

درخواست دانشگاه علوم پزشکی گیلان از شهروندان برای جلوگیری از گرما زدگی

ره نگار/ دانشگاه علوم پزشکی گیلان اعلام کرد: در پی ورود سامانه گرمای کم سابقه، شهروندان برای پیشگیری از گرما زدگی از ترددهای غیر ضرور خودداری کنند.

به گزارش [پایگاه اطلاع رسانی ره نگاران](#)؛ مریم عباسی زاده لاله؛ فردین مهربان- سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی گیلان امروز گفت: با توجه به گرما و شرجی شدن هوا در روزهای پیش رو شهروندان برای پیشگیری از گرما زدگی از ترددهای غیر ضرور خودداری کنند.

مهربان افزود: گروه‌های سنی کودکان و سالمندان و بیماران قلبی، ریوی، فشار خون بالا، دیابت، چاقی و اعصاب و روان مستعد گرم‌زدگی هستند و در حد امکان در ساعات اوج گرما از منزل خارج نشوند.

وی افزایش تعریق، دفع آب، املاح و ویتامین بدن را مهمترین عامل گرم‌زدگی دانست و افزود: گرم‌زدگی خطر آسیب به مغز و برهم خوردن تعادل مکانیسم حیاتی بدن و حتی مرگ فرد را به همراه دارد. سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی گیلان گنجی، حالت تهوع، بی حالی، رنگ پریدگی، سردرد، تشنگی، تعریق، گرفتگی عضلات و تپش شدید قلب را از علائم گرم‌زدگی عنوان کرد.

مهربان از شهروندان خواست، برای جلوگیری از گرم‌زدگی توصیه‌های بهداشتی و ایمنی زیر را رعایت کنند.

- ۱- استفاده روزانه حداقل ۸ لیوان آب و مایعات
- ۲- در صورت قرار گرفتن طولانی مدت در گرما، نوشیدن آب حاوی چند قطره آبلیمو و کمی نمک، خاکشیر، تخم شربتی و عرقیات مانند بید مشک، کاسنی و شاتره
- ۳- مصرف سوپ‌های ولرم، انواع سالادهای خنک، میوه جات و سبزیجات آبدار
- ۴- پرهیز از مصرف غذاهای چرب و سرخ کرده، نوشیدنی‌های کافئین دار، نوشابه‌های گازدار و آب میوه‌های صنعتی و نوشیدنی‌های شیرین

راه های پیشگیری از گرمزدگی/هوای گیلان گرمتر می شود

ره نگار/ گیلانی ها هفته جاری گرمترین روزهای ۱۴۰۱ را تجربه خواهند کرد، به طوری که در برخی ساعات روز، دمای هوا به بیش از ۴۰ درجه سانتیگراد خواهد رسید در چنین شرایطی توجه به توصیه های پیشگیری از گرمزدگی می تواند افراد را از این بیماری در امان نگه دارد.

به گزارش [بایگاه اطلاع رسانی ره نگاران](#)؛ طبق پیش بینی هواشناسی گیلان سامانه هوای داغ تابستانی که از هفته گذشته در این استان مستقر شده تا پایان هفته جاری ماندگار است به طوری که دمای احساسی طی این هفته در برخی ساعات روز به بیش از ۴۰ درجه سانتیگراد خواهد رسید.

با شروع فصل گرم، افزایش دما و قرار گرفتن طولانی مدت در دمای بالا، خطر گرمزدگی افراد را تهدید می کند، گرمزدگی نیز زمانی اتفاق می افتد که مکانیسم بدن برای از دست دادن گرما از بین برود، گرمزدگی خطرناک بوده و می تواند موجب آسیب زساندن به سلامت افراد شود.

اگر عملیات پزشکی برای فرد گرمزده انجام نشود، احتمال مرگ وجود دارد، در گرمزدگی، دمای بدن از حد طبیعی بالاتر می رود و عروق سطحی پوست منبسط می شود، تعرق افزایش می یابد و باعث اختلال در تنظیم و کنترل دمای بدن می شود ضمن اینکه تاخیر در درمان گرمزدگی به اعضای بدن آسیب می رساند.

با توجه به توصیه های پیشگیری از گرمزدگی می توان روزهای گرم پیش رو را بدون آسیب به بدن به سلامت سپری کرد.

راه های پیشگیری از گرمزدگی

مصرف نوشیدنی‌های سرد، ماندن در منزل یا در سایه، اجتناب از فعالیت شدید، در معرض آفتاب قرار نگرفتن، استفاده از وعده‌های غذایی منظم، نوشیدن مقدار زیادی آب، سردماندن و حفظ گردش هوا، کاهش فعالیت بدنی، پوشیدن لباس‌های با وزن سبک، محدود کردن فعالیت‌ها در فضای باز و استراحت کافی از راه‌های جلوگیری از گرمزدگی است.

رئیس مرکز اورژانس پیش بیمارستانی و مدیریت حوادث گیلان گرمزدگی را از بیماری‌های شایع در فصل گرما عنوان کرد و گفت: ورزشکاران، کودکان، زنان باردار و افراد سالمند بیشتر در معرض خطر گرمزدگی هستند.

دکتر پیمان اسدی نکته بسیار مهم در گرمزدگی را تاخیر در درمان آن دانست و اظهار داشت: گرمزدگی در صورت تاخیر در درمان می‌تواند آسیب جدی در مغز، قلب، کلیه‌ها و عضلات ایجاد کرده و در موارد شدیدتر منجر به مرگ شود.

وی با بیان اینکه رنگ پریدگی، تعریق، سرگیجه، تهوع، اسهال و استفراغ، گرفتگی عضلات، سردرد، خستگی و تشنگی شدید از علائم گرمزدگی است، افزود: تا حد امکان در ساعات اوج گرما " ۱۱ صبح تا ۴ بعدازظهر" نباید از منزل خارج شد.

دکتر اسدی پوشیدن لباس نخی و قرار نگرفتن در معرض نور مستقیم خورشید را از دیگر توصیه‌های پیشگیری از گرمزدگی عنوان کرد و اظهار داشت: نوشیدن آب فراوان، مصرف غذای کم نمک، مصرف میوه‌ها و سبزیجات از موارد مورد تاکید برای پیشگیری از گرمزدگی است.

راههای درمان گرمزدگی

وی با اشاره به ضرورت اقدامات سریع در مواجهه با فرد دچار گرمزدگی افزود: فرد را باید به جای خنک منتقل کرد، پس از درازکشیدن فرد دچار گرمزدگی، پاهایش را بالاتر از سطح بدنش قرار دهید، لباس‌هایش را خارج کنید، آب ولرم روی بیمار بپاشید و از کولر یا پنکه استفاده کنید.

رئیس مرکز اورژانس پیش بیمارستانی و مدیریت حوادث گیلان بیان داشت: در صورتی که فرد هوشیار است به او آب یا نوشیدنی خنک بنوشانید، در موارد شدیدتر می‌توان به آب ساده مقدار کمی نمک اضافه کنید تا جذب آب به بافت افزایش یابد و آن را به فرد مورد

نظر بدهند.

وی تاکید کرد: اگر با انجام اقدامات یاد شده، فرد بهبود نیافت و یا دچار کاهش سطح هوشیاری شد سریع با اورژانس ۱۱۵ تماس گرفته شود تا با حضور نیروهای اورژانس ضمن انجام اقدامات درمانی لازم، مصدوم به مرکز درمانی مناسب منتقل شود.

اقدامات موثر در پیشگیری از گرم‌زدگی

ره‌نگار/ فوریت‌های پزشکی و اورژانس گیلان به اقدامات موثر در پیشگیری از گرم‌زدگی اشاره کرد.

به گزارش [پایگاه اطلاع‌رسانی ره‌نگاران](#)؛ از مهمترین اقداماتی که در فصل گرما باید رعایت شود تا از گرم‌زدگی پیشگیری نمود به شرح زیر است:

- از پوشیدن لباس‌های ضخیم که مانع تعریق و دفع گرما می‌شود، خودداری کنید.
- وقتی که برای مدت طولانی در معرض تابش آفتاب یا در یک محیط گرم هستید و همچنین قبل و بعد و در طی ورزش، مصرف مایعات را بیشتر کنید.
- به طور کلی در تابستان و هوای گرم مصرف مایعات را بیشتر کنید و از مصرف چای، قهوه و انواع کولاها خودداری کنید.
- از سبزیجات و میوه‌جات بیشتر استفاده کنید.
- ساعات (12 تا 15) که شدت گرما در تابستان بیشتر است در صورت امکان از منزل بیرون نیایید.
- چنانچه در هوای گرم ورزش می‌کنید، سعی کنید تمرینات شدید را صبح زود و یا عصر که هوا خنک است انجام دهید.
- چنانچه یکی از اعضاء خانواده شما، پوست خشک و داغ داشت یا دچار هذیان، تشنج و یا عدم هوشیاری شد، سریعاً با اورژانس 115 تماس بگیرید، فرد را در وضعیت خوابیده قرار داده و محیط را خنک کنید

پاهایش را بالاتر از سطح بدنش قرار دهید.
□ کیسه آب سرد روی گردن، شانه و کشاله ران او قرار دهید. مرتباً
او را باد بزنید
□ از دادن هرگونه داروی تب بر به فرد خودداری کنید.
□ اگر فرد هوشیاری ندارد، او را به پهلو بخوابانید و از خوراندن
مایعات و... به وی اجتناب کنید.