



آب، نمک و آلبیمو، بهترین شربت برای درمان گرمزدگی

یک متخصص تغذیه تأکید کرد: در صورت عدم رعایت مسائل بهداشتی و تغذیه‌ای در فصل تابستان، امکان بروز بیماری‌های بسیاری از جمله گرمزدگی به وجود می‌آید...

یک متخصص تغذیه تأکید کرد: در صورت عدم رعایت مسائل بهداشتی و تغذیه‌ای در فصل تابستان، امکان بروز بیماری‌های بسیاری از جمله گرمزدگی به وجود می‌آید.

دکتر نیستانی در گفتگو با ایسنا گفت: گرمزدگی که از بیماری‌های شایع فصل تابستان است، با افزایش درجه حرارت هوا و تعریق زیاد بروز می‌کند و به دلیل تابش مستقیم آفتاب، با سرخی پوست، افزایش ضربان قلب و حتی غش همراه است.

وی در ادامه افزود: این بیماری نه تنها در افراد عادی بلکه در ورزشکاران نیز به کرات دیده می‌شود که با رعایت نکاتی ساده می‌توان از بروز آن پیشگیری کرد.

دکتر نیستانی در ادامه ضمن اشاره به این که در نوع شدید این بیماری مشکلات قلبی عروقی نیز مشاهده شده است، افزود: با چکاندن چند قطره آلبیمو در آب آشامیدنی و مقدار کمی نمک، ترکیب مناسبی به دست می‌آید که می‌تواند کمک زیادی به پیشگیری از بروز گرمزدگی باشد.

وی در پایان تأکید کرد: خودداری از قرار گرفتن در معرض تابش مستقیم خورشید و استفاده از مایعات به میزان قابل توجه از جمله توصیه‌های مقابله با گرمزدگی است که باید جدی گرفته شود.