



گرمزدگی موقعیت حادّ و تهدید کننده زندگی است که در این حالت سیستم تنظیم کننده دمای بدن، به دلیل قرار گرفتن طولانی مدت در هوای گرم یا تولید بیش از حدّ گرما در بدن و یا وجود هر دو حالت، از کار می افتد. درحالت گرمزدگی بدن نمی تواند گرمای اضافی خود را دفع کند، در نتیجه دمای بدن خیلی افزایش می یابد که می تواند اندام های اصلی را تخریب کند .

گرمزدگی خطری برای فرد ندارد و کشنده نیست، مگر اینکه در درمان گرمزدگی کوتاهی و سهل انگاری شود و به طور کامل و سر موقع درمان نشود. بعضی افراد چند هفته بعد از گرمزدگی فوت می کنند که به دلیل نارسایی کلیه یا قلب است .

علائم گرمزدگی عبارتند از : ضعف و خستگی، کشیدگی و درد عضلات، استفراغ و تهوع، سرگیجه، ضعف و غش، ادرار زرد تیره یا نارنجی، سردرد و اسهال، پوست خشک و داغ، عدم تعریق، تنفس کوتاه و سریع و کاهش سطح هوشیاری .

پوشش افراد در دچار شدن آنها به گرمزدگی بسیار تأثیرگذار است، بنابراین استفاده از البسه با رنگ روشن و به ویژه پنبه ای و کتان می تواند در حفاظت از جان شما موثر باشد. همچنین از پوشیدن لباس های تنگ و یا دارای الیاف مصنوعی جدا خودداری کرده و سعی کنید تا می توانید لباس های تیره نپوشید .

دوغ و شربت آبلیموی خنک، بهترین راه درمان گرمزدگی در فصل تابستان است.

توصیه می شود در هوای گرم تابستان از مایعات و آب میوه زیاد استفاده کنید و از مصرف چای و انواع نوشابه ها و قهوه خودداری شود، زیرا این مایعات باعث از بین رفتن بیشتر آب بدن می شود.

استفاده از خاکشیر جهت جلوگیری از گرمزدگی موثر است. خاکشیر باید به شکل یخ زده یا همراه با تکه های یخ مصرف شود در غیر این صورت اسهال آور است.