

علائم روحی و روانی گرمازدگی
شامل:

گیجی
رفتار پرخاشگر
آشفتگی و هیجان
توهم

بی حالی
رخوت

بی حسی (واکنش های بدن بیش از
حد آرام و آهسته می شود)
تشنج

راهکارهای پیشگیری از گرما زدگی

وقتی که برای مدت طولانی در معرض
تابش آفتاب یا در یک محیط گرم
مجبور هستید بمانید آب زیادی
بنوشید



گرمازدگی (Heatstroke) زمانی رخ می دهد
که درجه حرارت بدن به ۴۰ درجه ی
سانتی گراد یا بالاتر برسد



علائم جسمانی گرمازدگی شامل:

پوست خشک و داغ

عدم تعریق

پوست ابتدا قرمز شده و سپس رنگ

پریده یا کبود می شود

تنفس کوتاه و سریع

نبض سریع و ضعیف

افزایش دمای بدن به بیش از 40

درجه

سردرد

گرفتگی عضلات

گشادی مردمک چشم

دانشگاه علوم پزشکی شیراز
مرکز آموزشی درمانی چشم پزشکی
پوستچی



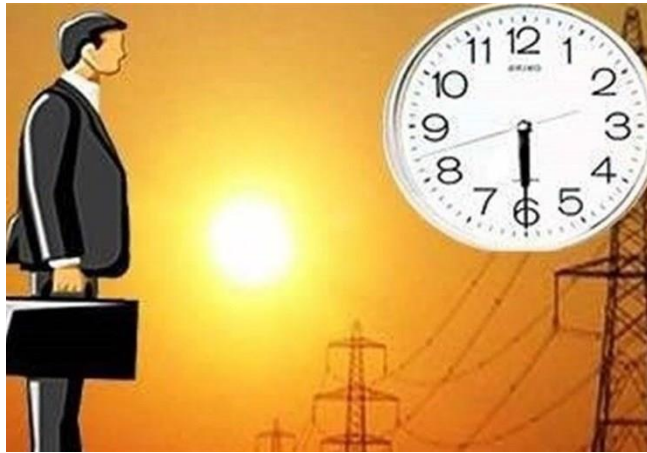
راههای پیشگیری از
گرمازدگی



سیده سارا شریفی
کارشناسی ارشد

بهار 1402

موقعی از روز را که هوا خیلی گرم است (مثل سر ظهر و بعد از ظهر) فعالیت نکنید یا کمتر فعالیت کنید



هرگز کسی را داخل خودروی پارک شده رها نکنید



سعی کنید وعده های غذایی تان را سبک و به مقدار کم میل کنید



پوست را از آفتابسوختگی محافظت کنید



در هوای گرم لباس های گشاد ، نازک و رنگ روشن بپوشید



وقتی زیر اشعه مستقیم آفتاب کار می کنید، روی سرتان کلاه بگذارید که بهتر است لبه دار باشد تا روی صورتتان سایه ایجاد کند . سر انسان نسبت به گرما حساس است.



کمتر جلوی نور خورشید بایستید



به میزان کافی بخوابید و میوه ها و سبزی های سرشار از پتاسیم را به میزان زیاد مصرف کنید تا بدنتان خودش را با گرما تطبیق دهد.

