



گرمزدگی و سرمازدگی

گروه هدف: بیمار و همراهان



تاریخ تدوین: ۹۶/۱/۱۵

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۰/۱/۱۵

شماره بازنگری: ۳

شماره سند: p-pH 27

واحد آموزش به بیمار

بیمارستان و زایشگاه خیریه جوادالائمه (ع)

اقدامات لازم هنگام گرمزدگی:

لباس های زمستانی باید چند لایه، سبک و گرم انتخاب شوند. استفاده از چند لباس به مراتب بهتر از استفاده از یک لباس ضخیم است.

لباس و پتوی گرم به اندازه کافی تهیه کنید.

وسایل پخت و پز مانند گاز پیک نیک به هیچ عنوان وسیله مناسبی برای گرم کردن داخل خودرو و چادر مسافرتی نیست.

نوشیدن مایعات کافی (فاقد کافئین و الکل) و مصرف مواد غذایی توصیه می شود



منبع: داخلی جراحی برونر

سرمازدگی

یکی از عوارض سرمای شدید کاهش دمای بدن است.

علائم سرمازدگی:

✓ لرز آشکار و غیر قابل کنترل

✓ از دست دادن هوشیاری

✓ گیجی

✓ لکنت زبان

✓ بروز خستگی

✓ خواب آلودگی



آدرس:

مشهد - خیابان طبرسی - حد فاصل میدان و چهارراه
مقدم - بیمارستان و زایشگاه خیریه جوادالائمه (ع)

تلفن: ۰۵۱-۳۳۶۸۲۱۳۵-۷

نشانی سایت: www.jmhc.ir

شهروند گرمی

مطالب پیش روی شما، محتوی مطالب آموزشی برای مراقبت از خودتان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در حفظ سلامت خود کوشا باشید سلامت خود کوشا باشید. از آن جایی که عدم رعایت بهداشت فردی، بهداشت مواد غذایی و بهداشت محیط می تواند باعث ایجاد بیماری در طول سفر شده و آرامش شما و خانواده تان را بر هم بزند، رعایت نکات بهداشتی ساده در طی سفر ضرورت بیشتری پیدا کرده و باید با حساسیت بیشتری مورد توجه قرار گیرد.

علائم گرمازدگی:

✓ گیجی

✓ عدم تعادل

✓ سردرد

✓ تهوع

✓ بالا بودن دمای بدن

اقدامات لازم هنگام گرمازدگی:

در صورت گرمازدگی باید سریعاً خود را به جای خنک برسانید و شروع به نوشیدن مایعات خنک بکنید.

در صورت داشتن اسهال، ضعف و بی حالی باید به کمک رابطین بهداشتی در مسیر راه به اولین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

بهتر است آب خنک حاوی یخ با خود داشته باشید تا در صورت تشنگی یا مواجهه با گرما از آن استفاده کنید.

اگر برای مدت مدیدی قرار است در معرض گرما باشید مقداری نمک یا آب لیمو در آب نوشیدنی خود بریزید.



وجود قند در مایعات هم عاملی برای دفع آب بدن است زیرا هضم قند نیاز به آب دارد بنابراین مصرف نوشیدنی های شیرین مانند نوشابه و شربت در این موارد توصیه نمی شود.

در صورت گرمی هوا بهتر است زمان زیارت در مواقعی که هوا خنک تر است انجام شود.

