



8 مشکلی که در تابستان شایع‌اند

در هوای گرم، از دست دادن آب بدن به سرعت رخ می‌دهد و اگر به مقدار کافی مایعات دارای املاح ننوشید، دمای بدنتان زیاد می‌شود و در اثر گرمای بیش از حد غش می‌کنید. در گرمای تابستان چند مشکل وجود دارد که به آنها اشاره می‌کنیم.

1- از دست دادن آب بدن و غش کردن

افرادی که عرق می‌کنند، به همراه آب، مقداری از املاح بدن را نیز از دست می‌دهند. به همین دلیل تشنه می‌شوند و به سراغ آب می‌روند. اما آیا نوشیدن آب خالی کافی است؟

در هوای گرم، از دست دادن آب بدن به سرعت رخ می‌دهد و اگر به مقدار کافی مایعات دارای املاح ننوشید، دمای بدنتان زیاد می‌شود و در اثر گرمای بیش از حد غش می‌کنید. اگر بیرون از منزل بودید و عرق کردید، بهتر است به جای آب، از آب میوه یا نوشابه ورزشی استفاده کنید که دارای املاح است.

نشانه‌های از دست دادن آب بدن عبارت است از: تشنگی، خستگی مفرط، سردرد، تهوع و عدم تمرکز. نشانه‌های غش کردن عبارت است از: هذیان و توهّم.

در صورتی که فردی در اثر گرمای هوا غش کرد، فوراً او را به اورژانس برسانید، زیرا ممکن است در اثر کمبود آب بدن، کلیه‌هایش از کار بیفتند. در اورژانس، از طریق زدن سرم، آب بدن تامین می‌شود.

2- مسمومیت غذایی

هر چه دمای هوا زیادتر باشد، میکروارگانیسم‌هایی که موجب بروز مسمومیت غذایی می‌شوند نیز بیشتر می‌گردند.

اگر بیرون از منزل غذا میل می‌کنید، حتماً دستان خود را با آب و صابون بشوید. اگر صابون و آب در دسترس نبود، با دستمال مرطوب بهداشتی، دستان خود را تمیز کنید.

اگر به گردش می‌خواهید بروید، غذای خود را سرد نگه دارید. اگر می‌خواهید کوه نوردی کنید، غذای خود را فریز کنید و بعد از اینکه یخ‌ها آب شدند و آن را میل کنید. نشانه‌های مسمومیت غذایی بعد از 2 تا 6 ساعت ظهور می‌کنند، ولی در برخی افراد دیده شده که بعد از 1 تا 3 روز ظاهر می‌شوند. این نشانه‌ها شامل تهوع، دل درد، اسهال، تب و ... است. اگر این نشانه‌ها را در خود دیدید، حتماً به پزشک مراجعه کنید.

3- نیش پشه

بهتر است هنگام غروب و طلوع آفتاب، از خانه خارج نشوید و یا لباس مناسبی بپوشید، زیرا در این زمان‌ها، پشه‌ها زیاد هستند.

هنگامی که پشه بدن شما را نیش زد، باید آن نقطه را تمیز نگه دارید و یا در آن نقطه یخ بگذارید. همچنین می‌توانید از آنتی هیستامین و یا از کرم‌های ضد خارش استفاده کنید.

اگر پشه‌ای شما را نیش زد و علائمی از قبیل: تب، سردرد، درد بدن، تهوع، استفراغ، ورم گره‌های لنفاوی، جوش پوستی در سینه و یا شکم و یا پشت دیدید، فوراً به پزشک مراجعه کنید، زیرا ممکن است دچار ویروس West Nile شده باشید.

4- التهاب گوش

با گرم شدن هوا، افراد بیشتر دوش می‌گیرند و بیشتر به کلاس شنا می‌روند. زمانی که بیش از حد در آب باشید، ممکن است آب در کانال گوش‌تان فرو رود و موجب گرفتگی و التهاب گوش گردد. نشانه‌های این گرفتگی و التهاب عبارت است از: گوش درد و کاهش شنوایی. اگر دچار این علائم شدید، به پزشک مراجعه کنید.

5- آفتاب سوختگی

اشعه خورشید دارای نور مرئی و نور مادون قرمز و ماورای بنفش (UV) می‌باشد. نور ماورای بنفش دارای اشعه های UVA، UVB و UVC می‌باشد. اشعه UVA موجب برنزه کردن پوست و چروک خوردن آن می‌گردد. اشعه UVB باعث آفتاب سوختگی، پیری، چروک و سرطان پوست می‌شود. اشعه UVC توسط لایه ازن جذب می‌شود.

برای جلوگیری از آفتاب سوختگی، در منزل بمانید و یا از کرم‌های محافظت کننده پوست در برابر اشعه خورشید استفاده کنید. این نکته را بدانید که در هوای ابری نیز اشعه UV می‌تواند به پوست آسیب برساند.

نشانه‌های آفتاب سوختگی بعد از 4 ساعت که در معرض آفتاب بودید، بروز می‌کند و بعد از 24 تا 36 ساعت بدتر می‌شود و 3 تا 5 روز باقی می‌ماند. این نشانه‌ها عبارت است از: قرمزی، گرمی و حساس شدن و دردناک شدن پوست و ظهور دانه‌هایی در پوست. دانه‌ها و یا جوش‌ها را به هیچ عنوان نترکانید، زیرا ممکن است عفونت افزایش یابد.

در حال حاضر، هیچ درمانی برای آفتاب سوختگی وجود ندارد. آسپیرین، استامینوفن و یا ایبوپروفن برای کاهش درد و تب و سردرد مفید است. نوشیدن آب خنک و دوش آب سرد گرفتن نیز بسیار خوب است.

6- چشم درد

اشعه UV، می‌تواند به چشم نیز آسیب برساند. این اشعه مضراتی را برای قرنیه و بافت سطحی چشم دارد؛ لذا از عینک‌هایی که 100 درصد در مقابل اشعه UV از چشم‌ها محافظت می‌کنند، استفاده کنید. از این عینک‌ها در کنار آب نیز استفاده کنید، زیرا آب منعکس کننده نور است.

اگر برای مدت کوتاهی در معرض اشعه خورشید قرار گیرید، ممکن است دچار فتوکراتیت شوید. این یک التهاب در قرنیه است. نشانه‌های آن عبارت است از: قرمزی چشم، احساس جسم خارجی در چشم و حساسیت به نور. خوشبختانه این التهاب موقتی است و به ندرت باعث آسیب دائمی به چشم می‌شود.

اگر برای مدت طولانی‌تری در مقابل اشعه آفتاب باشید، مشکلات جدی‌تر می‌شوند و احتمال بروز آب مروارید، سرطان پوست اطراف پلک و صدمه به شبکیه در این مورد زیاد است. شبکیه دارای پوشش عصبی چشم می‌باشد که برای دیدن بسیار مهم می‌باشد. آسیب به شبکیه غیرقابل برگشت است. همچنین بیماری‌هایی از قبیل ناخنک چشم (Pterygium) و Pinguecula (شبه ناخنک یا پیش ناخنک که ضایعه برجسته زرد رنگ در بافت سفید چشم است) در اثر زیاد ماندن در برابر اشعه خورشید بروز می‌کنند.

7- سرطان پوست

سرطان پوست، یکی از مهم‌ترین انواع سرطان‌ها می‌باشد. حدود یک میلیون نفر در هر سال مبتلا به سرطان پوست می‌شوند. اگر این سرطان به موقع تشخیص داده شود، به راحتی درمان می‌شود.

اگر بیشتر از 50 سال سن دارید، یا پیوسته در برابر اشعه خورشید قرار دارید و یا سرطان پوست در خانواده یا فامیلان وجود دارد، باید مراقب این سرطان باشید.

برای جلوگیری از بروز این سرطان باید:

- از کرم‌های ضد آفتاب مناسب استفاده کنید.

- در برابر اشعه خورشید زیاد قرار نگیرید، زیرا ممکن است رنگدانه های پوست از بین بروند و دچار بیماری ملانوما که یکی از انواع

سرطان‌های پوست است، شوید.

- از عینک آفتابی و کلاه لبه دار استفاده کنید.

8- سم گیاه پیچک

پیچک گیاهی است که در بوته زارها می‌روید و با پیچیدن به دور پا می‌تواند سم خود را به بدنتان وارد کند. با پوشیدن چکمه‌های بلند و یا کفش به همراه جوراب بلند و دست زدن به گیاهان ناآشنا، می‌توانید از ورود این سم به بدن خود جلوگیری کنید.

اگر این گیاه به دور لباس‌تان پیچید، چه باید کرد؟

اگر لباس خود را درآوردید و پس از آن دست خود را ضد عفونی نکردید، اگر دچار خارش و تورم شدید، مطمئن باشید که این گیاه شما را آلوده کرده است. پس بهتر است دست‌های خود را پس از درآوردن لباس‌تان ضد عفونی کنید.

در این حال باید از کرم‌های ضد خارش مانند پماد کالامین استفاده کنید. اگر خارش و تورم بهبود نیافت و بدتر شد، باید به نزد پزشک بروید تا پزشک برای شما داروهای استروئیدی تجویز کند.