



تاریخ	۳۰
تیر	
۱۴۰۳	
شنبه	

هر شماره معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف این شماره: گرمزدگی

صفحه	۶
شماره	
۳۹۶۷	
سال	
سی ام	



انسان تا چند درجه گرما را می تواند تحمل کند؟



تهوع و استفراغ کم آبی (خشکی دهان و تشنگی شدید) خروچی آدارر کم یا آدارر تیره ضعف تا حد فروپاشی فیزیکی کما

علامت گرمزدگی در نوزادان و کودکان

نوزادان کوچک توانایی تنظیم دمای بدن خود را ندارند. گرمزدگی می تواند به سرعت در نوزادان و کودکان خردسال به یک فوریت پزشکی تبدیل شود. علائم در کودکان و نوزادان ممکن است شامل موارد زیر باشد:

تب ۳۹.۴ درجه سانتیگراد یا بالاتر از دست دادن هوشیاری پوست گرم، خشک یا عرق کرده پوست قرمز و برافروخته نبض سریع یا ضریبان قلب تنفس کم عمق بی حالی یا سستی گیجی

اگر در کودک خود مشکوک به گرمزدگی هستید، به ویژه اگر در محیطی با گرمای زیاد بوده، فوراً وی را به پزشک یا اورژانس برسانید.

کمک‌های اولیه برای گرمزدگی
اگر شما یا شخص دیگری علائم گرمزدگی را تجربه می کنید، هر کاری که می توانید برای پایین آوردن دمای بدن در حالی که منتظر کمک های پزشکی اضطراری هستید، انجام دهید. چیزهایی که باید امتحان کنید عبارتند از:

خارج شدن از گرما و رفتن یک اتاق با تهویه مطبوع یا منطقه سایه دار در آوردن لباس های اضافی بدن خود را در حمام یخ یا حمام آب سرد غوطه ور کنید اگر غوطه ور شدن در آب سرد امکان پذیر نیست، از کمپرس سرد روی کتاله ران، پشت گردن، پیشانی و زیر بغل استفاده کنید. اگر هوشیار هستید و می توانید مایعات را نکه دارید، آب خنک یا سرد بنوشید یا تکه های کوچک یخ را بمکید حتی اگر بعد از انجام این مراحل احساس بهتری داشته باشید، همچنان باید به دنبال ارزیابی پزشکی و درمان باشید.

تشخیص و درمان پزشکی
گرمزدگی معمولاً از طریق معاینه فیزیکی و ارزیابی علائم تشخیص داده می شود. اگر به گرمزدگی مشکوک یا تشخیص داده شود، آن‌ها احتمالاً دمای شما را با استفاده از دماسنج در سوند فوولی، که نوعی سوند اداری است، کنترل خواهند کرد. این امکان نظارت مستمر را فراهم می کند. پس از تشخیص، درمان پزشکی متناسب با کاهش دمای مرکزی بدن شما، انجام خواهد شد. یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی ممکن است از تکنیک‌های مختلفی برای کاهش دمای بدن شما استفاده کند:

غوطه ور کردن در آب سرد پتوهای خنک کننده بسته‌های یخ مایعات داخل وریدی سرد شده (IV). شستشو با آب سرد (سوندهای حاوی آب سرد داخل رکتوم یا گلو قرار می گیرند) پیشگیری رعایت این نکات ممکن است به کاهش خطر گرمزدگی و سایر بیماری های مرتبط با گرما کمک کند: با نوشیدن آب زیاد یا نوشیدنی های ورزشی حاوی الکترولیت هیدراته بمانید. مدت زمانی را که در هوای بسیار گرم در فضای باز می گذرانید، کاهش دهید. وقتی در هوای گرم بیرون هستید، لباس های سبک و گشاد دارای رنگ روشن بپوشید. در هوای گرم در داخل خانه، کولر گازی نصب کنید یا از پنکه استفاده کنید. از ورزش و سایر انواع فعالیت بدنی شدید در خارج از منزل زمانی که هوا گرم و مرطوب است خودداری کنید. همچنین باید از گذاشتن کودک، حیوان یا بزرگسال در یک فضای گرم سرپوشیده مانند ماشین یا اتاق بدون پنجره که تهویه مطبوع نیست، خودداری کنید.

علائم و سریع ترین راه درمان گرمزدگی در تابستان

پزشکی محسوب می شود. تعریف پزشکی گرمزدگی عبارت است از: دمای مرکزی بدن بیش از ۱۰۴ درجه فارنهایت بالا می رود و با عوارضی مانند اختلال سیستم عصبی مرکزی بدن (پس از قرار گرفتن در معرض دمای بالا) رخ می دهد. سایر علائم رایج گرمزدگی عبارتند از حالت تهوع، تشنج، گیجی، بی نظمی و گاهی اوقات از دست دادن هوشیاری و کما. همچنین گرمزدگی ناشی از قرار گرفتن طولانی مدت در دمای بالا، معمولاً با نشانه های کم آبی همراه است که منجر به از کار افتادن سیستم کنترل دمای بدن می شود. مشکوک هستید که فردی دچار این عارضه شده است فوراً با فوریت های

به گزارش بهداشت نیوز، رئیس هیات مدیره انجمن شرکت های حفاری و خدمات فنی ایران با توجه به دمای بالای بی سابقه در جنوب کشور نسبت به ابتلای کارکنان شرکت ملی نفت ایران به گرمزدگی هشدار داده است.

هشدار این مدیر نفتی و قرار گرفتن در روزهای اوج گرما بهانه ای شد تا در مطلبی به دلایل و علائم گرمزدگی به همراه راهکارهای درمان آن بپردازیم. گرمزدگی معمولاً به دلیل قرار گرفتن در فضای باز در هوای بسیار گرم و مرطوب تابستان ایجاد می شود، اما لزوماً به فضای بیرون از محیط های بسته محدود نمی شود و همچنین می تواند در اثر گرمای بیش از حد در فضاهای داخلی ناشی از خرابی یا نبود سیستم های سرمایشی ایجاد شود. گرمزدگی جدی ترین نوع آسیب گرمایی است که می تواند رخ دهد. این پدیده در اثر گرم شدن بیش از حد بدن تا دمای ۴۰ درجه سانتیگراد یا بالاتر ایجاد می شود.

با توجه به افزایش دمای هوا هم برخی از دانشمندان نگرانند که موج گسترده گرما در مناطقی که از تهویه مطبوع برخوردار نیستند، باعث مرگ عده زیادی از افراد شود. تحقیقات اخیر حکایت از آن دارد که آستانه تحمل گرما در انسان بسیار پایین تر از آن چیزی است که پیش از این فکر می شد و این آستانه در آب و هوای خشک و برای افراد مسن، پایین تر است.

حداکثر دمای قابل تحمل

محققان در مطالعه ای که سال ۲۰۲۰ انجام دادند، دریافتند که فرکانس گرمای بسیار مرطوب از سال ۱۹۷۹ (۱۳۵۸) دو برابر شده و در بخش هایی از جهان از جمله سواحل هند پاکستان، خلیج فارس و خلیج مکزیک، دما به آستانه دمای حباب مرطوب نزدیک شده و در دو مکان برای مدت کوتاهی حتی فراتر از آن رفته است. طبق گفته دینیک، محققان نگران وقوع مرگ و میر دسته جمعی در آن مناطق هستند؛ چراکه دمای جهانی همچنان در حال افزایش است و در مناطق بزرگ شهری در دریای عرب (شرق شبه جزیره عربستان) و منطقه اقیانوس هند، صدها میلیون نفر در شرایطی زندگی می کنند که دسترسی به تهویه مطبوع ندارند. مطالعه ای هم در سال ۲۰۲۲ که با استفاده از داده های آزمایش های محفظه حرارتی انجام شد، تخمین زد که آستانه دمای حباب مرطوب برای افراد جوان و سالم که بتوانند در آن به انجام وظایف اساسی زندگی شان بپردازند، احتمالاً نزدیک به ۳۰ تا ۳۱ درجه سانتی گراد است که خیلی پایین تر از معیار قبلی (۳۵ درجه) است.

جنیفر وانوس، دانشیار دانشگاه ایالتی آریزونا در این باره می گوید: حد بقای افراد باهم متفاوت است و شاخص هایی مثل سن و سال در آن تأثیر زیادی دارد.

تحقیقات او حکایت از آن دارد که آستانه فیزیولوژیکی برای گرمزدگی، به ویژه در گرمای خشک، به مراتب کمتر از چیزی است که تا پیش از این اعلام شده بود. در این تحقیق به این نکته اشاره شده که اکثر افراد مسن، نمی توانند به خوبی عرق کنند و در صورتی که به مدت ۶ ساعت در معرض دمای بالای ۴۶ درجه سانتی گراد قرار بگیرند، حتی در شرایطی که رطوبت هوا پائین و دسترسی به سایه وجود دارد، در معرض خطرات جدی قرار خواهند گرفت.

دو نوع گرمزدگی وجود دارد: گرمزدگی ناشی از فعالیت؛ این نوع گرمزدگی اغلب در اثر فعالیت بدنی شدیدی که در هوای گرم در فضای باز رخ می دهد، ایجاد می شود. گرمزدگی ناشی از عدم فعالیت (کلاسیک): این نوع گرمزدگی اغلب افراد مسن و افراد مبتلا به بیماری های مزمن و زمین های مانند دیابت را تحت تأثیر قرار می دهد. گرمزدگی کلاسیک ممکن است به تدریج در طی چند ساعت یا چند روز رخ دهد.

اگر گرمزدگی به موقع درمان نشود، می تواند آسیب جدی به اندام های داخلی بدن از جمله مغز وارد کند. گرمزدگی درمان نشده نیز می تواند کشنده باشد. در این مطلب به علائم و علل گرمزدگی و همچنین راهکارهای پیشگیری و درمان آن پرداخته ایم.

علائم

علائم گرمزدگی ممکن است به سرعت یا آهسته ظاهر شوند. گرمزدگی همیشه یک فوریت پزشکی (یعنی به این وضعیت باید به طور اورژانسی رسیدگی شود) است. بزرگسالان بالای ۶۵ سال و نوزادان به ویژه در برابر گرمزدگی آسیب پذیر هستند. گرما همچنین افرادی که ورزش یا کارهای سخت بدنی در هوای گرم و مرطوب در فضای باز انجام می دهند را نیز به شدت تحت تأثیر قرار می دهد. البته گرمزدگی صرفاً محدود به افراد یا گروه های خاصی نمی شود، هر کسی ممکن است دچار گرمزدگی شود، بنابراین دانستن علائم آن مهم است.

علائم گرمزدگی عبارتند از:
تب شدید (گرمای پوست بر اثر لمس احساس می شود)
تعریق بیش از حد یا پوست خشکی که عرق نمی کند
گرفتگی عضلات
نبض سریع و ضریبان قلب
فشار خون پایین
تنفس سریع و پی در پی
از دست دادن تعادل
سرگردانی
رفتار غیر منطقی یا نامنظم
سرگیجه
سردرد

دیگر شامل موارد زیر می باشد:

سردرد شدید
سرگیجه و سبکی سر
عدم تعریق با وجود گرما
پوست تعریق داغ و خشک
ضعف یا گرفتگی عضلات

تهوع و استفراغ
ضریبان قلب سریع، که ممکن است قوی یا ضعیف باشد
تنفس سریع و کم عمق
تغییرات رفتاری مانند سردرگمی یا سرگیجه
تشنج
بی هوشی

درمان گرمزدگی چیست؟

اگر مشکوکید که فردی دچار این عارضه شده است، فوراً با اورژانس تماس بگیرید یا فرد را به بیمارستان منتقل کنید. هر گونه تأخیر در جستجوی کمک پزشکی می تواند کشنده باشد.

در حالی که منتظر رسیدن امدادگران هستید، کمک های اولیه را آغاز کنید. فرد را به یک محیط با تهویه مطبوع - یا حداقل یک منطقه خنک و سایه - منتقل کنید و لباس های غیر ضروری او را در بیاورید. در صورت امکان، دمای مرکزی بدن فرد را اندازه گیری کنید و کمک های اولیه را آغاز کنید تا دمای بدن فرد گرماده را تا ۱۰۱ تا ۱۰۲ فارنهایت خنک کنید.

این استراتژی های خنک کننده را امتحان کنید:

در حالی که پوست بیمار را با آب خنک خیس می کنید، او را باد بزنید. کمپرس یخ را زیر بغل، کتاله ران، گردن و پشت بیمار قرار دهید. از آنجایی که این نواحی سرشار از رگ های خونی نزدیک به پوست هستند، خنک کردن آنها ممکن است دمای بدن را کاهش دهد. بیمار را در دوش یا وان آب خنک غوطه ور کنید.

توجه:

اگر فرد گرمزده، جوان و سالم است و در حین ورزش شدید، دچار گرمزدگی شده، می توانید از حمام یخ برای خنک کردن بدن او استفاده کنید. از یخ برای بیماران مسن، کودکان خردسال و افراد مبتلا به بیماری مزمن استفاده نکنید. انجام این کار می تواند خطرناک باشد.

چهار عادت که اعتماد به نفس شما را کاهش می دهند



اداره مشاوره و مددکاری اجتماعی
سامانه صدای مشاور ۰۹۶۵۸۰



فرماندهی انتظامی استان فارس
معاونت فرهنگی و اجتماعی



همیشه می خواهید همه چیز به بهترین شکل ممکن انجام شود

وقتی استاندارد های بالا و غیر منطقی برای خودمان تعیین می کنیم، ممکن است حس کنیم که هیچ وقت به آنها نمی رسیم که این ممکن است به اعتماد به نفس ما آسیب بزند

اکثر اوقات خودتان را با دیگران مقایسه می کنید

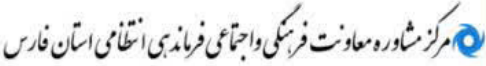
مقایسه کردن خودمان با دیگران معمولاً غیر منطقی و نادرست است چون که معمولاً به شرایط خاص هر فرد، فرصت ها و چالش هایی که با آنها مواجه شده توجه نمی کنیم

اطراف شما پر از افراد منفی است

وقتی دیگران دائماً ما را نقد می کنند و ما را در جایگاه پایین تری قرار می دهند، ممکن است باعث شود که به توانایی های خودمان شک کنیم و ارزش های درونی مان را نادیده بگیریم

همیشه در حال انتقاد کردن از خودتان با زبان منفی هستید

وقتی که درگیر خودگویی منفی می شویم، ممکن است به خودمان جملاتی مانند: "من به اندازه کافی خوب نیستم"، "من هیچوقت نمی توانم این کار رو انجام بدم" یا "من همیشه خراب می کنم" بگوییم که می توانند باعث کاهش اعتماد به نفس شوند



آدرس: شیراز بزرگوار روبروی گلستر۱۱ ازمه

۰۷۱۳۳۳۷۰۰۶