

۱. انقباض عضلانی ناشی از گرما

عبارت است از گرفتگی دردناک عضلات که بعد از فعالیت شدید در گرمای محیط بیرون بروز می کند. تعریق و از دست دادن آب و املاح در بروز انقباض های عضلانی نقش دارد. معمولاً انقباض عضلانی ناشی از گرما در عضلات شکم و پاها ظاهر می شود تا حدی که به نظر میرسد بیمار دچار شکم حاد شده است. اگر بیماری به طور ناگهانی دچار انقباض عضلانی شکم شود و قبل از این در محیط گرم فعالیت شدید کرده باشد به انقباض عضلانی ناشی از گرما شک کنید.

• اقدامات:

۱. بیمار را از محیط گرم خارج کنید.
۲. عضلات منقبض را در حالت استراحت قرار دهید.
۳. از راه دهان به بیمار آب خنک و کمی نمک بدهید. (ترجیحاً دوغ خنک)

۲. خستگی ناشی از گرما

شایع ترین اختلال ناشی از گرما است. این وضعیت، به دلیل از دست رفتن مقادیر زیاد آب و الکترولیت بدن از طریق تعریق بسیار شدید است. افرادی که در معرض گرمای شدید خورشید قرار می گیرند به ویژه چنانچه چندین لایه لباس روی هم پوشیده باشند، ممکن است به شدت عرق کنند؛ ولی احساس خستگی کنند. بنابراین افرادی که در محیطی گرم، مرطوب و فاقد تهویه به شدت فعالیت کنند و لباس زیادی پوشیده اند بسیار مستعد خستگی ناشی از گرما هستند.

❖ مشکلات ناشی از گرما

در حالت معمول مکانیسم تنظیم حرارت بدن به خوبی کار می کند و فرد می تواند تغییرات قابل توجه دما را تحمل نماید. زمانی که بیمار تحت تاثیر گرمای زیادی قرار میگیرد و همچنین به دلیل شرایط محیط دفع گرمای بدن امکان پذیر نباشد دمای بدن افزایش یافته و بیماری ظاهر می شود. در این شرایط، دمای بدن به بالای $4/38$ درجه سانتی گراد می رسد.

نکته : نشانه های عدم توانایی دفع گرمای اضافی بدن

شامل تغییر سطح هوشیاری و تغییرات روانی میباشد.

● بیماری ناشی از تماس با گرما به صورت مشکلات زیر

تظاهر می یابد:

۱. انقباض عضلانی ناشی از گرما
۲. خستگی مفرط ناشی از گرما
۳. گرمازدگی



پمفلت آموزشی

"مشکلات ناشی از گرما"



تهیه و تنظیم:

مرکز اورژانس پیش بیمارستانی و مدیریت حوادث
دانشگاه علوم پزشکی تبریز

تابستان ۱۴۰۱

عموما گرما زدگی در افرادی ظاهر می شود که بیماری مزمنی دارند. عوامل موثر شامل سن، دیابت و ابتلا به سایر اختلالات است. در این بیماران پوست، داغ، قرمز و خشک است.

• اقدامات گام به گام:

۱. بیمار را از محیط گرم خارج کنید.
۲. از اورژانس ۱۱۵ درخواست کمک کنید.
۳. محیط را با کولر خنک کنید.
۴. لباس های بدن بیمار را خارج کنید.
۵. بیمار را توسط ملافه یا پوشش مرطوبی بپوشانید.
۶. اگر بیمار بیهوش است یا تهوع دارد به پهلو بخوابانید.

نکته: بیمار را به حدی خنک نکنید که منجر به لرزیدن وی شود؛ زیرا با این کار به جای کاهش، باعث افزایش درجه حرارت بیمار می شوید.



کمیته بهداشت و درمان اربعین - تابستان ۱۴۰۱

نکته:

کودکان، افراد مسن، خانم های باردار، افراد با سابقه بیماری قلبی، بیماری انسدادی مزمن ریه، دیابت، کم آبی یا چاقی و افراد با محدودیت حرکتی در خطر بالای ابتلا به اختلالات ناشی از گرما هستند.

۳. گرمزدگی

گرمزدگی شیوع کمتری دارد و بیماری جدی است. زمانی ظاهر می شود که دمای بدن شدیداً افزایش یابد و بدن نتواند گرمای اضافی را توسط مکانیسم های تنظیم حرارت، دفع کند.

نکته: عدم درمان گرمزدگی همیشه منجر به مرگ می شود.

بیمارانی که دچار گرمزدگی می شوند، به علت مختل شدن مکانیسم تعریق در اثر کم آبی شدید بدن، پوستی داغ، خشک و گر گرفته دارند. در مراحل اولیه گرمزدگی ممکن است پوست به علت عرق باقیمانده ناشی از تعریق اولیه، مرطوب و نم دار باشد. درجه حرارت بدن در بیمار دچار سریعاً نسبت به تحریکات بی تفاوت می شود. در ابتدا نبض بیمار، سریع و قوی است؛ اما به تدریج با افزایش عدم پاسخ دهی بیمار، نبض وی ضعیف تر می شود و فشار خون کاهش می یابد.

معمولاً علائم با استراحت کردن و فرار گرفتن در وضعیت خوابیده به پشت بهبود می یابد. تجویز مایعات و بالا بردن پاها نیز سودمند است.

• علایم

- ✓ شروع علائم در فردی مشاهده می شود که در محیطی گرم، مرطوب یا فاقد تهویه به شدت فعالیت کرده است.
- ✓ ممکن است شروع علائم حتی در حالت استراحت در افراد مسن یا شیرخوارانی که در محیط گرم، مرطوب و فاقد تهویه هستند مشاهده شود.
- ✓ پوست سرد و مرطوب، خاکستری و رنگ پریده است.
- ✓ زبان خشک است و احتمال تشنگی در فرد وجود دارد.
- ✓ فرد دچار سرگیجه یا ضعف یا خستگی همراه با حالت تهوع و سردرد است.
- ✓ دمای بدن طبیعی یا مختصری افزایش نشان می دهد و به ندرت به ۴۰ درجه سانتی گراد می رسد.

اقدامات گام به گام:

۱. لباس های اضافه بیمار را خارج کنید.
۲. بیمار را به سرعت از محیط گرم خارج کنید و به محیط خنک یا زیر سایه منتقل نمایید.
۳. بیمار را در وضعیت خوابیده به پشت قرار دهید.
۴. اگر بیمار هوشیار است و تهوع ندارد کمی آب یا دوغ خنک از راه دهان بدهید.
۵. در صورت داشتن حالت تهوع بیمار را به پهلو بخوابانید.
۶. به بیمار آرامش دهید.