

گرمزدگی تهدید جدی روزهای گرم تابستان

متخصص طب اورژانس دانشگاه علوم پزشکی تبریز در خصوص گرمزدگی در فصل گرم سال گفت: گرمزدگی تهدید جدی در روزهای گرم تابستان است.



به گزارش روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی تبریز، با توجه به افزایش دمای هوا و فعالیت های روزمره در فضای باز، خطر ابتلا به بیماری های ناشی از گرما به ویژه گرمزدگی بیش از پیش جدی شده است. دکتر سجاد احمدی، دانشیار گروه طب اورژانس دانشگاه علوم پزشکی تبریز، در گفت و گو با روابط عمومی دانشگاه گرمزدگی را یکی از خطرناک ترین اختلالات ناشی از گرما دانست که می تواند منجر به آسیب شدید مغز، قلب، کلیه ها و سایر اندام های حیاتی شود.

ماهیت و علائم گرمزدگی:

به گفته دکتر احمدی، گرمزدگی زمانی رخ می دهد که بدن قادر به دفع گرمای اضافی نباشد و دمای مرکزی آن به بیش از ۴۰ درجه سانتی گراد برسد. این وضعیت با علائمی همچون پوست داغ و خشک یا تعریق غیرطبیعی، گیجی یا توهم، سردرد شدید، تند شدن ضربان قلب، تهوع، استفراغ، تنفس سریع، کاهش یا قطع تعریق و حتی بیهوشی همراه است.

انواع بیماری های ناشی از گرما:

- 1- گرفتگی عضلانی ناشی از گرما – انقباضات دردناک عضلات پس از فعالیت شدید.
- 2- خستگی گرمایی – حالت تهوع، سرگیجه، تعریق زیاد و ضعف.
- 3- گرمزدگی شدید (– Heat Stroke): افزایش دمای بدن بالای ۴۰ درجه، از دست دادن هوشیاری، تشنج، کما و تهدید جدی جان فرد.

راه های پیشگیری:

عضو هیأت علمی دانشگاه تأکید کرد:

- • آب کافی بنوشید، حتی بدون احساس تشنگی.
- • از فعالیت بدنی شدید در ساعات اوج گرما (۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر) پرهیز کنید.
- • لباس های نخی، روشن و گشاد بپوشید.
- • از کرم ضدآفتاب استفاده کنید.
- • در مکان های خنک یا دارای تهویه مناسب حضور داشته باشید.
- • در فضای باز، آب و اسپری خنک کننده همراه داشته باشید.

اقدامات فوری در گرمزدگی:

دکتر احمدی توصیه کرد در صورت مشاهده علائم گرمزدگی، فرد را فوراً به محیط خنک منتقل کرده، لباس های اضافی را خارج و بدن را با آب خنک، کمپرس یخ یا باد زدن خنک کنید. در صورت هوشیاری، مایعات ولرم به فرد بدهید و در موارد شدید یا بیهوشی، بلافاصله با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید. وی ادامه داد: گروه های در معرض خطر کودکان، سالمندان، بیماران قلبی، دیابتی و کلیوی، کارگران و ورزشکاران فضای باز و افرادی که داروهایی مانند دیورتیک یا آنتی هیستامین مصرف می کنند، بیش از دیگران در معرض ابتلا به گرمزدگی هستند. دکتر احمدی در پایان خاطرنشان کرد: گرمزدگی با رعایت چند اقدام ساده قابل پیشگیری است. آگاهی، پیشگیری و اقدام به موقع می تواند جان افراد را از خطر مرگ نجات دهد.