

گرمزدگی

فعالیت بدنی باعث افزایش تولید گرما میشود و بدن انسان برای حفظ دمای خود با (۱) افزایش تعریق (۲) تشدید تنفس و ضربان قلب (۳) افزایش رساندن خون به پوست تلاش میکند تا با انتقال گرما به محیط مانع این افزایش دما شود. هرچه هوا گرمتر، مرطوبتر و فعالیت شدیدتر باشد تولید گرما در بدن، بیشتر و انتقال آن به محیط سختتر و گاه ناممکن است. ادامه این فرایند منجر به تعریق شدید (در نتیجه از دست رفتن املاح و آب) و افزایش دمای بدن یا گرمزدگی می‌شود.

مراحل گرمزدگی

- **مرحله خفیف:** بدن با تعریق مقادیر قابل توجهی آب و املاح مورد نیاز خود را از دست میدهد. عدم جایگزینی به موقع "آب حاوی املاح" منجر به کمبود املاح بدن شده، که این باعث گرفتگی و درد عضلانی (بیشتر در ران، ساق و شانه) میشود.
- ✓ در این مرحله با برطرف شدن علائم، شخص نیاز به انتقال به مراکز درمانی ندارد و میتواند با مراقبت به فعالیت خود ادامه دهد.
- **مرحله متوسط:** ادامه روند فوق با افزایش تعریق منجر به کمبود املاح و آب بدن میشود. سردرد، سرگیجه، ضعف و بیحالی، بی‌اشتهایی، حالت تهوع، استفراغ، رنگ پریدگی و گاه برافروختگی و قرمزی پوست، تعریق شدید و عدم تمرکز از علائم این مرحله است.
- ✓ در این مرحله بعد از استراحت و انجام اقدامات اولیه، شخص باید به نزدیکترین مرکز درمانی منتقل شود و اجازه ادامه فعالیت ندارد.
- **مرحله شدید:** کمبود شدید آب بدن باعث بوجود آمدن این مرحله حاد و بسیار خطرناک میشود. افزایش شدید دمای بدن، گاه از بین رفتن تعریق و گرم و خشک شدن پوست، کاهش سطح هوشیاری، خواب آلودگی، کما، تشنج و حتی مرگ میشود.
- ✓ این یک وضعیت اورژانسی واقعی است و بیمار باید سریعاً حین انجام اقدامات اولیه به مراکز درمانی منتقل شود.
- **غش یا سنکوپ ناشی از گرما:** درتمام این مراحل بدن خون بیشتری به پوست میفرستد تا با تبادل دما با محیط، دمای خود را پایین بیاورد و این ممکن است به طور لحظه‌ای باعث کاهش خون رسانی مغز، افت ناگهانی و برگشت پذیر سطح هوشیاری شود.

یادآوری(۱): بخاطر داشته باشیم گرمزدگی بخصوص در مرحله خفیف و متوسط نه تنها در آب و هوای گرم بلکه هنگام فعالیت شدید در آب و هوای معتدل و گاه سرد (مثلا دیواره نوردی های سنگین زمستانه) که منجر به تعریق شدید میشود نیز اتفاق می افتد.

یادآوری(۲): افراد چاق، مسن ترها، بچه ها، کسانی که تجربه هوای گرم را ندارند، افراد با آمادگی بدنی پایین، بسیار بیشتر در معرض ابتلا به گرمزدگی هستند و نیاز به مراقبت بیشتری دارند.

درمان:

- (۱) بیمار را در یک جای سایه به پشت بخوابانید و اطراف او را خالی کنید تا هوا به خوبی جریان پیدا کند.
- (۲) پاها را ۲۰ درجه بالاتر از سطح زمین قرار دهید(مثلا روی یک کوله پشتی).
- (۳) از کمپرس سرد در روی بدن(کشاله های ران، زیر بغل، روی شکم) استفاده کنید.
- (۴) بیمار را به آرامی باد بزنید یا در معرض جریان هوا قرار دهید.
- (۵) در صورت هوشیاری و نبود استفراغ به بیمار مایعات حاوی املاح بدهید(او آر اس، دوغ، شربت حاوی مقداری نمک و ...) بدهید.
- (۶) بیمار را به استراحت وادارید و از ادامه حضور و فعالیت او در هوای گرم جلوگیری کنید.
- (۷) بیمار را به نزدیکترین مرکز درمانی منتقل کنید.

❖ اگر بیمار هوشیار نیست، علائم حیاتی را کنترل کنید، در صورت اختلال راه هوایی را باز کنید و احیا قلبی ریوی را شروع کنید و در غیر اینصورت بیمار را خنک کنید و به نزدیک ترین مرکز درمانی منتقل کنید.

- "او آر اس" چیست؟ پودر "او آر اس" را میتوان یک نوع سرم خوراکی دانست که جایگزین مناسبی برای مایعات و املاح از دست رفته بدن است و نقش مهمی در درمان و پیشگیری از گرمزدگی دارد. برای تهیه آن، یک بسته پودر را در یک لیتر آب سالم حل کنید و سپس جرعه جرعه مصرف کنید. این محلول نقش بسیار مهمی در پیشگیری و درمان گرمزدگی دارد. اگر پودر آماده "او آر اس" نداشتید یک قاشق چایخوری نمک به یک لیتر آب اضافه کنید. هیچ چیز (از قبیل شکر، نمک یا نوشابه) به محلول "او آر اس" اضافه نکنید زیرا ترکیب محلول را به هم میزند. فقط میتوانید برای بهبود مزه اندکی آبلیمو به آن اضافه کنید. در میان مایعات طبیعی، دوغ جایگزین مناسبی برای محلول "او آر اس" است. مصرف محلول او آر اس محدودیتی در افراد بزرگسال فاقد بیماری فشار خون ندارد.

قبل از شروع فعالیت، حین فعالیت و بعد از آن به طور مرتب از مایعات استفاده کنید.

پیشگیری از گرمزدگی

رعایت اصول پیشگیری شما را از مواجهه با وضعیت های سخت و خطرناک حفظ میکند. پس همواره این اصول ساده را که ضامن سلامتی شماست به خاطر بسپارید و رعایت کنید. سه اصل در پیشگیری از گرمزدگی وجود دارد.

۱) جایگزینی مستمر و منظم املاح و آب قبل از کمبود آنها

نکته مهم این است که شما قبل از اینکه آنقدر آب و املاح از دست دهید که بدن توان جبران آن را نداشته باشد اقدام به مصرف مایعات کنید. به خاطر داشته باشید همیشه هنگام فعالیت به ویژه در آب و هوای گرم مصرف محلول "او آر اس" یا محلول های دارای املاح بسیار بهتر از آب است.

- با آغاز فعالیت قبل از آن که تشنه شوید به صورت مداوم آب بنوشید.
- قبل از فعالیت دو لیوان مایعات خنک و طی فعالیت به ازای هر ۱۰ تا ۱۵ دقیقه حرکت نصف لیوان مایعات بخورید.
- هر چه هوا گرم تر و مرطوب تر و فعالیت و تعریق بیشتر باشد نیاز شما به آب، املاح و استراحت بیشتر است.
- اگر اتلاف آب و املاح بدن بیش از حد قابل جبران شد، باید از ادامه فعالیت در آن شرایط چشم پوشی کنید، وگرنه بزودی شرایط شما را مجبور به این کار خواهد کرد.

۲) مقابله با آفتاب و گرما

هنگام فعالیت در آب و هوای گرم و مرطوب حتما به اندازه کافی استراحت کنید (هر نیم ساعت، ۵ دقیقه) و از فشار زیاد و فعالیت مداوم اجتناب کنید. لباس مناسب (نازک، گشاد، با رنگ روشن) به تن کنید.

- استفاده از کلاه، دستکش، روسری یا شال، شما را از آفتاب و گرما مصون می دارد.

۳) پرهیز از آب و هوای خطرناک برای فعالیت

در آب و هوای گرم بهترین زمان فعالیت، ساعات آغازین و پایانی روز است و از فعالیت در ساعات میانی روز باید پرهیز کرد. گاه شرایط آب و هوایی به گونه ای است که نمی توان به فعالیت ادامه داد و گاهی بگونه ای است که حتی بدون فعالیت هم خطرناک است.

دکتر فرید عباسی دزفولی

عضو کارگروه امداد و نجات و پزشکی فدراسیون کوهنوردی