

فصل گرما و گرمازدگی

به هم خوردن تعادل در مکانیسم‌های تنظیمی گرمای بدن را گرمازدگی می‌نامند. تولید گرما در بدن باعث افزایش شدید حرارت محیط و ناتوانی در دفع حرارت ایجاد شده باعث گرمازدگی می‌شود. گرمازدگی بر دونوع است: گرمازدگی کلاسیک و گرمازدگی فعالیتی.

گرمازدگی کلاسیک: فرم کلاسیک بیشتر در سنین بالا و در بیماران قلبی عروقی، بیماریهای مزمن، بیماریهای روانی، معلولان، افراد چاق، افرادی که به هر دلیل دچار کاهش آب بدن شده‌اند، افراد الکلی و استفاده کنندگان از بعضی داروها پس از چند روز تماس با هوای گرم که امکان تهویه مناسب محیط هم نباشد اتفاق می‌افتد.

گرمازدگی فعالیتی: فرم فعالیتی در سنین پائین تر و به دنبال فعالیتها و ورزشهای سنگین در آب و هوای گرم (مانند کسانی که مسافت زیادی می‌دوند، بازیکنان فوتبال و...) و در شرایط کمبود آب بدن اتفاق می‌افتد.

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 می کند و علائم گرمزدگی ایجاد می شود. علاوه بر گرمی هوا، رطوبت هوا از فاکتورهای مهم مختل کننده سیستم خنک کننده بدن است. اگر رطوبت هوا زیاد باشد عرق بدن نمی تواند به بخار تبدیل شود و در نتیجه مکانیسم خنک کننده دمای علائم گرمزدگی بدن به خوبی کار نمی کند.

علائم گرمزدگی:

در روزهای گرم تابستان فعالیت در هوای گرم می تواند طیفی از بیماری های مرتبط با گرما را ایجاد کند که به دنبال عرق کردن زیاد و از دست دادن مایعات علائم زیر ایجاد می گردد:

- گرفتگی و انقباض های عضلانی: (اسپاسم های شدید که بصورت ناگهانی در عضلات دست و پا پا ایجاد می شود)

- نبض سریع و ضعیف
- تنفس کوتاه و سریع
- افزایش دمای بدن به بیش از ۴۰ درجه
- تهوع و استفراغ
- سردرد
- عدم تعریق کافی
- گشادی مردمک چشم
- احساس خستگی
- پوست رنگ پریده، خشک و داغ (پوست ابتدا قرمز شده و سپس رنگ پریده یا کبود می شود)

- و ضربان قلب تند.

علائم روحی روانی گرمازدگی:

- رفتار پرخاشگرانه

- ضعف و گیجی

- آشفتگی و هیجان

- توهم

- بی حالی

- رخوت و بی حسی

درمان گرمازدگی:

درمان عوارض مرتبط با گرمازدگی بستگی به شدت آن دارد که مهمترین آنها عبارتند از:

- متوقف کردن فعالیت در هوای گرم

- انتقال به یک محیط خنک‌تر

- و مصرف مایعات فراوان سنگ بنای درمان خستگی گرمایی است.

معمولاً علائم گرمازدگی با مصرف مایعات و الکترولیت (دوغ و ماست شور) برطرف می شود. با استفاده از استامینوفن و یا بروفن انقباض‌های عضلانی را نیز می توان کنترل کرد. اگر تهوع و استفراغ مانع نوشیدن مایعات می شود تزریق وریدی مایعات ضروری است.

شوک 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 می شود و علائم گرمازدگی به سمت شوک گرمایی پیشروی می کند. شوک گرمایی یک حالت اورژانس است که می تواند منجر به مرگ شود.

شوک گرمایی و علائم شوک گرمایی:

- ضربان سریع نبض
- کوتاهی تنفس
- کاهش عرق
- کاهش ادرار
- گیجی و اختلال در هوشیاری
- و نهایتاً کوما.
- درمان شوک گرمایی:
- انتقال فرد به محیط خنک
- در آوردن لباسها
- خوراندن مایعات و الکترولیتها و در صورت عدم پاسخ فوری فرد آسیب دیده باید به یک مرکز درمانی منتقل شود.

کمک به فردی که دچار گرمازدگی شده:

اولین کاری که شما باید برای یک فرد گرمازده انجام دهید این است که لباس های فرد گرمازده را درآورده و بدن او را در آب سرد فرو برید. اگر چنین امکانی وجود نداشت، با استفاده از یک پارچه یا حوله یا اسفنج، بدن فرد را با آب سرد خیس کنید یا اینکه 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. تکه های یخ را روی گردن، زیر بغل و کشاله ران او قرار دهید.

بعد از حمام گرفتن، فرد را در مکان خنکی قرار دهید. پاهای فرد را در محل بالاتری نسبت به بدن او قرار دهید تا جریان خون بیشتر به طرف سر او برود. دست ها و پاهای فرد را ماساژ دهید تا خونی که خنک شده، به سمت مغز و مرکز بدن او برود. اگر شخص به هوش است، او را تشویق کنید تا کم کم آب یا یک نوشیدنی خنک بنوشد. ولی اگر شخص بی هوش باشد، نمی توانید این کار را انجام دهید، بنابراین سعی کنید بدن او را خنک کنید تا وقتی به هوش آمد، آب بنوشد..

هنگامی که بدن فرد را در آب سرد فرو می کنید، باید مراقب باشید تا دمای بدنش کمتر از ۳۹٫۵ درجه نشود. اگر هم دماسنج در اختیار نداشتید، تا وقتی که با لمس کردن بدن او احساس می کنید خنک نشده، عمل خنک کردن را ادامه دهید. ولی به محض خنک شدن بدن فرد، عمل خنک کردن (در آب سرد یا به شکل دیگر) را متوقف کنید و اگر دمای بدن او مجدداً افزایش یافت، عمل خنک کردن را از نو شروع کنید.

مراقبت بیمارستانی از فرد گرم‌زده:

در بیمارستان امکانات بهتر و روش های دقیق تری برای کنترل دمای بدن وجود دارد. در آنجا دمای مرکزی بدن به طور مرتب کنترل می شود تا فرد دچار افت ناگهانی دمای بدن (هیپوترمی) نشود. آزمایشات خونی برای تعیین مقدار نمک و سایر املاح موجود در خون انجام می شود و مایع درمانی برای حفظ تعادل الکترولیت ها و آب بدن صورت می گیرد.

بعد از اولین گرم‌زدگی بایستی برای مدت چند هفته مقدار آب و نمک بدن و نیز عوارضی مثل ناتوانی کلیه کنترل شود. بعد از این حالت برای چند هفته، تغییرات دمایی بدن رخ خواهد داد که طبیعی است.

درمان ضعف و گرفتگی عضلات ناشی از گرمای زیاد:

معمولاً این عوارض را می توان در منزل درمان کرد. فرد باید در محل خنکی در منزل استراحت کند، لباس های نازک و نخی بپوشد، لباس های اضافی خود را در آورد، بدن خود را با آب سرد بشوید یا بوسیله یک حوله خنک مرطوب نگه دارد یا تکه های یخ را به بدن خود بمالد. همچنین از کولر یا پنکه برای خنک کردن خود استفاده کند.

یک نوشیدنی خنک، حاوی نمک بنوشد. مثلاً یک قاشق چایخوری یا مرباخوری نمک را در یک لیتر آب حل کند و در طی یک ساعت کم کم آن را بنوشد. همچنین می تواند یک قاشق غذاخوری شکر یا پودر شربت را برای افزایش کالری نوشیدنی، به آن اضافه کند. اگر فرد مسن است یا نمی تواند نوشیدنی شور بنوشد، باید او را به بیمارستان ببرید .

گرفتگی عضلات را می توان با ماساژ دادن آنها برطرف کرد. باید روی محل گرفتگی فشار دهید و حوله ی گرمی روی آن قرار دهید. مصرف یک نوشیدنی شور، از عود گرفتگی پیشگیری می کند. فردی که دچار این عوارض شده است، حداقل باید ۲۴ ساعت استراحت کند.

نکات مهم:

- مصرف نوشیدنی های الکلی و کافئین دار دفع مایعات بدن را بیشتر می کند و علائم گرمازدگی را تشدید می کند.

- افرادی که دچار گرمازدگی می شوند تا یک هفته برای ابتلا به یک حمله دیگر گرمازدگی مستعدتر هستند بنابراین در این یک هفته از تماس با هوای گرم یا فعالیت کردن در محیط گرم پرهیز شود.

- یادتان باشد از فعالیت های شدید بدنی در محیط گرم و یا مرطوب خودداری کنید.

چه افرادی مستعد گرمازدگی 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:

- کودکان مستعد گرمزدگی؛ شیرخواران و بچه‌های 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 می‌کنند (مکانیسم عرق کردن را مختل می‌کنند)
- افرادی که الکل مصرف می‌کنند
- و افراد چاق.

پیشگیری از گرمزدگی:

با استفاده از راهکارهای زیر می‌توان 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 مایعات شور مانند دوغ یا آب میوه در صورت عرق کردن
- و اجتناب از فعالیت‌های ورزشی در روزهای گرم.