

فراوانی هیپوناترمی و ویژگی‌های مبتلایان به آن در نیروهای یک مرکز آموزش نظامی اصفهان

رضان رحمانی^{*} MSc، ایرج مقدم^۱ MSc، محمد مهدی سالاری^۱ MSc، عباس عبادی^۱ PhD

چکیده

اهداف. هیپوناترمی یا کاهش میزان سدیم، معلول از دست دادن آب و نمک و مصرف مایعات زیاد در حین فعالیت است. این پژوهش با هدف تعیین میزان بروز هیپوناترمی و ویژگی‌های مبتلایان به آن در نیروهای تحت تعلیم نظامی شرکت‌کننده در اردوی یک‌روزه انجام شد. با مشخص شدن فراوانی بروز هیپوناترمی در نیروهای نظامی تحت تعلیم و شناسایی عوامل مستعدکننده آن، می‌توان تدابیر لازم به‌منظور پیشگیری از آن را به‌کار برد.

مواد و روش‌ها. این مطالعه از نوع مقطعی است که در آن ۱۶۴ نفر از نیروهای شرکت‌کننده در مانور یک‌روزه در یک مرکز آموزش نظامی در شهر اصفهان در شهریور ۱۳۸۷ به روش سرشماری انتخاب شده و با استفاده از پرسش‌نامه و آزمایش خون قبل و بعد از اردوی یک‌روزه مورد بررسی قرار گرفتند.

یافته‌ها. ۱۷ نفر (۱۰/۳٪) از افراد مورد مطالعه در پایان اردو دچار هیپوناترمی بودند. شاخص توده بدنی در افراد مبتلا ۲۴/۰۳±۲/۱ و در افراد سالم ۲۳/۲۵±۲/۸۳ بود. بیشتر مبتلایان (۵۳٪) غیربومی بوده و مصرف مایعات و مقدار پوشش در آنها بیشتر بود. شایع‌ترین علائم همراه با هیپوناترمی ضعف و بی‌حالی (۸۸/۳٪)، اسپاسم (۷۰/۶٪)، سردرد (۵۸/۷٪) و خستگی زیاد (۵۹/۹٪) بود.

نتیجه‌گیری. برای پیشگیری و کاهش این معضل در بین نظامیان در حین فعالیت، توصیه می‌شود که عوامل خطر در نظر گرفته شوند و فعالیت بدنی طبق برنامه منظم کار و استراحت و مصرف مایعات با اندازه متناسب با شدت فعالیت انجام گیرد.

کلیدواژه‌ها: نظامیان، فعالیت بدنی، هیپوناترمی، عوامل خطر