

با آغاز فصل گرما همکاران ما در بخش چکاپ آزمایشگاه تصمیم گرفتند که در مورد بیماریهایی که با گرم شدن هوا به سراغمان می آیند، مقاله ای تهیه کنند. گرمای شدید می تواند هر کسی را تحت تاثیر قرار دهد. افرادی که بیشتر در معرض خطر هستند، افراد مسن، کودکان خردسال و افرادی با بیماری های زمینه ای هستند. استرس گرمایی یا بیماری های مرتبط با گرما، زمانی اتفاق می افتد که بدن ما نتواند به اندازه کافی خود را خنک کند تا دمای بدن را حفظ کند. به طور معمول، بدن با تعریق خود را خنک می کند، اما گاهی اوقات تعریق کافی نیست و دمای بدن همچنان بالا می رود.

بیماری های مرتبط با گرما می تواند از شرایط خفیف مانند بثورات پوستی یا گرفتگی عضلات تا شرایط بسیار جدی مانند گرمزدگی که می تواند منجر به مرگ شود، متغیر باشد.

فعالیت بیش از حد در هوای گرم، قرار گرفتن در معرض نور خورشید یا آتش سوزی، و ورزش یا کار در مناطق گرم، تهویه ضعیف یا محدود می تواند خطر بیماریهای مرتبط با هوای گرم را افزایش دهد. گرما همچنین می تواند برخی بیماریها مانند بیماری قلبی را بدتر کند. با انجام آزمایشات چکاپ سالیانه می توانید از سلامت خود در برابر این دست از بیماری ها مراقبت کنید.

### افرادی که بیشتر در معرض خطر بیماری های مرتبط با گرما هستند:

هر کسی ممکن است از بیماری های مرتبط با گرما رنج ببرد، اما کسانی که بیشتر در معرض خطر هستند عبارتند از:

- افراد بالای ۶۵ سال، به ویژه آنهایی که به تنهایی یا بدون تهویه مطبوع زندگی می کنند (سالمندانی که آزمایشات چکاپ سالیانه را نادیده می گیرند).
- نوزادان و کودکان خردسال
- مادران باردار و شیرده (مادرانی که آزمایشات چکاپ سالیانه را نادیده می گیرند).
- افرادی که از نظر جسمی ناسالم هستند، به خصوص مبتلایان به بیماری قلبی، فشار خون بالا یا بیماری ریوی که آزمایشات چکاپ سلامتی غافل هستند.
- افرادی که برای بیماری های روانی دارو مصرف می کنند.
- افراد مسن نسبت به افراد جوان بیشتر مستعد بیماری های مرتبط با گرما هستند زیرا بدن آنها ممکن است به خوبی با تغییرات ناگهانی یا طولانی مدت دما سازگاری نداشته باشد. همچنین احتمال ابتلا به یک بیماری مزمن و مصرف داروهایی که ممکن است با توانایی بدن در تنظیم دما تداخل داشته باشند، بیشتر است.

## علل بیماری های مرتبط با گرما چیست؟

عوامل زیادی وجود دارد که می تواند باعث بیماری های مربوط به گرما شود، از جمله:

کم آبی: برای حفظ سلامتی، دمای بدن ما باید حدود ۳۷ درجه سانتیگراد بماند. بدن خود را با تعریق خنک می کند، که معمولاً ۷۰ تا ۸۰ درصد از دست دادن گرمای بدن را تشکیل می دهد. اگر فردی دچار کم آبی شود، زیاد عرق نمی کند و دمای بدنش مدام بالا می رود.

فقدان جریان هوا: کار در مناطق گرم، تهویه ضعیف یا محدود.

قرار گرفتن در معرض نور خورشید: به ویژه در روزهای گرم، بین ساعت ۱۱ صبح تا ۳ بعد از ظهر.

شرایط گرم و شلوغ: افرادی که در رویدادهای بزرگ (کنسرت، مهمانی یا رویدادهای ورزشی) در شرایط گرم یا شلوغ شرکت می کنند، ممکن است استرس گرمایی را نیز تجربه کنند که می تواند منجر به بیماری شود.

آتش سوزی: قرار گرفتن در معرض گرمای تابشی ناشی از آتش سوزی می تواند باعث کم آبی سریع و بیماری های مرتبط با گرما شود.

## علائم بیماری های مرتبط با گرما

دانستن علائم و نشانه های قرار گرفتن در معرض گرما و نحوه واکنش شما بسیار مهم است. علائم بسته به نوع بیماری مربوط به گرما متفاوت است. نوزادان و کودکان خردسال ممکن است علائمی از بی قراری یا تحریک پذیری نشان دهند و پوشک خیس کمتری داشته باشند. افراد مسن ممکن است سبک سر، گیج، ضعیف یا غش شوند.

## برخی از بیماری های مرتبط با گرما و علائم رایج آنها عبارتند از:

بدتر شدن شرایط بیماری موجود - این شایع ترین مشکل بهداشتی ناشی از گرما است.

بثورات حرارتی - این یک تحریک پوستی است که در اثر تعریق بیش از حد ایجاد می شود و می تواند در هر سنی رخ دهد، اما بیشتر در کودکان خردسال دیده می شود. یک دسته قرمز از جوش ها یا تاول های کوچک در گردن و بالای قفسه سینه، در کشاله ران، زیر سینه ها و در چین های آرنج پدید می آید.

گرفتگی عضلات یا **کرامپ گرمایی** - شامل درد یا اسپاسم عضلانی، معمولاً در شکم، بازوها یا پاها است. ممکن است پس از فعالیت شدید در یک محیط گرم، زمانی که نمک و آب بدن کم می شود، رخ دهد. همچنین ممکن است نشانه ای از گرمزدگی باشند.

سرگیجه و غش - سرگیجه و غش ناشی از گرما ناشی از کاهش جریان خون به مغز است. گرما باعث افزایش جریان خون در پوست و تجمع خون در پاها می شود که می تواند منجر به افت ناگهانی فشار خون شود. ممکن است قبل از غش احساس سبکی سر وجود داشته باشد.

گرمزدگی - این یک وضعیت جدی است. زمانی اتفاق می افتد که تعریق بیش از حد در محیط گرم باعث کاهش حجم خون می شود. علائم هشدار دهنده ممکن است شامل رنگ پریدگی و تعریق، ضربان قلب سریع، گرفتگی عضلات (معمولاً در شکم، بازوها یا پاها)، سردرد، حالت تهوع و استفراغ، سرگیجه یا غش باشد.

گرمزدگی یک اورژانس پزشکی است و نیاز به توجه فوری دارد. گرمزدگی زمانی رخ می دهد که دمای مرکزی بدن به بالای ۴۰٫۵ درجه سانتی گراد برسد و سیستم های داخلی بدن شروع به خاموش شدن کنند. بسیاری از اعضای بدن آسیب می بینند و دمای بدن باید به سرعت کاهش یابد. اکثر افراد تغییرات عمیقی در سیستم عصبی مرکزی مانند هذیان، کما و تشنج خواهند داشت. فرد ممکن است تلو تلو بخورد، گیج به نظر برسد، دچار تناسب شود یا سقوط کند و بیهوش شود. علاوه بر تأثیرات روی سیستم عصبی، می تواند آسیب کبد، کلیه، عضله و قلب نیز داشته باشد.

### درمان بیماری های مرتبط با گرما

گزینه های درمانی بسته به نوع بیماری مربوط به گرما متفاوت است. اگر شما یا کسی که با او هستید، علائمی از گرمزدگی را نشان داد، فوراً به کمک پزشکی مراجعه کنید.

### درمان راش حرارتی شامل موارد زیر است:

- فرد را به محیط خنک تر و مرطوب تر منتقل کنید.
- ناحیه آسیب دیده را خشک نگه دارید.
- سعی کنید از پودر بچه بدون عطر برای افزایش راحتی استفاده کنید.
- از استفاده از پمادها یا کرم ها خودداری کنید، زیرا پوست را گرم و مرطوب نگه می دارند و ممکن است وضعیت را بدتر کنند.

### درمان کرامپ گرمایی:

- فعالیت را متوقف کنید و آرام در یک مکان خنک بنشینید.
- مصرف مایعات را افزایش دهید.
- قبل از بازگشت به فعالیت چند ساعت استراحت کنید.
- در صورت عدم بهبودی به دنبال کمک پزشکی باشید.

#### درمان سرگیجه و غش:

- فرد را به یک منطقه خنک ببرید و دراز بکشید.
- در صورت هوشیاری کامل، مصرف مایعات را افزایش دهید.

#### درمان گرمزدگی:

- فرد را به یک منطقه خنک ببرید و دراز بکشید.
- لباس ها را از تنش را خارج کنید.
- پوست را با آب خنک یا پارچه مرطوب خیس کنید.
- در صورت هوشیاری کامل مصرف مایعات را افزایش دهید و در صورت عدم هوشیاری از دادن مایعات اجتناب کنید.
- در صورت لزوم فوراً با اورژانس تماس بگیرید.

#### پیشگیری از بیماری های مرتبط با گرما

مقدار زیادی آب بنوشید - در هوای گرم باید بیشتر مایعات بنوشید، صرف نظر از اینکه چقدر فعال هستید، حتی اگر احساس تشنگی نمی کنید، آب بنوشید. از الکل یا نوشیدنی هایی که حاوی قند زیادی هستند خودداری کنید. مایعات بسیار سرد مصرف نکنید، زیرا ممکن است باعث گرفتگی معده شوند.

از قرار گرفتن در معرض گرما خودداری کنید

در بیرون از منزل از خود محافظت کنید - اگر مجبور هستید در خارج از منزل باشید، به یاد داشته باشید که از خود در برابر نور خورشید محافظت کنید - با پوشیدن لباس های سبک ، استفاده از کرم های ضد آفتاب و استفاده از کلاه، عینک آفتابی.

از فعالیت های فیزیکی مانند ورزش و باغبانی خودداری کنید.

بچه ها، افراد مسن یا حیوانات خانگی را در ماشین رها نکنید - حتی در روزهای خنک، ماشین ها می توانند خیلی سریع تا دمای خطرناک گرم شوند. افراد یا حیوانات خانگی که حتی برای چند دقیقه در اتومبیل های پارک شده بدون مراقبت رها می شوند در معرض بیماری های جدی ناشی از گرما و احتمالاً مرگ هستند. هرگز بچه ها، افراد مسن یا حیوانات خانگی را در ماشین پارک شده رها نکنید، حتی اگر شیشه ها کمی باز مانده باشند.

سطح انرژی خود را حفظ کنید - وعده های غذایی کم حجم تر و وعده های غذایی سرد مانند سالاد بخورید.

منابع:

[/https://www.betterhealth.vic.gov.au](https://www.betterhealth.vic.gov.au)

[/https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov)

<https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%AA%D8%A7%D8%A8%D8%B3%D8%AA%D8%A7%D8%A9%D8%A6>

۷/۰۹/۸۶

<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/۲۲۱۱۱-hyperthermia>