

نکته



خوراکی‌های مفید برای گرمزدگی

- وعده غذایی ساده بخورید: غذا خوردن، سوخت‌وساز بدن را بالا برده و بدن برای هضم غذا دست به کار می‌شود. این کار افزایش دمای بدن را به همراه دارد، بنابراین در این روزها حواس تان به میزان و نوع غذایی که می‌خورید باشد. سعی کنید تعداد وعده‌های غذایی خود را به ۴ تا ۵ وعده ساده و سبک افزایش دهید تا بدن تان برای مقابله با گرما، دچار مشکل نشود.

- دور غذاهای چرب و تند را خط بکشید: وقتی غذاهای چرب، تند و پرادویه می‌خورید، دمای بدن تان بالا می‌رود. پس در روزهایی که گرما به اوج خود رسیده و دمای بدن تان خواه‌ناخواه بالاتر از حد معمول است، دور موادی چون فلفل، زنجبیل و حتی غذاهای چرب و شور را خط بکشید تا دمای بدن و نیاز آن به آب، بیش از حد افزایش پیدا نکند.

- مصرف میوه و سبزیجات را افزایش دهید: میوه‌ها و سبزیجات به خودی خود بخش زیادی از آب بدن را تأمین می‌کنند و نقشی مهم در پیشگیری از گرمزدگی دارند، پس حواس تان به این گروه از مواد غذایی باشد. کارشناسان معتقدند که میوه و سبزیجات به تأمین املاح و ویتامین‌ها کمک کرده و با بالا بردن مقاومت بدن، می‌توانند از شما در برابر گرما محافظت کنند، بنابراین به هیچ عنوان مصرف آن‌ها را در میان وعده‌های تابستان و همچنین به همراه غذا فراموش نکنید. هندوانه، گیلاس و کدو، بهترین گزینه‌ها برای تأمین آب بدن به شمار می‌روند.

- سبزیجات خنک: خیار، ترنجبین، کاهو و سبزیجاتی مثل اسفناج و نعناع در گروه سبزیجات خنک قرار می‌گیرند. همه این سبزیجات دارای مقدار فراوانی آب بوده و می‌توانند خون را رقیق کرده و به بدن کمک کنند تا گرما آزاد کند که این عمل اثر خنک‌کننده دارد.

- چای را جایگزین آب نکنید: بسیاری از ما به نوشیدن چای به عنوان جایگزینی برای آب عادت داریم و فکر می‌کنیم فقط چای است که می‌تواند تشنگی مان را برطرف کند. این عادت غلطی است که اصلاً توسط کارشناسان تغذیه توصیه نمی‌شود. نوشیدن چای در حد معمول هیچ ایرادی ندارد اما نوشیدن زیاد آن می‌تواند مقاومت بدن برای مقابله با گرما را پایین بیاورد، زیرا چای یک ماده ادرار آور است و مصرف زیاد آن، باعث دفع بیشتر مایعات و همچنین بخشی از املاح مورد نیاز بدن می‌شود که در نتیجه مقاومت بدن در برابر گرما پایین می‌آید.

- هر چند دقیقه یک‌بار آب بنوشید: همیشه یک بطری آب به همراه داشته باشید و طی مدت زمانی که در فضای باز هستید، حتی اگر فکر می‌کنید تشنه نیستید، جرعه‌ای آب بنوشید تا بدن تان به‌طور ناگهانی دچار افت دما نشود. همچنین در صورت تشنگی شدید و احساس گرمزدگی، آب خنک را نه با عجله، بلکه به تدریج و آهسته بنوشید تا مشکلات گوارشی به سراغ تان نیاید. بر اساس آخرین مقالات ارائه شده، آب خنک مشکلی برای کبد ایجاد نمی‌کند، البته این به معنای همراه بردن آب یخ‌زده در بطری‌های پلاستیکی نیست، چون یخ زدن آب در این بطری‌ها باعث آزادسازی سم دی‌اکسید شده و مواد سمی را وارد بدن می‌کند.

- با شربت شیرین رفع گرمزدگی نکنید: بهتر است افراد آب خنک حاوی یخ در قالب بطری یا خود داشته باشند تا در صورت تشنگی یا مواجهه با گرما از آن استفاده کنند. اگر برای مدت مدیدی قرار است در گرما باشید، مقداری نمک یا آب‌لیمو در آب نوشیدنی خود بریزند. وجود قند در مایعات هم عاملی برای دفع آب بدن است، چراکه هضم قند نیاز به آب دارد، بنابراین مصرف نوشیدنی‌های شیرین مانند نوشابه و شربت در این موارد توصیه نمی‌شود.



گفت‌وگو

بی‌تأملی

پرونده



دکتر رویا سردمدی، پزشک عمومی در مورد گرمزدگی به «آتی‌نو» می‌گوید: «گرمزدگی حالتی حاد است که می‌تواند مشکلات زیادی را برای فرد به‌وجود بیاورد. در این حالت سیستم تنظیم‌کننده دمای بدن، به دلیل قرار گرفتن طولانی مدت در هوای گرم دچار مشکل می‌شود. در این حالت بدن نمی‌تواند گرمای اضافی خود را دفع کند، در نتیجه دمای بدن خیلی افزایش می‌یابد که می‌تواند باعث تخریب اندام‌های اصلی بدن شود.»

او می‌افزاید: «گرمزدگی چهار مرحله دارد که عبارت‌اند از استرس گرمایی، خستگی گرمایی، گرمزدگی و سکتة گرمایی. هر کدام از این مراحل دارای علائم خاص خود هستند. در مرحله استرس گرمایی فرد سرگیجه، ضعف، حالت تهوع، تشنگی و سردرد را احساس می‌کند. در مرحله خستگی گرمایی فرد دچار عرق کردن شدید، خستگی، قرمز شدن پوست، گرگرفتگی یا اسپاسم عضلات به همراه سردرد یا سرگیجه خفیف و حالت تهوع می‌شود. در مرحله گرمزدگی فرد به علائمی مانند رنگ‌پریدگی، عرق شدید، تهوع، اسهال و استفراغ، جوش‌های ریز، سردرد، گرفتگی عضلات، خستگی، ضعف، تشنگی شدید، سرگیجه، تکرر ادرار و ادرار تیره رنگ، از دست دادن تمرکز، ادم یا تورم خفیف پا، مع یا یا انگشتان دست و از دست دادن هوشیاری دچار می‌شود. همچنین گاهی سلول‌های سطحی پوست آسیب دیده، عرق زیر پوست جمع شده و فرد دچار جوش زیر پوستی یا به اصطلاح عرق سوز می‌شود.

مرحله سکتة گرمایی نیز با ضربان ضعیف، تنفس سریع، کاهش تعریق، پوست داغ و خشک و قرمز، حالت تهوع، سردرد و سرگیجه، تاری دید، تحریک‌پذیری یا تغییرات خلقی، عدم هماهنگی و از دست دادن هوشیاری همراه است که اگر این مرحله شدید باشد می‌تواند به نارسایی ارگان‌های بدن، کما و مرگ منجر شود.

عوارض گرمزدگی

این پزشک عمومی تأکید می‌کند: «نوع شدید گرمزدگی بسیار خطرناک بوده و خطر مرگ را در پی دارد. در این حالت دمای مرکزی بدن به بیش از ۴۰ درجه سانتیگراد می‌رسد و ارگان‌های حیاتی بدن در معرض آسیب جدی قرار می‌گیرند. از این رو بایستی سریع‌دما دمای بدن فرد را

هر سال با شروع فصل تابستان و گرمای هوا عده‌ای از مردم دچار گرمزدگی می‌شوند. این در حالی است که گرمزدگی یکی از موارد اورژانس‌های شایع پزشکی به حساب می‌آید که در صورت انجام ندادن اقدامات

گرمزدگی در داغ‌ترین روزهای تاریخ زمین

درست و به موقع، می‌تواند به مرگ فرد بینجامد. در چند روز اخیر شاهد هشدارهای هواشناسی مبنی بر گرم شدن هوا هستیم، بنابراین مردم باید در منزل و محیط بیرون نکاتی را رعایت کنند تا از بروز گرمزدگی پیشگیری کنند.

محسوب می‌شود. توانایی بدن برای مقابله با گرمای شدید به مقاومت سیستم عصبی مرکزی بستگی دارد. در کودکان سیستم عصبی مرکزی رشد زیادی نکرده است. همچنین در افراد بالای ۶۵ سال، سیستم بدنشان رو به ضعف می‌رود و از این رو بدن در مقابله با تغییرات دمایی ناتوان می‌شود. از این رو در هر دو گروه سنی، حفظ آب بدن دشوار است و همین مسئله خطر گرمزدگی را بالا می‌برد. ورزشکاران و افرادی که در گرمای زیاد ورزش یا کارهای سنگین و پرفشار انجام می‌دهند، بیشتر در معرض گرمزدگی قرار دارند. بعضی افراد با قرار گرفتن در معرض حرارت بالا، مبتلا به بیماری‌هایی می‌شوند که به هنگام بروز موج گرمایی یا مسافرت به مناطق گرم آب و هوایی، شیوع بیشتری پیدا می‌کند. محدود کردن فعالیت‌های بدنی در زمان قرار گرفتن در چنین محیط‌هایی، به انسان اجازه می‌دهد به مرور با آب‌وهوای گرم سازگار شود.»

درمان گرمزدگی

طبق مطالعات انجام گرفته، ثابت شده که حمام آب سرد یا یخ مؤثرترین راه برای کاهش سریع دمای مرکزی بدن است. اقدامات سریع و کمک‌های اولیه بعد از گرمزدگی شامل موارد زیر است:

- اولین اقدام، تماس با اورژانس ۱۱۵ است.
- سعی کنید در کنار فرد گرم‌زده شده بمانید.
- بیمار را به سایه و محل خنک یا دارای تهویه مطبوع مثل مترو، سینما یا کتابخانه انتقال دهید.
- تعداد لباس‌هایش (جوراب، کفش و...) را کم کنید یا دکمه‌های بسته شده را باز کنید.
- پوست (بیشتر در مناطق گردن، زیر بغل و کشاله ران) و سر بیمار را با پارچه‌های پتوی مرطوب خیس کنید.
- اگر در خانه هستید، حمام سرد یا غوطه‌ور شدن در یخ برای درمان سریع گرمزدگی پیشنهاد می‌شود.
- بیمار را با بادبزن یا دستمال خیس باد بزنید.
- ممکن است بعد از درمان گرمزدگی، به داروهای متوقف‌کننده لرزش عضلات نیاز پیدا کنید. در این صورت، پزشک به شما یک شل‌کننده عضلانی مانند بنزودیازپین می‌دهد.
- برای درمان سریع گرمزدگی در خانه، جرعه جرعه، مایعات خنک به بیمار بنوشانید.
- تزریق سرم یا همان سرم‌تراپی به کاهش سریع دمای بدن و بازگشت آب از دست رفته کمک می‌کند.



و گاهی شانه، به دنبال تماس با محیط گرم و بیشتر در افرادی رخ می‌دهد که به شدت عرق می‌کنند. این حالت می‌تواند در زمان فعالیت یا ساعت‌ها بعد از فعالیت‌های شدید بدنی رخ بدهد. افراد در حین تعریق، آب و نمک از دست می‌دهند، اما به دلیل آنکه آب بدون نمک می‌خورند دچار کمبود نمک می‌شوند. درمان آن، دوری از محیط گرم و جایگزینی آب همراه نمک‌های از دست رفته است. نوشیدنی‌های مخصوصی برای ورزشکاران وجود دارد که دارای املاح کافی است. به تمامی افرادی که در محیط‌های گرم فعالیت داشته یا ورزش سنگین انجام می‌دهند، توصیه می‌شود که از محلول‌های حاوی آب و نمک به میزان دو درصد استفاده کنند.

تتانی

این حالت ناشی از تنفس‌های سریع است. در این وضع فرد احساس بی‌حسی در اندام‌ها یا دور دهان دارد. گاهی اوقات دست‌های بیمار در حالت خمیده و فلج قرار می‌گیرد. به نسبت گرفتگی عضلات که پیش از این شرح داده شد میزان درد کمتر و اختلال حسی بازر تر است.

افراد در معرض گرمزدگی

او با بیان این مطلب که احتمال دارد همه افراد در روزهای گرم تابستان در معرض گرمزدگی و حمله گرمایی قرار گیرند می‌افزاید: «این احتمال در بعضی افراد بیشتر است و سن و سال افراد هم از عوامل مهم گرمزدگی

کاهش داد. آسیب‌های جدی در نوع شدید، شامل اثرات سوء بر سیستم عصبی مرکزی و صدمات مغزی، آسیب به کلیه‌ها و قلب و تخریب عضلات است.»

از دیگر عوارض گرمزدگی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: ادم (آماس) ناشی از گرما و عرق سوز شدن است. در این حالت رگ‌های خونی بدن گشاد شده و باعث می‌شود مایعات زیر پوست بدن جمع و دست‌ها و پاها متورم شوند. ممکن است ابتدا فرد با احساس تنگ شدن انگشت یا کفش‌ها متوجه این تورم شود. در حالت عرق سوز، منافذ خروج عرق بسته می‌شوند و فرد احساس خارش می‌کند که معمولاً زیر لباس است. اگر لباس خیلی کلفت و گرم باشد ممکن است این حالت رخ دهد. ادم و عرق سوز شدن خطرناک و مضر نیستند.

خارش

علت این عارضه بسته شدن سوراخ خروجی غدد عرق بوده که منجر به ضایعات قرمز کوچک خارش‌دار روی بخش دارای پوشش (لباس) می‌شود. درمان با دوری از حرارت شروع می‌شود، پس بهتر است که از لباس‌های روشن، تمیز و مناسب استفاده شود. برای کاهش خارش از داروهای ضدحساسیت استفاده می‌شود. برخلاف تصور عموم، پودر بچه هیچ اثر مفیدی ندارد.

گرفتگی عضلات

انقباضات غیرارادی، ناگهانی و دردناک در عضلات پاها

راه‌های کمک به فرد گرم‌زده



- معمولاً غلظت خون فرد گرم‌زده افزایش می‌یابد؛ بنابراین خون‌رسانی به قلب و مغز دچار اختلال می‌شود. در این شرایط بالا نگهداشتن پاها توصیه می‌شود. بهتر است دست‌ها و پاها ی فرد را ماساژ دهید تا خونی که خنک شده، به سمت مغز و مرکز بدن او برود.

- چنانچه فرد گرم‌زده هوشیار است، می‌توان مایعات خنک به او خورد و برای جبران نمک از دست رفته، یک قاشق چای‌خوری نمک به یک لیتر آب (معادل چهار لیوان) اضافه کرد و در صورت امکان به این محلول اندکی مواد شیرین افزود.

- در صورت عدم توانایی نوشیدن مایعات توسط فرد گرم‌زده انتقال او به یک مرکز درمانی الزامی است. این در حالی است که برای افراد گرم‌زده استراحت ۲۴ ساعته توصیه می‌شود.

راه‌های پیشگیری از گرمزدگی



یا سالمندان را در وسیله نقلیه پارک شده خاموش، نگه ندارد.

- بدن را خنک نگه دارید و به آن آبرسانی کنید. دوش یا حمام آب سرد بگیرید. به جای حمام یا دوش آب سرد می‌توانید از کیسه‌های سرد یا حوله یا اسفنج حاوی آب سرد و شست‌وشوی پاها نیز استفاده کنید.

- به دیگران کمک کنید. اگر فردی را می‌شناسید که در خطر گرمزدگی قرار دارد، به او کمک و حمایتش کنید. باید از افراد سالمند و بیمارانی که تنها زندگی می‌کنند، حداقل روزانه یک‌بار عیادت کرد. اگر فردی را می‌شناسید که دارو مصرف می‌کند، با پزشک معالج او صحبت کنید تا بتوانید به روش مناسبی درجه حرارت بدن‌اش را تنظیم و مصرف مایعات را برای او متعادل کنید.