



فصل دوازدهم

گرمای شدید

گرمای شدید



بالارفتن درجه حرارت هوا و گرمای بیش از حد سبب مختل شدن تبادلات حرارتی بدن با محیط اطراف می‌گردد. زمانی که فردی در مدت زیاد در معرض گرما و نور آفتاب قرار بگیرد یا بدون در نظر گرفتن شرایط جسمی و سنی خود بیش از اندازه به فعالیت بدنی بپردازد، حمله گرمایی اتفاق می‌افتد. سالمندان، خردسالان و افرادی که بیمار هستند یا اضافه وزن دارند چنانچه در معرض گرمای شدید قرار گیرند زودتر از پای درمی‌آیند.

شرایط جوی پایدار می‌تواند، منجر به افزایش درجه حرارت و بروز آسیب‌های ناشی از گرما شود، اما پیامد این رویداد و اثرات آن بر روی مردم مناطق شهری نسبت به مناطق روستایی خطرناک‌تر است، زیرا آسفالت و بتون در مناطق شهری، گرما را به مدت طولانی ذخیره می‌کند و به تدریج منجر به گرم شدن هوا در شب می‌شود که تولید و افزایش درجه حرارت در شبانگاه تحت عنوان اثر جزیره‌ای گرمای شهری شناخته می‌شود.

اقدامات قبل از بروز گرمای شدید

- در صورت لزوم در شرایط آب و هوایی بسیار گرم شیشه‌ها را دوجداره نمایید.
- مجاری تهویه را از نظر عایق‌بندی مناسب بررسی کنید.

- به طور موقت برای پنجره‌ها از بازتابنده‌هایی مانند فویل آلومینیوم استفاده نمایید تا نور و گرما را به خارج بازتاباند.
- با استفاده از درهای اتوماتیک و حفاظ مناسب از خروج هوای خنک جلوگیری کنید.
- پنجره‌ها را هنگام تابش نور خورشید در صبح و بعد از ظهر به وسیله پرده و سایه‌بان بپوشانید. (نصب سایه‌بان روی درها، تا ۸۰ درصد ورود نور و هوای گرم را به داخل خانه کاهش می‌دهد).

اقدامات اضطراری قبل از ایجاد وضعیت اورژانسی ناشی از گرما

- تا آنجا که ممکن است در معرض آفتاب قرار نگیرید و در خانه بمانید.
- اگر دستگاه خنک کننده و تهویه در دسترس نیست، در طبقات پایین و دور از اشعه آفتاب بمانید.
- گرم‌ترین ساعات روز را در خانه و اگر بیرون از خانه هستید در مکان‌های عمومی مانند کتابخانه، دانشگاه، مدرسه، سالن نمایش، پاساژ و مانند آن سپری کنید. گردش هوا و افزایش تعریق می‌تواند بدن را خنک نماید.
- از استفاده از قرص‌های نمک پرهیز کنید مگر آنکه طبق دستور پزشک باشد.
- آب را به مقادیر زیاد بنوشید. اشخاصی که غش می‌کنند یا بیماری‌های قلبی، کلیه، کبدی دارند، باید از رژیم محدود کردن مایعات استفاده کنند، یا اگر مشکلی در رابطه با احتباس

مایعات (جمع شدن مایعات در بدن) دارند، قبل از اینکه نوشیدن مایعات افزایش یابد ضرورت دارد که با پزشک مشورت نمایند.

- لباس آزاد و گشاد، سبک و رنگ روشن بپوشید، بطوری که سطح بیشتری از پوست و بدنتان را پوشش دهد.
- برای محافظت از صورت و سر خود از کلاه لبه دار استفاده نمایید.
- هرگز کودک خود را به تنهایی در وسیله نقلیه‌ای که درهایش قفل است، رها نکنید.
- از فعالیت و کار شدید در هوای گرم بپرهیزید و اگر در گرمای شدید به طور مستمر کار می‌کنید، از دستگاه‌های خنک کننده استفاده نمایید و محلول *ORS* بنوشید.

اقدامات اضطراری بعد از ایجاد وضعیت اورژانسی ناشی از گرما

کمک‌های اولیه برای مصدومی که دچار حمله گرمایی شده است.

افرادی که در معرض گرمای شدید قرار می‌گیرند دچار بیماری‌های ناشی از گرما می‌شوند. در جدول

زیر مواردی از وضعیت بیمار، نشانه‌ها و علائم و اقدامات اولیه نشان داده شده است:

وضعیت	نشانه	کمک‌های اولیه
آفتاب سوختگی	پوست قرمز و دردناک، همراه با تورم، تاول، تب، سردرد	بعد از آفتاب سوختگی باید محل آن را با استفاده از یک پارچه مرطوب خنک کرد و سپس آن را با کرم مرطوب کننده پوشش داد. اما در موارد بروز آفتاب سوختگی‌های شدید که باعث ایجاد التهاب و تاول می‌شود باید به یک متخصص مراجعه شود.

<p>مصدوم را به یک مکان خنک انتقال داده، عضله را به آرامی ماساژ دهید، تا اسپاسم از بین رفته و عضله رها گردد. از نوشیدن مایعات کافتین دار بپرهیزید.</p> <p>محلول <i>ORS</i> (یا 4/4 قاشق چایخوری نمک در یک لیوان آب حل کنید) به مصدوم بدهید، بنوشد. اگر مصدوم حالت تهوع دارد، آب را در دهان بگرداند و نگه دارد.</p>	<p>اسپاسم دردناک، معمولاً در ساق پا و ماهیچه‌های ناحیه شکم، تعریق شدید</p>	<p>کرامپ گرمایی</p>
<p>کمک‌های اولیه</p>	<p>نشانه</p>	<p>وضعیت</p>
<p>مصدوم باید در یک مکان خنک به پشت دراز بکشد. لباس‌های اضافی وی را از تن درآورید. سیستم خنک کننده موجود را روشن نمایید. اگر مصدوم هوشیار است به او آب بدهید، اگر خوردن آب در عرض ۲۰ دقیقه تأثیری در حال مصدوم نداشت به او محلول <i>ORS</i> بدهید. اطمینان حاصل کنید که به آرامی می‌نوشد. با آب خنک پوست وی را مرطوب کنید. پاهای مصدوم را ۱۸-۲۰ سانتیمتر بالاتر از سطح بدن نگه دارید، اگر در عرض ۳۰ دقیقه بهبودی حاصل نشد، مصدوم را به مرکز درمانی منتقل کنید.</p>	<p>تعریق شدید است اما ممکن است پوست سرد، رنگ پریده یا برافروخته باشد. نبض ضعیف است احتمال دارد درجه حرارت بدن طبیعی باشد اما درجه حرارت معمولاً بالا می‌رود. ضعف و گیجی، تهوع، استفراغ، احساس سرگیجه، خستگی و سردرد نیز ممکن است وجود داشته باشد.</p>	<p>خستگی گرمایی</p>
<p>با ۱۱۵ تماس بگیرید یا مصدوم را سریعاً به بیمارستان انتقال دهید. تاخیر در انتقال منجر به مرگ مصدوم</p>	<p>اگر درجه حرارت بدن از ۳۹ درجه سانتی‌گراد بالاتر برود، پوست داغ، قرمز</p>	<p>حمله گرمایی</p>

<p>می‌شود. طی این مدت می‌توانید، مصدوم را به یک مکان خنک انتقال دهید و لباس‌های وی را درآورید. سر و شانه‌های مصدوم را بالا نگه دارید و با استفاده از یک پارچه یا اسفنج مرطوب درجه حرارت بدن او را پایین بیاورید. مراقب نحوه تنفس مصدوم باشید. از سیستم‌های خنک کننده استفاده کنید.</p>	<p>و خشک، نبض تند و ضعیف، تنفس سطحی و سریع می‌شود. احتمالاً مصدوم تعریق ندارد مگر اینکه متعاقب یک فعالیت شدید تعریق داشته باشد. ممکن است مصدوم هوشیاری خود را از دست داده باشد.</p>
--	---