

## گرم‌زدگی چیست؟

گرم‌زدگی عدم توانایی بدن در دفع گرما و افزایش دمای درون بدن به حدود چهل درجه سانتی‌گراد است که به علت فعالیت شدید یا گرمای هوا ایجاد می‌شود. گرم‌زدگی یک بیماری ناشی از گرما است که می‌تواند بطور جدی برای فرد ایجاد خطر کند.

درون بدن ما مقدار زیادی گرما تولید می‌شود که بصورت طبیعی با راه‌های عرق کردن و دفع گرما از طریق پوست، خنک شده و تعدیل دما صورت می‌گیرد. در شرایط محیطی خاص، همچون حرارت بالا، رطوبت زیاد، یا ورزش شدید در هوای گرم، این سیستم خنک‌کننده طبیعی ممکن است با شکست مواجه شده و حرارت داخلی بدن بالا رود و به سطح خطرناکی برسد. نتیجه آن شروع بیماری و گرم‌زدگی با علائمی چون گرفتگی عضلات، خستگی، و غش در اثر گرما باشد

## علائم گرم‌زدگی:

وقتی که فرد در هوای خیلی گرم قرار گیرد و آب کافی ننوشد ممکن است دچار علائم زیر شود:

- کم شدن آب بدن
- خستگی
- ضعف
- پوست سرد و مرطوب
- سردرد
- تهوع و استفراغ
- نفس نفس زدن (تنفس تند)
- زودرنجی و کج خلقی

## گرم‌زدگی کودکان چند مرحله دارد:

در مرحله اول که خفیف است، بیمار دچار گرفتگی و انقباض‌هایی می‌شود که می‌تواند در ساق پا، شانه یا شکم اتفاق بیفتد به طوری که درد شکم بسیار شدیدی را تجربه کند. کودک یا نوجوانی که در هوای گرم بازی و ورزش می‌کند، ممکن است به علت اینکه بدنش آب و املاح خود را از دست داده، دچار این گرفتگی شود.

برای درمان گرم‌زدگی در مرحله خفیف، کافی است کودک در محیط خنک کمی استراحت کند و مایعاتی که کمی نمک در آنها وجود دارد مثل دوغ یا پودر **ORS** بنوشد نه آب خالی.

اگر گرم‌زدگی شدیدتر باشد که به آن خستگی و فرسودگی گرمایی می‌گوییم، کودک دچار سردرد، تهوع، استفراغ و بی‌قراری شده و پوستش قرمز می‌شود و درجه حرارت بدنش تا ۳۷/۵ و ۳۸ درجه بالا می‌رود ولی هنوز سیستم مغزی اش خوب عمل می‌کند در این صورت هم باید او را به محلی خنک با تهویه مناسب منتقل کرد اگر کودک مدت طولانی در محیط گرم مثل اتومبیل قرار بگیرد و اتومبیل تهویه مناسبی هم نداشته باشد، ممکن است دمای اتومبیل از هوای محیط خیلی بالاتر رود و کودک را دچار شوک و گرم‌زدگی کند، علائم مغزی و اختلال هوشیاری در او پدیدار شود و حتی دچار تشنج و شوک شود.

در این مرحله که خیلی خطرناک است، ضربان قلب و تنفس تند می‌شود و پوست حالت خشک پیدا می‌کند، بیمار باید به سرعت به محیط خنک با تهویه مناسب برده شود و چون در حالت شوک است، پاهایش از سطح بدنش بالاتر قرار گیرد.

## اقدامات اولیه در گرم‌زدگی:

◆ کودک را به درون سایه منتقل کنید.

◆ لباس کودک را آزاد کنید یا در بیاورید.

◆ کودک را به خوردن و آشامیدن تشویق کنید.

◆ کودک را در یک حمام خنک شستشو دهید (ولی نه با آب سرد)

برای راهنمایی بیشتر با پزشک خود تماس بگیرید. در صورتی که کودک شما خیلی بی‌حال باشد که قادر به خوردن و آشامیدن نباشد ممکن است نیاز به دریافت مایعات از طریق تزریق وریدی (دریافت سرم) داشته باشد اگر در مان به تاخیر بیفتد ممکن است بسیار خطرناک و کشنده باشد.





شبکه بهداشت و درمان شهرستان کازرون

## گرم‌زدگی در کودکان



### تهیه و تنظیم:

فاطمه بنیادی (کارشناس مسئول واحد آموزش سلامت)

مرضیه فرهمندیان (کارشناس واحد آموزش سلامت)

گروه هدف: والدین کودکان

در مورد نوزادان و کودکان زیر ۲ سال که نمی‌توانند مشکل خود و احساس تشنگی شان را بیان کنند این مساله بسیار مهم تر است. مخصوصا در فصل تابستان نباید کودک را زیاد پوشاند چون در این صورت دچار گرم‌زدگی می‌شود و اگر در اتومبیل باشد که خطر بیشتر و ممکن است کودک دچار بی‌قراری، قرمزی پوست و حتی تشنج شود.

بچه زیر ۲ سال هم خیلی قادر به بیان مشکلات خود نیست ولی مادر می‌تواند با دیدن علائمی مثل کم شدن یا غلیظ شدن ادرار متوجه کم‌آبی و گرم‌زدگی کودک خود شود.

برای پیشگیری از این حالت، نباید کودک را در هوای گرم بیرون برد و اگر مجبور به این کار هستید، حتما مایعات کافی همراه خود ببرید و حتی اگر کودک ابراز تشنگی نکند، به او آب دهید و اگر نوزاد است به فواصل کوتاه به او شیر بدهید



جهت کسب اطلاعات بیشتر با واحد آموزش سلامت مرکز بهداشت شهید پیرویان شهرستان کازرون تماس حاصل نمائید ۰۷۱-۴۲۲۱۹۵۷۷

## پیشگیری از گرم‌زدگی:

برای اینکه کودکان دچار گرم‌زدگی نشوند، به کودکان آموزش دهید که در هوای آفتابی و گرم هنگام فعالیت و بازی و قبل از آن، مقدار فراوانی آب بنوشند حتی اگر احساس تشنگی نداشته باشند.

- از لباس‌های با رنگ روشن استفاده کنند و پوشش زیاد نداشته باشند.

- فعالیت فیزیکی شدید در فضای بیرون را محدود به زمان قبل از ظهر و بعد از ساعت ۶ نمایند.

- به کودک آموزش دهید در صورت احساس گرما زدگی به درون محوطه (جای خنک) بیایند.

پس همواره در گردش‌های بیرون منزل، آب کافی و بهداشتی همراه داشته باشید. مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها نیز بدلیل داشتن آب فراوان توصیه می‌شوند.

بهترین راه برای خنک کردن کودکی که در این حالت قرار گرفته، این است که آب ولرم روی بدنش بریزید و از پنکه استفاده کنید. اگر این وسایل در دسترس نبود، می‌توان از کیسه یخ استفاده کرد و آن را در محل‌هایی از بدن مانند زیر بغل، بین ران‌های پا و پیشانی قرار داد تا درجه حرارت لازم برایش انجام شود