

گرم‌زدگی عارضه رایج در روزهای داغ تابستان

● یکشنبه ۷ مرداد ۱۴۰۳ ● شماره ۴۴۰

نکته



راهکارهای طب سنتی برای مقابله با گرم‌زدگی

هنگامی که شاخص گرما بالاست، بهتر است در معرض هوای مطبوع قرار بگیرید و اگر باید به بیرون خانه بروید، سعی کنید تغذیه مناسبی داشته باشید. براساس توصیه‌های طب سنتی با استفاده از این مواد غذایی می‌توانید از گرم‌زدگی پیشگیری کنید:

آب پیاز

آب پیاز یکی از بهترین درمان‌ها برای درمان گرم‌زدگی است. استفاده از آب پیاز می‌تواند به کاهش دمای بدن کمک کند. برای اهداف درمانی، آب پیاز مطلوب‌تر است، اما شما می‌توانید پیاز خام را با زیره سبز و عسل سرخ کنید و آن را بپزید. پیاز خام در تشری یا سالاد هم می‌تواند بدن شما را خنک کند.

تمبر هندی

تمبر هندی غنی از ویتامین‌ها، مواد معدنی و الکترولیت است. تمبر هندی را در آب جوش خیس کنید، آن را از صافی بگذرانید و با کمی شکر بنوشید. این جوشانده دمای بدن شما را کاهش می‌دهد. آب تمبرهندی همچنین به‌عنوان یک ملین ملایم عمل می‌کند و برای درمان اختلالات معده مؤثر است.

انبه

نوشیدنی تازه‌ای که از انبه خام تشکیل شده باشد، بدن شما را خنک می‌کند. این نوشیدنی، باید حداقل دو تا سه بار در روز مصرف شود. با ادویه‌های خنک‌کننده مانند زیره سبز، رازیانه، فلفل آن را غنی کنید، تا انرژی و الکترولیت‌ها را فراهم کند.

آلو

آلوه‌ها منبع عالی آنتی‌اکسیدان و بسیار آب‌دار هستند. این آنتی‌اکسیدان‌ها، خواص ضدالتهابی دارند که تسکین‌دهنده است. آلو به‌عنوان یک ماده درمان‌کننده، برای گرم‌زدگی شناخته شده و بدن را آرام می‌کند.

دوغ و آب نارنگیل

دوغ منبع خوبی از پروبیوتیک‌هاست و به بدن کمک می‌کند تا ویتامین‌های ضروری و مواد معدنی که ممکن است به علت عرق کردن بیش از حد از دست رفته باشد را تأمین کنید. به‌طور مشابه، آب نارنگیل، بدن شما را به‌طور طبیعی با الکترولیت‌ها متعادل می‌کند.

آب گشنیز و برگ نعنا

آب گشنیز یا برگ نعنا را بگیرید و آن را با کمی شکر بنوشید. این یک درمان خانگی آسان، برای کاهش حرارت بدن است. این گیاه اثر خنک‌کننده بر بدن دارد. با توجه به ویژگی‌های خنک‌کننده، آب گشنیز نیز به‌عنوان یک درمان عالی برای کاهش گرما در نظر گرفته می‌شود. از طرفی آب گشنیز، می‌تواند برای خارش پوست استفاده شود.

رازیانه

دانه‌های رازیانه به‌عنوان یک ادویه خنک‌کننده شناخته می‌شوند. یک مشت رازیانه را به‌مدت یک شب در آب خیس کنید، صبح صاف کنید و بخورید. این عصاره، بدن شما را خنک نگه می‌دارد و از بدن در مقابل گرما محافظت می‌کند. چند قطره سرکه سیب را به آب‌میوه خود اضافه کنید، یا آن را با آب سرد و عسل مخلوط کنید این ترکیب، مواد معدنی و الکترولیت‌های از بین رفته را، دوباره بازمی‌گرداند. شما ممکن است از طریق عرق کردن، مواد معدنی مثل پتاسیم و منیزیم را از دست بدهید؛ این می‌تواند با مصرف عصاره سرکه سیب تأمین شوند.

آب آلوه‌ورا

آلوه‌ورا غنی از ویتامین‌ها و مواد معدنی است. علاوه بر این، به‌عنوان آداپتور شناخته شده که توانایی طبیعی بدن را برای انطباق با تغییرات خارجی افزایش می‌دهد و مکانیسم‌های دفاعی بدن را تحریک می‌کند.



گزارش

گرم‌زدگی ناشی از مواجهه طولانی‌مدت با دمای بالا یا فعالیت بدنی در این دماست. گرما باعث عدم تعادل در مکانیسم‌های تنظیم دمای بدن و تولید گرما به‌علت افزایش شدید حرارت محیط می‌شود. گرم‌زدگی جدی‌ترین نوع آسیب گرمایی است و در صورتی که دمای بدن به بیش از ۴۰ درجه سانتی‌گراد برسد، آسیب شدیدتر می‌شود و خطر به‌جاماندن عوارض جدی یا مرگ افزایش می‌یابد. برای پیشگیری از بروز گرم‌زدگی در ساعات گرم روز از منزل خارج نشوید و در صورت ضرورت، از لباس‌های نخی خنک و روشن و وسایل محافظتی در برابر آفتاب مثل کلاه لبه‌دار استفاده کنید.

دکتر سهیلا جلالی، پزشک عمومی در مورد گرم‌زدگی به «آتی‌نو» می‌گوید: «هرگونه اختلال در تنظیم درجه حرارت بدن از طریق عدم تعادل در تولید و دفع گرما، گرم‌زدگی نامیده می‌شود. معمولاً گرم‌زدگی به دلیل گرم‌شدن بیش از حد بدن، بر اثر فعالیت و یا قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض نور مستقیم خورشید و در دمای بالای هوا، اتفاق می‌افتد. حمله گرمایی، خطرناک‌ترین درجه گرم‌زدگی است که در نتیجه آن، درجه حرارت بدن تا ۴۱ درجه سانتی‌گراد بالا می‌رود و در صورتی که اقدامات اورژانسی به‌موقع انجام نشود، ممکن است بر اثر تیخیر و ازدست‌دادن بیش از حد آب بدن، مغز، قلب، کلیه‌ها و ماهیچه‌ها آسیب شدیدی ببینند و در صورت تداوم این حالت، فرد جان خود را از دست بدهد.»

او با بیان اینکه مرکز تنظیم درجه حرارت بدن در هیپوتالاموس قرار دارد، می‌افزاید: «از عوامل مؤثر در افزایش تولید گرما در بدن، فعالیت‌های بدنی و ورزشی، مصرف برخی داروها بدون تجویز پزشک و برخی بیماری‌های متابولیک و پسرکاری تیروئید است. گرما و رطوبت زیاد هوا، سبب تحریک پایانه‌های عصبی و انتقال پیام‌های عصبی به هیپوتالاموس می‌شود. در بیماران قلبی - عروقی از دست‌دادن آب (هیدراتاسیون) سبب کاهش آب و املاح بدن و در نتیجه کاهش دفع گرمای بدن می‌شود.»

علائم

این پزشک عمومی در مورد علائم گرم‌زدگی توضیح می‌دهد: «علائم ممکن است به‌طور ناگهانی یا با گذشت زمان، به‌خصوص با دوره‌های ورزش طولانی‌مدت ایجاد

شود. نشانه‌های احتمالی گرم‌زدگی عبارت‌اند از تنفس عمیق و تند، ضعف ناگهانی، تهوع و استفراغ، سردرد و سرگیجه و در نهایت کاهش سطح هوشیاری و تشنج و کما. از این‌رو بهترین درمان برای شخص گرم‌زده، انتقال او به محیط امن و درآوردن لباس‌ها تا حدامکان و یا فروبردن او در آب است. در صورت عدم دسترسی به آب، توصیه می‌شود ملحفه‌ای خیس به دور بیمار پیچیده شود و یا فرد در معرض باد کولر و پنکه قرار گیرد، به شرط آنکه بیمار دچار لرز نشود؛ چرا که لرز خود عاملی برای تولید گرماست.»

افراد در معرض خطر

او در مورد افراد در معرض خطر تأکید می‌کند: «برخی افراد بیشتر در معرض خطر گرم‌زدگی هستند. گرم‌زدگی بیشتر در نوزادان و کودکان معمول است. این حالت ممکن است زمانی که آن‌ها برای مدت طولانی در خارج از منزل و در آب‌وهوای گرم قرار می‌گیرند، اتفاق بیفتد. گرم‌زدگی حتی می‌تواند در عرض چند دقیقه رخ دهد. زمانی که دمای بدن، همراه با رطوبت بدن افزایش پیدا کند، خطرناک‌تر است. پوشاندن لباس‌های بیش از حد



پتاسیم را زیاد مصرف کنید تا بدن‌تان خودش را با گرما تطبیق دهد. ● سعی کنید وعده‌های غذایی‌تان را سبک و به مقدار کم میل کنید. ● از نوشیدن چای، قهوه، سودا و الکل خودداری کنید؛ چرا که این مایعات می‌توانند به ازدست‌رفتن آب بدن کمک کنند. ● انجام فعالیت‌های شدید و ورزشی را به ساعات‌های خنک‌تر در طول روز موکول کنید. ● از بدن خود با استفاده از کلاه و عینک آفتابی و نیز یک چتر آفتابی، در برابر نور خورشید حفاظت کنید. ● به‌طور مکرر مایعات بنوشید و از بالا رفتن حرارت بدن با استفاده از اسپری مرطوب‌کننده جلوگیری کنید. ● تاجایی که امکان دارد در روزهای بسیار داغ و مرطوب بیشتر ساعات روز را در فضای بسته بمانید.



به کودکان نیز باعث افزایش درجه حرارت بدن می‌شود. ● دیگر گروه آسیب‌پذیر سالمندان هستند. به‌طور معمول زمانی که محتوای آب بدن کاهش می‌یابد، مغز با افزایش حس تشنگی و همچنین جذب بیشتر آب، سعی می‌کند مقدار آب بدن را در حد طبیعی حفظ کند. در سالمندان بخشی از قشر مغز که به حس تشنگی ارتباط دارد، با نوشیدن مقادیر اندکی آب غیرفعال می‌شود و این وضع موجب می‌شود تا فرد نوشیدن آب را متوقف کند، درحالی‌که بدنش آب به نیازمند است. از این‌رو سالمندان در معرض خطر قرار دارند. همین‌طور می‌توان به افرادی که اضافه‌وزن دارند، افرادی که به‌لحاظ جسمی دچار بیماری، به‌ویژه بیماری قلبی یا فشارخون بالا هستند، کسانی که از داروهای خاصی مثل داروهای افسردگی یا بی‌خوابی استفاده می‌کنند، افرادی که مشغول انجام کارهای سخت و زیان‌آور هستند یا در معرض هوای آزاد کار می‌کنند و ورزشکاران اشاره کرد.

آسیب‌ها

دکتر جلالی در مورد آسیب‌های گرم‌زدگی می‌گوید: «آسیب‌های حاصل از گرما به‌تتاسب شدت آن، به سه

درمان

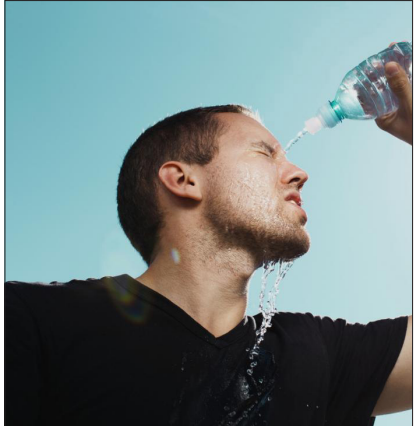
او در مورد درمان گرم‌زدگی بیان می‌کند: «راه‌های درمان گرم‌زدگی عبارت‌اند از:

- **استراحت در محل خنک:** ورود به یک ساختمان با تهویه مطبوع بهترین راه است، اما حداقل یک مکان سایه‌دار پیدا کنید یا در مقابل پنکه بنشینید. به پشت بخوابید و پاهای خود را بالاتر از سطح قلب قرار دهید. - **نوشیدن مایعات خنک:** آب یا نوشیدنی‌های ورزشی بهترین انتخاب هستند. از مصرف نوشیدنی‌های داغ مانند چای یا قهوه پرهیزید، زیرا کمبود آب بدن را به دنبال خواهند داشت.

- **دوش آب سرد:** دوش آب سرد یکی از بهترین روش‌های رفع گرم‌زدگی است. با استفاده از آن می‌توانید به راحتی دمای بدن خود را کاهش دهید و از شر این مسئله خلاص شوید. دوش آب سرد یا غوطه‌ور شدن در وان آب سرد به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه دمای بدن فرد را تا حد بسیار زیادی کاهش می‌دهد.

- **پوشیدن لباس‌های سبک:** هرگونه لباس غیرضروری را کنار گذاشته و اطمینان حاصل کنید که لباس‌تان سبک و غیرچسبان است. اگر در عرض یک ساعت پس از استفاده از این اقدامات درمانی احساس بهبودی نکردید، سریعاً با پزشک تماس بگیرید.

کمک‌های اولیه در گرم‌زدگی



● در حالی که پوست او را با آب اسفنج خیس می‌کنید، با پارچه هوای اطراف او را بچرخانید تا تهویه ایجاد شود. ● بسته‌های یخ را به زیر بغل، کشاله ران، گردن و کمر بیمار بمالید. از آنجا که این مناطق غنی از رگ‌های خونی نزدیک به پوست است، خنک کردن آن‌ها باعث کاهش دمای بدن می‌شود. ● بیمار را زیر دوش قرار دهید و یا در وان آب خنک غوطه‌ور کنید. ● پاشویه کردن برای کاهش دما در گرم‌زدگی، جزو اولین اقدام‌هایی است که بایستی انجام دهید. دست‌ها و پاها نقاطی از بدن هستند که دمای بیشتری دارند. آن‌هم به‌علت بالا بودن جریان خون در این قسمت‌هاست که می‌توانید با شست‌وشو دمای بدن را پایین بیاورید.

از آنجا که گرم‌زدگی می‌تواند آسیب‌های دائمی را متوجه فرد گرم‌زده کند و حتی موجب مرگ او نیز شود، درمان سریع آن بسیار حائز اهمیت است. برخی از اقدامات فوری اولیه برای کمک به فرد مبتلا که شما می‌توانید تا پیش از رسیدن مأموران اورژانس انجام دهید، شامل موارد زیر هستند:

● اگر مشکوک هستید که شخصی دچار گرم‌زدگی شده، حتماً با اورژانس تماس بگیرید و یا فرد را به بیمارستان منتقل کنید. هرگونه تأخیر در رسیدن کمک پزشکی می‌تواند کشنده باشد. ● در حالی که منتظر رسیدن امدادگران هستید، کمک‌های اولیه را شروع کنید. فرد را به یک محیط با تهویه مطبوع یا حداقل یک منطقه خنک و سایه‌دار منتقل کنید و هرگونه لباس غیرضروری را از تن او در بیاورید. ● به آرامی پوست فرد گرم‌زده را با آب خنک مرطوب کنید و بیمار را باد بنزد تا بدنش برای عرق کردن تحریک شود. ● فرد را در یک اتاق خنک بخوابانید و پاهای وی را کمی بالاتر از بدنش قرار دهید. ● اغلب در این وضعیت مصرف مایعات وریدی، برای جبران مایعات و الکترولیت‌های از دست رفته ضروری است. ● عموماً استراحت در رختخواب توصیه می‌شود و ممکن است دمای بدن تا هفته‌ها پس از گرم‌زدگی به‌طور غیرطبیعی کاهش یا افزایش پیدا کند. ● در صورت امکان، درجه حرارت بدن فرد را گرفته و کمک‌های اولیه را برای خنک کردن بدن تا رسیدن به دمای ۳۷ تا ۳۸ درجه آغاز کنید. اگر دماسنج در دسترس نیست، اصلاً در شروع کمک‌های اولیه تأخیر نیندازید.