

گرم‌زدگی و راهکارهای مقابله با آن

گرم‌زدگی چیست؟

علائم گرم‌زدگی

اولین علائم زمانی رخ می‌دهد که دمای بدن از حد طبیعی بالاتر می‌رود و می‌تواند شامل سردرد، تهوع، استفراغ، گرفتگی عضلات و خستگی باشد. اگر اقداماتی برای کاهش دمای بدن انجام نشود، گرم‌زدگی می‌تواند بدتر شود و تغییرات عصبی مانند گیجی یا بیهوشی ایجاد می‌شود.



بدن انسان معمولاً می‌تواند دمای خود را تنظیم کند. هنگامی که بدن بیش از حد گرم می‌شود، از چندین استراتژی از جمله تعریق برای خنک شدن استفاده می‌کند. اما اگر فرد زمان زیادی را بدون دریافت مایعات کافی در گرما بگذراند، فرآیندهای خنک‌کننده بدن نمی‌توانند به درستی کار کنند و بدن کم‌آب می‌شود و نمی‌تواند با تعریق خود را خنک کند. هنگامی که این اتفاق می‌افتد، دمای بدن می‌تواند آنقدر بالا رود که فرد بیمار شود.



پیشگیری از گرم‌زدگی

در طول روز مقدار زیادی آب بنوشید. هر زمان که احساس کردید بیش از حد گرم است، در یک فضای دارای تهویه مناسب بمانید. لباس‌های سبک و رنگ روشن بپوشید، ترجیحاً گشاد که اجازه می‌دهد هوا به پوست شما برسد.

از فعالیت‌های شدید در گرم‌ترین ساعات روز (بین ساعت 10 صبح تا 4 بعد از ظهر) خودداری کنید.

نوشیدنی‌های حاوی کافئین کمتری بنوشید. اگر شروع به احساس خستگی، سرگیجه یا حالت تهوع کردید، یا اگر دچار سردرد شدید، فوراً از فضای گرم دور شوید. آب و ترجیحاً آب قندی نمکی بنوشید. در صورت امکان، یک دوش یا حمام خنک بگیرید یا حتی از شلنگ برای خیس کردن خود استفاده کنید.



درمان

اولین قدم در درمان گرم‌زدگی کاهش دمای بدن با خنک کردن بدن از بیرون است. این کار را می‌توان با درآوردن لباس‌های تنگ یا غیر ضروری، پاشیدن آب به فرد، دمیدن هوای خنک روی فرد، یا پیچیدن فرد در ملحفه‌های مرطوب انجام داد. از طرف دیگر، بسته‌های یخ را می‌توان در گردن، کشاله ران و زیر بغل قرار داد تا خنک شدن را تسریع کند. در موارد بسیار شدید ممکن است نیاز به احیای قلبی ریوی باشد. در برخی موارد، برای کنترل تشنج ناشی از گرم‌زدگی شدید، ممکن است داروهای ضد تشنج یا شل‌کننده عضلات تجویز شود. آسپرین و استامینوفن در هنگام گرم‌زدگی به کاهش دمای بدن کمک نمی‌کنند و در صورت مشکوک شدن به گرم‌زدگی باید از مصرف این داروها اجتناب شود.

