**[علائم گرمازدگی و درمان گرمازدگی](http://www.beytoote.com/health/malady-remedy/symptoms-strok-treatment.html)**

مجموعه: [بیماری ها و راه درمان](http://www.beytoote.com/health/malady-remedy.html)



گرمازدگی چیست؟

**گرمازدگی چیست؟**
گرمازدگی موقعیتی حادّ و تهدید کننده زندگی است که در این حالت سیستم تنظیم کننده دمای بدن ، به دلیل قرار گرفتن طولانی مدت در هوای گرم یا تولید بیش از حدّ گرما در بدن و یا وجود هر دو حالت ، از کار می افتد.درحالت گرمازدگی بدن نمی تواند گرمای اضافی خود را دفع کند، در نتیجه دمای بدن خیلی افزایش می یابد که می تواند اندام های اصلی را تخریب کند.

**علائم گرمازدگی و درمان گرمازدگی**

علائم گرمازدگی چیست؟

علائم گرمازدگی شامل : پوست خشک و داغ – عدم تعریق – پوست ابتدا قرمز شده و سپس رنگ پریده یا کبود می شود – تنفس کوتاه و سریع – نبض سریع و ضعیف – افزایش دمای بدن به بیش از 40 درجه – سردرد – گرفتگی عضلات – گشادی مردمک چشم

علائم روحی و روانی گرمازدگی شامل : زدن سخنان بی ربط ، گیجی ، رفتار پرخاشگر، آشفتگی و هیجان، توهم– بی حالی ، رخوت و بی حسی ( واکنش های بدن بیش از حد آرام و آهسته می شود ) و تشنج است.



علائم گرمازدگی

علائمی که نشان می دهد در معرض گرمازدگی هستید، شامل :

ضعف و خستگی – کشیدگی و درد عضلات – استفراغ و تهوع – پوست رنگ پریده و چسبناک– دمای طبیعی بدن – گرفتگی عضلات – سرگیجه – ضعف و غش – ادرار زرد تیره یا نارنجی – سردرد و اسهال است.

**تشخیص گرمازدگی**

پزشک علائم شما را بررسی کرده و میزان فشارخون و دمای بدن شما را اندازه می گیرد.دماسنج مقعدی بیشتر از دماسنج دهانی در این موارد کاربرد دارد. در این حالت پزشک نمونه ادرار و خون شما را با تجویز آزمایش های مربوطه بررسی می کند.

**درمان گرمازدگی**

درمان عوارض مرتبط با گرمازدگی بستگی به شدت آن دارد.

درمان فوری [گرمازدگی](http://www.beytoote.com/baby/chick/sunstroke.html)-گرمازدگی یک فوریت پزشکی است. اگر دیدید کسی دچار گرمازدگی شده، فوراً یک آمبولانس خبر کنید یا هر چه سریع تر او را به نزدیک ترین بیمارستان برسانید.

اولین اقدام ، کاهش هر چه سریع تر دمای بدن فرد است.

بنابراین اولین کاری که شما باید برای یک فرد گرمازده انجام دهید این است که :

1- لباس های فرد گرمازده را درآورده و بدن او را در آب سرد فرو برید. اگر چنین امکانی وجود نداشت، با استفاده از یک پارچه یا حوله یا اسفنج ، بدن فرد را با آب سرد خیس کنید یا اینکه قطعات یخ را به آرامی به بدن فرد بمالید.اگر مقدار آبی که در اختیار دارید کم است، ابتدا سر و گردن او را خنک کنید. تکه های یخ را روی گردن ، زیر بغل و کشاله ران او قرار دهید. توسط یک تکه کاغذ یا حوله یا پنکه ، او را باد بزنید.

2- بعد از حمام گرفتن ، فرد را در مکان خنکی قرار دهید.

3- پاهای فرد را در محل بالاتری نسبت به بدن او قرار دهید تا جریان خون بیشتر به طرف سر او برود.

4- دست ها و پاهای فرد را ماساژ دهید تا خونی که خنک شده ، به سمت مغز و مرکز بدن او برود.

5 - اگر شخص به هوش است، او را تشویق کنید تا کم کم آب یا یک نوشیدنی خنک بنوشد. ولی اگر شخص بی هوش باشد، نمی توانید این کار را انجام دهید، بنابراین همانطور که گفتم بدن او را خنک کنید تا وقتی به هوش آمد، آب بنوشد.



درمان گرمازدگی

6- وقتی بدن فرد خنک شد، هر 10 دقیقه یک بار دمای بدن او را از طریق مقعد اندازه گیری کنید تا دمای بدنش کمتر از 38/5 درجه سانتیگراد نشود.

هنگامی هم که بدن فرد را در آب سرد فرو می کنید، باید مراقب باشید تا دمای بدنش کمتر از 39/5 درجه نشود. اگر هم دماسنج در اختیار نداشتید، تا وقتی که با لمس کردن بدن او احساس می کنید خنک نشده، عمل خنک کردن را ادامه دهید. ولی به محض خنک شدن بدن فرد ، عمل خنک کردن ( در آب سرد یا به شکل دیگر ) را متوقف کنید و اگر دمای بدن او مجدداً افزایش یافت، عمل خنک کردن را از نو شروع کنید.

مراقبت بیمارستانی از فرد گرمازده :

در بیمارستان امکانات بهتر و روش های دقیق تری برای کنترل دمای بدن وجود دارد. در آنجا دمای مرکزی بدن به طور مرتب کنترل می شود تا فرد دچار افت ناگهانی دمای بدن ( هیپوتِرمی ) نشود. آزمایشات خونی برای تعیین مقدار نمک و سایر املاح موجود در خون انجام می شود و مایع درمانی برای حفظ تعادل الکترولیت ها و آب بدن صورت می گیرد.

بعد از اولین گرمازدگی بایستی برای مدت چند هفته مقدار آب و نمک بدن و نیز عوارضی مثل ناتوانی کلیه کنترل شود . بعد ازاین حالت برای چند هفته، تغییرات دمایی بدن رخ خواهد داد که طبیعی است.

درمان ضعف و گرفتگی عضلات ناشی از گرمای زیاد :

معمولاً این عوارض را می توان در منزل درمان کرد.

- فرد باید در محل خنکی در منزل استراحت کند، لباس های نازک و نخی بپوشد، لباس های اضافی خود را در آورد، بدن خود را با آب سرد بشوید یا بوسیله یک حوله خنک مرطوب نگه دارد یا تکه های یخ را به بدن خود بمالد.

- همچنین از کولر یا پنکه برای خنک کردن خود استفاده کند.

- یک نوشیدنی خنک ، حاوی نمک بنوشد. مثلاً یک قاشق چایخوری یا مرباخوری نمک را در یک لیتر آب حل کند و در طی یک ساعت کم کم آن را بنوشد. همچنین می تواند یک قاشق غذاخوری شکر یا پودر شربت را برای افزایش کالری نوشیدنی، به آن اضافه کند. اگر فرد مسن است یا نمی تواند نوشیدنی شور بنوشد، باید او را به بیمارستان ببرید.

- گرفتگی عضلات را می توان با ماساژ دادن آنها برطرف کرد. باید روی محل گرفتگی فشار دهید و حوله ی گرمی روی آن قرار دهید. مصرف یک نوشیدنی شور، از عود گرفتگی پیشگیری می کند.

- فردی که دچار این عوارض شده است، حداقل باید 24 ساعت استراحت کند.

منبع:tebyan