



بیمارستان شهدای پاکدشت

## گرم‌زدگی



تهیه و تنظیم: واحد آموزش بیمارستان

فروردین ۹۵

### گرم‌زدگی چیست؟

گرم‌زدگی موقعیتی حاد 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 می‌افتد. در حالت گرم‌زدگی بدن نمی‌تواند گرمای اضافی خود را دفع کند، در نتیجه دمای بدن خیلی افزایش می‌یابد که می‌تواند اندام‌های اصلی را تخریب کند.

علائم گرم‌زدگی شامل: پوست خشک و داغ - عدم تعریق - پوست ابتدا قرمز شده و سپس رنگ پریده یا کبود می‌شود - تنفس کوتاه و سریع - نبض سریع و ضعیف - افزایش دمای بدن به بیش از ۴۰ درجه - سردرد - گرفتگی عضلات - گشادگی مردمک چشم

علائم روحی و روانی گرم‌زدگی شامل: تکلم بی‌ربط، گیجی، رفتار پرخاشگر، آشفتگی و هیجان، توهم - بی‌حالی، رخوت و بی‌حسی (واکنش‌های بدن بیش از حد آرام و آهسته می‌شود) و تشنج است.

علائمی که نشان می‌دهد در معرض گرم‌زدگی هستید، شامل:

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

### تشخیص گرم‌زدگی

پزشک علائم شما را بررسی کرده و میزان فشارخون و دمای بدن شما را اندازه می‌گیرد. دماسنج مقعدی بیشتر از دماسنج دهانی در این موارد کاربرد دارد. در این حالت پزشک نمونه ادرار و خون شما را با تجویز آزمایش‌های مربوطه بررسی می‌کند.

### درمان گرم‌زدگی

درمان عوارض مرتبط با گرم‌زدگی بستگی به شدت آن دارد.

گرم‌زدگی یک فوریت پزشکی است. اگر دیدید کسی دچار گرم‌زدگی شده، فوراً یک آمبولانس خبر کنید یا هر چه سریع‌تر او را به نزدیک‌ترین بیمارستان برسانید.

اولین اقدام، کاهش هر چه سریع‌تر 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 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

- 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 بدن او را خنک کنید تا وقتی به هوش آمد، آب بنوشد



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 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 دوباره شروع کنید

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. مصرف یک نوشیدنی شور، از عود گرفتگی پیشگیری می کند

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