

گرم‌زدگی خطرناکترین پدیده ...

گرم‌زدگی خطرناکترین پدیده ناشی از افزایش دمای هواست

فصل تابستان در راه است، هوای داغ و رطوبت بالا منجر به بروز مشکلات جدی بهداشتی از گرم‌زدگی گرفته تا بیهوشی ناشی از دمای بالای هوا می‌شود.

به همین دلیل افراد در روزهای تابستان زودتر خسته می‌شوند و اگر کمی بیشتر زیر آفتاب بمانند سرگیجه و حالت تهوع هم سراغشان می‌آید که همه اینها از علائم گرم‌زدگی است و اگر ادامه پیدا کند فرد را از پای در خواهد آورد؟ بیماری‌های مربوط به گرم‌زدگی هنگامی روی می‌دهند که دمای بدن فرد از حد طبیعی خود افزایش می‌یابد.

بدن انسان بطور عمده توسط منبسط ساختن عروق سطحی پوست و تعریق، دمای افزایش یافته را کاسته و سبب تنظیم و کنترل گرمای خود می‌گردد، اما در آب و هوای مرطوب عملکرد تعریق مختل و کند شده و بدن دیگر قادر به خنک ساختن خود نمی‌باشد.

بنابر نظر محققان دو عامل فعالیت بدنی شدید و طولانی مدت و آب و هوای گرم سبب بیماری‌های ناشی از گرما می‌شوند، زمانی که فرد دچار کم‌آبی ناشی از گرمای زیاد شد غلظت خون او افزایش یافته، جریان خون کند شده و در عملکرد ارگانهای بدن اختلال ایجاد می‌شود.

محققان می‌گویند: بیماری‌های مرتبط با افزایش دمای هوا، زمانی بروز می‌کند که بار اضافی بر سیستم کنترل دمای بدن وارد می‌شود و بدن دیگر قادر به خنک کردن خود نیست.

آنان معتقدند: بر اثر تعریق فراوان به علت گرما، مایعات و املاح زیادی از بدن خارج و شخص دچار اختلال مختصری می‌شود که انقباض و گرفتگی دردناک عضله‌های مختلف به خصوص عضله‌های جدار شکم از آن جمله است.

این عده گرم‌زدگی را شایع‌ترین پدیده ناشی از افزایش درجه هوای داند و معتقدند عواقبی که گرمای هوا می‌تواند به دنبال داشته باشد معمولاً به سه دسته گرفتگی عضلات، خستگی مفرط ناشی از گرما و گرم‌زدگی تقسیم می‌شود.

به نظر آنان در بین این مشکلات، گرم‌زدگی خطرناک‌ترین پدیده ناشی از گرمای هواست که در نهایت می‌تواند به شوک، آسیب مغزی و حتی مرگ منجر شود.

متخصص بیماری‌های داخلی با بیان اینکه کودکان و سالمندان و افراد چاق بیش از سایرین در معرض خطر گرم‌زدگی قرار دارند، گفت: افرادی که ساعات زیادی از روز را در معرض نور آفتاب قرار می‌گیرند به خصوص روزهای اول تابستان به شدت با خطر گرم‌زدگی مواجه هستند.

دکتر سید رضا خانزاد افزود: نفوذ گرمای شدید در بدن حالت فوق‌العاده‌ای به وجود می‌آورد و سبب تعریق فراوان و از بین بردن مایعات حیاتی در بدن انسان می‌شود، به همین دلیل در تابستان نیاز به تامین مازاد سوخت و ساز بدن است و چنانچه این نیاز تامین نشود شخص دچار گرمزدگی می‌شود.

این استاد دانشگاه علوم پزشکی قزوین با اشاره به اینکه در تابستان به علت تعریق زیاد، میزان مایعات و املاح در بدن کاهش می‌یابد و انسان دچار اختلالات درونی می‌شود، افزود: افزایش تهدیدکننده دمای بدن، تشنج، ضعف بنیه، گرفتگی عضلات، تغییر رنگ پوست، سرگیجه و ایجاد اختلال در گردش خون، نشانه‌هایی از ابتلا به گرمزدگی هستند که در این وضعیت شخص بیمار باید هرچه زودتر نزد پزشک برود.

وی اظهار داشت: انسان در حالت معمولی، روزانه به دو لیتر مایعات مختلف احتیاج دارد تا سوخت و ساز بدن با مشکل روبرو نشود، اما در فصل گرما نیاز به دوبرابر (چهار لیتر) شدن مایعات دارد.

این استاد دانشگاه همچنین برای پیشگیری از گرمزدگی در فصل تابستان، پوشیدن پوشاک نخی و البسه با رنگ‌های روشن را توصیه کرد و گفت: لباس مناسب تابستان به ویژه برای کودکان باعث می‌شود که جریان هوا بیشتر وارد بدن شود.

وی توصیه کرد که به دلیل سوخت و ساز مورد نیاز بدن کودکان در تابستان و کاهش استفاده از مواد چرب و نشاسته‌ای وافت میزان آب بدن، آنان جهت جبران کمبود مایعات از میوه‌های آبدار و نوشیدنی‌های مفید استفاده کنند.

دکتر خانزاد بایان اینکه بدن شخص گرمزده مقدار زیادی نمک دفع می‌کند و به همین دلیل میزان تعریق کاهش یافته و دفع حرارت از طریق پوست متوقف می‌شود، گفت: در این وضعیت حرارت بدن بیمار بالا رفته و به ۳۹ تا ۴۱ درجه می‌رسد که اگر شخص بیمار فوری در میان یخ قرار داده نشود و یا درون آب نباشد، خطر تلف شدن وجود دارد.

وی افزود: معمولاً شخص گرمزده خصوصاً در ناحیه ساق پا دچار گرفتگی (درد) و اختلال هوشیاری می‌شود و برای تصمیم‌گیری اراده‌ای ندارد و بعد به حالت "کما" می‌رود.

وی در مورد پیشگیری از گرمزدگی با اشاره به اینکه افراد باید از فعالیت در محل گرم و قرار گرفتن طولانی مدت در آن محیط خودداری کنند، اظهار داشت: تا زمانی که میزان درجه تب شخص گرمزده بالاست، مصرف آب و نمک یا "الکترولیت"، (سدیم و نمک) هیچ تاثیری در دفع گرمای بدنش ندارد و تنها راه پایین آوردن حرارت به طریق مکانیکی قرار گرفتن فرد در آب سرد و یا یخ است.

یک متخصص دیگر بیماری‌های داخلی در ادامه به مصرف آب آشامیدنی از سوی افراد در طول تابستان اشاره و تاکید کرد: بهتر است افراد در طول تابستان از آب آشامیدنی بهداشتی استفاده کنند و در شرایطی که آب سالم در دسترس نباشد، آب جوشیده مصرف کنند.

دکتر "سروش یادگار" درباره علایم گرم‌زدگی گفت: عرق شدید، رنگ پریدگی، گرفتگی عضلات، خستگی یا ضعف، تهوع یا استفراغ، سردرد و سرگیجه از علایم گرم‌زدگی است که در صورت درمان نشدن، فرد به عارضه مهلک بیهوشی ناشی از گرم‌زدگی مبتلا می‌شود.

وی افزود: مردان بیش از زنان مستعد ابتلای به گرم‌زدگی هستند و علت این امر عرق کردن بیشتر مردان و همچنین از دست دادن سریع‌تر آب بدن آنان در مقایسه با زنان است.

وی اظهار داشت: بدن انسان برای عرق کردن در هوای گرم باید مقداری مایعات به صورت ذخیره در بدن داشته باشد، چرا که عرق کردن یکی از مهمترین عوامل تنظیم دستگاه حرارتی انسان به شمار می‌رود، پس توصیه می‌شود که از مایعات در هوای گرم تابستان، همچنین آب میوه زیاد استفاده کرده و از مصرف قهوه، چای و انواع کولاها خودداری شود، زیرا آنها باعث از بین رفتن بیشتر آب بدن می‌شود.

وی همچنین توصیه کرد: افراد ورزش را صرفاً در صبح یا عصر انجام دهند، زیرا ورزش در هنگام روز و هوای گرم می‌تواند به سلامت انسان صدمه بزند و مشکلاتی را در گردش خون ایجاد کند.

وی رعایت چند نکته برای مقابله با عوارض ناشی از هوای گرم و مرطوب بویژه برای کودکان و سالمندان را ضروری دانست و گفت: در هوای گرم تابستان تا حد امکان از منزل خارج نشوید، لباسهای آزاد و گشاد باریک روشن بپوشید، از کلاه‌های لبه‌دار استفاده کنید، آب بیشتری بنوشید، از سبزیجات و میوه‌ها به جای غذاهای پرچرب و دیر هضم یا دارای پروتئین بالا استفاده کنید.

دکتر یادگار با اشاره به اینکه انسان در هوای گرم دیرتر احساس گرسنگی می‌کند، گفت: هر اندازه درجه حرارت هوا زیاد باشد به همان اندازه غذا بیشتر در داخل معده انسان باقی می‌ماند، چربی و غذاهای دیر هضم که بیش از سایر مواد غذایی در معده باقی می‌مانند، برای هضم شدن احتیاج بیشتری به خون پیدا می‌کنند که این امر باعث اختلال در جریان گردش خون می‌شود، به همین خاطر توصیه می‌شود در تابستان به جای غذاهای دیر هضم از انواع سبزیجات و میوه‌ها استفاده شود.