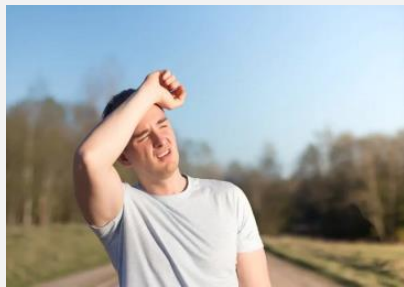


## چرا گرما باعث احساس خستگی می‌شود؟

همیشه به یاد داشته باشید که مقدار زیادی آب بنوشید. این به بدن شما کمک می‌کند تا با مایعات اضافی از دست رفته به دلیل تعریق مقابله کند و همچنین به بهبودی پس از قرار گرفتن در معرض آفتاب نیز کمک می‌کند.



هرچه زمان بیشتری را زیر نور خورشید بگذرانید، بدن برای جلوگیری از بالا رفتن بیش از اندازه ی دمای بدن باید سخت تر کار کند.

به گزارش ایسنا، دلیلی میل با آغاز فصل هوای گرم به بررسی عوامل خستگی هنگام احساس گرما و راه های مقابله با آن پرداخته است.

گشاد شدن رگ های خونی در پوست این امکان را فراهم می کند که خون بیشتری به سطح بدن جریان یابد و همین باعث برافروختگی فرد می شود. اگرچه این کار به بدن کمک می کند گرما را دفع کند و دمای طبیعی خود را حفظ کند اما همچنین به این معنی است که خون کمتری برای جریان یافتن در سایر قسمت های بدن شما وجود دارد.

هنگامی که گشاد شدن رگ های بدن با تعریق همراه می شود که خود روشی برای خنک کردن بدن است، ممکن است شما سریع تر دچار کم آبی شوید و در نتیجه این باعث افزایش خستگی می شود.

چگونه بر خستگی در تابستان غلبه کنیم؟

برای کمک به جلوگیری از خستگی در گرما، چندین راه وجود دارد که می توان انجام داد.

همیشه به یاد داشته باشید که مقدار زیادی آب بنوشید. این به بدن شما کمک می کند تا با مایعات اضافی از دست رفته به دلیل تعریق مقابله کند و همچنین به بهبودی پس از قرار گرفتن در معرض آفتاب نیز کمک می کند.

پرهیز از غذاهای مملو از کربوهیدرات که زمان زیادی طول می کشد تا هضم شوند نیز به بدن کمک می کند تا تمرکز کمتری روی هضم غذا داشته باشد و زمان بیشتری برای خنک کردن بدن صرف کند.

در گرما، مصرف غذاهای مملو از پروتئین و ویتامین عملکرد شما را به ۱۰۰ می رساند. گزینه های مناسب برای مصرف در هوای گرم شامل ماهی سالمون، سالاد، آجیل، میوه و سبزیجات است.

اطمینان حاصل کنید که پس از قرار گرفتن در معرض نور خورشید، دوره های کافی استراحت خواهید داشت، زیرا این کار به شما امکان بهبودی از گرما را می دهد. در نتیجه، باید مطمئن شوید که پس از آنکه مدتی طولانی در گرما سپری کردید، خواب کافی دارید که در حالت ایده آل هشت ساعت است.

چگونه گرمزدگی را درمان کنیم

در صورتی که در گرما دچار خستگی به شدت زیادی شدید اگر بتوانید ظرف ۳۰ دقیقه خود را خنک کنید نیازی به کمک فوریت های پزشکی نخواهید داشت.

با این حال، اگر خستگی از گرمای شما به گرمزدگی تبدیل شود، باید به اورژانس مراجعه کنید.

اگر با فردی مواجه شدید که گرما باعث خستگی شدید او شده است اما هنوز نیازی به فوریت های پزشکی ندارد می توانید اقدامات زیر را انجام دهید:

او را به مکانی خنک منتقل کنید.

تمام لباس های غیرضروری مانند ژاکت یا جوراب را در بیاورید.

از او بخواهید یک نوشیدنی ورزشی یا آب خنک بنوشد.

پوست او را با اسپری یا اسفنج آب خنک کنید و فرد را باد بزنید. بسته های یخ که در پارچه پیچیده شده را زیر بغل یا روی گردن فرد بگذارید. این کار به بهبود حال فرد گرمزده کمک می کند در صورت عدم بهبود فرد با اورژانس تماس بگیرید.