

چند راهکار برای کاهش خطر گرمزدگی

متخصص طب اورژانس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به این که گرمزدگی بسته به نوع خفیف یا شدید آن، درمان متفاوتی دارد، گفت: گرمزدگی یک فوریت پزشکی است و اگر کسی دچار گرمزدگی شد باید فوراً به نزدیک‌ترین مرکز درمانی منتقل شود.

به گزارش سایت خبری پرسون، دکتر امین صابری‌نیا گفت: به طور کلی در گرمای بیش از ۳۵ تا ۳۸ درجه سانتی‌گراد باید بیشتر بحث گرمزدگی را مورد توجه قرار دهیم و با راهکارهایی موثر از خودمان مراقبت کنیم.

وی پیشگیری را مقدم بر درمان دانست و توصیه کرد: سعی کنید در تابستان که گرم‌ترین روزهای سال را تجربه می‌کنیم در ساعاتی که هوا خنک‌تر است مثل صبح زود یا بعدازظهرها از منزل خارج شوید.

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، ادامه داد: در تابستان و روزهای گرم لباس‌های سفید، سبک و کمی گشاد بپوشید؛ همچنین از پوشیدن لباس‌هایی با الیاف مصنوعی اجتناب کنید.

گرمزدگی، فوریت پزشکی است

صابری‌نیا با بیان این که گرمزدگی بسته به نوع خفیف یا شدید آن درمان متفاوتی دارد، خاطرنشان کرد: گرمزدگی یک فوریت پزشکی است و اگر کسی دچار گرمزدگی شد باید فوراً به نزدیک‌ترین مرکز درمانی منتقل شود.

وی با اشاره به اهمیت انجام کمک‌های اولیه در درمان گرمزدگی، تأکید کرد: قبل از انتقال بیمار به مراکز درمانی می‌توان با تعویض لباس‌های فرد و سرد کردن بدن بیمار به او کمک کرد، با استفاده از یک پارچه یا حوله یا اسفنج بدن فرد را با آب سرد خیس کنید، فرد را به مکانی خنک انتقال دهید و ملحفه‌ای خیس دور او بپیچید، بیمار را در معرض باد خنک قرار دهید، می‌توانید روی دست‌ها و پاهای بیمار آب بریزید و همزمان ماساژ دهید و از گرم‌های ضد سوختگی استفاده کنید.

وی گفت: با توجه به اینکه هوای گرم باعث تعریق می‌شود و بدن نمک زیادی را دفع می‌کند، بهتر است برای جایگزینی از آب خالص استفاده نشود.

صابری‌نیا استفاده از یک نوشیدنی خنک حاوی کمی نمک را به افرادی که در معرض گرمای شدید قرار گرفته‌اند توصیه کرد و افزود: برای این کار می‌توانید مثلاً یک قاشق چایخوری نمک را در یک لیتر آب حل کنید و به مدت یک ساعت کم کم آن را به بیمار بنوشانید، همچنین می‌توانید یک قاشق غذاخوری شکر یا پودر شربت را برای افزایش کالری نوشیدنی به آن اضافه کنید؛ ولی اگر فرد کودک یا سالمند است، بهتر است او را به بیمارستان منتقل کنید.

به گفته این متخصص بهتر است اگر چنانچه افراد سالمند در محیط گرم به مدت طولانی قرار داشتند، در معرض باد مستقیم پنکه یا کولر قرار بگیرند.

او به والدین هشدار داد: هرگز کودکان خود را در اتومبیل تنها نگذارند، دما در اتومبیلی که ساکن در مقابل نور خورشید است به شدت بالا می‌رود و باعث آسیب‌های شدید جسمی به کودکان می‌شود.

وی به افرادی که در اثر گرمای شدید سطح هوشیاری خود را از دست داده‌اند، توصیه کرد: این افراد حتماً باید در اولین فرصت به بیمارستان مراجعه کنند، تا از طریق اقدامات پزشکی درمان شوند.

کاهش سطح هوشیاری و تب بالا؛ عوامل خطر در گرمزدگی

این متخصص طب اورژانس از جمله عوامل خطر در ابتلا به گرمزدگی را تب و بالا رفتن درجه حرارت بدن و همچنین کاهش سطح هوشیاری ذکر کرد.

وی با اشاره به این که گرما مستقیماً روی قلب تأثیری ندارد، خاطرنشان کرد: قلب برای کاهش حرارت داخل بدن، باید ضربان خود را افزایش دهد؛ بنابراین این افزایش ضربان قلب می‌تواند به افرادی که مبتلا به بیماری‌هایی مثل تنگی عروق هستند، آسیب وارد کند.

وی با بیان این که اسهال و مشکلات گوارشی بیماری خاص فصل گرما نیست، توضیح داد: چیزی که باعث اسهال می‌شود استفاده از مواد غذایی فاسد شده‌ای است که در معرض گرما قرار گرفته‌اند و در این مواد باکتری رشد کرده است.

بنابر اعلام روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، وی در خاتمه توصیه کرد: اگر در معرض گرما قرار گرفتید خاکشیر، تخم شربتی و شربت آب

لیمو خنک استفاده کنید، کودکان زیر پنج سال و افراد سالمند را به هیچ عنوان در گرما از منزل خارج نکنید چون حرارت برای این افراد به هیچ وجه قابل تحمل نیست، همچنین در فصل‌های گرم به مناطق گرمسیر سفر نکنید.

منبع: ایسنا