

تعاریف

هایپوترمی یا افت دمای بدن (Hypotermi) و سرمازدگی (Frosbite) از خطرانی هستند که در ورزش های زمستانی و حضور در کوهستان وجود دارند، این دو خطر روی یکدیگر تاثیر مستقیم دارند.

هایپوترمی (افت دمای بدن)، در لغت به معنی درجه حرارت پایین است و به وضعیتی گفته می شود که دمای مرکزی بدن فرد از حد خاصی (۳۵ درجه سانتی گراد) کمتر باشد.

سرمازدگی (Frosbite) به معنی یخ زدگی سلول های پوست و سایر بافت های بخشی از بدن است.

هایپوترمی یا افت دمای بدن (Hypotermi)

هایپوترمی (افت دمای بدن)، در لغت به معنی درجه حرارت پایین است و به وضعیتی گفته می شود که دمای مرکزی بدن فرد از حد خاصی (۳۵ درجه سانتی گراد) کمتر باشد. منظور از دمای مرکزی، دمای داخل دهان یا مقعد است چون ممکن است دمای دست یا پا حتی خیلی کمتر از این حد باشد ولی فرد دچار هایپوترمی نشده باشد.

باید بین این بیماری و سرمازدگی (Frosbite) تمایز قائل شویم.

هایپوترمی (افت دمای بدن)، یکی از علل مهم مرگ و میر افرادی است که در زمستان و یا در محیط سرد فعالیت می کنند یا حیانا به اجبار اقامت می کنند. همچنین ممکن است فرد در محیط خیلی سردی قرار نداشته باشد ولی به علت مشکلات دیگر بدن وی توانایی تولید حرارت لازم را نداشته باشد (مثل: سکتة مغزی، بیماری تیروئید، کم آبی، ارتفاع زدگی، سوء تغذیه، خستگی شدید، کم خوابی و ...) و در نتیجه دچار هایپوترمی (افت دمای بدن) شود.

هایپوترمی (افت دمای بدن) می تواند به صورت حاد رخ دهد. به عنوان مثال می توان از موارد زیر نام برد: مدفون شدن در زیر بهمن، سقوط در آب یخ زده و سرد، قرار گرفتن در معرض هوای سرد و پر باد بدون لباس مناسب، در این وضعیت بیمار ظرف مدت چند دقیقه در صورت عدم امداد مناسب به نقطه بحرانی رسیده و به سوی مرگ می رود.

در سایر وضعیت ها معمولاً از شروع ایجاد مشکل تا رسیدن به وضعیت خطرناک چند ساعت و حتی روز طول می کشد. به این حالت هایپوترمی عمومی مزم (تحت حاد) گفته می شود.

سرما، رطوبت و باد و خستگی از عوامل بسیار مهم در بروز هایپوترمی (افت دمای بدن) هستند.

در هر درجه حرارتی در صورت وزش باد میزان سرما افزایش قابل توجهی دارد، در جدول تأثیر باد نشان داده شده است.

برای مثال در دمای منهای ۱۰ درجه سانتی گراد و با سرعت بادی معادل ۳۰ کیلومتر در ساعت، دمای واقعی هوا تا حد منهای ۲۰ درجه سانتی گراد می رسد.

دمای هوا درجه سانتی گراد - منفی									
سرعت باد: کیلومتر بر ساعت	0	5	10	15	20	25	30	35	40
10	3	9	15	21	27	33	39	45	51
20	5	12	18	24	30	37	43	49	56
30	6	13	20	26	33	39	46	52	59
40	7	14	21	27	34	41	48	54	61
50	8	15	22	29	35	42	49	56	63
60	9	16	23	30	36	43	50	57	64

از نظر علائم بیماری، هایپوترمی (افت دمای بدن)، به سه دسته تقسیم بندی می شود.

۱- هایپوترمی خفیف تا متوسط: در این وضعیت دمای مرکزی بدن فرد بین ۳۲ تا ۳۵ درجه سانتی گراد قرار دارد. فرد احساس سرما می کند، لرز دارد و موها سیخ شده اند، کم کم حرکات عضلانی مختل می شود، فرد دچار حالت ضعف و بی حالی و عدم توانایی در همراهی دیگران است، کمتر حرف می زند و نسبت به اطراف بی تفاوت می شود، صحبت کردن فرد مختل شده و حالت بریده بریده پیدا کند و نمی تواند کلمات را مفهوم بیان نماید، اختلال تعادلی نیز بوجود می آید، قضاوت صحیح از محیط اطراف ندارد و ممکن است رفتارهای ناهنجار نیز داشته باشد، علیرغم شرایط نامناسب، فرد تمایل به نشستن و خوابیدن پیدا می کند و دچار فراموشی می گردد، در هر فردی ممکن است بعضی از این علائم یا همه آنها دیده شوند. تا این مرحله وضعیت چندان خطرناک نیست و با اقدام مناسب فرد نجات پیدا می کند.

۲- هایپوترمی متوسط تا شدید: دمای بدن فرد بین ۳۲ تا ۲۶ درجه قرار دارد. البته هرچه حرارت بدن فرد کمتر باشد وضعیت وخیم تر است و علائم شدید تر هستند، لرز از بین می رود. هوشیاری فرد کاهش می یابد و از گیجی تا کمای عمیق متغیر است، پوست بدن سرد متورم و کبود رنگ است. عضلات بدن به تدریج و با پیشرفت بیماری سفت و سخت می شوند، نبض ضعیف شده ضربان قلب و تنفس نیز کاهش یافته و نامنظم می شوند.

۳- هایپوترمی بسیار شدید تا مرگ: در دمای کمتر از ۲۶ درجه و به خصوص در محیط های طبیعی و به دور از مراکز درمانی، احتمال نجات فرد کم است. فرد در کمای عمیق است. ضربان قلب و تنفس اگر وجود داشته باشد آهسته و نامنظم است. ظاهراً فرد مرده است ولی هنوز احتمال بازگرداندن فرد با اقدامات مؤثر وجود دارد.

متأسفانه در این بیماری، انکار به شدت شایع است و فرد علیرغم وجود علائم هشدار دهنده، باز هم برای خود و دیگران موضوع را انکار کرده و سبب پیشرفت مشکل خود با ادامه فعالیت و عدم توجه به آن می شود.

کمک های اولیه

در هایپوترمی خفیف تنها عمل لازم جلوگیری از پیشرفت بیماری است که اگر به درستی و با درایت انجام شود فرد از وضعیتی وخیم نجات پیدا کرده است. ابتدا می بایست فرد را در محلی خشک و دور از باد قرار داد، باید لباس های خیس بیمار را هر چه سریع تر خارج نمود و بدن فرد را خشک کرده و با لباس یا پوشش خشک دیگر پوشانید، به بیمار مایعات یا غذای گرم بدهید، اگر امکان پذیر است فرد را در کنار یک منبع گرمایی قرار دهید، تا هنگامی که از گرم شدن کامل بیمار و رفع سرما از بدنش مطمئن نشده اید، اجازه فعالیت مجدد و برگشت به شرایط مخاطره آمیز را ندهید.

به این جمله توجهی نکنید:

من حالم خوب است و می توانم کارهای خودم را انجام دهم!

در هایپوترمی متوسط تا شدید با یک اورژانس واقعی مواجه هستید و باید هر چه سریع تر اقدامات کمکی را شروع کنید. اگر فرد در کما است و ضربان قلب و فعالیت تنفسی را حس نمی کنید، می بایست اقدامات احیای قلبی - ریوی را شروع کنید. از گرم کردن سریع فرد نیز می بایست خودداری نمود و در صورتی که اطمینان به تداوم گرمای ملایم نیز وجود ندارد و احتمال و امکان انتقال بیمار به جای مطمئن تر وجود دارد می بایست ابتدا بیمار را منتقل کرد، سپس اقدام به گرم کردن وی نمود. از حرکت دادن شدید و ناگهانی بیمار باید خودداری نمود.

پیشگیری

مهم ترین اصل در پیشگیری از این بیماری، استفاده از لباس مناسب در حین فعالیت است. خشک ماندن اهمیت ویژه ای دارد. همچنین پوشاک ضد باد بسیار مهم است.

به هیچ وجه نباید به فعالیت آنقدر ادامه داد تا خستگی مفرط پدید آمده و به اصطلاح تخلیه انرژی بوجود آید، اختصاص زمان مناسب برای استراحت و تجدید قوا اهمیت فراوانی دارد.

تغذیه مناسب با غذاهای پر انرژی و گرم در پیشگیری نقش حیاتی دارد، همچنین نوشیدن آب به مقدار کافی و به ویژه مایعات گرم نیز الزامی است. از داروهایی مانند آرام بخش ها، مواد مخدر، کدئین، الکل وحتی قهوه به میزان زیاد، نباید استفاده نمود.

برنامه شما باید متناسب با تجربه، تجهیزات، مهارت و آمادگی جسمانی تمام افراد گروه برنامه ریزی شود.

کجا می خواهید بروید؟ با چه کسی می روید؟ چه چیزهایی همراهتان می برید؟ کی بر می گردید؟ وضعیت هوا چگونه است؟