



فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی
جمهوری اسلامی ایران

گرمازدگی



تهیه ، تنظیم و گردآوری : فرزین غلامین

مدرس فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی ج.ا.ا

گرم‌زدگی چیست؟

گرم‌زدگی موقعیتی حادث و تهدید کننده زندگی است که در این حالت سیستم تنظیم کننده دمای بدن ، به دلیل قرار گرفتن طولانی مدت در هوای گرم یا تولید بیش از حد گرما در بدن و یا وجود هر دو حالت ، از کار می افتد. در حالت گرم‌زدگی بدن نمی تواند گرمای اضافی خود را دفع کند، در نتیجه دمای بدن خیلی افزایش می یابد که این عمل می تواند اندام های اصلی را تخریب کند.

علائم شایع گرم‌زدگی چیست؟

علائم گرم‌زدگی شامل :

* پوست خشک و داغ

* عدم تعریق

* پوست ابتدا قرمز شده و سپس رنگ پریده یا کبود می شود

* تنفس کوتاه و سریع

* نبض سریع و ضعیف

* افزایش دمای بدن به بیش از ۴۰ درجه

* سردرد

* گرفتگی عضلات

* گشادی مردمک چشم

علاوه بر علائم بالا ،علائم روحی و روانی گرم‌زدگی نیز شامل : زدن سخنان بی ربط ، گیجی ، رفتار پرخاشگر، آشفتگی و هیجان، توهم، بی حالی ، رخوت و بی حسی (واکنش های بدن بیش از حد آرام و آهسته می شود) و تشنج .

علائم اولیه ای که نشان می دهد فرد در معرض گرم‌زدگی است، شامل :

ضعف و خستگی ، کشیدگی و درد عضلات ، استفراغ و تهوع ، پوست رنگ پریده و چسبناک، دمای غیر طبیعی بدن ، گرفتگی عضلات ، سرگیجه ، ضعف و غش ،ادرار زرد تیره یا نارنجی ، سردرد و اسهال .



برخی از عوامل که مانع دفع حرارت صحیح بدن می شوند عبارتند از:

محیط: هوای گرم مانع از دست دادن حرارت بدن است. رطوبت بالا مانع تبخیر عرق شده که نتیجه آن ممانعت از دفع حرارت بدن است. در رطوبت بالای ۷۰ درصد تبخیر به کندی صورت میگیرد. نور شدید آفتاب حرارت بدن را بالاتر میبرد. وجود باد موجب افزایش تبخیر و در نتیجه خنک شدن بدن میشود و سکون هوا تبخیر و در نتیجه خنک شدن بدن را کم میکند.

لباس: لباس تیره حرارت محیط و نور آفتاب را بیشتر جذب کرده و حرارت بدن را بالاتر میبرد. لباس زیاد هم میتواند مانع از دفع حرارت بدن شود و هم تبخیر عرق را کند میکند.

آفتاب: تابش مستقیم نور آفتاب بدن را گرم میکند.

آمادگی: عادت نداشتن بدن به تمرین در هوای گرم احتمال آسیب را بیشتر میکند.

سن: بدن بچه ها نمیتواند به خوبی بزرگترها حرارتش را تنظیم کند و دیر به گرما عادت میکند.

کم آبی: کم آبی بدن توانایی بدن را در از دست دادن حرارت بشدت کاهش میدهد. رژیم کاهش وزن، مصرف الکل، تب، استفراغ و اسهال هم بدن را دچار کم آبی میکند.

چاقی: کسانی که چربی بدنشان زیاد است توانایی دفع گرما در بدنشان ضعیف است.

داروها: مصرف بعضی داروها مثل داروهای ادرار آور خطر کم آبی را زیاد میکنند.

اثرات گرمزدگی بر بدن چیست ؟

گرمزدگی کشنده نیست، مگر اینکه در درمان گرمزدگی کوتاهی و سهل انگاری شود و به طور کامل و سر موقع درمان نشود. اگر بطور ناگهانی مکانیسم خنک کننده بدن از کار بیفتد، دمای مرکزی بدن آنچنان افزایش می یابد که می تواند در کمتر از نیم ساعت منجر به مرگ فرد شود. بعضی افراد چند هفته بعد از گرمزدگی فوت می کنند که به دلیل نارسایی کلیه یا قلب است. بیش از ۱۰ درصد افرادی که دچار این حالت می شوند، فوت می کنند. گرمزدگی باعث از کار افتادن و خرابی دائمی بعضی اندام ها مثل کبد می شود.



آیا می توان از گرم‌زدگی جلوگیری کرد؟

برای جلوگیری از بروز گرم‌زدگی به توصیه های زیر عمل کنید :

- ۱- برای جلوگیری از گرم‌زدگی وقتی که برای مدت طولانی در معرض تابش آفتاب یا در یک محیط گرم هستید و همچنین قبل و بعد و در طی ورزش، آب زیادی بنوشید. قبل از اینکه کاملاً احساس تشنگی کنید، آب بنوشید (یعنی منتظر نباشید تا احساس تشنگی کنید و سپس آب بنوشید) و هنگام نوشیدن آب بیشتر از آن حدی که فکر می کنید نیاز به آب دارید، آب و مایعات بنوشید، مخصوصاً وقتی که خیلی عرق کرده اید.
- ۲- برای جلوگیری از گرم‌زدگی موقعی از روز را که هوا خیلی گرم است (مثل سر ظهر و بعد از ظهر) در منزل یا یک جای خنک استراحت کنید و بیرون نیایید.
- ۳- قبل از فعالیت زیاد و ایستادن در معرض آفتاب، سعی کنید به هوای گرم تابستان عادت کنید. سیستم تنظیم دمای بدن شما هنگامی که به گرما عادت کرده باشد، بهتر عمل خود را انجام خواهد داد.
- ۴- برای جلوگیری از گرم‌زدگی، اگر یک دوندۀ استقامتی یا یک دوچرخه سوار هستید و می دانید که مسابقات شما در شرایط آب و هوایی گرم برگزار خواهد شد، بایستی قبل از شروع مسابقه، خود را با این شرایط وفق دهید (یعنی در هوای گرم، تمرین کنید). این عمل باعث می شود بدنتان به گرما عادت کند. مواقع انجام تمرین به مقدار کافی آب و مایعات بنوشید. اگر اولین بار است که به شرایط آب و هوایی جدید رفته اید، تمرینات خیلی سنگین و سخت را انجام ندهید.
- ۵- کمتر جلوی نور خورشید بایستید.
- ۶- وقتی جلوی آفتاب کار می کنید، روی سرتان کلاه بگذارید که بهتر است لبه دار باشد تا روی صورتتان سایه ایجاد کند . سر شما نسبت به گرما حساس است.
- ۷- برای پیشگیری از گرما زدگی در هوای گرم لباس های گشاد ، نازک و رنگ روشن بپوشید. لباس کتان از همه بهتر است ، زیرا باعث می شود هوا به راحتی از آن عبور کند و عرق شما خشک شود.
- ۸- در هوای گرم پنجره ها را باز کنید یا از یک سیستم خنک کننده مثل پنکه، کولر و فن استفاده کنید.
- ۹- سعی کنید وعده های غذایی تان را سبک و به مقدار کم میل کنید.
- ۱۰- برای جلوگیری از گرم‌زدگی در آب و هوای گرم یا مرطوب فعالیت شدیدی انجام ندهید به خصوص اگر به این آب و هوا عادت ندارید.

۱۱- اگر در هوای گرم ورزش می کنید، برای جلوگیری از گرمزدگی به ترتیب زیر آن را انجام دهید تا بدن شما به این آب و هوا عادت کند :

ابتدا تمرینات کوتاه مدتی انجام دهید و به تدریج و در طی دو هفته مدت آن را افزایش دهید. سعی کنید تمرینات شدید را صبح زود که هوا خنک است یا هنگام عصر انجام دهید. هر نیم ساعت یک بار ، به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه در سایه استراحت کنید و اگر احساس خستگی کردید، سرعت ورزش خود را کاهش دهید.

۱۲- در صورتیکه دارو مصرف می کنید، از پزشک خود سؤال کنید که آیا این دارو با تنظیم دمای بدن شما تداخل می کند یا خیر؟ اگر داروی مصرفی شما در تنظیم دمای بدنتان مداخله می کرد، باید فعالیت بدنی تان را در هوای گرم کاهش دهید و به مقدار کافی آب و مایعات بنوشید.

۱۳- باید از علائم خطر گرمزدگی آگاه باشید تا هنگام بروز این علائم ، اقدامات لازم را انجام دهید. به خاطر داشته باشید که این علائم می توانند به تدریج و در طی چند روز یا اینکه بطور ناگهانی بعد از یک فعالیت شدید بروز کنند.

۱۴- اِدِم (آماس) ناشی از گرما و عرق سوز شدن نشان می دهند که بدن شما تحت استرس ناشی از گرماست. در حالت ادم ناشی از گرما، رگ های خونی بدن گشاد شده و باعث می شوند مایعات زیر پوست بدن جمع شوند که در این صورت دست ها و پاها متورم می شوند. ممکن است ابتدا با احساس تنگ شدن انگشتر یا کفش ها متوجه این تورم شوید. در حالت عرق سوز، منافذ خروج عرق بسته می شوند و شما احساس خارش می کنید که معمولاً زیر لباس است. اگر لباس شما خیلی کلفت و گرم باشد ممکن است این حالت رخ دهد.

نکته فوق العاده مهم : مصرف مایعات حاوی املاح مناسب است . استفاده از آب معدنی و یا آب چشمه ها به تنهایی کافی نیست . میبایست همراه آنها نمک و مواد قندی نیز مصرف کرد ، خواه به صورت جداگانه یا به صورت محلول . هر لیتر آب مصرفی میبایست حداقل در حدود ۵۰ گرم قند و ۱۰ گرم نمک داشته باشد . با توجه به اینکه نمک مصرفی فاقد پتاسیم است ، لازم است که این ماده حیاتی به نحو مناسب به بدن برسد . از منابع خوب این ماده : موز ، گوجه فرنگی و سایر سبزیجات و میوه جات میباشند .

درمان گرمزدگی :

درمان عوارض مرتبط با گرمزدگی بستگی به شدت آن دارد. بطور کلی گرمزدگی یک فوریت پزشکی است. اگر دیدید کسی دچار گرمزدگی شده، فوراً یک آمبولانس خبر کنید یا هر چه سریع تر او را به نزدیک ترین بیمارستان برسانید. اولین اقدام ، کاهش هر چه سریع تر دمای بدن فرد است ، بنابراین اولین کاری که شما باید برای یک فرد گرمزده انجام دهید این است که :

۱- لباس های فرد گرمزده را درآورده و بدن او را در آب سرد فرو برید. اگر چنین امکانی وجود نداشت، با استفاده از یک پارچه یا حوله یا اسفنج ، بدن فرد را با آب سرد خیس کنید یا اینکه قطعات یخ را به آرامی به بدن فرد بمالید. اگر مقدار آبی که در اختیار دارید کم است، ابتدا سر و گردن او را خنک کنید. تکه های یخ را درحالی که بدور آن پارچه ای پیچیده شده ، روی گردن ، زیر بغل و کشاله ران او قرار دهید. توسط یک تکه کاغذ یا حوله یا پنکه ، او را باد بزنید.

۲- بعد از حمام گرفتن ، فرد را در مکان خنکی قرار دهید.

۳- پاهای فرد را در محل بالاتری نسبت به بدن او قرار دهید تا جریان خون بیشتر به طرف سر او برود.

۴- دست ها و پاهای فرد را ماساژ دهید تا خونی که خنک شده ، به سمت مغز و مرکز بدن او برود.

۵ - اگر شخص به هوش است، او را تشویق کنید تا کم کم آب یا یک نوشیدنی خنک بنوشد. ولی اگر شخص بی هوش باشد، نمی توانید این کار را انجام دهید، بنابراین همانطور که گفتم بدن او را خنک کنید تا وقتی به هوش آمد، آب بنوشد.

۶- وقتی بدن فرد خنک شد، هر ۱۰ دقیقه یک بار دمای بدن او را از طریق مقعد اندازه گیری کنید تا دمای بدنش کمتر از ۳۸/۵ درجه سانتیگراد نشود. هنگامی هم که بدن فرد را در آب سرد فرو می کنید، باید مراقب باشید تا دمای بدنش کمتر از ۳۹/۵ درجه نشود. اگر هم دماسنج در اختیار نداشتید، تا وقتی که با لمس کردن بدن او احساس می کنید خنک نشده، عمل خنک کردن را ادامه دهید. ولی به محض خنک شدن بدن فرد ، عمل خنک کردن (در آب سرد یا به شکل دیگر) را متوقف کنید و اگر دمای بدن او مجدداً افزایش یافت، عمل خنک کردن را از نو شروع کنید.

مراقبت بیمارستانی از فرد گرمزده :

در بیمارستان امکانات بهتر و روش های دقیق تری برای کنترل دمای بدن وجود دارد. در آنجا دمای مرکزی بدن به طور مرتب کنترل می شود تا فرد دچار افت ناگهانی دمای بدن (هیپوترمی) نشود. آزمایشات خونی برای تعیین مقدار نمک و سایر املاح موجود در خون انجام می شود و مایع درمانی برای حفظ تعادل الکترولیت ها و آب بدن صورت می گیرد.

نکته : بعد از اولین گرمزدگی بایستی برای مدت چند هفته مقدار آب و نمک بدن و نیز عوارضی مثل ناتوانی کلیه کنترل شود . بعد از این حالت برای چند هفته، تغییرات دمایی بدن رخ خواهد داد که طبیعی است.

درمان ضعف و گرفتگی عضلات ناشی از گرمای زیاد :

معمولاً این عوارض را می توان در منزل درمان کرد.

- فرد باید در محل خنکی در منزل استراحت کند، لباس های نازک و نخی بپوشد، لباس های اضافی خود را در آورد، بدن خود را با آب سرد بشوید یا بوسیله یک حوله خنک مرطوب نگه دارد یا تکه های یخ را به بدن خود بمالد.

- همچنین از کولر یا پنکه برای خنک کردن خود استفاده کند.

- یک نوشیدنی خنک ، حاوی نمک بنوشد. مثلاً یک قاشق چایخوری یا مرباخوری نمک را در یک لیتر آب حل کند و در طی یک ساعت کم کم آن را بنوشد. همچنین می تواند یک قاشق غذاخوری شکر یا پودر شربت را برای افزایش کالری نوشیدنی، به آن اضافه کند. اگر فرد مسن است یا نمی تواند نوشیدنی شور بنوشد، باید او را به بیمارستان ببرید.

- گرفتگی عضلات را می توان با ماساژ دادن آنها برطرف کرد. باید روی محل گرفتگی فشار دهید و حوله ی گرمی روی آن قرار دهید.

- فردی که دچار این عوارض شده است، حداقل باید ۲۴ ساعت استراحت کند.

نکته : دوغ و شربت آبلیموی خنک، بهترین راه درمان گرمزدگی در فصل تابستان بوده و ترجیحاً بهتر است خانگی و دست ساز باشد.

پایان

F.GHOLAMIN@GMAIL.COM

09119322678 – 09370282710

www.facebook.com/farzin_gholamin