

بسمه تعالی



مراقبت از سالمندان در گرما (مراقبت از پوست، نحوه لباس پوشیدن صحیح، جلوگیری از گرمزدگی و سایر نکات ایمنی در هوای گرم)

برای دسترسی به اطلاعات مفید در مورد سالمندی به آدرس اینترنتی زیر مراجعه فرمایید:

[www.sedayesalmand.ir](http://www.sedayesalmand.ir)

## سالمندان و آب و هوای گرم

گرمای بیش از حد برای کسی بی خطر نیست. اگر سالمند باشید یا مشکلات سلامتی داشته باشید حتی خطرناک تر است. مهم است که در هنگام گرمزدگی احتیاط کنید و به سرعت بهبود یابید در غیر اینصورت، ممکن است شروع به احساس بیماری کنید یا در معرض بیماری‌های مرتبط با گرما باشید که می‌تواند باعث مشکلات جدی سلامتی شود.



### چرا آب و هوای گرم برای افراد سالمند نسبت به جوان‌ترها خطرناک تر است؟

هوای گرم باعث ایجاد اختلال در تنظیم دمای بدن می‌شود که این می‌تواند در سالمندان بنا به دلایل ذیل مشکلات جدی تری ایجاد کند:

۱. سالمندان به خوبی دیگران با تغییرات دمایی ناگهانی سازگار نمی‌شوند.
۲. احتمال ابتلا به بیماری‌های مزمن در سالمندان بیشتر است که این می‌تواند بر پاسخ محافظتی بدن به افزایش دما تأثیر منفی بگذارد.
۳. مصرف داروهای تجویزی در سالمندان می‌تواند توانایی بدن برای کنترل دما یا عرق کردن را تغییر دهند.

## بیماری‌های مرتبط با گرما

۱. **سنگوپ گرما** یک سرگیجه ناگهانی است که ممکن است در هنگام کار و فعالیت در هوای گرم رخ دهد. اگر یک داروی قلبی از نوع مسدودکننده بتا (مانند متوپرولول و پروپرانولول) مصرف می‌کنید یا به هوای گرم عادت ندارید، احتمالاً احساس ضعف می‌کنید.

❖ **برای بهبودی** در یک جای خنک استراحت کنید، پاهای خود را بالا بگذارید و آب خنک بنوشید تا احساس سرگیجه از بین برود.

۲. **کرامپ گرمایی (گرفتگی گرمایی)** به معنای سفت شدن یا گرفتگی دردناک عضلات در معده، بازوها یا پاهای شما می‌باشد. گرفتگی عضلات می‌تواند ناشی از کار سخت یا ورزش شدید باشد. اگرچه دمای بدن و نبض شما در هنگام کرامپ گرمایی معمولاً طبیعی است اما ممکن است پوست شما مرطوب و خنک شود.

❖ **برای بهبودی** فعالیت بدنی را متوقف کنید و در سایه یا در یک جای خنک استراحت کنید. مایعات زیاد مانند آب و نوشیدنی‌های ورزشی سالم بنوشید اما از مصرف الکل و نوشیدنی‌های کافئین‌دار پرهیز کنید.

۳. **ادم حرارتی**، تورم در مچ پا یا پاهای شما هنگام گرم شدن است.

❖ **برای کاهش تورم**، پاهای خود را بالا قرار دهید اگر بهبودی حاصل نشد به پزشک مراجعه کنید.

۴. **بثورات حرارتی (ضایعات پوستی)**، تحریک پوست در اثر عرق کردن شدید است.

❖ **علائم:** تاول‌های کوچک و قرمز رنگ شبیه جوش‌های پوستی، خارش و احساس سوزن شدن پوست

❖ **برای بهبودی** ناحیه عفونی را خشک نگه دارید، از دارو برای بهبود جوش استفاده کنید و در جای خنک استراحت کنید.

۵. **آفتاب سوختگی** نشانه آسیب شدید پوست به دلیل قرار گرفتن در معرض نور شدید خورشید و طولانی مدت است.

**علائم:** پوست قرمز و حساس، تاول‌های پوستی، لایه برداری پوستی و گرم بودن پوست هنگام لمس. در واکنش‌های شدید تب، لرز، حالت تهوع و بثورات پوستی نیز ممکن است دیده شود.

**اگر دچار افتاب سوختگی هستید:**

- ❖ لباس سبک بپوشید
- ❖ از کلاه لبه دار استفاده کنید
- ❖ دوش آب خنک بگیرید
- ❖ جاهای آسیب دیده را مرطوب و خنک کنید
- ❖ و از نور خورشید دور بمانید تا پوستتان بهبود یابد

### **۶. گرم‌زدگی**

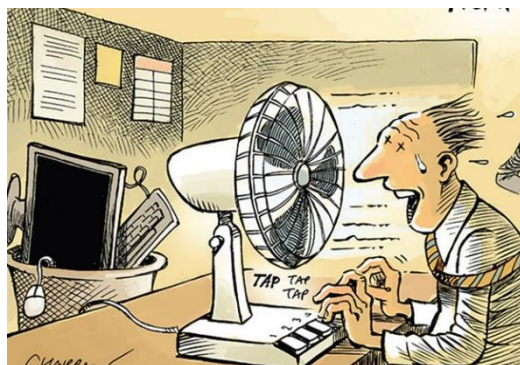
❖ شامل ۴ مرحله است: استرس گرمایی، خستگی گرمایی، گرم‌زدگی و سکنه گرمایی.

❖ **علائم گرم‌زدگی** در سه مرحله اول معمولاً شامل موارد زیر است:

افزایش دمای بدن، سرگیجه، ضعف، حالت تهوع، تشنگی، سردرد، عرق کردن شدید، خستگی، قرمز شدن پوست، گرفتگی عضلات به همراه درد، پوست سرد و لطیف، نبض سریع.

\* **سکنه گرمایی** یک اورژانس پزشکی است که در آن دمای بدن به بالای ۴۰ درجه سانتی‌گراد می‌رسد و **علائم** آن شامل غش کردن، گیجی و عجیب رفتار کردن، عرق نکردن حتی در هوای گرم، پوست خشک و برافروخته و نبض قوی و سریع.

\* **اقدام سریع:** هنگامی که فردی هر یک از این علائم را داشت باید فوراً به دنبال کمک پزشکی باشد و بلافاصله به مکان خنک تری مانند زیر سایه یا داخل خانه منتقل شود. این افراد همچنین باید با لباس‌های خنک، حمام یا دوش خنک و پنکه دمای بدن خود را کاهش دهند.



## اقدامات مناسب هنگام گرمزدگی:

۱. فرد را به جای خنک منتقل کنید، مصدوم دراز بکشد و پاهای او را بالا بیاورید.
۲. لباس‌های مصدوم را درآورده، ملحفه خیس روی فرد انداخته و آب ولرم روی فرد بپاشید.
- \* حمام گرفتن برای افراد هوشیار توصیه می‌شود.
۳. برای خنک شدن سریع فرد، می‌توان از کولر یا پنکه استفاده کرد. همچنین می‌توان از کیسه‌های یخ در کشاله ران، زیر بغل، زانو، مچ دست و پا استفاده کرد.
۴. در صورت هوشیاری فرد می‌توان به وی مقداری آب یا یک نوشیدنی خنک داد. محلول آب و شکر و نمک نیز در این شرایط مفید است.
۵. حوله نمدار روی پیشانی و عضلات فرد گرم‌زده قرار دهید.
۶. در صورت خنک شدن بدن فرد، عمل خنک کردن (در آب سرد یا به شکل دیگر) را متوقف کنید. اگر دمای بدن فرد دوباره افزایش یافت، عمل خنک کردن را دوباره شروع کنید.
۷. ماهیچه‌های گرفته و گرم‌زده فرد را ماساژ دهید.
۸. اگر علائم گرم‌زدگی بهبود نیافت یا بدتر شد، با اورژانس تماس بگیرید یا فوری او را به مرکز درمانی منتقل کنید.
۹. شربت آبلیمو، خاک شیر و دوغ تامین کننده آب و املاح از دست رفته بدن هستند.
- \* نوشیدن نوشابه در گرم‌زده مناسب نیست.
۱۰. مخلوط ماست و خیار هم برای خنک شدن بدن مفید است.



## چه عواملی، خطر بیماری‌های مرتبط با گرما را در سالمندان افزایش می‌دهد؟

- ❖ مشکلات سلامتی مانند بیماری‌های قلبی عروقی، ریوی یا کلیوی
- ❖ تغییرات پوستی ناشی از افزایش سن (مانند نازک شدن و شکنندگی پوست)
- ❖ هر بیماری که باعث ضعف یا تب شود
- ❖ مصرف داروهایی مانند آرام بخش‌ها و برخی داروهای قلب و فشار خون
- ❖ مصرف همزمان چندین داروی تجویزی
- ❖ چاقی، اضافه وزن یا کاهش وزن
- ❖ نوشیدن مشروبات الکلی
- ❖ زندگی در مکان‌هایی بدون هواکش یا تهویه مناسب
- ❖ کم آب شدن بدن

## نکاتی برای ایمن ماندن در هوای گرم

۱. مایعات کافی مانند آب و آب میوه بنوشید.
  ۲. سبزیجات و میوه‌های آب دار مانند خیار و هندوانه میل کنید.
  ۳. از مصرف الکل و نوشیدنی‌های کافئین دار مانند نوشابه خودداری کنید.
  ۴. در هوای گرم با آب خنک وضو بگیرید و دست و صورت خود را خنک کنید.
  ۵. همیشه مقداری آب خنک در یخچال داشته باشید.
  ۶. لباس‌های سبک، رنگ روشن و گشاد بپوشید.
- \* پارچه‌های طبیعی مانند لباس نخی ممکن است خنک تر از الیاف مصنوعی و پلاستیکی باشند.
۷. پیراهن سفید رنگ نسبت به پیراهن مشکی خنک تر است و گرمای کم تری جذب می‌کند.
  ۸. برای جلوگیری از آفتاب سوختگی از کلاه‌های لبه‌دار و محافظ تابستانی استفاده کنید.
  ۹. برای محافظت از چشم در مقابل نور آفتاب از عینک‌های طبی فتوکرومیک یا عینک آفتابی استفاده کنید.

۱۰. از کولر، پنکه و سایر وسایل خنک کننده در منزل استفاده کنید و شب‌ها برای تهویه مناسب فضای خانه یکی از پنجره‌ها را باز بگذارید (پنجره‌ها را از طریق توری مناسب ایمن کنید).
۱۱. اگر برای رفتن به مکان خنک تر نیاز به کمک دارید از یکی از اعضای خانواده یا دوستان کمک بگیرید.
۱۲. در فصل تابستان حتی الامکان کارها را اول صبح و ساعات پایانی روز که هوا خنک‌تر است انجام دهید.
۱۳. صبح وقتی که هوا خنک‌تر است به پیاده‌روی و ورزش کردن پردازید و از فعالیت بدنی در هوای گرم خودداری کنید.
۱۴. از پزشک خود سوال کنید که کدام یک از داروهای تجویزی، شما را بیشتر در معرض گرمازدگی و آفتاب سوختگی قرار می‌دهد.
۱۵. اگر ضروری نیست در هوای گرم بیرون نروید و وقت مناسب‌تری برای این کار انتخاب کنید.
۱۶. اگر مجبور به بیرون رفتن در هوای گرم هستید مقداری آب خنک همراه خود داشته باشید.
۱۷. سالمندان می‌توانند با دوستان خود به پارک‌های که وضعیت سایه خوبی دارند و خنک هستند به پیاده‌روی پردازند.



## **\*\* دو نکته مهم:**

- ۱. به دلیل این سالمندان کمتر احساس تشنگی می‌کنند بنابراین به آنها توصیه می‌شود برای تامین آب بدن و حفظ سلامت خود به ویژه در هوای گرم مایعات فراوان بنوشند.**
- ۲. در هوای گرم آب خنک در حد ۴ درجه سانتی گراد بنوشید تا دمای بدن شما به تدریج پایین بیاید و از نوشیدن آب یخ یا آب بسیار سرد که ممکن است برای سلامتی شما بسیار خطرناک باشد پرهیز کنید.**

## **سلامت و پایدار باشید.**

"اللهم صل علی سیدنا محمد و علی آل سیدنا محمد"

➤ قابل توجه سالمندان عزیز لطفاً به لینک زیر وارد شوید و ما را در بازدید از سایت و دانلود مطالب مفید در مورد سالمندی همیاری کنید. با تشکر

 [www.sedayesalmand.ir](http://www.sedayesalmand.ir)

ناظر علمی: دکتر لیلا صادق مقدم - دکترای تخصصی سالمند شناسی - عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی گناباد

[lsmoghadam81@gmail.com](mailto:lsmoghadam81@gmail.com)

منبع:

- <https://www.nia.nih.gov/health/hot-weather-safety-older-adults>
- <https://arakmu.ac.ir/mahalatdh/fa/news/18510/%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%A6%D9%85-%DA%AF%D8%B1%D9%85%D8%A7-%D8%B2%D8%AF%DA%AF%DB%8C-%D9%88-%D8%A7%D9%82%D8%AF%D8%A7%D9%85%D8%A7%D8%AA-%D9%85%D9%88%D8%AB%D8%B1>  
(دانشگاه علوم پزشکی اراک)