

گرمزدها آب زیاد بنوشند



با آغاز فصل گرما و افزایش دمای هوا بیماری‌های مختلف و زیادی در کشور شایع می‌شود. از جمله آنها می‌توان به ابتلای بسیاری از افراد به گرمزدگی اشاره کرد...

با آغاز فصل گرما و افزایش دمای هوا بیماری‌های مختلف و زیادی در کشور شایع می‌شود. از جمله آنها می‌توان به ابتلای بسیاری از افراد به گرمزدگی اشاره کرد.

در گرمزدگی مهم‌ترین اتفاق کم‌آبی فراوان بدن است. از این رو در گرمای شدید دریافت کافی آب همراه با آن الکترولیت‌های از دست رفته بدن بسیار حائز اهمیت است به همین دلیل مهم، اگر در گرمای شدید قرار داشته و فعالیت داریم به طور مداوم باید آب مصرف کنیم.

دکتر امیدوار عضو گروه تغذیه جامعه دانشکده علوم تغذیه دانشگاه شهید بهشتی با بیان این مطلب به جام‌جم می‌گوید: توصیه می‌شود در داخل آب، به مقدار کم قند و آلبیمو اضافه شود تا الکترولیت‌های لازم یعنی مواد معدنی که آب متعادل بدن را ایجاد می‌کنند، جذب شوند.

اثرات گرمزدگی

وقتی بدن انسان آب زیادی از دست می‌دهد و به عبارتی کم‌آب می‌شود، به اعتقاد دکتر امیدوار در عملکرد کلیه‌ها تاثیر منفی می‌گذارد و بتدریج می‌تواند روی تمرکز نیز تاثیر بگذارد. حتی کم‌آبی بدن، در تنظیم فشار خون تاثیرگذار است، به همین دلیل باید به طور مرتب به بدن آبرسانی شود. حتی متخصصان به افراد عادی توصیه می‌کنند باید در طول روز 6 تا 8 لیوان آب مصرف کنند یا از طرف دیگر مایعات لازم بدن را دریافت نمایند.

به گفته دکتر امیدوار تشنگی، ضعف، تهوع و استفراغ، خستگی، سردرد، سرگیجه و افزایش دمای بدن از علائم گرمزدگی محسوب می‌شوند.

کارگران ساختمانی بیشتر مواظب باشند

البته در کسانی که در گرمای شدید فعالیت می‌کنند، مانند کارگران ساختمانی یا ورزشکارانی که در هوای گرم فعالیت بدنی دارند، گرما زدگی بسیار شدیدتر اتفاق می‌افتد که این دو گروه باید به طور مداوم آب مصرف کنند.

آبمیوه را با آب رقیق کنید

در بسیاری از مواقع مشاهده می‌شود هنگام ابتلا به گرمزدگی و در اوج گرمای تابستان، آبمیوه‌های صنعتی استفاده می‌شود. دکتر امیدوار در این باره می‌گوید: این آبمیوه‌ها باید با آب رقیق شوند، چراکه آبمیوه‌هایی که به طور صنعتی در بازار موجود است، خالص نیستند و با مصرف آن مقدار زیادی قند جذب بدن می‌شود که بهتر است با آب سالم آن را رقیق کرده و سپس بنوشیم.

لباس‌های نازک و نخی بپوشید

با توجه به شیوع بسیار زیاد گرمزدگی در فصل تابستان بخصوص در افرادی که باید در ساعت‌های گرم زیر آفتاب باشند، استفاده از لباس‌های نازک و کلاه آفتابگیر توصیه می‌شود. این متخصص تغذیه معتقد است از هر راهی که بتوان تعریق بدن را کاهش داد باید استفاده کرد تا گرما از بدن خارج شود. از این رو لباس‌های رنگ روشن، نخی و نازک می‌توانند تنفس از راه پوست را امکان‌پذیر کرده و به کمک بیابند. البته باید توجه کرد که متاسفانه مسمومیت غذایی، گرمزدگی و بیماری‌های ویروسی که الان شایع هستند به دلیل علائم مشابه ممکن است با یکدیگر اشتباه شوند. بنابراین افرادی که دچار اسهال و استفراغ شدید می‌شوند، باید به پزشک مراجعه کنند و مایع و الکترولیت‌های از دست رفته را جبران کنند و اگر مشکل میکروبی و ویروس در کار است، باید تحت درمان خاص قرار گیرند.