

گرداب نفس گیر گرما

مراقبت از کودکان در این روزهای داغ تابستان باید جدی تر از همیشه باشد

گرمزدگی؛ یک اتفاق تدریجی



گرمزدگی معمولاً یک باره اتفاق نمی افتد. بدن انسان به طور طبیعی تلاش می کند دمای خود را در محدوده طبیعی، یعنی حدود ۳۷ درجه سانتی گراد، حفظ کند. وقتی هوا گرم می شود یا فعالیت بدنی افزایش می یابد، بدن با افزایش جریان خون در پوست و تعریق، گرمای اضافی را دفع می کند. اما اگر این سازوکارها نتوانند گرمای تولید شده یا جذب شده را جبران کنند، دمای بدن به تدریج بالا می رود. در این مرحله، بدن ابتدا با نشانه هایی مانند تشنگی، تعریق زیاد، خستگی، ضعف، سردرد یا سرگیجه هشدار می دهد. اگر این علائم نادیده گرفته شوند و کودک همچنان در معرض گرما بماند یا مایعات کافی دریافت نکند، دمای بدن ممکن است به سطح خطرناکی برسد و گرمزدگی رخ دهد؛ وضعیتی که می تواند به مغز، قلب، کلیه ها و دیگر اندام های حیاتی آسیب برساند و نیازمند رسیدگی فوری پزشکی باشد. نکته مهم اینجاست که کودکان، به ویژه نوزادان و خردسالان، همیشه نمی توانند احساس تشنگی یا بد حالی خود را بیان کنند. به همین دلیل، والدین نباید منتظر بروز علائم شدید بمانند. پیشگیری و توجه به نخستین هشدارهای بدن، مؤثرترین راه محافظت از کودکان در روزهای گرم است.

پدر و مادرها توجه کنند



کودک، به خصوص در سال های نخست زندگی، نمی تواند تصمیم بگیرد چه زمانی استراحت کند، چه مقدار آب بنوشد یا چه زمانی از آفتاب خارج شود. بنابراین این بزرگسالان هستند که باید شرایط را مدیریت کنند. در نتیجه والدین بهتر است:

- منتظر تشنه شدن کودک نمانند.
- زمان بازی در فضای باز را محدود کنند.
- کودک را مرتب برای نوشیدن آب تشویق کنند.
- هر چند دقیقه او را به سایه یا محیط خنک ببرند.
- علائم اولیه گرمزدگی را جدی بگیرند.

اشتباه های رایج کدام است؟



- منتظر ماندن تا کودک خودش بگوید تشنه است.
- بازی کردن کودک در ساعات اوج گرما (حدود ۱۱ تا ۱۶).
- پوشاندن لباس های ضخیم یا تیره.
- تنها گذاشتن کودک داخل خودرو، حتی برای چند دقیقه.
- تصور اینکه اگر کودک عرق می کند، دیگر خطری وجود ندارد.

مسئله انتخاب لباس مناسب

لباس فقط پوشش نیست؛ بخشی از سیستم خنک کننده بدن است و نقش مهمی در حفظ دمای بدن دارد. وقتی پارچه ضخیم یا الیاف مصنوعی مانع تبخیر عرق می شوند، گرمای بدن در زیر لباس حبس می شود و دمای مرکزی بدن راحت تر بالا می رود. برعکس، لباس های نخی، سبک و گشاد، گردش هوا را بهتر برقرار می کنند و به تبخیر عرق کمک می کنند. فرایندی که مهم ترین راه خنک شدن بدن است. رنگ لباس هم اهمیت دارد. رنگ های تیره نور خورشید را بیشتر جذب می کنند، در حالی که رنگ های روشن بخش بیشتری از آن را بازتاب می دهند. به همین دلیل برای روزهای گرم، لباس های روشن، نخی و آزاد بهترین انتخاب است. ترکیب زیر می تواند بهترین انتخاب برای فرزند باشد:

- لباس نخی و سبک
- لباس با رنگ روشن
- لباس آزاد
- کلاه لبه دار
- کفش مناسب و سبک



هرگز کودک را در خودرو تنها نگذارید



یکی از خطرناک ترین کارهایی که تاکنون سبب مرگ کودکان زیادی شده این است که برخی والدین کودک را چند دقیقه داخل خودرو تنها می گذارند. غافل از اینکه فضای بسته خودرو می تواند مانند یک گلخانه عمل کند. نور خورشید وارد می شود اما گرما به راحتی خارج نمی شود. در نتیجه، دمای داخل خودرو حتی در روزهایی که هوا خیلی داغ نیست نیز می تواند ظرف چند دقیقه به شکل خطرناکی افزایش پیدا کند. از آنجا که بدن کودکان سریع تر از بزرگسالان گرم می شود، احتمال گرمزدگی شدید و حتی مرگ در آن ها بیشتر است. باز بودن اندک شیشه ها نیز تأثیر زیادی در کاهش این خطر ندارد؛ به همین دلیل هیچ کودکی نباید، حتی برای چند دقیقه، در خودرو پارک شده تنها بماند.

علائم راپشت خستگی پنهان نکنید



گرمزدگی معمولاً یک باره اتفاق نمی افتد. بدن پیش از رسیدن به مرحله خطرناک، علائم هشدار دهنده ای بروز می دهد. مشکل اینجاست که بسیاری از این علائم شبیه خستگی معمولی هستند و والدین آن ها را جدی نمی گیرند. اگر کودکی که مشغول بازی بوده ناگهان بی حال شد، بیش از حد خواب آلود به نظر رسید، بی دلیل گریه کرد، سردرد یا تهوع داشت یا حاضر نبود به بازی ادامه دهد، باید احتمال گرمزدگی را هم در نظر گرفت. اگر این وضعیت با گیجی، اختلال در هوشیاری، تشنج یا تب بالا همراه شود، دیگر یک وضعیت اورژانسی است و باید بدون اتلاف وقت با اورژانس تماس گرفت.



این قوانین را به کودک خود بیاموزید

- هر وقت بازی می کنم، آب می نوشم.
- زیاد زیر آفتاب نمی مانم.
- اگر سرم گیج رفت یا حالم بد شد، به بزرگ ترها می گویم.
- هر چند دقیقه یک بار استراحت می کنم.

چه کودکانی بیشتر در معرض خطرند؟



- نوزادان و کودکان زیر پنج سال.
- کودکانی که اضافه وزن دارند.
- کودکان مبتلا به بیماری های قلبی، ریوی یا عصبی.
- کودکانی که تب دارند یا داروهای خاصی را مصرف می کنند.
- کودکانی که فعالیت بدنی شدید انجام می دهند.

علائم هشدار را بشناسید



- تشنگی شدید
- بی حالی
- پوست داغ یا قرمز
- سردرد
- تهوع یا استفراغ
- سرگیجه
- بی قراری یا خواب آلودگی
- علائم خطر**
- از دست دادن هوشیاری
- تشنج
- تب بسیار بالا
- تنفس سریع

نوشیدن آب کافی را فراموش نکنید



- یکی از مهم ترین توصیه های متخصصان این است که کودکان باید پیش از احساس تشنگی آب بنوشند. تشنگی در واقع نشانه آغاز کم آبی بدن است و نباید منتظر رسیدن به این مرحله ماند.
- در مورد شیرخواران نیز تغذیه منظم با شیر مادر یا شیر خشک طبق برنامه معمول اهمیت زیادی دارد. دادن آب اضافی به نوزادان کوچک باید فقط طبق توصیه پزشک انجام شود.
- به خاطر بسپاریم که آب بهترین انتخاب است و نوشابه، نوشیدنی های انرژی زا و نوشیدنی های بسیار شیرین جای آب را نمی گیرند.



زمان بازی را هوشمندانه انتخاب کنید

گرمای هوا در میانه روز به بیشترین مقدار خود می رسد. بهتر است فعالیت بدنی در فضای باز تا حد امکان به ساعات خنک تر روز، یعنی صبح زود یا عصر، منتقل شود. اما اگر کودک ناچار است بیرون باشد این نکات را به او گوشزد کنید.

- هر بیست تا سی دقیقه استراحت کند.
- در سایه بماند.
- مرتب آب بنوشد.
- لباس مناسب بپوشد.

اگر کودک گرمزده شد چه کنیم؟



بهتر است تا رسیدن کمک های پزشکی این اقدامات را در قبال کودکی که دچار گرمزدگی شده است انجام بدهیم:

- کودک را به محیط خنک منتقل کنیم.
- لباس های اضافی را درآوریم.
- با پارچه خیس یا آب ولرم بدن را خنک کنیم.
- در صورت هوشیاری، جرعه آب بدهیم.
- اگر بیهوش است یا استفراغ می کند، چیزی به او نخورانیم.



گرمزدگی با آمار وارقام

سازمان جهانی بهداشت، کودکان، نوزادان و سالمندان را در کنار افراد مبتلا به بیماری های مزمن، در زمره گروه هایی می داند که در صورت قرار گرفتن در برابر موج های گرما بیشترین آسیب را متحمل می شوند. همچنین، یونسف، آکادمی اطفال و سازمان ملی ایمنی ترافیک بزرگراه های آمریکا، داده ها و گزارش هایی را در این باره منتشر کرده اند که می تواند شمایی دقیقی از تهدید گرما برای کودکان ارائه بدهد و همچنین تذکری باشد برای تغییرات اقلیمی و روند افزایش موج گرما در سرتاسر جهان.

۳ تا ۵ برابر

دمای بدن کودکان می تواند سه تا پنج برابر سریع تر از بزرگسالان افزایش یابد.

۸۰ درصد

حدود ۸۰ درصد افزایش دمای داخل خودرو درسی دقیقه اول رخ می دهد. حتی اگر دمای بیرون نسبتاً معتدل باشد (حدود ۲۲ تا ۳۵ درجه سانتی گراد)

دمای داخل خودرو می تواند به سطوح خطرناک برسد. باز گذاشتن مختصر پنجره ها نیز تأثیر زیادی در کاهش سرعت گرم شدن خودرو ندارد.

۲ برابر

۴۶۶ میلیون کودک در مناطقی زندگی می کنند که تعداد روزهای بسیار گرم آن ها نسبت به شصت سال قبل دست کم دو برابر شده است.

تا ۲۰۵۰

پیش بینی می شود تا سال ۲۰۵۰ تقریباً همه کودکان جهان (نزدیک به ۲.۲ میلیارد کودک) به طور مکرر در معرض موج های گرمای شدید قرار بگیرند.

یادآوری

- ایران در کمربند گرم و خشک جهان قرار دارد.
- بیش از ۸۵ درصد مساحت ایران اقلیم خشک، نیمه خشک یا فرا خشک دارد.
- موج های گرما در ایران در حال افزایش است.
- تعداد روزهای بسیار گرم در بسیاری از استان های ایران در دهه های اخیر روند افزایشی داشته است.
- طول موج های گرما نیز بیشتر شده است.