

# گرما زدگی در فصل تابستان



گرما زدگی وضعیتی است که زندگی فرد را تهدید می کند. در این حالت به دلیل گرمای بیش از حد هوا، سیستم تنظیم کننده ی گرمای بدن خراب می شود.

هنگامی که فرد در یک محیط گرم یا مرطوب قرار می گیرد یا این که فعالیت بدنی شدیدی دارد، برای رها شدن از این گرمای زیاد، مکانیسم هایی در بدن فعال می شوند که باعث بروز گرما زدگی در فرد می شوند.

علائم گرما زدگی شامل افزایش گرمای بدن، پوست خشک داغ، تنفس سریع، گیجی و بیهوشی است.

اولین اقدام در حالت گرما زدگی، کاهش گرمای بدن با روش کنترل شده ای است.

بری جلوگیری از گرما زدگی آب زیادی بنوشید و هنگامی فعالیت بدنی زیاد در هوای گرم، بار (وسایل) زیادی با خودتان حمل نکنید.

## گرما زدگی چیست؟

گرما زدگی موقعیت حاد و تهدیدی کننده ی زندگی است که در این حالت سیستم تنظیم کننده دمای بدن، به دلیل قرار گرفتن مدت طولانی در هوای گرم یا تولید بیش از حد گرمای بدن و یا وجود هر دو حالت، از کار می افتد. در این حالت بدن نمی تواند گرمای اضافی خود را دفع کند، در نتیجه، درجه ی حرارت بدن خیلی افزایش می یابد که می تواند اندام های اصلی را تخریب کند.

برای کاهش دمای بدن در حالت گرما زدگی، جریان خون به سمت پوست افزایش یافته و عرق دادن و تنفس برای دفع هوای گرم سرعت می یابد.

گاهی اوقات مکانیسم های کاهش دمای بدن شدت می یابد که اگر رفع نشود، منجر به بروز عوارض گرما زدگی در فرد خواهد شد.

وقتی دمای خون بیش از حد طبیعی می شود، مرکز کنترل در مغز (هیپوتالاموس) پیام هایی را به دستگاه گردش خون می فرستد تا جریان خون را افزایش داده و

رگ های خونی را، به خصوص در قسمت پوست بدن گشاد کند، وقتی رگ ها گشاد شدند، جریان خون درون آن ها افزایش یافته، در نتیجه گرمای اضافی از خون وارد هوای خنک می شود. اگر این عمل برای خنک کردن بدن کافی نباشند، غدد عرق شروع به ترشح می کنند و تبخیر عرق از سطح پوست باعث خنک شدن آن می شود.

اما اگر دمای هوا خیلی بالا باشد، افزایش جریان خون تأثیر زیادی در کاهش حرارت بدن ندارد. همچنین اگر آب زیادی از راه عرق کردن از دست بدهید، حجم خونتان کاهش و دمای بدنتان افزایش می یابد. اگر مقدار تولید گرما در بدن سریع تر و بیشتر از مقدار دفع آن باشد، دمای مرکزی بدن افزایش می یابد و منجر به تخریب عمل بسیاری از اندام ها می شود که ناشی از گرما زدگی است. معمولاً بعد از این که برای مدت طولانی در معرض دمای بالای هوا قرار بگیرید، گرما زدگی رخ می دهد، مثل کار کردن در محیطی خیلی گرم، مخصوصاً اگر به گرما عادت نداشته باشید و یا ورزش شدید مخصوصاً در تابستان یا وقتی که در اثر یک بیماری، تب بالا داشته باشید.

آب و هوای مرطوب باعث می شود، عرق کردن تأثیر چندانی در سرد کردن بدن نداشته باشد، زیرا عرق کمتری تبخیر می شود.

پوشیدن لباس زیاد و پر خوری از عوامل افزایش دهنده ی گرمای بدن هستند، کمبود نمک در بدن بیشتر از

## در گرما زدگی به دلیل دفع آب زیاد و

املاح (نمک)، بدن دچار خستگی و ضعف

می شود.

گرما زدگی می تواند باعث گرفتگی

عضلات نیز شود که با احساس درد در

دست ها، و پاها و گاهی شکم همراه است.

کاهش آب، در بروز علائم گرما زدگی مؤثر است.

## چه افرادی بیشتر در معرض

### خطر گرما زدگی هستند؟

هر فردی که در معرض هوای گرم و دمای زیاد قرار بگیرد، ممکن است دچار گرما زدگی شود، ولی افرادی که در پایین ذکر شده بیشتر از دیگران دچار این وضعیت می شوند، بنابراین بیشتر باید احتیاط کنند و در مکان های گرم و بدون تهویه قرار نگیرند و در هوای گرم، از منزل بیرون نروند. این گروه ها شامل:

۱- کودکان

۲- افراد مسن

۳- افرادی که به فعالیت بدنی زیاد عادت ندارند.

۴- افرادی که برای مدت طولانی در معرض تابش آفتاب هستند، مثل توریست هایی که به مناطق گرم می روند.

۵- افرادی که دچار بیماری های مزمن خاص هستند، مثل: تصلب شرایین، نارسایی احتقانی قلبی و دیابتی ها.

۶- افراد معتاد به الکل

۷- بعضی ناراحتی های پوستی نیز از دفع گرمای بدن جلوگیری می کنند، مثل: رشد غیر طبیعی پوست، فقدان مادرزادی غدد عرق، سخت شدن پوست.

۸- مصرف بعضی داروها نیز با مکانیسم تنظیم دمای بدن مداخله می کند. بعضی از این داروها مثل: داروهای گوارشی که دارای آتروپین هستند؛ داروهای ضد

افسردگی و روان درمانی؛ آنتی هیستامین ها؛ بعضی داروهای قلبی شامل بتابلوکرها و داروهای مصرفی در بیماری پارکینسون.

۹- افرادی که فعالیت های ورزش خاصی دارند مثل دوندگان (مسافت طولانی) یا بایسکل سواران.

۱۰- افرادی که نسبت به گرمای زیاد حساس هستند و به آن عادت ندارند.