گزارش خبر
NEWSREPORT
کد خبر: ۴۵۲۳۲۲
دوشنبه ۳۱ خرداد ۱۴۰۰ ۱۳:۳۳

علائم سکته گرمایی را بشناسیم

متخصص طب اورژانس، با توجه به گرم شدن هوا، توصیه‌هایی برای جلوگیری از گرمازدگی مطرح کرد.

به گزارش خبرنگاران گروه زندگی و سرگرمی گزارش خبر، متخصص طب اورژانس، با توجه به گرم شدن هوا، توصیه‌هایی برای جلوگیری از گرمازدگی مطرح کرد.مجید شجاعی، با عنوان این مطلب که گرمازدگی دارای ۴ مرحله است، گفت: مراحل استرس گرمایی، خستگی گرمایی، گرمازدگی، سکته گرمایی از مراحل گرمازدگی هستند که هر کدام علائم خاص خود را دارند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، افزود: در مرحله استرس گرمایی فرد علائمی مانند سرگیجه، ضعف، حالت تهوع، تشنگی و سردرد را احساس می‌کند، در مرحله خستگی گرمایی نیز با علائمی نظیر عرق کردن شدید، خستگی، قرمزشدن پوست، گرگرفتگی یا اسپاسم عضلات به همراه درد، سردرد یا سرگیجه خفیف و حالت تهوع همراه است.

وی خاطرنشان کرد: مرحله گرمازدگی با علائمی نظیر رنگ پریدگی، عرق شدید، تهوع، اسهال و استفراغ، جوش‌های ریز گرمازدگی، سردرد، گرفتگی عضلات، خستگی، ضعف، تشنگی شدید، سرگیجه، تکرر ادرار و ادرار تیره رنگ، از دست دادن تمرکز، ادم یا تورم خفیف پا، مچ پا یا انگشتان دست و از دست دادن هوشیاری مشخص می‌شود.

شجاعی گفت: گاهی سلول‌های سطحی پوست آسیب دیده، عرق زیر پوست جمع شده و فرد دچار جوش زیر پوستی یا به اصطلاح عرق سوز می‌شود.

به گفته این متخصص طب اورژانس، مرحله سکته گرمایی نیز با ضربان ضعیف، تنفس سریع، کاهش تعریق، پوست داغ و خشک و قرمز، حالت تهوع، سردرد و سرگیجه، تاری دید، تحریک پذیری و یا تغییرات خلقی، عدم هماهنگی و از دست دادن هوشیاری همراه است که اگر این مرحله شدید باشد می‌تواند به نارسایی ارگان‌های بدن، کما و مرگ منجر شود. وضعیت دیگری که ممکن است با سکته گرمایی شدید رخ دهد، رابدومیولیز است، این بیماری باعث تخریب سلول‌های عضلانی و در نتیجه نارسایی کلیه می‌شود.

از گرمازدگی فرار کنید

شجاعی برای پیشگیری از بروز گرمازدگی در ایام گرم تابستان به هموطنان توصیه کرد: نوشیدن مقدار زیاد مایعات، حداقل هشت لیوان آب در روز بنوشید، بدن شما به ازای هر کیلوگرم وزن ۳۰ میلی‌لیتر آب در روزنیازمند است، ولی مصرف مایعات در آب و هوای گرم باید افزایش یابد.

وی گفت: اگر نمی‌توانید مقدار زیادی آب بنوشید یک نوشیدنی بدون گاز مثل آب میوه یا دوغ جانشین مناسبی است همچنین از مصرف زیاد نوشیدنی‌های کافئین دار مانند نوشابه، قهوه و چای اجتناب کنید، زیرا کافئین ادرارآور است و باعث دفع آب از بدن می‌شود.

شجاعی افزود: از مصرف غذاهای چرب و داغ اجتناب کرده و بهتر است غذایتان کمی نمک داشته باشد.

وی با تاکید بر اینکه محافظت از آفتاب و نور مستقیم خورشید یک ضرورت است، توصیه کرد: از کرم ضد آفتاب با فاکتور محافظت در برابر آفتاب (SPF) حداقل ۱۵ استفاده کنید، اگر احساس ناخوشی و ضعف به شما دست داد، فوراً از مقابل نور مستقیم خورشید دور شوید.

شجاعی افزود: لباس‌های سبک و گشاد از جنس کتان و نخ بپوشید، لباس‌های تیره و سنگین گرما را جذب می‌کنند و به یاد داشته باشید برخی از پارچه‌های نازک، حفاظ کافی در برابر اشعه ماورای بنفش خورشید ایجاد نمی‌کنند، همچنین از کلاه‌های لبه‌دار و ترجیحاً منفذدارو عینک آفتابی برای محافظت از چشم استفاده کنید.

وی ادامه داد: از سفرهای غیر ضروری پرهیز کرده و از رفتن به جاهایی که سایبان ندارد و تهویه آن خوب نیست، حتی المقدور خودداری کنید. زیر آفتاب جای مناسبی برای ماشین‌های پارک شده نیستند و اگر چاره‌ای جز سفر در هوای گرم ندارید، یک بطری آب همراه خود داشته باشید.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه کودکان و سالمندان مستعد گرمازدگی هستند، ادامه داد: از افراد آسیب‌پذیر در گرمای تابستان مراقبت مخصوص کنید.