

رئیس اداره سلامت سالمندان وزارت بهداشت تاکید کرد؛

## ضرورت مراجعه به پزشک در صورت بروز علائم نگران کننده گرمزدگی در سالمندان

رئیس اداره سلامت سالمندان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی تاکید کرد: سالمندان در صورت بروز هرگونه علائم نگران کننده ناشی از گرمزدگی مانند تشدید حالت های تپش قلب، تنگی نفس شدید، سردرد شدید و یا تهوع و استفراغ، باید فوراً به پزشک مراجعه کنند.

به گزارش خبرنگاران گروه جامعه گزارش خبر، دکتر محسن شتی با بیان این مطلب به ویدا، گفت: سالمندان به دلیل تغییراتی که در فیزیولوژی بدن آن ها رخ می دهد و همچنین کاهش توانایی آن ها در تنظیم دمای بدن، بیشتر در معرض خطر گرمزدگی قرار دارند.

وی افزود: گرمزدگی یا هیپرترمی (Heatstroke) یک وضعیت جدی و بالقوه مخاطره آفرین است که ناشی از تماس بدن با دماهای بسیار بالا و ناتوانی بدن در تنظیم دمای خود است. در گرمزدگی، دمای بدن به طور غیرطبیعی بالا می رود و نمی تواند به طور مؤثر تنظیم شود. این امر ممکن است منجر به آسیب جدی به اعضا و سیستم های مختلف بدن شود و در برخی موارد حتی ممکن است منجر به مرگ شود.

عوامل ناتوانی سالمندان در مقابل گرمزدگی

وی کاهش توانایی تنظیم دمای بدن، کاهش ظرفیت تعریق، بیماری های مزمن، مصرف برخی داروها و از دست دادن احساس تشنگی را برخی از عوامل افزایش آسیب ناشی از گرما در سالمندان برشمرد و گفت: با پیشرفت سن، توانایی بدن در تنظیم دمای داخلی کاهش می یابد. این به معنای آن است که بدن سالمندان نسبت به تغییرات دما کمتر واکنش نشان داده و نمی تواند به طور کامل به تنظیم دمای بدن در مقابل شرایط گرما واکنش نشان دهد.

رئیس اداره سالمندان وزارت بهداشت افزود: با سالمند شدن، تعداد غده های عرق در پوست کاهش می یابد و تولید عرق کمتر می شود. این امر باعث کاهش توانایی بدن در خنک شدن و جذب حرارت اضافی می شود.

دکتر شتی با اشاره به نقش بیماری های مزمن در کاهش توانایی تنظیم دمای بدن در سالمندان، ادامه داد: برخی از بیماری های مزمن مانند بیماری های قلبی، کلیوی، تنفسی و دیابت، توانایی بدن در مقابله با شرایط گرمای بالا را کاهش می دهند. این بیماری ها می توانند به طور غیرمستقیم تأثیری بر تنظیم دمای بدن داشته باشند و خطر گرمزدگی را افزایش دهند.

وی به مصرف برخی داروها در سالمندان اشاره کرد و اظهار داشت: برخی از داروها نیز می توانند توانایی بدن در تنظیم دمای بدن را تحت تأثیر قرار داده و خطر گرمزدگی را در سالمندان افزایش دهند. به عنوان مثال، داروهایی که بر روی سیستم عصبی مرکزی اثر می گذارند، می توانند توانایی تنظیم دمای بدن را کاهش دهند.

سالمندی احساس تشنگی را کاهش می دهد

رئیس اداره سلامت سالمندان وزارت بهداشت از دست دادن احساس تشنگی در سالمندان را عامل دیگر کاهش توانایی تنظیم دمای بدن در سالمندان اعلام کرد و گفت: با سالمند شدن، حس تشنگی کاهش می یابد و سالمندان ممکن است کمتر احساس تشنگی کنند. این مساله می تواند به مصرف کمتر آب و مایعات و در نتیجه هیدراسیون کمتر منجر شود.

دکتر شتی تماس با دماهای بسیار بالا، فعالیت شدید در هوای گرم و ناتوانی بدن در تنظیم دمای خود را از جمله علل و عوامل گرمزدگی اعلام کرد و بیان داشت: اگر بدن برای مدت زمان طولانی در معرض دماهای بسیار بالا قرار بگیرد، مانند در هوای گرم و مرطوب در تابستان، احتمال ابتلا به گرمزدگی افزایش می یابد.

وی افزود: فعالیت های ورزشی یا فعالیت هایی که نیاز به سختی بیشتری دارند و در هوای گرم انجام می شوند، خطر ابتلا به گرمزدگی را افزایش می دهند. همچنین برخی از افراد به دلایلی مانند مشکلات قلبی، تنفسی یا دیابت نمی توانند به طور کامل دمای بدن خود را تنظیم کنند و در نتیجه در معرض خطر بیشتری از گرمزدگی قرار می گیرند.

رئیس اداره سلامت سالمندان وزارت بهداشت دمای بالای بدن را از علائم گرمزدگی دانست و تصریح کرد: دمای ۴۰ درجه سانتی گراد (۱۰۴ درجه فارنهایت) که ممکن است با نشانه های دیگری همچون پوست خشک و گرم، تعریق کم، تپش قلب سریع و تنگی نفس همراه باشد از علائم گرمزدگی است.

توصیه هایی برای پرهیز از گرمزدگی در سالمندان

دکتر شتی سردرد شدید و سرگیجه، تهوع، استفراغ و اسهال، خستگی شدید و ضعف عمومی، تاری دید و اختلال در حرکت، تشنج یا از دست دادن

هشیاری (سنکوپ) را سایر علائم و نشانه‌های گرم‌زدگی اعلام کرد و گفت: سالمندان به‌منظور پیشگیری از گرم‌زدگی باید مواردی را مد نظر قرار دهند که از جمله این موارد ماندن در محیط خنک و خنک‌کننده است.

وی افزود: سالمندان باید در محیط‌های خنک و خنک‌کننده باقی بمانند. همچنین اطمینان حاصل شود که در منازل و مکان‌های عمومی دسترسی به سیستم‌های تهویه مطبوع و یا فن‌های خنک‌کننده وجود دارد.

ضرورت مصرف مایعات

رئیس اداره سلامت سالمندان وزارت بهداشت مصرف مایعات بیشتر را به سالمندان توصیه کرد و ابراز داشت: سالمندان باید مقدار کافی آب و مایعات مصرف کنند. هر چند نوشیدن عرقیات یا دم کرده‌های گیاهی نیز سودمند است. اما بهترین نوشیدنی آب ساده است. استفاده از شربت به علت میزان قند بالا توصیه نمی‌شود ولی نوشیدن روزانه حداقل ۲ تا ۳ لیوان شیر علاوه بر رفع تشنگی، در تأمین املاح و ویتامین‌های مورد نیاز بدن مفید است.

دکتر شتی اضافه کرد: در مقابل، نوشابه‌های گازدار بدترین نوشیدنی برای رفع عطش و تشنگی هستند زیرا باعث سوء هاضمه و مشکلات گوارشی در بدن می‌شوند. انواع دلستر و ماء الشعیر فاقد مواد افزودنی و طعم دهنده شیمیایی، نوشیدنی مناسبی در تأمین مایعات ازدست رفته بدن به شمار می‌روند.

وی با اشاره به فواید پوشیدن لباس مناسب در هوای گرم، گفت: سالمندان باید لباس‌های سبک و مناسب فصل را پوشیده و از آن‌ها برای حفظ خنکی بدن استفاده کنند. لباس‌های تنگ یا ضخیم ممکن است منجر به برافزایش دمای بدن شوند. همچنین استفاده از پوشش‌های سایه‌بان، استفاده از چتر، کلاه و عینک آفتابی باعث می‌شود تا از تماس مستقیم سالمندان با نور خورشید جلوگیری شود و آنان را از نور مستقیم آفتاب محافظت کند.

رئیس اداره سلامت سالمندان وزارت بهداشت با اشاره به اهمیت جلوگیری از فعالیت‌های سنگین در ساعات گرم‌تر برای سالمندان، گفت: سالمندان باید فعالیت‌های سنگین را در ساعاتی از روز که دما بالاتر است کاهش دهند. به جای آن، در ساعات خنک‌تر روز یا صبح زود و عصرها فعالیت‌های خود را انجام دهند.

وی افزود: سالمندان باید از تغذیه سالم و مناسب برخوردار باشند. مصرف مواد غذایی سبک و خنک مانند میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و لبنیات کم چرب می‌تواند به حفظ سلامتی و کاهش خطر گرم‌زدگی کمک کند.

دکتر شتی ادامه داد: همچنین سالمندانی که در معرض خطر گرم‌زدگی هستند، باید تحت نظارت پزشک قرار بگیرند. پزشک ممکن است توصیه‌های خاصی برای پیشگیری و مداخله در صورت بروز گرم‌زدگی بدهد.

وی در پایان خاطرنشان کرد: توجه به این توصیه‌ها و اتخاذ تدابیر پیشگیرانه می‌تواند به سالمندان کمک کند تا در مقابل گرم‌زدگی مقاومت بیشتری پیدا کنند و خطرات آن را کاهش دهند. اگر فکر می‌کنید شما یا فرد دیگری دچار گرم‌زدگی شده‌اید، باید به سرعت تماس با پزشک یا خدمات اورژانس بگیرید و تلاش کنید فرد را به یک محیط سردتر منتقل کنید، لباس‌های اضافی بردارید و بدن را با آب خنک بشویید.