

اورژانس های مربوط به گرما

بیماری های ناشی از گرما

بیماری های ناشی از گرما طیفی از بیماری هاست که برخی از آنها شایع اند اما تنها گرمزدگی خطر مرگ دارد و اگر مصدوم گرمزده درمان نشود، در معرض خطر مرگ می باشد.

خستگی گرمایی

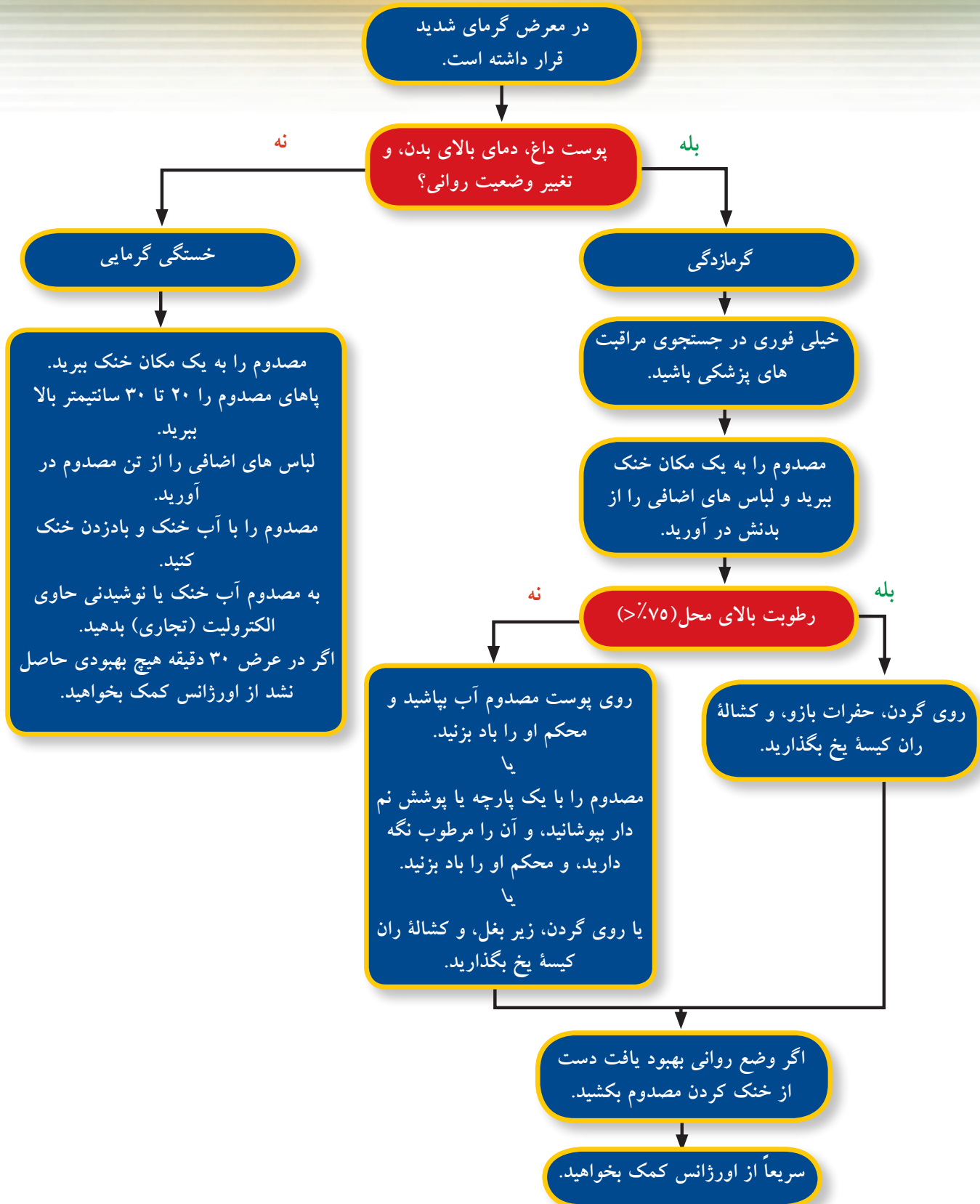
مشخصه خستگی گرمایی همان تعریق فراوان با یا بدون افزایش اندک دمای بدن است. این امر ناشی از ازدست رفتن آب یا املاح یا هردو است. برخی متخصصان معتقدند که کم آبی شدید برای خستگی گرمایی، عنوان بهتری است. کارگران و قهرمانان ورزشی که در هنگام کار یا ورزش در هوای داغ مایعات کافی نمی خورند بیشتر به خستگی گرمایی مبتلا می شوند. نشانه های آن عبارتند از تشنگی بسیار شدید، خستگی، سردرد، تهوع، استفراغ، و گاه اسهال. اغلب به اشتباه تصور می شود که فرد مبتلا دچار سرماخوردگی است. در صورتی که به خستگی گرمایی رسیدگی نشود، به گرمزدگی تبدیل می گردد.

گرمزدگی

گرمزدگی بر دو نوع است: کلاسیک و کوششی. نوع کلاسیک که به آن «اجاق آهسته» نیز می گویند، ممکن است چند روز طول بکشد: تا بوجود آید و اغلب در یک موج گرم تابستانی دیده می شود و بیشتر هم مستمندان، کهنسالان، بیماران مزمن، الکلی ها و افراد چاق را مبتلا می کند. از آنجا که افراد پیر، که اغلب مشکلات جسمی دیگری هم دارند، بیشتر گرفتار گرمزدگی می شوند، این نوع گرمزدگی حتی با مراقبت های پزشکی تا ۵۰٪ به مرگ می انجامد که نتیجه توأم شدن هوای داغ و دهیدراتاسیون می باشد. گرمزدگی کوششی نیز که در تابستان خیلی شایعتر است بیشتر در قهرمانان ورزشی، کارگران، و نیروهای نظامی که تعریق زیاد دارند دیده می شود. این نوع گرمزدگی که به آن «اجاق سریع» گفته می شود، در افراد سالم و فعال که کار طاقت فرسا دارند و یا در یک محیط گرم فعالیت می کنند، اتفاق می افتد. از آنجا که شروع سریع آن مهلت نمی دهد که دهیدراتاسیون شدید رخ دهد، ۵۰٪ مصدومان این نوع گرمزدگی عرق می کنند. (مصدومان گرمزده از نوع



اورژانس های مربوط به گرما



به او مایعات خنک که الکترولیت به آن اضافه شده (آب نمک‌دار یا نوشیدنی‌های ورزشی) بدهید. به او قرص نمک ندهید چون معده را تحریک می‌کند و باعث تهوع و استفراغ می‌شود.

۳- پاهای مصدوم را ۲۰ تا ۳۰ سانتیمتر بالا ببرید (پاها را راست نگه دارید).

۴- لباس‌های اضافی را از تن مصدوم در بیاورید.

۵- مصدوم را با آب خنک و بادزدن خنک کنید.

۶- اگر در عرض ۳۰ دقیقه هیچ بهبودی در وضع مصدوم ندیدید، در جستجوی مراقبت‌های پزشکی باشید.

گرمزدگی

گرمزدگی یک اورژانس پزشکی است و باید خیلی سریع درمان شود! هر دقیقه تأخیر احتمال عوارض خطرناک و مرگ را افزایش می‌دهد.

۱- حتی اگر به نظر می‌رسد که مصدوم رو به بهبودی است، باز هم در جستجوی مراقبت‌های پزشکی باشید.

۲- مصدوم را خیلی فوری از محل گرم به یک جای خنک ببرید.

۳- تمام لباس‌های مصدوم را تا زیرپوش در بیاورید.

۴- سر و گردن مصدوم را کمی بالاتر نگه دارید.

۵- تنها راه جلوگیری از آسیب آنست که مصدوم را خیلی سریع و به هر وسیله ممکن خنک کنید.

روش‌های خنک کردن مصدوم عبارتند از:

- پاشیدن یا افشانه کردن (اسپری کردن) آب به مصدوم و سپس بادزدن وی. قطره‌های آب کار عرق مصنوعی را انجام می‌دهد و با تبخیر مصدوم را خنک می‌کند. این روش در محیط با رطوبت بالا (بیش از ۷۵٪) مؤثر نمی‌باشد.
- بدون در نظر گرفتن رطوبت محیط، روی وریدهای بزرگ کشاله ران، حفره بازو، و دو طرف گردن کیسه یخ بگذارید تا بدن خنک شود.

کلاسیک عرق نمی‌کنند).

تفاوت بین خستگی گرمایی و گرمزدگی را از راه‌های گوناگون می‌توان شناخت. اول اینکه اگر بدن مصدوم در لمس بسیار داغ است، به گرمزدگی مشکوک می‌شوید. نشانه مهم دیگر گرمزدگی تغییر در وضعیت روانی (رفتار) است، که از گیجی خفیف شروع می‌شود و تا نداشتن آگاهی از زمان و مکان و اغما نیز ادامه می‌یابد. در بین دو سر این گستره، مصدوم اغلب غیر منطقی، بی‌قرار، و گاه پرخاشگر می‌شود و ممکن است تشنج نیز پیدا کند. در موارد شدید، مصدوم در کمتر از یک ساعت به کوما فرو می‌رود. هرچه حالت اغما بیشتر طول بکشد، احتمال زنده ماندن او کمتر است.

سومین راه تشخیص گرمزدگی از خستگی گرمایی دمای مقعد است، که البته خیلی عملی نیست، زیرا مصدوم گرماده‌ای که پاسخ می‌دهد، ممکن است همکاری نکند. اندازه‌گیری دمای مقعد هم برای مصدوم و هم برای نجاتگر ممکن است ناراحت‌کننده باشد. به علاوه، دماسنج‌های مقعدی نیز به ندرت در دسترس است.

چه باید کرد

کرامپ گرمایی

برای برطرف شدن کرامپ گرمایی (که ممکن است چندساعت طول بکشد)، این مراحل را انجام دهید:

۱- در یک مکان خنک استراحت کنید.

۲- مقداری آب خنک و نمکی (یک قاشق چایخوری به حجم یک میلی‌لیتر نمک را در ۲۵۰ سی‌سی آب حل کنید) یا محلول‌های ورزشی موجود در بازار را بنوشید.

۳- عضلات مبتلای پشت ساق را کشش بدهید، یا از روش‌های طب سوزنی استفاده کنید: لب بالا را درست در زیر بینی فشار دهید.

خستگی گرمایی

۱- مصدوم را خیلی فوری از محل گرم به یک مکان خنک ببرید.

۲- اگر نوشیدن آب خالی وضعیت مصدوم را تا ۲۰ دقیقه بهتر نکرد

فعالیت های آموزشی

اورژانس های مربوط به گرما

راهنما: اگر با جمله موافق هستید دور بلی و اگر مخالف هستید دور خیر را دایره بکشید.

- | | | |
|---|-----|-----|
| ۱. برای گرفتگی ها (کرامپ ها) ناشی از گرما، عضله ساق را بکشید. | بلی | خیر |
| ۲. قرص های نمک را می توان به هر مصدوم گرمایی داد. | بلی | خیر |
| ۳. مصدومانی که در اثر گرما دچار ناراحتی شده اند را از محل گرم به یک مکان خنک ببرید. | بلی | خیر |
| ۴. مصدومانی که دچار خستگی گرمایی شده اند، خیلی فوری نیاز به مراقبت پزشکی دارند، زیرا این شرایط او را به مرگ تهدید می کند. | بلی | خیر |
| ۵. مصدومانی که دچار گرمزدگی شده اند خیلی سریع و با هر وسیله ممکن باید خنک شوند. | بلی | خیر |
| ۶. برای خنک کردن مصدومی که دچار گرمزدگی شده است، الکل را روی پوستش بمالید. | بلی | خیر |
| ۷. در محیط با رطوبت بالا، با افشانه به مصدوم گرمزده آب اسپری کنید و او را باد بزنید. | بلی | خیر |
| ۸. در محیطی که رطوبت پایین دارد، برای خنک کردن مصدوم گرمزده تنها گذاشتن کمپرس سرد یا کیسه یخ را روی گردن، حفرات بازو و کشاله ران وی مؤثر است. | بلی | خیر |

سناریوی #۱: پسرک جوانی بعنوان شغل تابستانی در یک پارک صنعتی برای شرکت های گوناگون چمن ها را کوتاه می کند. هوا بسیار گرم و مرطوب است و او به شدت عرق می کند و از تشنگی شدید، تهوع و سردرد شاکی است. چه باید بکنید؟

سناریوی #۲: تعطیلات تابستانی است و تصمیم می گیرید روز را در یک پارک تفریحی بگذرانید. روز بسیار گرم و مرطوبی است. عصرگاه تصمیم می گیرید که برای استراحت یکی از نمایش های ویژه را تماشا کنید. همین که روی صندلی می نشینید، پیرمردی در جلوی شما از صندلی خود به روی زمین سقوط می کند. هنگامی که به او می رسید، همسرش می گوید که تمام روز را بدون ایستادن دور پارک راه رفته است. پوست صورت او داغ و خشک است و پاسخی هم نمی دهد. چه باید بکنید؟

سناریوی #۳: یک افسر عالی رتبه که به هوای سرد شمال عادت کرده است و طاقت گرما و رطوبت جنوب را ندارد، تمام صبح را مشغول بازرسی پایگاه جدید در منطقه جنوبی می شود و از آنچه بازدید کرده است، خشنود است. برای بعد از ظهر به بازی والیبال دعوت می شود و برای آخرین دفاع روی تور بلند می شود، سرش گیج می رود و غش می کند اما به سرعت به هوش می آید. چه باید بکنید؟