



گردآوری و تنظیم :

عباس اولیاسمیع کارشناس مرکز مدیریت حوادث و فوریت‌های پزشکی استان همدان

سرمازدگی

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 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 درجه ی حرارت بدن و آسیب های 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 لباس ها نیز باعث مستعد شدن فرد و بروز سریع تر و شدیدتر آسیب های ناشی از سرما خواهد شد .

مهم : در موارد آسیب های ناشی از سرما نیز پیشگیری بر درمان مقدم است و با رعایت اصول مقابله با سرما حتی در بدترین شرایط آب وهوای نیز می توان از بروز آنها جلوگیری کرد .

نکته : رطوبت هوا به همراه وزش باد باعث از دست رفتن درجه ی حرارت بدن می گردد . به ویژه هرچه سرعت باد بیشتر باشد ، کاهش درجه حرارت بدن سریع

تر خواهد بود . وزش باد تند در یک آب و هوای سرد و مرطوب به سرعت باعث کاهش درجه حرارت بدن فرد خواهد شد .

علائم و نشانه ی افرادی که دچار سرمازدگی شده اند عبارت است از :

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

کمک های اولیه

- ۱- ارزیابی اولیه مصدوم و انجام مراحل (کنترل راه هوایی , تنفس , ضربان قلب) و دیگر کمکهای اولیه ی ضروری در صورت لزوم
- ۲- انتقال مصدوم به مکان گرم و خشک و ترجیحاً سربسته (مانند ساختمان , چادر , ماشین , ...)

۳- خارج کردن لباس های 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 مصدوم .

۴- هیچگاه بدن مصدوم را با مالش گرم نکنید و او را نیز تشویق به انجام فعالیت های بدنی و راه رفتن نکنید .

۵- بدلیل کاهش درجه حرارت بدن و بروز اختلال در سیستم الکتریکی قلب ، هر ضربه ی ناگهانی ممکن است منجر به بی نظمی های بسیار شدید و کشنده در ضربان قلب فرد گردد . بنابراین حتی برای خارج کردن لباس های مصدوم ابتدا آنها را قیچی و سپس از بدن مصدوم خارج کنید .

مهم : حتی در صورت فقدان هوشیاری و دیگر علائم حیاتی مثل تنفس و نبض نباید فرد را مرده قلمداد کرد . هر فرد دچار سرمازدگی باید حتماً به مراکز درمانی منتقل گردد و تحت درمان های لازم از جمله گرم کردن بدن قرار گیرد .

نکته : مصرف نوشیدنی حاوی 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 .

