



شرکت آلومینای ایران

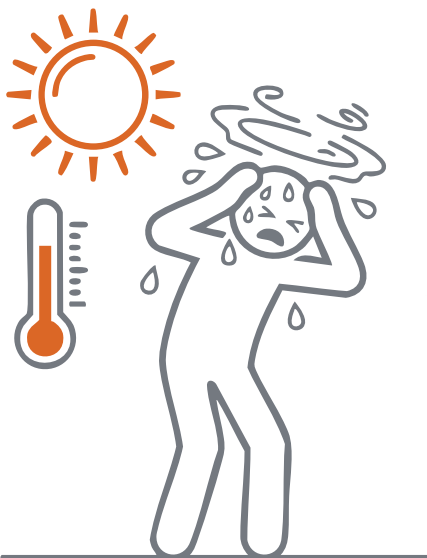
IRAN ALUMINA CO.



گرم‌زدگی

(Heatstroke)

گرم‌زدگی یک وضعیت حاد و فوریت پزشکی تهدیدکننده‌ی حیات است. این عارضه زمانی رخ می‌دهد که به دلیل قرارگیری طولانی‌مدت در هوای گرم، فعالیت بدنی شدید یا اختلال در سیستم تنظیم حرارت، دمای مرکزی بدن به شکل بحرانی افزایش یابد. در این شرایط، بدن توانایی دفع گرمای اضافی خود را از دست داده و مکانیسم‌های خنک‌کننده‌ی طبیعی آن از کار می‌افتند.



علائم و نشانه‌های بالینی گرمازدگی

پوست داغ، خشک و عاری از تعریق

قرمزی اولیه پوست و سپس رنگ
پریدگی یا کبودی (سیانوز)

افزایش دمای مرکزی بدن به بیش
از ۴۰ درجه سانتی‌گراد

گشاد شدن مردمک‌های چشم
(میدریازیس)

تنفس تند و سطحی

نبض سریع و ضعیف

سردرد شدید و مداوم

گرفتگی و اسپاسم‌های عضلانی



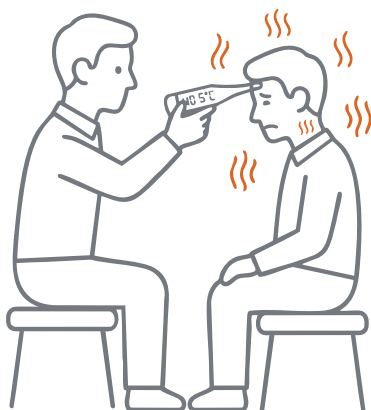
اقدامات ضروری برای کمک به فرد گرمزده

لباس‌های فرد را از تن خارج کنید. در صورت امکان، بدن او را در آب خنک غوطه‌ور نمایید.

اگر شرایط غوطه‌وری فراهم نیست، با استفاده از پارچه، حوله یا اسفنج مرطوب، سطح بدن فرد را خنک کنید.

در صورت محدودیت منابع آب، خنک سازی را از نواحی سر و گردن آغاز نمایید.

هنگام استفاده از کیسه یخ، حتماً آن را درون حوله یا پارچه بپیچید تا از تماس مستقیم یخ با پوست جلوگیری شود. سپس کیسه‌ها را در نقاط حساس مانند گردن، زیر بغل و کشاله ران قرار دهید.



اقدامات مراقبتی در فرآیند خنک‌سازی

انتقال به محیط خنک: پس از استحمام، فرد را به فضایی با دمای مطبوع و خنک منتقل نمایید.

وضعیت بدنی: پاهای مصدوم را بالاتر از سطح بدن قرار دهید تا خون‌رسانی به سمت سر تسهیل گردد.

نوشیدن مایعات: در صورت هوشیاری کامل، فرد را تشویق کنید تا به تدریج آب یا نوشیدنی‌های خنک بنوشد.

پایش دمای بدن: پس از آغاز روند خنک‌سازی، هر ۱۰ دقیقه یکبار دمای بدن را کنترل نمایید تا از افت بیش از حد دما (کمتر از ۳۸.۵ درجه سانتی‌گراد) جلوگیری شود.

نکات تکمیلی برای مدیریت شرایط

پایش دمای بدن: هنگام غوطه‌ور کردن فرد در آب سرد، به‌طور مداوم دمای بدن او را کنترل کنید تا از افت آن به کمتر از ۳۸.۵ درجه سانتی‌گراد جلوگیری شود. در صورت عدم دسترسی به دماسنج، تا زمانی که با لمس فیزیکی احساس می‌کنید دمای بدن فرد همچنان بالاست، روند خنک‌سازی را ادامه دهید.

رفع گرفتگی عضلات: گرفتگی‌های عضلانی را می‌توان با ماساژ دادن ناحیه درگیر برطرف کرد. بدین منظور، ضمن وارد آوردن فشار ملایم بر محل گرفتگی، یک حوله گرم روی آن ناحیه قرار دهید.

پیشگیری از عود گرفتگی: مصرف نوشیدنی‌های حاوی نمک (نوشیدنی‌های شور)، از بازگشت و عود گرفتگی عضلات پیشگیری می‌کند.



Health



Safety



Environment

مدیریت ایمنی
بهداشت و محیط زیست