

راه‌های فرار از گرمازدگی



وقتی در معرض هوای گرم قرار می‌گیرید، عرق کردن سبب خنک شدن بدن می‌شود، اما وقتی هوا شدیداً گرم و بخصوص مرطوب شود، همانند رادیاتور بدون مایع ضدجوش در خودروهای قدیمی، دیگر امکان خنک‌سازی بدن بسادگی فراهم نیست.

جام جم آنلاین: وقتی در معرض هوای گرم قرار می‌گیرید، عرق کردن سبب خنک شدن بدن می‌شود، اما وقتی هوا شدیداً گرم و بخصوص مرطوب شود، همانند رادیاتور بدون مایع ضدجوش در خودروهای قدیمی، دیگر امکان خنک‌سازی بدن بسادگی فراهم نیست.

این‌جاست که انسان هم، چون رادیاتور خودروهای داغ کرده و جوش آورده قدیمی، ناتوانی در دفع گرمای زیاد را به شکل خستگی، ضعف، کاهش فشار خون، سردرد، سیاهی رفتن چشم، افزایش سم‌های اوره و کراتین، تهوع، گیجی، تشنج، اغما و... یک کلام: گرمازدگی یا حتی مرگ نشان می‌دهد. برای در امان بودن از این فرآیند، توصیه‌های پی آمده را نادیده نگیرید:

دور نوشیدنی‌ها و خوردنی‌های حجیم، پرکالری و بخصوص داغ خط بکشید! نوشیدنی خنک و غذای سبک فعالیت بدن و احساس گرما را کمتر می‌کند.

لباس‌های روشن‌تر، نازک‌تر و گشادتری بپوشید که تعرق و گرمای بدنتان را بهتر و بیشتر با هوا تبادل می‌کند.

ورزش و فعالیت شدید را به ساعات خنک‌تر موکول کنید.

از مصرف نوشابه‌های کولادار، آبمیوه‌های شکرदार و شربت‌های شیرین، بویژه آشامیدنی‌های بسیار سرد و یخی (تگری) خودداری کنید. احساس خنکی با این نوشابه‌ها بشدت موقتی بوده، خطر گرمازدگی را افزایش می‌دهد.

تعرق زیاد باعث از دست رفتن آب، املاح و الکترولیت‌های مورد نیاز بدن چون سدیم، پتاسیم و نمک می‌شود. برای جبران از دست‌رفتگی آب و نمک، یا آب‌معدنی بنوشید یا آب معمولی حل شده با اندکی نمک، یا شربت آب‌لیمو بدون شکر، یا محلول ORS.

کرم ضد آفتاب، عینک ضد اشعه، کلاه‌های حصیری و لبه‌پهن، حوله مرطوب روی پیشانی، حرکت از سایه و دوش آب سرد هم اثرات گرمازدگی را کاهش می‌دهد.

هر یک تا دو ساعت و پیش از احساس تشنگی آب بنوشید. تشنگی زمانی حس می‌شود که آب در بافت‌های بدن خیلی قبل‌تر کاهش یافته یا از دست رفته است. اکنون که مغز و بخش‌های مهم‌تر درگیر بی‌آبی شده است، پیام تشنگی و دستور رفع آن به شما داده می‌شود. در فضاهای بسته عایق‌بندی نشده مثل درون خودرو، اتاقک‌های فلزی، دکه‌های تلفن و... نمانید.

کودکان، سالم‌خوردگان، افراد دارای اضافه وزن، مضطرب، مبتلا به بیماری‌هایی چون نارسایی‌های قلبی، فشار خون بالا و... مانند آن بیشتر و زودتر گرمازده می‌شوند.

اگر از این گروه هستید، در هوای بسیار گرم، بخصوص از دو ساعت مانده به ظهر تا دو ساعت مانده به غروب حتی الامکان از خانه خارج نشوید.

رشید حسام - جام جم