

آسیب‌های گرمایی در نیروهای نظامی

علائم، پیشگیری و درمان



سازمان صنایع دفاع
معاونت تحقیقات و توسعه صنعتی

کلیه حقوق محفوظ و متعلق به سازمان صنایع دفاع است.
هر نوع تکثیر یا نشر تمام یا بخش‌های مستقلی از این کتاب، منوط به اجازه‌ی کتبی ناشر است.

سرشناسه	:	عربی، مهدی، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور	:	آسیب‌های گرمایی در نیروهای نظامی علائم، پیشگیری و درمان / تالیف و ترجمه مهدی عربی، محمدحسین شجاع‌مرادی، جاوید رضاپورطوری؛ صاحب امتیاز و پدیدآورنده معاونت تحقیقات و توسعه فناوری سازمان صنایع دفاع.
مشخصات نشر	:	تهران: شرکت پیشرو فناوری قائد، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	:	۶۰ص: مصور، جدول.
شابک	:	۳۵۰۰۰ریال: ۸-۹۰۶۹۸-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	:	فیفا
موضوع	:	بهداشت نظامی، پزشکی نظامی، گرمزدگی
شناسه افزوده	:	شجاع‌مرادی، محمدحسین، ۱۳۵۶ -
شناسه افزوده	:	رضاپورطوری، جاوید، ۱۳۵۲ -
شناسه افزوده	:	سازمان صنایع دفاع. معاونت آموزش، تحقیقات و توسعه فناوری
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۲ ۹۷۱/ع۴۱۵ RC
رده بندی دیویی	:	۶۱۶/۹۸۰۲۳
شماره کتابشناسی ملی	:	۳۳۶۴۳۷۳

عنوان: آسیب‌های گرمایی در نیروهای نظامی، علائم، پیشگیری و درمان
تالیف و ترجمه: مهدی عربی، محمدحسین شجاع‌مرادی، جاوید رضاپورطوری
صاحب امتیاز و پدیدآورنده: معاونت تحقیقات و توسعه صنعتی سازمان صنایع دفاع
نظارت: پژوهشکده اندیشه دفاعی، گروه پژوهشی آینده‌نگاری علوم و فناوری‌های دفاعی
ناشر: انتشارات شرکت پیشرو فناوری قائد

نوبت چاپ: اول - زمستان ۱۳۹۲

تیراژ: ۲۰۰ جلد

قیمت: ۳۵۰۰ تومان

مرکز توزیع و پخش:

تهران، بالاتر از چهارراه پاسداران، سه‌راه اختیاریه، سازمان صنایع دفاع، معاونت تحقیقات و توسعه صنعتی
۰۲۱-۲۲۷۷۱۲۲۳

پیش‌گفتار

"اسلام قوای مسلح را در رأس امور قرار می‌دهد و آن‌ها هستند که استقلال کشور را حفظ می‌کنند."

امام خمینی (ره)

نیروهای نظامی رکن اصلی امنیت، ثبات و آرامش کشور هستند و پیشرفت و آبادانی کشور مرهون زحمات و فداکاری‌های آنهاست. آسایش کامل نیروی نظامی و در امان بودن از گزند عوامل آسیب‌رسان محیطی، شرط لازم برای موفقیت در انجام مسؤولیت‌های محوله است.

شرایط گرمایی محیط از جمله عواملی است که بر عملکرد نیروهای نظامی تأثیر قابل توجهی دارد. گرمزدگی، اختلالی کشنده است و سرباز نجات یافته از آن تا مدت‌ها نمی‌تواند در مأموریت‌های نظامی شرکت نماید. سایر آسیب‌های گرمایی، اگر چه کشنده نیستند ولی عملکرد نیروی نظامی را به طور جدی مختل می‌کنند. با در نظر گرفتن جغرافیای کشور عزیزمان ایران، توجه به شرایط گرمایی محیط و آسیب‌های ناشی از آن، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

با اجرای برخی اقدامات ساده می‌توان از آسیب گرمایی در نیروهای نظامی پیشگیری شود و عملکرد نیروها را به میزان قابل توجهی بهبود داد. آموزش نیروهای

نظامی نقش اصلی را در مواجهه صحیح با شرایط گرمایی محیط و پیشگیری و درمان آسیب‌های گرمایی ایفا می‌کند.

در کتاب حاضر با بیانی ساده انواع آسیب‌های ناشی از گرما، نحوه ایجاد، علائم و درمان آنها توضیح داده شده است. همچنین راهکارهای پیشگیری از آسیب‌های گرمایی ارائه می‌شود و به صورت مجزا بر نقش فرماندهان در پیشگیری از آسیب‌های گرمایی تأکید می‌گردد.

امید است با آموزش نیروهای نظامی پیرامون نحوه مواجهه صحیح با شرایط گرمایی محیط بر آمادگی جسمانی و توان رزمی نیروها افزوده شده و از تلفات آنها تا حد امکان کاسته شود.

آسیب‌های گرمایی قابل پیشگیری هستند.

فهرست مطالب

فصل اول: آسیب‌های گرمایی کدامند؟ / ۵

تعریف / ۵

انواع آسیب‌های گرمایی / ۶

فصل دوم: آسیب‌های گرمایی چگونه ایجاد می‌شوند؟ / ۷

به دست آوردن گرما و از دست دادن آن / ۸

تنظیم گرمای بدن / ۹

سالم ماندن / ۹

سازگاری گرمایی / ۱۰

سازگاری گرمایی چیست؟ / ۱۰

نکاتی در مورد سازگاری با گرما / ۱۰

کم آبی / ۱۱

کم آبی چیست؟ / ۱۱

نکاتی در مورد کم آبی / ۱۱

تأثیر نوع پوشش بر وضعیت مایعات بدن / ۱۳

علائم بالینی کم آبی / ۱۴

فصل سوم: سرباز در معرض خطر / ۱۷

فصل چهارم: پیشگیری از آسیب‌های گرمایی / ۱۹

عوامل موثر در پیشگیری از آسیب‌های گرمایی / ۲۰

سازگاری گرمایی / ۲۰

وضعیت مایعات بدن / ۲۱

نکاتی در رابطه با مصرف مایعات / ۲۲

چه مایعی برای نوشیدن مناسب است؟ / ۲۲

چه مایعاتی برای نوشیدن مناسب نیستند؟ / ۲۳

نمک / ۲۴

نکات کاربردی / ۲۴

برنامه زمانی استراحت / فعالیت / ۲۵

نوع پوشش / ۲۶

شش دستور لازم برای جلوگیری از آسیب‌های گرمایی / ۲۶

ارزیابی کم آبی توسط ادرار / ۲۶

نمودار رنگ ادرار / ۲۷

ارزیابی میزان خطر و نحوه مقابله با آن / ۲۷

فصل پنجم: اقدامات درمانی در بیمار مبتلا به آسیب گرمایی / ۳۵

نکات کلی / ۳۵

اقدامات درمانی اولیه در مصدوم مبتلا به آسیب گرمایی / ۳۷

فصل ششم: نقش فرماندهان / ۳۹

قبل از مواجهه با گرما / ۳۹

هنگام مواجهه با گرما / ۴۰

پس از مواجهه با گرما / ۴۱

کلام آخر / ۴۱

ضمیمه الف: شدت فعالیت انجام گرفته در جریان برخی از مأموریت‌های نظامی / ۴۳

ضمیمه ب: ماتریس ارزیابی خطر / ۴۵

ضمیمه ج: میزان نیاز به آب و زمان بندی فعالیت/استراحت بر مبنای گرمای محیط / ۴۹

ضمیمه د: میزان نیاز به آب و مقدار فعالیت مجاز بر مبنای گرمای محیط / ۵۱

منابع و مراجع / ۵۳

www.ketab.ir