

## گرم‌زدگی



### گرم‌زدگی چیست؟

گرم‌زدگی عدم توانایی بدن در دفع گرما و افزایش دمای درون بدن به حدود چهل درجه سانتی‌گراد است که به علت فعالیت شدید یا گرمای هوا ایجاد می‌شود. به عبارت دیگر گرم‌زدگی به هم خوردن تعادل در مکانیسم‌های تنظیم دمایی بدن است و تولید گرما در بدن، باعث افزایش شدید حرارت محیط و ناتوانی در دفع حرارت ایجاد شده، باعث گرم‌زدگی می‌شود.

گرم‌زدگی وضعیتی است که زندگی فرد را تهدید می‌کند. در این حالت به دلیل گرمای بیش از حد هوا، سیستم تنظیم‌کننده دمای بدن دچار مشکل می‌شود

هنگامی که فرد در یک محیط خیلی گرم یا مرطوب قرار می گیرد یا اینکه فعالیت بدنی شدیدی دارد، برای رها شدن از این گرمای زیاد، مکانیسم هایی در بدن فعال می شوند که باعث بروز گرمزدگی در فرد می شوند.

### عوامل پرخطر گرمزدگی

سن

فعالیت فیزیکی در هوای گرم

افزایش دما به صورت ناگهانی

نبودن تهویه مناسب

چاقی مفرط

شاخص دمای بالا

داروهای خاص

### علائم گرمزدگی چیست؟

علائم گرمزدگی شامل افزایش دمای بدن، پوست خشک و داغ، تنفس سریع، تهوع و استفراغ، گیجی و بیهوشی است. بالا رفتن دمای هوا موجب افزایش تبخیر آب بدن می شود و همراه با این تبخیرات، الکترولیت های سدیم و پتاسیم که جزء مواد ضروری بدن هستند نیز از بدن انسان خارج می شوند.

تبخیر بیش از حد آب از بدن به علت گرمای زیاد، سبب کاهش فشار خون می شود و در نتیجه خون به موقع به کلیه ها و مغز نخواهد رسید. هنگامی خون به مقدار کافی و در زمان خود به کلیه ها نرسد، میزان ادرار کاهش یافته و مقدار اوره و کراتین در بدن افزایش می یابد و ممکن است، فرد دچار نارسایی حاد کلیه شود که باید به طور

مداوم دیالیز شود. در صورت پایین آمدن فشار خون و نرسیدن خون به مغز فرد دچار سر درد و سرگیجه شده و در این صورت فرد گرما زده با کاهش سطح هوشیاری بر زمین خواهد افتاد. در صورت عدم تشخیص یا انجام ندادن مراقبت های لازم ، احتمال بروز عوارض و حتی مرگ و میر در این افراد بالاست.



### **پیشگیری از گرمزدگی**

می توانید برای جلوگیری از گرمزدگی و سایر بیماری های مرتبط با گرما اقدامات احتیاطی انجام دهید.  
هنگام افزایش دما، به یاد داشته باشید:

- ✓ لباس های سبک و گشاد بپوشید.
- ✓ مایعات فراوان مصرف کنید.
- ✓ مواظب آفتاب سوختگی باشید.
- ✓ در ساعات گرم روز به خود استراحت دهید.
- ✓ در مصرف داروهای خاص احتیاط کنید.
- ✓ داخل اتومبیلی که زیر نور مستقیم خورشید و گرما پارک شده است ننشینید.

- ✓ پوشیدن لباس اضافی یا تنگ، جلوی خنک شدن بدن را می گیرد.
- ✓ در فضای باز از کلاه لبه دار، عینک آفتابی و کرم ضد آفتاب استفاده کنید

### **درمان علائم گرمزدگی**

علائم گرما زدگی معمولاً شامل تعریق شدید، خستگی، تشنگی و کرامپ یا گرفتگی عضلات است. درمان سریع نیز معمولاً از پیشرفت علائم آن جلوگیری می کند. گرما زدگی را می توان با نوشیدن مایعات یا نوشیدنی های ورزشی حاوی الکترولیت ها، رفتن به مکان خنک تر مانند اتاق با تهویه مطبوع یا زیر سایه و استراحت، درمان کرد.

- در خصوص بیماری کووید ۱۹ تحقیقات انجام شده، نشان می دهد که افزایش دما تاثیری در کاهش این بیماری ندارد، در واقع افزایش دما سبب می شود تا افراد در و پنجره را باز کنند و تهویه صورت گیرد. آنچه باعث جلوگیری از ابتلا به بیماری کووید ۱۹ و انتقال ویروس کرونا می شود، رعایت فاصله اجتماعی و تهویه مناسب است.
- استفاده از ماسک در فضای بسته و در جاهایی که تجمع زیاد است، ضروری می باشد.

### **چنانچه تصور کردید فردی در خیابان یا هر مکان دیگری دچار گرمزدگی شده است، به دنبال**

**کمک های فوری پزشکی باشید. با اورژانس از طریق شماره ۱۱۵، یا شماره ی فوریت های**

**پزشکی در محل زندگی خودتان، تماس بگیرید. تا زمانی که اورژانس به محل برسد، برای**

**درمان گرمزدگی باید به دنبال اقدامات فوری برای خنک کردن بدن فرد گرمزده باشید.**

✓ فرد را به محل سایه یا فضای داخلی ببرید.

✓ لباس های اضافی او را در بیاورید.

✓ با هر چه در دسترس است او را خنک کنید. اگر می توانید او را در وان خنک یا زیر دوش

آب خنک ببرید. روی بدنش آب پاشید یا با دستمال مرطوب خنک بدنش را نمدار کنید.

از پنکه یا مه پاش آب خنک کمک بگیرید. حوله‌ی خنک و یخ را روی سر، گردن، زیر بغل و کشاله رانش بگذارید.



**گرم‌زدگی یک فوریت پزشکی است. اگر مشکوک به گرم‌زدگی هستید،  
فورا با اورژانس محلی تماس بگیرید.**

(واحد آموزش سلامت مجتمع بیمارستانی)