

سرمازدگی

اقدام کلیدی

با استفاده از مناسب‌ترین تجهیزات موجود، به تدریج فرد را گرم کنید.

مقدمه

سرمازدگی یا هیپوترمی وضعیتی است که در آن دمای مرکزی بدن به زیر ۳۵ درجه سانتیگراد (۹۵ درجه فارنهایت) می‌رسد و دیگر نمی‌تواند به درستی عمل کند: گردش خون به طور قابل توجهی به خصوص در رگ‌های کوچک پوست کاهش می‌یابد. و هنگامی رخ می‌دهد که فرد در معرض سرمای شدید مانند مناطق کوهستانی در زمستان، قرار می‌گیرد. سایر عواملی که خطر هیپوترمی را تشدید می‌کنند، اقامت در منازلی که تجهیزات گرمایشی ندارند، استفاده از الکل یا مواد مخدر یا وضعیت تغییر یافته سلامت روان هستند (BMJ, 2014). برخی شرایط، توانایی افراد برای تشخیص زمان و میزان از دست دادن گرما را کاهش می‌دهند.

نکاتی که بهتر است بدانید

- افرادی که هیپوترمی را تجربه می‌کنند باید با احتیاط و توجه درمان شوند، از منبع سرما دور شوند و تمام لباس‌های خیس را درآورند. اگر فرد دچار هیپوترمی متوسط تا شدید است، برای به حداقل رساندن حرکت اندام فرد، لباس‌ها باید بُریده شوند.
- فردی که هیپوترمی را تجربه می‌کند، و پاسخگو است و به شدت می‌لرزد، باید با استفاده از کیسه خواب به روش غیرفعال گرم شود. اگر کیسه خواب در دسترس نباشد، می‌توان از پتو (پشمی، ۱۰۰٪ پلی‌استر) و در صورت امکان همراه با یک روکش عایق حرارت استفاده کرد. سر و بدن باید پوشانده شود تا تلفات حرارتی همرفتی و تبخیری به حداقل برسد. ممکن است از چیزهای دیگری از جمله لباس گرم و خشک یا فویل انعکاسی یا متالیک استفاده شود.
- اگر فرد نمی‌لرزد، ارائه دهنده کمک‌های اولیه باید به روش فعال، ترجیحاً با استفاده از پتوی گرمایش الکتریکی، او را گرم کند. به عنوان جایگزین، بطری‌های آب گرم، پدهای حرارتی یا سنگ‌های گرم ممکن است قابل استفاده باشند. سنگ‌های گرم را مستقیماً روی پوست فرد **قرار ندهید** تا دچار سوختگی نشود. پوست را **مالش ندهید**، زیرا ممکن است به پوست و عضلات زیرین آسیب برساند.
- سپس باید به جداسازی فرد، با قرار دادن یک حائل بین آنها و زمین (به عنوان مثال، برزنت و کیسه خواب) توجه شود تا تلفات گرمای همرفتی به حداقل برسد.

- اگر فرد پاسخگو و قادر به بلعیدن است، ارائه دهنده کمک‌های اولیه باید به او یک نوشیدنی گرم و شیرین (مانند شکلات داغ) یا مقداری غذای پُرانرژی بدهد.
- برای تمام موارد هیپوترمی، باید به خدمات فوریت‌های پزشکی (EMS) یا معادل آن دسترسی داشت و راه هوایی، تنفس و گردش خون فرد باید کنترل شود.

زنجیره رفتارهای بقا

پیشگیری کنید و آماده باشید

- لباس مناسب هوای سرد بپوشید.
- لباس‌ها را خشک نگه دارید. اگر لباس خیس شد، در اسرع وقت با لباس خشک عوض کنید.
- در هوای سرد، مراقب افرادی را که در خانه‌های ناامن یا بدون گرمایش هستند باشید تا مطمئن شوید که روش‌هایی برای گرم نگه داشتن خود دارند.
- غذاهای پُرانرژی بخورید و برای جلوگیری از کم‌آبی، نوشیدنی‌های پُرکالری و همچنین آب بنوشید.
- از مصرف الکل خودداری کنید.
- در صورت امکان، به طور منظم و با برنامه از سرما فاصله بگیرید تا بدن گرم شود.
- هنگام برنامه‌ریزی برای بازدید از یک منطقه دورافتاده و سرد، نحوه دسترسی به خدمات اضطراری محلی را بررسی کنید و علائم هشدار دهنده مناسب و اطلاعات تماس را با خود همراه داشته باشید.
- اگر قصد دارید به مکانی دورافتاده بروید، مطمئن شوید که شخص دیگری از مسیر شما و زمان بازگشت اطلاع دارد.

تشخیص زود هنگام

علائم به درجه حرارت و اینکه آیا فرد هیپوترمی خفیف یا شدید را تجربه می‌کند، بستگی دارد. محیط اطراف را در نظر بگیرید، به عنوان مثال، اگر فرد در یک محیط سرد است یا لباس مرطوب به تن دارد، در معرض خطر هیپوترمی است.

فرد ممکن است موارد زیر را داشته باشد:

- لرزیدن
- هماهنگی ضعیف
- حرکات آهسته
- سردرگمی خفیف
- پوست او رنگ پریده، خاکستری یا رنگ خود را از دست می‌دهد.
- رنگ مایل به آبی برای لب، گوش، انگشتان دست و پا.

با بدتر شدن وضعیت، آنها ممکن است موارد زیر را نشان دهند:

- بدون لرز
- عدم تمرکز، اختلال حافظه
- پوست در معرض سرما، آبی و متورم می‌شود.
- ممکن است فرد رفتار نامربوط و غیرمنطقی داشته باشد.
- هماهنگی و تعادل بدتر می‌شود. فرد نمی‌تواند راه برود یا از دستان خود استفاده کند.

مراحل کمک‌های اولیه

۱. فرد را از سرما دور کنید یا از سرد شدن بیشتر محافظت کنید.
۲. از فرد بخواهید لباس‌های خیس را در بیاورد (یا اگر قادر به انجام این کار نیست به او کمک کنید). اگر فرد خیس شده است با احتیاط او را خشک کنید. آنها را با یک پتو بپوشانید.
۳. اگر فرد پاسخگو است و می‌لرزد، اجازه دهید با استفاده از کیسه خواب یا پتو گرم شود. اگر می‌توانند چیزی بخورند، یک نوشیدنی گرم و شیرین (مثلاً شکلات داغ) یا مقداری غذای پرانرژی به آنها بدهید.
۴. اگر حالت پاسخگویی فرد تغییر یافته است و نمی‌لرزد، به تدریج او را با استفاده از پتوی گرمایش الکتریکی، بطری‌های آب گرم، سنگ گرم و پدهای حرارتی، گرم کنید.
۵. به آنها اطمینان خاطر دهید و بر تنفس و سطح پاسخگویی آنها نظارت کنید.

احتیاط

- پوست فرد را مالش ندهید، زیرا ممکن است به پوست و عضلات زیرین آسیب بیشتری وارد شود.
- سنگ‌های گرم را مستقیماً روی پوست قرار ندهید، زیرا ممکن است فرد را بسوزاند.

توجه داشته باشید:

- اگر فرد غیر پاسخگو شد، راه هوایی او را باز کنید و تنفس را بررسی کنید. به عدم پاسخگویی مراجعه شود.
- اگر در یک محیط با منابع محدود قرار دارید، یک منبع حرارت (آتش کمپ) برای گرم کردن فرد ایجاد کنید و پناهگاهی برای محافظت از او در برابر سرما بسازید. اطمینان حاصل کنید که یک لایه، مانند یک پتو، بین فرد و زمین وجود دارد.

دریافت کمک

برای همه موارد هیپوترمی، ارائه دهنده کمک‌های اولیه باید فوراً به مراقبت‌های پزشکی اورژانسی دسترسی داشته باشد.

بهبود

اکثر افراد سالم دچار هیپوترمی خفیف تا متوسط، به طور کامل بهبود می‌یابند. با این حال، اگر علائم و نشانه‌ها ادامه یافت یا علائم جدیدی ظاهر شد، به دنبال مراقبت‌های پزشکی باشید.

