

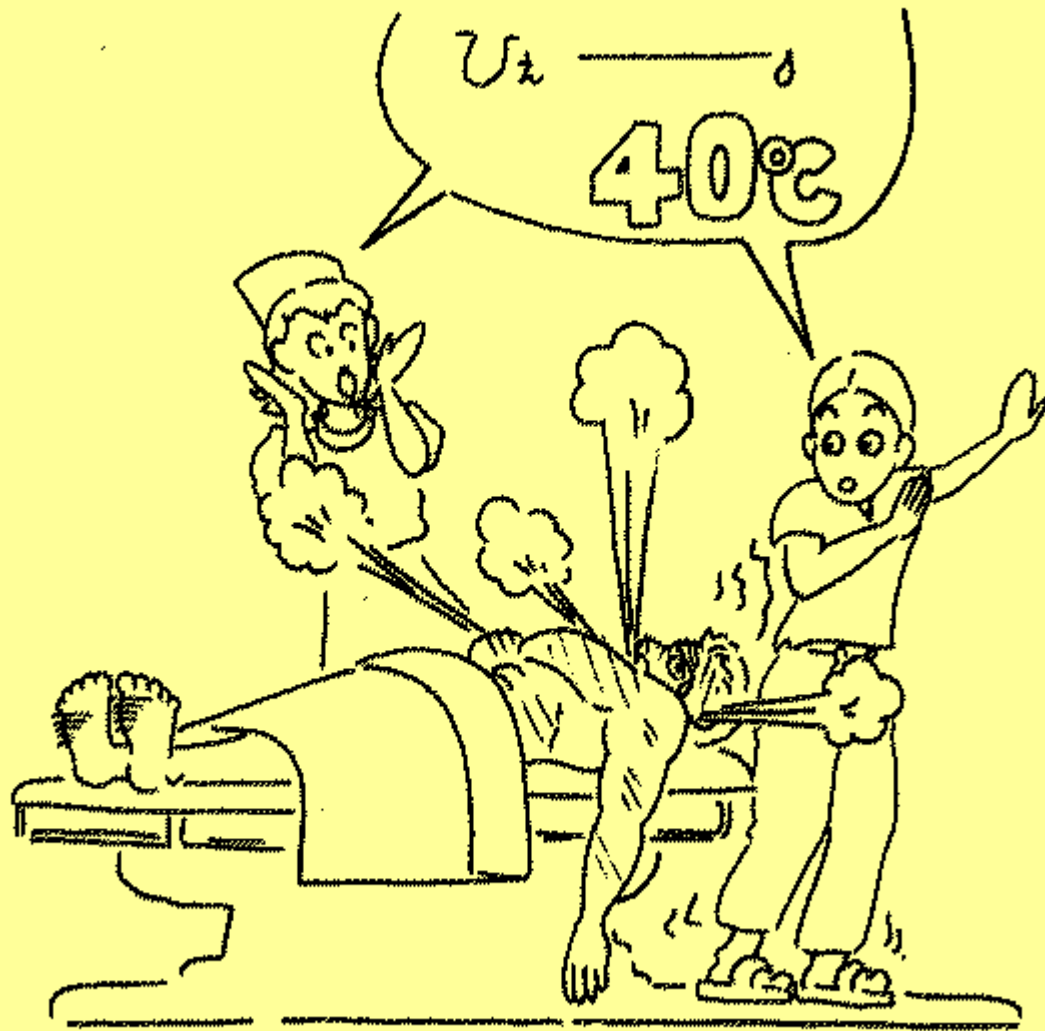


کمک‌های اولیه در گرم‌زدگی و سرمازدگی

دکتر فیض‌اله زاده

گرم‌زدگی

- یک وضعیت بسیار خطرناک که با افزایش درجه حرارت بدن به بیش از ۴۱ - ۴۳ درجه سانتی‌گراد همراه است .
- گرم‌زدگی میزان مرگ و میر بالایی دارد و بدون درمان ممکن است تا ۹۰٪ باشد .



علل گرمازدگی

- فعالیت شدید فیزیکی در محیط گرم
- قرار گرفتن در معرض هوای گرم، تعریق شدید و از دست دادن مایعات و الکترولیت های بدن
- در آب و هوای بسیار گرم و مرطوب، جایی که باد وجود ندارد ، عرق تبخیر نشده و در نتیجه درجه حرارت بدن بالا میرود .



علائم و نشانه های گرمازدگی

- افزایش دمای بدن و پوست داغ
- اختلال هوشیاری و تغییرات رفتاری از گیجی خفیف تا اغما
- ضعف و سرگیجه و سردرد
- اختلالات گفتاری و تعادلی
- گیجی، هذیان
- تشنج
- نشانه های دهیدراتاسیون (خشکی دهان، ضعف و برافروختگی پوست، گود افتادن چشم ها، کاهش یا نبود اشک، کاهش تورگور پوستی و....)