

## راههایی برای فرار از گرما



در شرایطی که گرمای شدید و بی سابقه هوا در 19 استان کشور منجر به اعلام تعطیلی مراکز و سازمانهای دولتی در این استانها از سوی هیات دولت شده است، کارشناسان بهداشتی توصیه هایی را برای آسیب ندیدن از گرمای هوا به شهروندان مطرح کرده اند...

در شرایطی که گرمای شدید و بی سابقه هوا در 19 استان کشور منجر به اعلام تعطیلی مراکز و سازمانهای دولتی در این استانها از سوی هیات دولت شده است، کارشناسان بهداشتی توصیه هایی را برای آسیب ندیدن از گرمای هوا به شهروندان مطرح کرده اند. به گزارش ایرنا، مهمترین این توصیه ها و نکات برای عبور سالم از فصل داغ سال از این قرار است:

#8226; منتظر تشنگی نباشید. به یاد داشته باشید انسان زمانی احساس تشنگی می کند که آب بدنش کم شده باشد.

#8226; از پوشیدن لباس زیاد به خصوص لباس تنگ و ورزش شدید در هوای گرم و پر رطوبت خودداری کنید.

#8226; تا حد امکان سعی کنید بین ساعات 10 صبح تا سه بعدازظهر بیرون نروید و در مکان های سرپوشیده بسر ببرید و فعالیت های بدنی شدید را به ساعات صبح و بعداز ظهر محدود کنید.

#8226; در هوای گرم تابستان از مایعات و آب میوه زیاد استفاده کنید و از مصرف قهوه، چای و انواع نوشابه خودداری کنید زیرا این مواد باعث از بین رفتن بیشتر آب بدن می شوند.

#8226; استفاده از سبزی ها و میوه ها را در تابستان به جای غذاهای پرچرب و دیر هضم یا دارای پروتئین بالا در برنامه غذایی خود قرار دهید. مصرف میوه ها و سبزی های سرشار از پتاسیم کمک می کند تا بدن تان خودش را با گرما تطبیق دهد.

#8226; حتی الامکان از کلاه و یا چتر استفاده کنید.

#8226; با نوشیدن خاکشیر یخ زده با شربت آلبیمو خود را در قبال گرمزدگی محافظت کنید زیرا خاکشیر دارای ماده ای ضد میکروبی است که در هوای سرد، پایدار و فعال می شود. خاکشیر باید به شکل یخ زده یا همراه با خرده یخ مصرف شود، در غیر این صورت اسهال آور است.

#8226; باتوجه به گرمی و آلودگی هوا، مصرف آلبیمو نیز به دلیل داشتن ویتامین C که خاصیت ضد عفونی کننده دارد، توصیه می شود و بهتر است هر دو روز یک بار یک لیمو با آب مصرف کنید.

#8226; بیمار گرمزده ای که دچار درد و گرفتگی عضلانی است پوستش خنک و مرطوب و فشارخونش پایین می آید. درمان وی ماساژ نیست بلکه دادن آب و نمک به وی مهم است چرا که گرفتگی عضلانی بیشتر در عضلات بازو، ران و شکم به خاطر خروج بیش از حد نمک در حین تعریق شدید یا کاهش جذب نمک به وجود می آید.

#8226; شخص گرمزده را به یک اتاق خنک ببرید، وی را وادار کنید تا دراز بکشد، پاهایش را بالا و سرش را پایین بیاورد تا جریان خون کافی به مغزش برسد. به بیمار هر 15 دقیقه یک بار در چهار نوبت نصف لیوان آب و نمک بدهید و اگر بیمار استفراغ کرد، سریع وی را به بیمارستان برسانید تا سرم تجویز شود.

#8226; افرادی را که در معرض خطر بیشتر ابتلا به بیماری های ناشی از گرما قرار دارند از جمله کودکان، شهروندان مسن و افرادی که از نظر ذهنی و فیزیکی بیمار هستند (به ویژه آنهایی که چاق هستند، بیماری قلبی دارند و یا به فشار خون بالا مبتلا هستند) مراقبت بیشتری داشته باشید.

#8226; مردان بیش از زنان مستعد ابتلای به گرما زدگی هستند. علت این امر عرق کردن بیشتر مردان و همچنین از دست دادن سریع تر آب بدن در مقایسه با زنان است.