



مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران
گروه پاسخ به سوالات سلامت عمومی



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تهران

عنوان:

مشکلات ناشی از گرما (گرمایزدگی، گرماخستگی و گرفتگی گرمایی) چیست و چه راهکارهایی برای کنترل آنها وجود دارد؟



نتیجه گیری:

گرمزدگی شدیدترین و خطرناک‌ترین نوع بیماری ناشی از گرما است و یک وضعیت اورژانسی پزشکی محسوب می‌شود که می‌تواند جان انسان را تهدید کند. اگر گرمزدگی به موقع درمان نشود، می‌تواند به آسیب اندام‌ها، اختلال مغزی و حتی مرگ منجر شود. گرماخستگی مرحله‌ای خفیف‌تر است و اگر درمان نشود، ممکن است به گرمزدگی تبدیل شود. گرفتگی گرمایی نوعی اسپاسم یا انقباض دردناک و ناخواسته عضلانی است که اغلب در پاها، بازوها یا شکم رخ می‌دهد. آگاهی از علائم، پیشگیری مناسب و اقدام سریع در زمان بروز علائم، مهم‌ترین راه‌های مقابله با آنها هستند (۲۰۱).

متن بررسی:

گرمزدگی چیست؟

بدن انسان معمولاً با تعریق و افزایش جریان خون در پوست، گرمای اضافی را دفع می‌کند. اما در شرایطی مثل هوای بسیار گرم، فعالیت شدید بدنی، کم‌آبی، یا قرار گرفتن طولانی‌مدت در آفتاب، این سازوکارها ممکن است از کار بیفتند. این حالت زمانی رخ می‌دهد که بدن نتواند دمای خود را به درستی تنظیم کند و دمای مرکزی بدن به طور خطرناکی بالا برود و فرد دچار گرمزدگی یا (Heat Stroke) شود (۳۰۱).



علائم گرمزدگی

علائم گرمزدگی معمولاً ناگهانی و شدید هستند که در جدول شماره ۱ ذکر شده است. مهم‌ترین نشانه‌ها عبارت‌اند از:

- دمای بسیار بالا
- پوست داغ، قرمز و گاهی خشک
- تعریق کم یا قطع تعریق
- ضربان قلب سریع
- تنفس سریع
- گیجی، بی‌قراری یا اختلال در رفتار
- سرگیجه، ضعف یا غش
- تشنج یا بیهوشی در موارد شدید (۳ و ۲ و ۱).

اقدامات فوری هنگام گرمزدگی

گرمزدگی نیاز به اقدام فوری دارد. اگر فردی علائم گرمزدگی دارد:

- (۱) فوراً با اورژانس تماس بگیرید.
 - (۲) فرد را به مکان خنک یا سایه منتقل کنید.
 - (۳) لباس‌های اضافی او را درآورید.
 - (۴) با آب خنک بدن او را خنک کنید یا کمپرس سرد بگذارید.
 - (۵) اگر هوشیار است، مقدار کمی آب خنک به او بدهید.
 - (۶) اگر فرد هوشیاری خود را از دست داده یا در بلع دچار مشکل است، به هیچ وجه به او آب یا دارو ندهید (خطر خفگی).
 - (۷) سریع عمل کنید. در گرمزدگی، هر دقیقه حیاتی است. تا رسیدن کمک‌های پزشکی، اولویت اصلی کاهش دمای بدن فرد به هر روش ایمنی (مانند قرار دادن بسته‌های یخ در کشاله ران، زیر بغل و گردن) است.
 - (۸) تا رسیدن کمک پزشکی، وضعیت او را تحت نظر داشته باشید (۳ و ۱).
- خلاصه این اقدامات در جدول شماره ۱ درج گردیده است.



جدول شماره ۱) علائم و اقدامات فوری گرمزدگی

دسته بندی	علائم و نشانه ها	اقدامات فوری (درمان اولیه)
دمای بدن	افزایش دمای مرکزی بدن به بالای ۴۰ درجه سانتی گراد	انتقال فرد به محیط خنک، سایه یا زیر کولر
وضعیت پوست	پوست داغ، قرمز و در بسیاری موارد خشک (عدم تعریق)	خنک کردن بدن با آب ولرم، اسفنج خیس یا پنکه
عملکرد عصبی	گیجی، سردرگمی، رفتار غیرطبیعی، تشنج یا بیهوشی	عدم دادن نوشیدنی در صورت عدم هوشیاری کامل
سیستم قلبی - تنفسی	ضربان قلب بسیار سریع و تنفس تند و سطحی	درآوردن لباس های اضافی برای تبادل حرارتی بهتر
سایر علائم	سردرد شدید، تهوع، استفراغ و سرگیجه	تماس فوری با اورژانس (۱۱۵)

پیشگیری از گرمزدگی

پیشگیری از گرمزدگی بسیار مهم تر از درمان آن است. چند راهکار ساده می تواند خطر را کم کند:

- در ساعات اوج گرما کمتر بیرون بروید.
- آب و مایعات کافی بنوشید.
- لباس سبک، نخی و روشن بپوشید.
- در فضای گرم استراحت های منظم داشته باشید.
- کودکان، سالمندان و بیماران را در گرما تنها نگذارید.
- هرگز فرد یا حیوان را داخل خودروی پارک شده در گرما رها نکنید (۳ و ۵ و ۹).

تفاوت گرمزدگی با گرماخستگی

گرماخستگی (Heat Exhaustion)، مرحله ای خفیف تر از بیماری های ناشی از گرما است و معمولاً با تعریق شدید، ضعف، تهوع و سردرد همراه می شود. اما گرمزدگی شدیدتر است و با اختلال هوشیاری، دمای بسیار بالا و خطر نارسایی اندام ها همراه است. اگر گرماخستگی درمان نشود، ممکن است به گرمزدگی تبدیل شود. به عبارت دیگر اگر فرد همچنان تعریق دارد و هوشیار است، ممکن است دچار گرماخستگی باشد که مرحله ای خفیف تر است؛ با این حال، به دلیل احتمال پیشرفت آن به گرمزدگی، فرد باید حتماً تحت مراقبت خنک کننده قرار بگیرد و در صورت عدم بهبود سریع، به مرکز درمانی منتقل شود. در جدول شماره ۲ تفاوت گرمزدگی، گرماخستگی و گرفتگی های گرمایی ذکر شده است.



تفاوت گرمازدگی با گرفتگی‌های گرمایی

گرفتگی گرمایی (Heat Cramps)، یکی از اولین نشانه‌هایی است که بدن در مواجهه با گرمای شدید و فعالیت بدنی زیاد از خود نشان می‌دهد. این وضعیت معمولاً نشان‌دهنده این است که بدن در حال از دست دادن آب و املاح (به ویژه نمک) از طریق تعریق است و نتوانسته این کمبود را به درستی جبران کند. در واقع، گرفتگی گرمایی نوعی اسپاسم یا انقباض دردناک و ناخواسته عضلانی است که اغلب در پاها، بازوها یا شکم رخ می‌دهد (۳و۲).

جدول شماره ۲) تفاوت گرمازدگی، گرماخستگی و گرفتگی‌های گرمایی

وضعیت	علت اصلی	علائم کلیدی	اقدامات لازم
گرفتگی‌های گرمایی	از دست دادن نمک و آب در اثر تعریق شدید	گرفتگی و درد عضلانی (پا، شکم، دست)	توقف فعالیت، نوشیدن آب یا نوشیدنی‌های ورزشی استراحت در سایه
گرماخستگی	از دست دادن شدید آب و نمک بدن	تعریق شدید، ضعف سرگیجه، نبض تند، تهوع رنگ پریدگی	انتقال به جای خنک نوشیدن مایعات درآوردن لباس‌های اضافی
گرمازدگی	ناتوانی سیستم تنظیم دمای بدن	عدم تعریق (پوست خشک) دمای بسیار بالا، گیجی بیهوشی	تماس فوری با اورژانس خنک کردن سریع اقدامات احیا

منابع:

1. Cleveland Clinic, Heatstroke — <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/21812-heatstroke>
2. Mayo Clinic, Heat exhaustion - Symptoms & causes — <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/heat-exhaustion/symptoms-causes/syc-20373250>
3. NOAA, Heat exhaustion or heat stroke? Know the signs of heat illness — <https://www.noaa.gov/stories/heat-exhaustion-or-heat-stroke-know-signs-of-heat-illness>
4. NHS, Heat exhaustion and heatstroke — <https://www.nhs.uk/conditions/heat-exhaustion-heatstroke/>
5. WHO, Climate change, heat and health — <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/climate-change-heat-and-health>

گزاره‌برگ‌های حاضر توسط مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران تهیه شده و کلیه حقوق معنوی آن محفوظ است.

مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران، سازمانی است که برای دیده‌بانی وضعیت سلامت، تولید و ترویج به‌کارگیری شواهد علمی مورد نیاز برنامه‌ریزان و سیاستگذاران سلامت و جامعه در سطح ملی ایجاد شده است. مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران در تلاش است با عمل به رسالت خود به‌عنوان دیده‌بان سلامت کشور با استفاده از همه توان دانشی داخل کشور و به‌کارگیری ظرفیت‌های بین‌المللی، ضمن پیش‌بینی روندها و رصد شاخص‌های نظام سلامت؛ با استفاده از تجربیات سایر نظام‌های سلامت، مداخلات مؤثر برای اصلاحات در نظام سلامت را طراحی و توصیه کند و در صورت اجرای آنها به ارزیابی و پایش مداخلات بپردازد. از سویی به‌عنوان مرجع و مشاور تأمین شواهد علمی تصمیم‌گیران سلامت در کشور و دیده‌بانی منطقه شناخته شده و از این طریق مجریان و متولیان حوزه سلامت را در دستیابی به جامعه سالم یاری می‌کند.

این مؤسسه در راستای انجام وظایف سازمانی و همچنین مسئولیت اجتماعی خود با رصد مداوم اخبار و اطلاعات نامعتبر حوزه سلامت در سطح جامعه و شناسایی نیازهای آموزشی مردم، با بهره‌گیری از ظرفیت علمی خود در زمینه مرور آخرین شواهد علمی، اقدام به تهیه گزاره‌برگ‌های پاسخ به سوالات سلامت عمومی نموده است. هدف از تهیه این گزاره‌برگ‌ها ارتقا سطح سواد سلامت مردم و در نتیجه آن بهبود سلامت جامعه می‌باشد.

مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران

تهران، بلوار کشاورز، خیابان وصال شیرازی، خیابان بزرگمهر شرقی، پلاک ۷۰



محتوای الکترونیک گزاره برگ‌ها در وبسایت موسسه، به آدرس www.nihr.tums.ac.ir قابل دستیابی است. در صورت هرگونه ابهام و یا سوالات مرتبط با سلامتی با آدرس ایمیل **گروه پاسخ به سوالات سلامت عمومی** موسسه nihr-info@sina.tums.ac.ir در تماس باشید.