

## عصر ایران

### توصیه های اورژانس برای مواجهه با افراد گرمزده

باید لباس بیمار را خارج کرده و بدن او را با آب سرد بشویند و اگر این کار ممکن نیست، بدن فرد را با حوله مرطوب بپوشانند همچنین می توانند در کنار گردن، کشاله ران و زیر بغل کیسه یخ بگذارند.

رئیس اداره آموزش و پژوهش اورژانس کشور توصیه هایی را برای مواجهه با فرد گرما زده عنوان کرد.

به گزارش مهر، دکتر فرهاد رضوانی با اشاره به اینکه گرمزدگی یک اورژانس پزشکی است، اظهار داشت: بررسی علائم حیاتی مانند فشار خون و دمای بدن از مراحل اولیه بررسی مصدوم بوده و هدف درمان اولیه، کاهش سریع دمای بدن در حد امکان است.

وی درباره مواجهه با فرد گرمزده توصیه کرد: تا زمان رسیدن آمبولانس بهتر است مصدوم را به یک جای خنک منتقل کنند و بیمار را به پشت قرار داده تا سطح بیشتری از بدن او در جریان هوا قرارگیرد.

وی افزود: باید لباس بیمار را خارج کرده و بدن او را با آب سرد بشویند و اگر این کار ممکن نیست، بدن فرد را با حوله مرطوب بپوشانند همچنین می توانند در کنار گردن، کشاله ران و زیر بغل کیسه یخ بگذارند.

کارشناس آموزشی اورژانس کشور ادامه داد: با باد زدن مصدوم و یا استفاده از پنکه جریان هوا را افزایش داده و او را خنک کرده و پاهای بیمار را بلند کنند.

رضوانی با تأکید بر اینکه بدن فرد گرمزده باید ماساژ داده شود، گفت: بهتر است دستها و پاهای فرد گرمزده را ماساژ داد تا خون سرد به مغز و قسمت مرکزی بدن بازگردد و از دادن داروهایی مانند آسپرین و استامینوفن خودداری کنند.

وی افزود: توصیه می شود در صورتی که فرد هوشیار است به او مایعات خنک داده شود و در طول مدت شستشوی بدن مصدوم، هر ۱۰ دقیقه دمای بدن او را اندازه گیری کرده و مراقب باشند که دمای بدن وی از  $38.5^{\circ}\text{C}$  کمتر نشود در صورتی که دماسنج ندارند، خنک کردن بدن وی را باید تا زمانی ادامه داد تا پوست، در لمس خنک به نظر آید.

رئیس اداره آموزش و پژوهش اورژانس کشور درباره درمان خستگی گرمایی و کرامپ عضلانی، گفت: بیمار را در محیط خنک به پشت بخوابانند و لباس های وی را کم کرده و بدنش را با آب سرد بشویند، حتی می توان از حوله مرطوب و کیسه یخ استفاده شود.

وی تأکید کرد: به مصدوم مایع نمکی خنک بدهند و برای این کار یک قاشق چایخوری نمک را در یک لیتر آب حل کرده و سپس آن را در مدت یک ساعت به بیمار بدهند و همچنین می توان به مایع فوق یک قاشق غذاخوری شکر و یا پودر شیرین کننده اضافه کنند تا انرژی فرد تأمین شود.

به گفته رئیس اداره آموزش و پژوهش اورژانس کشور، اگر بیمار سالمند است و یا نمی تواند مایع نمکی را تحمل کند، او را سریع به بیمارستان منتقل کنند و افرادی که دچار خستگی گرمایی و یا کرامپ شده اند باید به مدت ۲۴ ساعت استراحت کنند.