

دلایل متعدد بالا رفتن دمای بدن

داغ شدن بدن می تواند دلایل متعددی داشته باشد اما حرارت بالای بدن بدون تب و عوامل بیرونی را باید مورد بررسی قرار داد تا بدن با مشکلات درونی درگیر نباشد. البته باز باید گفت که این داغی بیشتر در زنان رخ می دهد و این امر هم به دلیل شرایط فیزیولوژیک بدن زنان است که با این عارضه بیشتر درگیر هستند.

به گزارش سایت خبری پرسون، داغ شدن بدن می تواند دلایل متعددی داشته باشد اما حرارت بالای بدن بدون تب و عوامل بیرونی را باید مورد بررسی قرار داد تا بدن با مشکلات درونی درگیر نباشد. البته باز باید گفت که این داغی بیشتر در زنان رخ می دهد و این امر هم به دلیل شرایط فیزیولوژیک بدن زنان است که با این عارضه بیشتر درگیر هستند.

داغ شدن بدن به طور ناگهانی

دلایل متداول گرمای بدن

دلایل زیادی وجود دارد که فردی احساس گرما کند اما تب نداشته باشد. از جمله: عوامل محیطی و سبک زندگی، داروها، سن، هورمون ها و وضعیت عاطفی همگی در این مورد تأثیر دارند. در برخی موارد، احساس گرمای مداوم ممکن است نشانه یک بیماری زمینه ای نیز باشد و اما بسته به علت، فردی که احساس گرما می کند ممکن است بیش از حد عرق کند. آنها ممکن است داغ با پوستی برافروخته به نظر برسند یا ممکن است پوست آنها بدون تغییر باقی بماند.

اندازه گیری دمای بدن

فرد قادر است با استفاده از دماسنج به منظور اندازه گیری دمای بدن خود و بررسی داشتن تب اقدام کند. و توصیه می شود زمانی که به داشتن تب مطمئن شدید حتی پس از استفاده از داروهای تب بر مانند ایبوپروفن یا استامینوفن باز هم دمای بدن خود را اندازه گیری کنید تا از کاهش دمای بدن اطمینان حاصل کنید.

برخی علل ناپایدار در بروز داغی بدن

علل محیطی یا سبک زندگی

ورزش یا فعالیت شدید

غذا و نوشیدنی

نحوه لباس پوشیدن

علت های پزشکی

پرکاری تیروئید

دیابت

یائسگی

دوران بارداری و قاعدگی در زنان

داروهای خاص

در توضیح این بخش باید گفت که مصرف داروهای به خصوص ممکن است باعث شوند که افراد بیش از معمول احساس گرما کنند. افزایش تعریق نیز می تواند از جمله عوارض جانبی بعضی از دسته های دارویی زیر باشد:

داروهای مسکن

آنتی‌بیوتیک و داروهای ضد ویروس

داروهای مربوط به مشکلات قلبی عروقی

شیمی‌درمانی

داروهای پوستی

هورمون درمانی

داروهای مربوط به بیماری‌های گوارشی، سر و گردن

داروهای سرکوب‌کننده سیستم ایمنی بدن

داروهای اعصاب و روان

داروهای مربوط به بیماری‌های چشمی، ریوی و مجاری ادراری

تاثیر مواد غذایی

ذکر این نکته لازم است که افراد ممکن است به دلایل زیادی بدون تب احساس گرما کنند و برخی از علل ممکن است موقتی و به راحتی قابل شناسایی باشند مانند خوردن غذاهای تند، محیط مرطوب، یا استرس و اضطراب.

خطر گرمای بدن

داغ بودن بدن و احساس گرمای زیاد همیشه خطرناک نیست اما می‌تواند نشانه وجود یک مشکل در بدن باشد. برخی دیگر از افراد ممکن است به طور مکرر بدون دلیل ظاهری احساس گرما کنند که می‌تواند نشانه یک بیماری زمینه‌ای باشد. اگر افراد مطمئن نیستند که چرا بدون تب احساس گرما می‌کنند باید به پزشک مراجعه کنند.

دلایل طبیعی

داشتن احساس گرما در آب و هوای گرم یا هنگام انجام فعالیت بدنی، طبیعی است. عرق کردن نیز برای پایین نگه داشتن دمای بدن، ضروری است بنابراین گرم شدن بدن و احساس گرمای زیاد به صورت مداوم، هر دو می‌تواند از نشانه‌های مشکلات و بیماری‌های پیش‌زمینه‌ای باشد.

زنان و گرگرفتگی

در مورد زنان داغ شدن بدن و حرارت بالای بدن با نام گرگرفتگی یاد می‌شود که می‌تواند دلایل متعددی داشته باشد. در زیر به شرح این دلایل می‌پردازیم:

دوران یائسگی

یکی از دوره‌های طبیعی زندگی خانم‌ها در حدود ۵۰ سالگی آن‌هاست که در آن قاعدگی برای همیشه متوقف می‌شود و توانایی بارداری برای همیشه از بین می‌رود. زنان یائسه ممکن است به دلیل دوره‌های گرمایی، بیشتر از حالت معمول دچار احساس گرما شوند. نوشیدن آب خنک، پوشیدن لباس کمتر، استفاده از کمپرس آب سرد می‌تواند در کاهش شدت دوره‌های گرمایی موثر باشد. یائسگی می‌تواند باعث گرگرفتگی، عرق شدید، سرگیجه و تپش قلب شدید شود.

علائم یائسگی

حال به شمارش سایر علائم یائسگی می‌پردازیم: دشواری خواب، تغییر خلق و خو و افزایش تحریک‌پذیری، خشکی واژن، رابطه جنسی همراه با درد یا ناراحتی، عدم رغبت به برقراری رابطه جنسی، بسته شدن منافذ پوستی که در این موارد ممکن است هورمون درمانی باعث تسکین علائم یائسگی در بعضی زنان شود. برای توضیح بهتر است بگوییم که هورمون درمانی با استفاده از جایگزین کردن هورمون‌های ترشح شده از تخمدان‌ها که غیرفعال شده‌اند به شکل مصنوعی انجام می‌شود.

نارسایی زودرس تخمدان‌ها؛ ها

نوعی یائسگی زودرس است که در خانم‌های زیر ۴۰ سال رخ می‌دهد. این یائسگی زودرس باعث گرگرفتگی، تعریق شبانه و اختلالات خواب در آن‌ها می‌شود که باید برای درمان آن به پزشک مراجعه شود.

قاعدگی

برخی افراد در دوران قاعدگی نیز دچار گرگرفتگی می‌شوند. علت ایجاد گرگرفتگی به طور کامل مشخص نیست، اما می‌توان آن را به تأثیرات هورمونی نسبت داد. کاهش میزان هورمون استروژن و ایجاد اختلال در شیوه‌های تنظیم دمای بدن، از عوامل ایجاد گرگرفتگی است. در دوران قاعدگی تخمدان‌ها، استروژن کمتر و پروژسترون بیشتری تولید می‌کنند که باعث می‌شود در یکی دو روز اول قاعدگی نوعی گرگرفتگی خفیف را تجربه کنند.

راه‌های پیشگیری

کم کردن وزن و عدم استفاده از قرص‌های لاغری، ممنوعیت استفاده از سونا و جکوزی، استفاده از پارچه کتان در لباس‌هایی که می‌پوشیم، دوش گرفتن با آب ولرم، انجام تمرینات یوگا، خواب با کیفیت، ورزش، مقابله با استرس، اضافه کردن ماده غذایی که از فیتواستروژن برخوردار باشد مانند شیرین بیان و عرق یونجه.

درمان در طب سنتی

روغن‌های گیاهی

یکی از راهکارها روغن مالی بدن است. بعد از استحمام و قبل از خشک کردن، بدن را با نوعی روغن سبک مثل روغن بادام شیرین به مدت ۵ دقیقه ماساژ دهید. این ماساژ، حرارت گیر افتاده در داخل بدن را خارج می‌کند و باعث بهبود گرگرفتگی بدن می‌شود.

کاهش دفعات و شدت گرگرفتگی

فیتو استروژن‌ها ترکیبات گیاهی هستند که عملکردی شبیه به استروژن در بدن دارند که در دانه سویا، بادام زمینی، جو، انگور و انواع توت‌ها یافت می‌شوند. همچنین دم کرده گیاهان شیرین و سنبل الطیب که با دارا بودن این ماده مغذی به کاهش دفعات و شدت گرگرفتگی کمک می‌کنند.

خوراکی‌های مفید

اسیدهای چرب که همان امگا ۳ است. انواع دانه‌ها، بذر کتان و ماهی‌های چرب در این دسته قرار می‌گیرند. نوشیدن عرقیات و مصرف خاکشیر و عرق کاسنی نیز می‌تواند گرگرفتگی را تعدیل کند. مصرف ویتامین C که در انواع توت، گریپ‌فروت، خربزه، سیب‌زمینی و فلفل موجود است نیز می‌تواند در درمان گرگرفتگی موثر باشد.

منبع:چی شی