

## چگونه از گرما زدگی پیش گیری کنیم؟



دکتر منتظری متخصص داخلی گفت: «فصل تابستان و گرما همواره مشکلات بسیاری را به همراه خود می‌آورد. تعطیل شدن مدارس و وقت گذراندن نوجوانان و بچه مدرسه‌ای‌ها در خیابان از ویژگی‌های تابستانی است که نیاز توجه به یک سری از مسائل را جدی‌تر می‌کند.»

سلامت نیوز : دکتر منتظری متخصص داخلی گفت: «#171 فصل تابستان و گرما همواره مشکلات بسیاری را به همراه خود می‌آورد. تعطیل شدن مدارس و وقت گذراندن نوجوانان و بچه مدرسه‌ای‌ها در خیابان از ویژگی‌های تابستانی است که نیاز توجه به یک سری از مسائل را جدی‌تر می‌کند.»

دکتر منتظری متخصص داخلی در گفت‌وگو با سینا نیوز گفت: «#171 آفتاب سوختگی در سطوح مختلف و در درجه بندی‌های مختلف یکی از مواردی است که در فصل تابستان باید مراقب آن بود. افرادی که پوست‌های روشن‌تری دارند بیشتر دچار آفتاب سوختگی می‌شوند. در کودکان می‌تواند این آفتاب سوختگی تا حدی پیشرفت کند که باعث بروز تاول در سطح پوست صورت به خصوص در ناحیه زیر چشم و گونه شود. برای جلوگیری از چنین پیش آمدی، بعد از هر بیرون رفتن و یا در صورت طولانی بودن مدت زمان گذراندن زیر آفتاب، شستن صورت و یا هر قسمت دیگری که در معرض آفتاب قرار دارد با آب سرد می‌تواند از بروز آفتاب سوختگی شدید جلوگیری کند.»

به گفته این متخصص، استفاده از ضد آفتاب‌ها در صورتی که امکان تمديد هر دو ساعت یک‌بار آن‌ها وجود داشته باشد نیز می‌تواند کمک کننده باشد. در غیر این صورت می‌تواند تأثیر عکس گذاشته و ایجاد کننده لکه‌های پوستی باشد.

متخصص داخلی ادامه داد: «#171 آفتاب سوختگی علی‌رغم اسم ساده‌ای که دارد در برخی موارد می‌تواند منجر به مرگ شود. در چنین نوع آفتاب سوختگی‌ها پوست چروک شده و درد شدید را ایجاد می‌کند. بروز سرگیجه و حالت تهوع شدید نیز در دیگر علائم آفتاب سوختگی‌های خطرناک است. در صورت بروز هر یک از این علائم باید در اولین زمان به یکی از مراکز درمانی مراجعه کرد. در صورت فاصله داشتن از مراکز درمانی ترکیب آب و شیر خنک می‌تواند اثرات آفتاب سوختگی‌های خطرناک را کاهش دهد.»

وی در ادامه ضمن بیان فشار بیشتری که در فصل گرم روی ماهیچه‌ها وارد می‌شود ادامه داد: «#171 نوع دیگری از مشکلات همیشگی فصل گرما، دردهای مفصلی اندام تحتانی به ویژه پاها است. که در اکثر موارد به سراغ کودکان می‌آید که بیشتر وقت خود را در این فصل به بازی در خارج از منزل می‌پردازند. در این فصل بالا رفتن حرارت سطح زمین فشار بیشتری را هنگام راه رفتن و دویدن به مفاصل و ماهیچه‌های پا وارد می‌کند. از طرف دیگر گرم بودن هوا به خودی خود در تابستان ماهیچه‌ها را تحت تأثیر قرار داده، باعث می‌شود انرژی بیشتری را برای حرکت نیاز داشته باشند. همین موضوع باعث بروز خستگی زودرس و گرفتگی‌های عضلانی در ماهیچه‌های پشت ساق پا و سایر ماهیچه‌ها می‌شود. بهترین راه برای پیشگیری از این مشکل تابستانی استفاده از روغن زیتون و ماساژ دادن ماهیچه‌هایی است که دچار اسپاسم شده‌اند.»

دکتر منتظری، حشرات را یکی از میهمانان ناخوانده فصل گرما دانست که در برخی موارد می‌توانند خطرناک باشند. وی در این باره ادامه داد: «#171 حشرات، بر عکس انسان از بالا رفتن دما احساس بدی ندارند. پشه و مگس شایع‌ترین نوع حشرات فصل تابستان هستند که معمولاً همه از حضور آن‌ها در محیط زندگی خود ناراضی هستند. در صورت گزیده شدن به وسیله هر کدام از این حشرات سطح ملتهب پوست را با آب سرد و صابون شست و شو داده و در صورت ایجاد تورم بیش از حد و یا قرمز شدن اطراف محل نیش به پزشک مراجعه کنید. در فصل تابستان این حشرات می‌توانند ناقل و بیروس‌های خطرناکی باشند.»

وی در پایان کم آبی را شایع‌ترین و ساده‌ترین مشکل قابل پیشگیری فصل گرما دانست و ادامه داد: «#171 کم آبی شایع‌ترین مشکل هوای گرم در تمام دنیا است که راه حل آن کاملاً واضح و مشخص است و نکته مهم اینجا است که هیچ نوشیدنی مانند آب نمی‌تواند کمبود آب بدن را جبران کند. نوشابه‌ها و آبمیوه‌های غیر طبیعی نمی‌توانند آب از دست رفته از بدن را تأمین کنند. کم آبی شدید در بدن می‌تواند باعث بروز حملات قلبی شود که اثرات آن مادام‌العمر با فرد باقی خواهد ماند. روزانه هشت لیوان آب بنوشید تا

بدن خود را از بروز کم آبی ایمن کنید.&raquo;