

سرمازدگی

آسیب‌های ناشی از سرما

توانایی بدن در مقابله با سرما بسیار کمتر از توان آن برای مقابله با گرما است و در واقع روش اصلی برای گرم نگه داشتن بدن استفاده از لباس و پوشش مناسب است. علاوه بر این عواملی است مثل خستگی، تغذیه نامناسب، سابقه بیماری (مرض قند، بیماری قلبی-عروقی یا تنفسی،...)، مصرف داروهای خاص (مثل داروهای فشارخون و از همه مهمتر مصرف الکل)، نامناسب بودن لباس و پوشش فرد و عوامل مختلف دیگری نیز باعث مستعد شدن فرد به کاهش درجه‌ی حرارت بدن و آسیب‌های ناشی از آن خواهد بود.

عدم تحرک برای مدت طولانی (مثل سربازان داخل سنگر) به علاوه ی سرد بودن هوا، رطوبت بالا، وزیدن باد و خیس بودن لباس‌ها نیز باعث مستعد شدن فرد و بروز سریع‌تر و شدیدتر آسیب‌های ناشی از سرما خواهد شد.

مهم: در موارد آسیب‌های ناشی از سرما نیز پیشگیری بر درمان مقدم است و با رعایت اصول مقابله با سرما حتی در بدترین شرایط آب و هوای نیز می‌توان از بروز آنها جلوگیری کرد.

نکته: رطوبت هوا به همراه وزش باد باعث از دست رفتن درجه‌ی حرارت بدن می‌گردد به ویژه هرچه سرعت باد بیشتر باشد، کاهش درجه حرارت بدن سریع‌تر خواهد بود. وزش باد تند در یک آب و هوای سرد و مرطوب به سرعت باعث کاهش درجه حرارت بدن فرد خواهد شد.



کاهش عمومی درجه حرارت بدن (هیپوترمی یا افت دمای بدن)

در برخی شرایط مانند قرار گرفتن طولانی در معرض آب و هوای بسیار سرد و یا غوطه‌ور شدن در آب بسیار سرد، بدن توانایی تولید حرارت لازم برای مقابله با سرمای محیطی را ندارد و در نهایت دچار کاهش دمای عمومی بدن می‌گردد. به این حالت اصطلاحاً هیپوترمی گویند. در این حالت هیپوتالاموس مغز دچار

بدکاری می‌شود و بدن قادر به کنترل دمای قسمت مرکزی خود نیست و درجه حرارت مرکزی بدن از ۳۷ درجه به کمتر از ۳۵ درجه سانتیگراد خواهد رسید. افراد سالخورده و ضعیف بخصوص اگر لاغر، خسته و گرسنه هم باشند مستعد هیپوترمی هستند.

علائم و نشانه‌ی این افراد عبارت است از:

۱. ابتدا بدن آنها دچار لرز می‌شود.
۲. پوست سرد و خشک می‌شود.
۳. نبض کند می‌گردد.
۴. تعداد تنفس بیمار کمتر از حالت طبیعی می‌شود.
۵. درجه حرارت بدن به ۳۵ درجه یا کمتر می‌رسد.
۶. خواب آلودگی ظاهر می‌شود که ممکن است به گما منجر شود.
۷. ممکن است ایست قلبی رخ دهد.

سایر علائم عبارتند از:

پوست سرد: یکی از علائمی که دلالت بر افت دمای بدن و بروز حالت هیپوترمی دارد. (به ویژه سرد بودن پوست شکم)

لرز: از واکنش‌های دفاعی بدن برای گرم کردن خود است و بدن بطور خودکار سعی می‌کند تا با افزایش کار عضلات حرارت بیشتری تولید کند و دمای قسمت مرکزی خود را ثابت نگه دارد. اما با پیشرفت آسیب و کاهش بیشتر دمای بدن، این واکنش دفاعی نیز مختل می‌شود.

گیج و منگ شدن مصدوم و از دست دادن قدرت قضاوت و تصمیم‌گیری و از دست دادن هماهنگی حرکات و فعالیت‌های بدنی

(مهم:) مصرف الکل باعث تشدید این حالت می‌گردد)

اشکال در تکلم و صحبت کردن و همچنین سفتی و انقباض عضلانی از دیگر علائم هیپوترمی می‌باشد.

کمک‌های اولیه

همانند سایر سوانح، ابتدا ارزیابی صحنه‌ی حادثه، دور کردن یا پرهیز از خطر و درخواست کمک را فراموش نکنید.

سپس ارزیابی اولیه مصدوم و انجام مراحل ABC (کنترل راه هوایی، تنفس، ضربان قلب) و دیگر کمک‌های اولیه‌ی ضروری در صورت لزوم

انتقال مصدوم به مکان گرم و خشک و ترجیحاً سربسته (مانند ساختمان، چادر، ماشین، ...)

خارج کردن لباس‌های مرطوب خیس یا تنگ مصدوم و در صورت امکان پوشاندن لباس خشک به مصدوم و قرار دادن وی در داخل کیسه خواب یا انداختن چند پتوی گرم و خشک بر روی او هیچگاه بدن مصدوم را با مالش گرم نکنید و او را نیز تشویق به انجام فعالیت‌های بدنی و راه رفتن نکنید. بدلیل کاهش درجه حرارت بدن و بروز اختلال در سیستم الکتریکی قلب، هر ضربه‌ی ناگهانی ممکن است منجر به بی‌نظمی‌های بسیار شدید و کشنده در ضربان قلب فرد گردد. بنابراین حتی برای خارج کردن لباس‌های مصدوم ابتدا آنها را قیچی و سپس از بدن مصدوم خارج کنید. در صورتیکه فرد هوشیار است و دچار تهوع و استفراغ شدید نیست می‌توانید، نوشیدنی و غذای گرم به وی بدهید.

نکته: برای کنترل نبض مصدوم مبتلا به هیپوترمی باید حدود ۳۰ تا ۴۵ ثانیه صبر کنید. **مهم:** حتی در صورت فقدان هوشیاری و دیگر علائم حیاتی مثل تنفس و نبض نباید فرد را مرده قلمداد کرد. هر فرد دچار هیپوترمی باید حتماً به مراکز درمانی منتقل گردد و تحت درمان‌های لازم از جمله گرم کردن بدن قرار گیرد.

نکته: مصرف نوشیدنی حاوی الکل و کافئین به هیچ وجه مجاز نیست. به ویژه الکل علاوه بر تسریع در از دست دادن حرارت بدن، باعث کاهش حس لمس در پوست فرد و همچنین کاهش سطح هوشیاری و قدرت قضاوت وی خواهد شد.