

# گرمای زندگی

گرمای زندگی یک حالت از بیماری است که می‌تواند تهدیدکننده زندگی باشد.

این بیماری زمانی رخ می‌دهد که دمای بدن شخص بیش از حد بالا برود. معمولاً بیشتر

افراد به علت فعالیت بدنی زیاد در هوای گرم دچار این عارضه می‌شوند.

به عبارت دیگر گرمای زندگی به هم خوردن تعادل در مکانیسم‌های تنظیم دمای بدن است

و تولید گرما در بدن، باعث افزایش شدید حرارت محیط و ناتوانی در دفع حرارت ایجاد

شده، باعث گرمای زندگی می‌شود.

## در حالت کلی دو نوع گرمazدگی وجود دارد

**گرمazدگی ناشی از فعالیت:** این نوع گرمazدگی به علت فعالیت فیزیکی بیش از حد در شرایط جوی گرم و مرطوب ایجاد می‌شود. معمولاً این حالت به مدت چند ساعت در بدن شخص بروز پیدا می‌کند.

**گرمazدگی ناشی از شرایط بدنی:** این عارضه را با نام گرمazدگی کلاسیک نیز می‌شناسند. این حالت به دلیل فعالیت بدنی زیاد رخ نمی‌دهد، بلکه سن و وضعیت سلامتی بدن شخص از عوامل بروز آن هستند. معمولاً این نوع گرمazدگی تا چند روز در بدن شخص باقی می‌ماند.

در نوعی از گرمازدگی که با نام گرماگرفتگی شناخته می‌شود، دمای بدن به حدود ۴۰ درجه سانتی‌گراد می‌رسد. در صورت عدم مراقبت صحیح از بیمار، این حالت می‌تواند به گرمازدگی تبدیل شود و با افزایش دمای بدن به بیش از ۴۱ درجه سانتی‌گراد برسد و زندگی فرد را تهدید کند. برخلاف حالت گرماگرفتگی، زمان گرمازدگی در عملکرد مغز و سایر اندام‌های بدن اختلال به‌وجود می‌آید.

بنابراین گرماگرفتگی شدت کمتری دارد و در بدن مشکلات عصبی ایجاد نمی‌کند

# علائم بیماری

افزایش دمای بدن  
سردرد و سرگیجه و منگی  
حال بد و بی‌اشتهایی  
تشنگی بسیار

تپش قلب و تند نفس کشیدن  
تعریق بسیار و پوست رنگ‌پریده و نمناک  
شل‌شدگی بسیار ماهیچه‌ای

نشانه‌ها در همه سنین یکسان است، اما کودکان، سالمندان، زنان باردار و کسانی که بیماری‌های جدی دارند، آسیب‌پذیرتر هستند



## علائم گرمازدگی



تعریق شدید



حالت تهوع



سردرد



پوست خنک، مرطوب  
و مور مور شده



ضعف و  
سرگیجه



فشار خون پایین  
هنگام ایستادن



خستگی



نبض ضعیف و سریع



گرفتگی عضلات

زمانی که بدن شما توانایی خود را برای خنک کردن خود از دست دهد، گرمazدگی بروز پیدا می‌کند. هیپوتالاموس بخشی از مغز است که بیشتر عملکردهای بدن توسط آن کنترل می‌شود. دمای بدن را نیز این قسمت از مغز کنترل می‌کند.

هیپوتالاموس معمولاً دمای بدن شخص را در حدود  $98,6$  درجه فارنهایت ( $37$  درجه سانتی گراد) تنظیم می‌کند. اگر گرمایی که بدنتان دریافت می‌کند نسبت به گرمایی که بیرون می‌دهد بیشتر باشد، دمای داخلی آن از این عدد بالاتر می‌رود و گرمazده می‌شوید.

گرمazدگی علائم مختلفی دارد که آن‌ها را در ادامه برایتان معرفی می‌کنیم. این عارضه احتیاج به درمان فوری دارد.

اگر شما یا اطرافیان‌تان نشانه های گرم‌زدگی را داشتید باید با اورژانس تماس بگیرید.  
در حالت گرم‌زدگی احتمال بروز گیجی و سردرگمی وجود دارد و ممکن است شخص  
هذیان بگوید.

تعریق بیش از حد پس از توقف در فعالیت ورزشی (این نشانه بیشتر در گرم‌زدگی  
ناشی از فعالیت زیاد شایع است).  
پوست داغ و بسیار رنگ پریده  
فشار خون پایین یا بالا  
شنیدن صدای انفجار مانند در ریه‌ها  
حالت تهوع  
تنفس بسیار سریع و ضربان قلب بالا  
تشنج  
غش کردن یا از دست دادن هوشیاری  
سستی عضلات

# تشخیص بیماری

این عارضه معمولاً در بخش اورژانس بیمارستان‌ها تشخیص داده می‌شود. در این بخش علائم شما را به دقت بررسی می‌کنند و دمای بدن شما را پس از معاینه فیزیکی اندازه می‌گیرند. همچنین برای تشخیص ممکن است احتیاج به آزمایش خون یا ادرار باشد.

از سایر آزمایش‌ها برای تشخیص می‌توان به عکس برداری از قفسه سینه با اشعه ایکس و نظارت بر عملکرد قلب اشاره کرد.





نوشیدن آب زیاد



خوردن خوراکی های پرآب



خودداری از نوشیدنی های  
شیرین، کافئین دار یا الکلی



ماندن در محیط دارای  
خنک کننده ی هوا



بررسی داروهای  
که مصرف می کنید



خودداری از در معرض  
آفتاب قرار گرفتن



بررسی اشخاصی که خطر بیشتری آنها را تهدید می کند.

## تغذیه و رژیم غذایی

**هندوانه:** هندوانه میوه‌ای است که می‌تواند آب از دست رفته بدن را به خوبی تامین کند. این میوه ادرارآور بوده و به‌ویژه بخش‌های سفیدتر آن در دفع مواد زائد و حرارت بدن بسیار موثر است.

**ماش:** دانه‌های ماش به‌عنوان یک ادرارآور خفیف شناخته می‌شوند. این دانه‌ها را در آب جوش خیس کنید و سپس آن را بنوشید.

**نوشیدنی‌های حاوی نمک‌های معدنی:** در هوای گرم بدن مقدار بسیار زیادی از آب و املاح خود را به دلیل تعریق بالا از دست می‌دهد. برای درمان این بیماری آب زیاد، مفید است و به برقراری تعادل بدن کمک می‌کند. برای تامین الکترولیت مقداری از سرکه سیب را در آب بریزید و بنوشید.

**استفاده از روغن‌های گیاهی:** اگر در هوای گرم حضور داشته‌اید و گرمازده شده‌اید ممکن است پوستتان نیز آسیب دیده باشد. برای رفع آفتاب سوختگی می‌توانید از ترکیب روغن چای، زیتون و نارگیل بهره ببرید.

**مصرف غذاهای سبک و زودهضم** مثل آش و آب دوغ خیار

**حمام کردن و پوشیدن لباس‌های سبک و روشن**

## میزان فعالیت

در بیشتر مواقع با رعایت موارد زیر می‌توانید از حالات گرمازدگی پیشگیری کنید:  
از فعالیت بدنی شدید در شرایط گرم و مرطوب خودداری کنید.  
بهتر است نوشیدنی‌های ورزشی، آب کم نمک یا آبگوشت مصرف کنید.  
اگر برای کار یا ورزش مجبور هستید که در هوای گرم حضور داشته باشید اجازه دهید تا بدنتان به تدریج به این نوع آب و هوا عادت کند.



هرگز کودکان یا حیوانات خانگی را در فضاهاى بسته و گرم مثل اتومبیل رها نکنید.  
گرم‌زدگی کودکان بسیار شایع است، زیرا این افراد بدن ضعیف‌تری دارند.  
اگر دمای هوا به‌طور ناگهانی افزایش یافت، بهتر است در محلی که تهویه مطبوع دارد  
اقامت کنید.

در روزهای گرم سال بیشتر لباس‌های سبک، روشن و گشاد بپوشید.  
اگر جزو افرادی هستید که بدن حساسی دارند و خیلی زود به این عارضه مبتلا  
می‌شوید می‌توانید با مشورت پزشک در هوای خیلی گرم و شرایط ضروری شربت  
ضد گرم‌زدگی مانند شربت ریحان و خاکشیر را مصرف کنید.

## مواجهه با محیط داغ

در نوعی از گرمزدگی که گرمزدگی غیرفعالیتی نامیده می‌شود، بودن در محیط داغ منجر به افزایش دمای مرکزی بدن می‌شود. این نوع از گرمزدگی معمولاً بعد از مواجهه با هوای داغ و مرطوب، مخصوصاً برای مدت طولانی، اتفاق می‌افتد و اغلب در افراد مسن و یا افرادی که بیماری‌های مزمن دارند دیده می‌شود.

گرم‌آزدگی فعالیتی با افزایش دمای مرکزی بدن که در اثر فعالیت فیزیکی شدید در هوای گرم است، ایجاد می‌شود. هر فردی که در هوای گرم ورزش یا کار کند ممکن است دچار این مشکل شود، اما در افرادی که به این شرایط عادت ندارند بیشتر دیده می‌شود.

در هر دو نوع گرم‌آزدگی، مشکل ایجاد شده می‌تواند ناشی از پوشیدن بیش از حد لباس که از تبخیر شدن عرق و خنک شدن بدن جلوگیری می‌کند، نوشیدن مشروبات الکلی که توانایی بدن برای تنظیم دما را تحت تاثیر قرار می‌دهد و کاهش آب بدن به علت عدم نوشیدن کافی آب و در نتیجه عدم جبران آب دفع شده توسط تعریق، باشد.

بین ۱۰ تا ۶۵ درصد از افراد مبتلا به گرمazedگی نامرتبط با فعالیت‌های شدید بدنی بر اثر این بیماری فوت می‌کنند. در حالی که تنها ۳ تا ۵ درصد از افرادی که به دلیل فعالیت زیاد بدنی گرمazedه شده‌اند، می‌میرند. عده‌ای نیز با آسیب دائمی اندام یا اختلال عملکرد عصبی مواجه می‌شوند.

در طول دوران نقاهت پس از گرمazedگی تا چند هفته منتظر تغییراتی در دمای بدن خود باشید. بهتر است تا یک هفته از فعالیت ورزشی بپرهیزید.



همچنین برای نظارت بر عملکرد کلیه و کبد به آزمایش‌های دوره‌ای نیاز خواهید داشت. لازم به ذکر است که عوارض گرم‌آلودگی ممکن است تا چند ماه طول بکشد تا از بین برود.

معمولاً افرادی گرم‌آلودگی را یک بار تجربه کرده‌اند، احتمال بیشتری دارد که مجدداً به آن مبتلا شوند. آنها بهتر است بیشتر از سایرین از قرار گرفتن در معرض گرما خودداری کنند.

درمان گرم‌زدگی برای خنک کردن بدن و جلوگیری از آسیب به مغز و اندام‌های حیاتی ضروری است. پزشک ممکن است اقدامات زیر را انجام دهد:

**شما را در آب فرو ببرد:** ثابت شده است یک حمام آب سرد یا یخ موثرترین روش برای پایین آوردن سریع دمای بدن است. هرچه سریع‌تر بتوانیم دمای بدن را کم کنیم آسیب به اعضای بدن و خطر مرگ کم می‌شود.

**تکنیک خنک‌سازی با تبخیر:** اگر دوش آب سرد ممکن نباشد، تیم پزشکی ممکن است برای پایین آوردن دمای بدن از تکنیک تبخیر استفاده کنند. آب سرد روی بدن شما اسپری می‌شود و با یک پنکه هوای گرم را روی شما قرار می‌دهند. اینکار باعث می‌شود آب تبخیر شده و بدن شما خنک شود.

**قرار دادن در یخ:** روش دیگر این است که شما را در بسته های یخ قرار دهند یا کیسه های خنک کننده را به کشاله ران، گردن، پشت و زیر بغل ببند.

**داروهای ضد لرز:** اگر روش های بالا منجر به لرز در بدن شما شد داروی شل کننده عضلات مانند بنزودیازپین تجویز می شود. (لرز دمای بدن را زیاد میکند. بخاطر همین تو سرما شروع به لرزیدن میکنیم که گرم بشیم. الان که میخوایم گرمای رو درمان کنیم باید جلوی لرز رو بگیریم!)

چندین توصیه که می‌تواند از شما در برابر تاثیرات شدید گرمای گرمازدگی محافظت کند عبارت است از:

(۱) در طول انجام فعالیت‌های شدید در خارج از منزل بویژه در روزهای گرم مقادیر زیادی مایعات بنوشید. آب و نوشیدنی‌های ورزشی بهترین انتخاب هستند. از نوشیدن چای، قهوه، سودا و الکل خودداری کنید چرا که این مایعات می‌توانند به از دست رفتن آب بدن کمک کنند.

(۲) لباس‌های سبک با بافت ریز و رنگ روشن بپوشید.

(۳) انجام فعالیت‌های شدید و ورزشی را به ساعت‌های خنک‌تر در طول روز موکول کنید.



۴) از بدن خود با استفاده از کلاه و عینک آفتابی و نیز یک چتر آفتابی، در برابر نور خورشید حفاظت کنید

۵) مکرر مایعات بنوشید و از بالا رفتن حرارت بدن با استفاده از اسپری مرطوب کننده جلوگیری کنید.

۶) سعی کنید تا جایی که امکان دارد در روزهای بسیار داغ و مرطوب بیشتر ساعات روز را در فضای بسته باشید.

اگر در آب و هوای گرم زندگی می‌کنید و یا مبتلا به هر یک بیماری‌های مزمن هستید، در مورد مسائل ایمنی دیگری که می‌تواند از شما در برابر گرمازدگی حفاظت کند، با پزشک مشورت کنید.

# علائم خطر بیماری

افرادی که به گرمazدگی مبتلا شده‌اند، ممکن است دچار شوک شوند یا به کما بروند.

عوارض دمای بالای بدن شامل موارد زیر است:

سندرم اختلال تنفسی

تورم مغز

نارسایی کلیه و کبد

اختلال متابولیک

آسیب عصبی

کاهش جریان خون به قلب و سایر مشکلات مرتبط با گردش خون

## خود مراقبتی

بهتر است در صورت بروز این بیماری **فورا با اورژانس تماس بگیرید** و تا زمان رسیدن آمبولانس بدن شخص را تا حد ممکن خنک نگه دارید.

استفاده از کمپرس یخ روی گردن، کشاله ران و زیر بغل خوردن مایعات کم نمک مثل نوشیدنی‌های ورزشی یا آب کم نمک شخص باید در محیط خنک و دارای تهویه مناسب قرار بگیرد. همچنین به دور از معرض آفتاب باشد.

در صورت امکان شخص را در آب ولرم تا اندکی خنک قرار دهید. بدن آن‌ها را با آب خیس کنید و آن‌ها را در معرض بخار خنک قرار دهید. بهتر است به تنفس بیمار توجه ویژه‌ای داشته باشید و در محیط شرایط تهویه مناسب را برقرار کنید.

باید از خوردن هر نوع دارویی مثل آسپرین و استامینوفن خودداری کنید. از پوشیدن هر نوع لباس تنگ و سنگین خودداری کنید

در صورت نیاز به هر گونه مشاوره ای می توانید از ساعت ۸-۱۳ با کارشناس  
کلینیک پرستاری آموزش سلامت  
بیمارستان فوق تخصصی دکتر علی شریعتی تماس بگیرید.

**شماره تلفن کلینیک پرستاری آموزش سلامت: ۳۵۰۶۲۱۶۱**