

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 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 نمی‌کند.

## 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 و 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 الکتrolیت (دوغ و ماست شور) برطرف می‌شود. با استفاده از استامینوفن و یا بروفن انقباض‌های عضلانی را نیز می‌توان کنترل کرد. اگر تهوع و استفراغ مانع نوشیدن مایعات می‌شود 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 می‌شود. علائم گرم‌زدگی به سمت شوک گرمایی پیشروی می‌کند. شوک گرمایی یک حالت اورژانس است که می‌تواند منجر به مرگ شود.

## علائم شوک گرمایی

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



## درمان شوک گرمایی

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

# گرمزدگی



## نکته مهم

مصرف نوشیدنی‌های الکلی و کافئین‌دار دفع مایعات بدن را بیشتر می‌کند و علائم گرمزدگی را تشدید می‌کند.

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



## 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 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.
- 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 می‌شود)
- استفاده از مایعات شور مانند دوغ یا آب میوه در صورت عرق کردن
- اجتناب از فعالیت‌های ورزشی در روزهای گرم

معاونت دانشجویی

مرکز بهداشت و درمان

