مایعات، گرمای مرکزی بدن را بالا می‌برد و موجب افت فشار خون می‌شود. حتی ممکن است فرد از حال برود.

## پیشگیری

هنگام ورزش یا بازی در محیط بیرون از خانه و زیر آفتاب، باید از لباس‌های مناسب استفاده کرد. لباس‌ها حتماً باید نازک، نخی، به رنگ روشن و نسبتاً گشاد باشند تا گرما به راحتی از طریق یقه و آستین‌ها دفع شود، عرق سریع تبخیر شده و پوست خنک بماند. استفاده از کلاه لبه‌دار، چتر و سایبان برای جلوگیری از گرمزدگی در فصل گرم توصیه می‌شود. مصرف انواع شربت‌ها از جمله شربت آلبیمو و خاکشیر نیز برای رفع گرمزدگی مفید هستند.

## ساعات جهانی

احتمال گرمزدگی در ساعات‌های میانه روز بیشتر است، زیرا در این زمان آفتاب به صورت مستقیم می‌تابد و بسیار داغ است. بهترین درمان گرمزدگی پیشگیری است. بهتر است در این ساعات بیرون و زیر آفتاب نروید. گرمزدگی معمولاً زمانی رخ می‌دهد که دمای بدن بیش از ۳۹/۵ درجه شود. دمای مناسب برای اتاق در تابستان بین ۲۶ تا ۲۷ درجه است.

## آب معدنی یخ زده ممنوع!

معمولاً آب معدنی‌ها در ظروف یک‌بار مصرف بسته بندی می‌شوند. پس از مصرف، دیگر نباید از بطری آن برای نوشیدن آب استفاده کرد. باید دقت شود آب معدنی یخ زده نباشد. چون یخ باعث ایجاد خش در دیواره داخلی بطری شده و مواد سمی را که سرطان‌زا هستند، وارد آب می‌کند. بنابراین این آب معدنی را به صورت خنک یا گرم تهیه کنید و بعد در یخچال سرد نمایید.

منابع

۱- گرمزدگی، جیمز پردی، ترجمه بهرنگ رحیمی، انتشارات نیلا، تهران، چاپ اول ۱۳۸۸.  
2. www.emedicinehealth.com

## علائم گرمزدگی

**علائم جسمی:** خشکی و داغی پوست (پوست ابتدا قرمز شده و سپس رنگ پریده یا کبود می‌شود) عدم تعریق، تنفس کوتاه و سریع، نبض سریع و ضعیف، افزایش دمای بدن تا بیش از ۴۰ درجه، سردرد، گرفتگی عضلات، گشادی مردمک چشم.  
**علائم روحی و روانی:** هذیان (زدن حرف‌های بی‌ربط) گیجی، رفتار پر خاشگرانه، آشفتگی و هیجان، توهم، بی‌حالی، تشنج، بی‌حسی و کند شدن بیش از حد واکنش‌های بدن.

## درمان فوری گرمزدگی

برای کاهش هر چه سریع‌تر دمای بدن، اولین کاری که باید انجام دهید این است که:

● لباس‌های فرد را در آورید و بدن او را در آب سرد فرو ببرید. اگر چنین امکانی وجود نداشت، با استفاده از پارچه، حوله یا اسفنج، بدن فرد را با آب سرد خیس کنید یا این که قطعات یخ را به آرامی به بدن فرد بمالید.

اگر مقدار آبی که در اختیار دارید کم است، ابتدا سر و گردن او را خنک کنید. تکه‌های یخ را روی گردن، زیر بغل و کشاله ران او قرار دهید. با یک تکه کاغذ یا حوله یا پنکه، او را باد بزنید.

● بعد از حمام، فرد را در مکان خنکی قرار دهید.  
● پاهای فرد را بالاتر از بدن او قرار دهید تا خون بیشتری به مغز برسد.

● دست‌ها و پاهای فرد را ماساژ دهید تا خونی که خنک شده، زودتر به مغز و مرکز بدن برسد.

● اگر شخص به هوش است، تشویق کنید کم کم آب یا نوشیدنی خنک بنوشد. ولی اگر بیهوش باشد، نمی‌توانید این کار را انجام دهید. بدن او را خنک کنید تا به هوش بیاید.

● وقتی بدن فرد خنک شد، هر ۱۰ دقیقه یک بار دمای بدن او را اندازه‌گیری کنید تا دمای بدنش بیشتر از ۳۹/۵ درجه سانتی‌گراد نشود.

اگر داماسنج در اختیار نداشتید، تا وقتی که با لمس کردن بدن او احساس می‌کنید خنک نشده، عمل خنک کردن را ادامه دهید. ولی به محض خنک شدن بدن فرد، عمل خنک کردن را متوقف کنید. اگر دمای بدن مجدداً افزایش یافت، عمل خنک کردن را از نو شروع کنید.

اگر تپش قلب و سرگیجه بیش از حد ادامه یابد فرد باید حتماً به پزشک مراجعه کند.

