

## لیموی تازه، بهترین میوه برای روزهای گرم

یک متخصص داخلی، کلیه را آسیب پذیرترین عضو در برابر گرمزدگی دانست و گفت: نارسایی کلیه مهمترین عارضه تکرار گرمزدگی و قرار گرفتن بیش از حد در برابر نور آفتاب است.



نارسایی کلیه مهمترین پیامد تکرار گرمزدگی است

جام جم آنلاین: یک متخصص داخلی، کلیه را آسیب پذیرترین عضو در برابر گرمزدگی دانست و گفت: نارسایی کلیه مهمترین عارضه تکرار گرمزدگی و قرار گرفتن بیش از حد در برابر نور آفتاب است.

دکتر محمود اسحاق حسینی در گفتگو با ایسنا، افزود: به هم خوردن تعادل در سیستم تنظیمی دمای بدن به علت افزایش شدید حرارت محیط و ناتوانی در دفع حرارت ایجاد شده در بدن موجب گرما زدگی می شود.

وی درباره علائم گرمزدگی اظهار کرد: گرمزدگی معمولا با علائمی چون گرفتگی عضلات، خشکی پوست، تهوع و یا استفراغ، سنگ کوب، تشنج، اختلالات ریتم قلب، اختلال تکلم، افت فشار خون، رنگ پریدگی، نبض ضعیف، هذیان، کاهش حجم ادرار و در موارد پیشرفته عدم هوشیاری همراه است.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران افزود: گرما زدگی زمانی رخ می دهد که دمای مرکزی بدن تا حدود 38.5 تا 39 درجه بالا برود و بدن با کمبود مایعات مواجه می شود.

دکتر اسحاق حسینی درباره راه‌های پیشگیری از گرما زدگی گفت: پوشیدن لباس‌های رنگ روشن و گشاد، نوشیدن آب فراوان برای افرادی که تعریق زیاد دارند، اجتناب از فعالیت‌های شدید بدنی و ورزشی در هوای گرم و جایگزین کردن داروهایی که فرد را مستعد گرمزدگی می کند، از راه‌های پیشگیری از گرما زدگی است.

وی با بیان اینکه آسیب‌های حاصل از گرما به تناسب شدت آن به سه گروه خفیف، متوسط و شدید تقسیم می شود، اظهار کرد: گرما زدگی خفیف زمانی پیش می آید که فردی به مدت طولانی در معرض حرارت بالا قرار گیرد. گرما زدگی متوسط زمانی به وجود می آید که افرادی مانند کشاورزان و آتش نشان ها در معرض گرمای زیاد قرار می‌گیرند و فعالیت های بدنی نیز می‌کنند. نوع شدید گرمزدگی بسیار خطرناک است و اغلب در روزهای گرم و مرطوب اتفاق می افتد. فرد بر اثر این نوع گرمزدگی به کما می رود.

دکتر اسحاق حسینی گفت: افراد هنگام فعالیت بدنی باید به مقدار کافی مایعات بنوشند علاوه بر آن لازم است قبل از احساس تشنگی آب مصرف کنند. افرادی نیز که فعالیت های سنگین بدنی می‌کنند باید در برنامه غذایی خود از نمک، شکر و لیموی تازه به طور متناوب استفاده کنند.