



معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز بهداشت و درمان دانشجویان

گرم‌زدگی بیشتر در آب و هوای گرم و بعد از فعالیت‌های سنگین رخ می‌دهد، و سالخورده‌ها، شیرخواران و کودکان، ورزشکاران و سربازان مهم‌ترین افرادی هستند که در معرض خطر گرم‌زدگی قرار دارند.



برای جلوگیری از گرمازدگی:

وقتی که برای مدت طولانی در معرض تابش آفتاب یا در یک محیط گرم هستید و همچنین قبل و بعد و در طی ورزش، آب زیادی بنوشید (حداقل ۳ لیتر در روز)





برای جلوگیری از گرما زدگی :

به میزان کافی بخوابید و میوه‌ها و سبزی‌های سرشار از پتاسیم را به میزان زیاد مصرف کنید تا بدن‌تان خودش را با گرما تطبیق دهد.

برای جلوگیری از گرما زدگی :

بدن خود را خنک نگه دارید. اگر می‌توانید جلوی آفتاب نروید، **در سایه راه بروید** یا از **یک سایبان مثل چتر** استفاده کنید، **کرم ضد آفتاب بزنید**، **کلاه لبه‌دار** روی سرتان بگذارید، **عینک آفتابی** بزنید و **لباس‌های نخی و نازک و گشاد با رنگ روشن** بپوشید. سعی کنید فعالیت‌ها و کارهای بیرون خود را در اوقات خنک‌تر روز انجام دهید.



ورزش و فعالیت بدنی کمتری در گرما انجام دهید، مخصوصاً اگر باعث می‌شود عرق زیادی کنید.

نشانه های گرما زدگی :

اگر شخصی نشانه های گرمazedگی را بروز داد (مثل **گرفتگی**

عضلانی، خستگی، سردرد، سرگیجه، تهوع و تعریق بیش از حد)

فورا او را به یک مکان خنک ببرید.

اگر فردی در اثر گرما دچار تهوع، گیجی، غش و ضعف، پوست

داغ و قرمز یا سرد و مرطوب، تب، افزایش ضربان قلب، تنگی

نفس شد، او را هر چه سریع تر به بیمارستان یا درمانگاه برسانید. **گرمazedگی شدید، می تواند**

فرد را بکشد.



از پنکه برای کاهش
دما استفاده کنید

پاهای را بالا ببرید

از کمپرس سرد
استفاده کنید

از مایعات استفاده کنید

نحوه کمک به فرد گرما زده





در گرما زدگی:

از دادن هرگونه داروی تب بر مانند استامینوفن به فرد خود داری کنید. اگر فرد فاقد هوشیاری است، او را به پهلو بخوابانید.

یادمان باشد که برای جلوگیری از گرمازدگی:



نوشیدن آب به تنهایی برای بدن کافی نیست، باید بدانید که در هنگام عرق کردن علاوه بر دفع آب بدن، نمک نیز دفع می شود. پس خوردن آب به تنهایی برای بدن کافی نیست. در عین حال باید توجه کرد که استفاده زیاد از نمک هم توصیه نمی شود.

برای جلوگیری از گرمازدگی :

استفاده از خاکشیر یخ مال یا شربت آبلیمو برای جلوگیری از گرمازدگی موثر است، زیرا خاکشیر دارای ماده‌ای ضد میکروبی است که در دمای سرد، پایدار و فعال می شود.