گروه مردمی مجنا
کمیته آموزش و پژوهش

گرمازدگی، علل و درمان



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

گرمازدگی: گرمازدگی یک بیماری جدی است و می تواند کشنده باشد

علائم ان شامل:سرگیجه ـ تغییرات ذهنی ـ حالت تهوع است

اگر دمای بدن بیشتر از ۴۰ درجه سانتی گراد افزایش یابد و بدن توانایی خنک شدن را از دست بدهد گرما زدگی حساب می شود

افراد مستعد گرمازدگی : افراد مسن ـ افراد جوان ـ افرادی ک اضافه وزن دارند

علایم گرمازدگی: اگر کسی بیش از حد گرم شود و اب و نمک بدن را از دست بدهد منجربه خستگی ـ ضعف ـ گرفتگی عضلات شود به عنوان خستگی در گرما شناخته می شود



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR

اگر بدن توانایی حفظ دمای صحیح را از دست بدهد به طور خطرناکی بالا برود

به عنوان گرما زدگی شناخته می شود

علایم گرمازدگی میتواند شامل موارد زیر باشد

دمای بالای بدن : بالا رفتن دمای بدن مشخصه اصلی ان است

تغییرات ذهنی : شامل سرگیجه ـ گیجی ـ تشنج به ویژه در کودکان ـ هذیان ـ کلام نامرتب ـ تحریک پذیری

تغییرات عرقی: پوست احساس گرما و خشکی میکند گرما زدگی ناشی از اعمال جسمی باعث احساس رطوبت در پوست می شود

حالت تهوع: احساس بیمار بودن یا نیاز به استفراغ است

سردرد: سردرد تپنده

تغییر رنگ: پوست قرمز می شود

تنفس: تنفس سریع تر یا کم عمق می شود

ضربان قلب: افزایش ضربان قلب

مهرجویان نیکوکار ایرانیان
کد ثبت : ۴۹۱

نحوه درمان گرمازدگی: هدف اصلی از درمان گرمازدگی کاهش دمای بیمار و جلوگیری از اسیب بیشتر است

روش ها

غوطه وری: فرد مبتلا در حمام یخی یا اب سرد غوطه ور می شود

خنک سازی تبخیر: در حالی که هوای گرم به بدن منتقل می شود اب سرد به پوست وارد می شود

تیو خنک کننده ریشه های یخ: به دور فرد پیچیده میشود بسته های یخ در مناطقی قرار میگیرد ک رگ های بزرگ به پوست نزدیک می شود مانند:کشاله ران ـ زیر بغل ـ گردن و پشت

شل کننده عضلانی: در صورت پایین امدن درجه حرارت بدن ممکن است. داروهایی برای بیمار تجویز شود که از لرزیدن بدن جلوگیری کند

درحالی ک منتظر کمک هستیم فرد باید از جای گرمتر به جایی برود که سعی کند با استفاده از ملحفه مرطوب ـ حمام سرد یا نوشیدنی های خنک کننده دمای خود را کاهش دهد

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

علل گرمازدگی

دو نوع است : ـ گرمازدگی ورزشی ـ گرما زدگی غیر حرکتی یا کلاسیک

گرمازدگی ورزشی : این گرما زدگی ناشی از فعالیت شدید در یک محیط گرم اعم ز ورزش اشاره دارد

اگر فردی به دمای بالا عادت نکند گرما زدگی حرکتی بیشتر اتفاق می افتد

گرمازدگی غیر حرکتی یا کلاسیک: در صورت قرار گرفتن در معرض شرایط مرطوب برای مدت طولانی اتفاق می افتد کسانی که از قبل بیمار هستند مانند افراد مسن بیشتر مستعد هستند . در هر دو مورد اثرات گرمازدگی می توان با پوشیدن بیش از حد لباس ـ جایگزین نکردن اب از دست رفته در اثر عرق کردن ـ نوشدن الکل زیاد شود

جلوگیری از گرمازدگی: گرما زدگی یک وضعیت بالقوه تهدید کننده زندگی اما قابل اجتناب است

خنک و مرطوب ماندن ضروری است

در زیر چند روش ساده وجود دارد ک می توان به ان ها دست یافت

لباس: لباس سبک بپوشید

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

مایعات: مصرف مایعات برای جایگزینی مایعات از دست رفته در اثر تعریق

اتومبیل پارک شده: هرگز شخصی را در اتومبیل رها نکنید

دما می تواند در عرض ۱۵ دقیقه ۱۷ درجه سانتی گراد افزایش یابد

زمانبندی: در گرمترین نقاط روز بین ۱۱ صبح تا ۳ بعد از ظهر اقدامات بیشتری انجام دهید .مصرف مایعات را افزایش داده و در سایه استراحت کنید

افتاب سوختگی: از افتاب سوختگی خود داری کنید زیرا این امر به نحوه خنک شدن بدن تاثیر می گذارد از کلاه لبه دارو کرم ضد افتاب استفاده کنید

عوامل خطر

فعالیت در دمای بالا: این امر معمولا شامل پرسنل نظامی- افراد ورزشی می شود

سن: کودکان خردسال و بزرگسال بیشتر در معرض گرمازدگی هستند

به نظر شما چه خوراکی هایی برای گرمازدگی مفیده؟

مهرجویان نیکوکار ایرانیان
کد ثبت: ۴۹۱

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR