

# گرمزدگی

## اقدام کلیدی

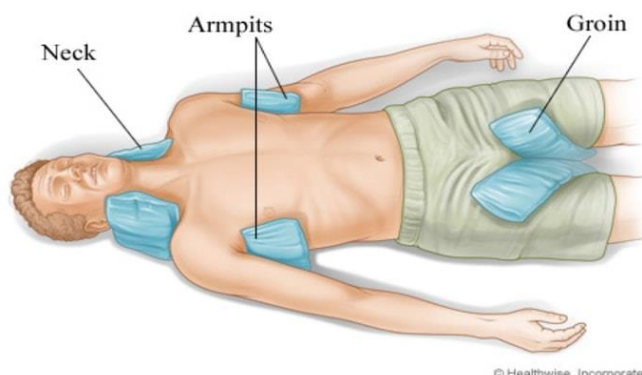
برای کاهش دمای بدن، فرد را به سرعت خنک کنید.

## مقدمه

گرمزدگی یا هایپرترمی وضعیتی است که در آن دمای بدن بطور غیر طبیعی بالا می رود، زیرا نمی تواند دمای داخلی خود را تنظیم کند. گرمزدگی زمانی بوجود می آید که بدن گرمای بیش از حد تولید یا جذب کند (یا هر دو حالت). گرمزدگی می تواند خفیف (خستگی گرمایی) یا شدید (سکته گرمایی) باشد. فرد ممکن است از طریق فعالیت بدنی شدید یا قرار گرفتن در یک محیط بسیار گرم، وضعیت گرمزدگی را تجربه کند. کودکان و افراد مسن بیشتر در معرض خطر هستند. اگر گرمزدگی شدید درمان نشود، می تواند منجر به تشنج یا کما شده و تهدید کننده حیات باشد.

## راهکارها

- در مورد شخص بزرگسالی که به دلیل فعالیت شدید بدنی، گرمزدگی را تجربه می کند، ارائه دهنده کمک های اولیه باید غوطه ور کردن فرد از گردن به پایین را در آب سرد (۱ تا ۲۶ درجه سانتیگراد - ۳۳٫۸ تا ۷۸٫۸ درجه فارنهایت) در نظر داشته باشد، تا زمانی که دمای مرکزی بدن به کمتر از ۳۹ درجه سانتیگراد (۱۰۲٫۲ درجه فارنهایت) برسد. اگر امکان پذیر نبود، می تواند فرد را با استفاده از هر روش خنک کننده فعال دیگری، خنک کند (مثلاً با یک پارچه مرطوب، آب یا کیسه های یخ که در زیر بغل، گردن و کشاله ران قرار می گیرند).\*



## نکاتی که بهتر است بدانید

- فرد باید تمام فعالیت‌های بدنی خود را متوقف کند و از محیط گرم به مکان خنک منتقل شود.
- برای افراد مبتلا به گرم‌زدگی ناشی از فعالیت بدنی شدید، ارائه دهندگان کمک‌های اولیه می‌توانند از سایر روش‌های خنک‌کننده فعال یا غیرفعال فوری که در دسترس آنهاست، استفاده کنند. (مانند آب سرد، غوطه‌ور کردن دست یا پا، کیسه‌های یخ، دوش آب سرد، باد زدن، تکه‌های یخ و حوله).
- اگر فرد به دلیل فعالیت بدنی شدید دچار گرم‌زدگی شده و به اندازه کافی هوشیار و پاسخگو است، می‌تواند از چیزی خنک برای نوشیدن استفاده کند. که ممکن است شامل آب یا محلول آب و شکر و نمک باشد (به عنوان مثال محلول آب‌رسانی خوراکی خانگی یا نوشیدنی ورزشی). به کم آبی بدن مراجعه شود.
- ارائه دهنده کمک‌های اولیه باید به خدمات فوریت‌های پزشکی (EMS) دسترسی داشته باشد، اگر فرد:
  - رفتار غیرعادی نشان می‌دهد، سردرگم یا غیرپاسخگو می‌شود.
  - تشنج دارد.
  - دمای بدن بالاتر از ۳۹ درجه سانتیگراد باشد. (۱۰۲/۲ درجه فارنهایت)
  - تعریق ندارد.
  - هر چیزی که می‌نوشد، استفراغ می‌کند.

## زنجیره رفتارهای بقا

### پیشگیری کنید و آماده باشید

- لباسی مناسب با دمای هوا و نوع فعالیت بپوشید.
- در ساعات گرم روز، فعالیت‌های بدنی را محدود کنید.
- به طور منظم استراحت کنید و آب بنوشید.
- در اماکنی که خطر گرم‌زدگی زیاد است، چگونگی دسترسی به روش‌های خنک‌سازی را در نظر داشته باشید، تا در هنگام بروز گرم‌زدگی کمک‌های اولیه به تاخیر نیفتد.

## تشخیص زودهنگام

وضعیت فرد، بستگی به مقدار افزایش دمای بدن دارد.

### گرم‌زدگی خفیف تا متوسط (خستگی گرمایی)

- دمای معمولی یا کمی بالاتر
- پوست سرد، رنگ پریده و مرطوب
- تعریق بیش از حد
- تشنه
- سردرد
- گرفتگی عضلات
- نبض تند و ضعیف
- غش یا سرگیجه

### گرم‌زدگی شدید (سکته گرمایی)

- تعریق فرد متوقف شده است. (نشان دهنده کم‌آبی شدید بدن است)
- دمای بالای بدن (بالای ۴۰ درجه سانتیگراد/۱۰۴ درجه فارنهایت)
- پوست خشک، برافروخته و داغ
- حالت تهوع
- اسپاسم عضلانی
- درد در سراسر بدن
- رفتار غیرمعمول یا علائم سردرگمی
- تشنج یا از احتمال از دست دادن هوشیاری

## مراحل کمک‌های اولیه

۱. به فرد توصیه کنید تمام فعالیت‌های بدنی را متوقف کند. به آنها کمک کنید تا در مکانی خنک استراحت کنند و لباس‌های اضافی را در بیاورند.
۲. اگر فرد علائم گرم‌زدگی شدید را نشان داد (به موارد صفحه قبل مراجعه کنید)، بلافاصله شروع به خنک کردن آنها کنید. فرد را به مدت حدود ۱۵ دقیقه در آب سرد (۱ تا ۲۶ درجه سانتیگراد - ۳۳/۸ تا ۷۸/۸ درجه فارنهایت) غوطه‌ور کنید، یا تا زمانی که دمای آنها به کمتر از ۳۹ درجه سانتیگراد (۲/۲ تا ۱۰۲ درجه فارنهایت) کاهش یابد. اگر امکان پذیر نیست (مثلاً آب سرد در دسترس نیست یا شخص گیج شده و امتناع می‌کند)، با استفاده از هر روش خنک‌کننده فعال دیگری، فرد را خنک کنید (مثلاً یک ملافه خنک و مرطوب روی فرد قرار دهید یا آنها را با آب سرد خیس کنید و کیسه‌های یخ در ناحیه گردن و کشاله ران قرار دهید). باد زدن آنها نیز ممکن است عملکرد خنک‌سازی را افزایش دهد.
۳. دسترسی به خدمات فوریت‌های پزشکی (EMS).
۴. اگر فرد علائم گرم‌زدگی خفیف تا متوسط را نشان می‌دهد (به موارد صفحه قبل مراجعه کنید)، آنها را با استفاده از هر روش موجود مانند فرو بردن دست و پاهای فرد در آب سرد، قرار دادن کیسه‌های یخ در ناحیه گردن و کشاله ران، تشویق آنها برای دوش آب سرد یا باد زدن خنک کنید. مقداری آب به آنها بدهید تا بنوشند. نوشیدنی‌های ورزشی یا چای سرد نیز ممکن است مفید باشند.
۵. درجه حرارت و سطح پاسخگویی را کنترل کنید. سعی کنید دمای آنها را به کمتر از ۳۹ درجه سانتیگراد کاهش دهید.

## دریافت کمک

- اگر فرد علائم گرم‌زدگی شدید را نشان داد، فوراً به مراقبت‌های پزشکی مراجعه کنید. گرم‌زدگی شدید می‌تواند تهدید کننده حیات باشد.
- فرد مبتلا به گرم‌زدگی خفیف تا متوسط، معمولاً بدون مراقبت پزشکی بهبود می‌یابد. در صورت عدم بهبود یا بدتر شدن وضعیت، به دقت آنها را تحت نظر بگیرید و اگر در تشخیص شک دارید، به مراقبت‌های پزشکی دسترسی داشته باشید.

## بهبود

فرد را خنک نگه دارید و او را به استراحت تشویق کنید. در بیشتر موارد، افراد مبتلا به گرم‌زدگی خفیف تا متوسط، به طور کامل بهبود می‌یابند.