

چگونه از گرمazدگی در امان بمانیم/مصرف کدام نوشیدنی ها ممنوع است



یک متخصص طب اورژانس، با اشاره به گرم شدن هوا، توصیه هایی را برای پیشگیری از گرمazدگی مطرح کرد.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگروفودنیوز)، به نقل از مهر، مجید شجاعی، با اشاره به اینکه گرمazدگی دارای ۴ مرحله است، گفت: مراحل استرس گرمایی، خستگی گرمایی، گرمazدگی، سخته گرمایی از مراحل گرمazدگی هستند که هر کدام علائم خاصی را دارند.

وی افزود: در مرحله استرس گرمایی فرد علائمی مانند سرگیجه، ضعف، حالت تهوع، تشنگی و سردرد را احساس می‌کند، در مرحله خستگی گرمایی نیز با علائمی نظیر عرق کردن شدید، خستگی، قرمز شدن پوست، گرگرفتگی یا اسپاسم عضلات به همراه درد، سردرد یا سرگیجه خفیف و حالت تهوع همراه است.

شجاعی خاطرنشان کرد: مرحله گرمazدگی با علائمی نظیر رنگ پریدگی، عرق شدید، تهوع، اسهال و استفراغ، جوشهای ریز گرمazدگی، سردرد، گرفتگی عضلات، خستگی، ضعف، تشنگی شدید، سرگیجه، تکرر ادرار و ادرار تیره رنگ، از دست دادن تمرکز، تورم خفیف پا، مچ پا یا انگشتان دست و از دست دادن هوشیاری مشخص می‌شود.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: گاهی سلول‌های سطحی پوست آسیب دیده، عرق زیر پوست جمع شده و فرد دچار جوش زیر پوستی یا به اصطلاح عرق سوز می‌شود.

به گفته این متخصص طب اورژانس، مرحله سکتة گرمایی نیز با ضربان ضعیف، تنفس سریع، کاهش تعریق، پوست داغ و خشک و قرمز، حالت تهوع، سردرد و سرگیجه، تاری دید، تحریک پذیری و یا تغییرات خلقی، عدم هماهنگی و از دست دادن هوشیاری همراه است که اگر این مرحله شدید باشد می‌تواند به نارسایی ارگان‌های بدن، کما و مرگ منجر شود. وضعیت دیگری که ممکن است با سکتة گرمایی شدید رخ دهد، «رابدومیولیز» است، این بیماری باعث تخریب سلول‌های عضلانی و در نتیجه نارسایی کلیه می‌شود.

شجاعی برای پیشگیری از بروز گرمازدگی در ایام گرم تابستان به هموطنان توصیه کرد: نوشیدن مقدار زیاد مایعات، حداقل ۸ لیوان آب در روز بنوشید، بدن شما به ازای هر کیلوگرم وزن ۳۰ میلی لیتر آب در روز نیازمند است ولی مصرف مایعات در آب و هوای گرم باید افزایش یابد.

وی گفت: اگر نمی‌توانید مقدار زیادی آب بنوشید یک نوشیدنی بدون گاز مثل آب میوه یا دوغ جانشین مناسبی است همچنین از مصرف زیاد نوشیدنی‌های کافئین دار مانند نوشابه، قهوه و چای اجتناب کنید، زیرا کافئین ادرارآور است و باعث دفع آب از بدن می‌شود.

تغییر رژیم غذایی از دیگر مواردی بود که شجاعی به آن اشاره کرد و افزود: از مصرف غذاهای چرب و داغ اجتناب کرده و بهتر است غذایان کمی نمک داشته باشد.

وی با تاکید بر اینکه محافظت از آفتاب و نور مستقیم خورشید یک ضرورت است، توصیه کرد: از کرم ضد آفتاب با فاکتور محافظت در برابر آفتاب (SPF) حداقل ۱۵ استفاده کنید، اگر احساس ناخوشی و ضعف به شما دست داد، فوراً از مقابل نور مستقیم خورشید دور شوید.

استفاده از لباس‌های خنک و گشاد یکی دیگر از مواردی بود که شجاعی به آن اشاره کرد و افزود: لباس‌های سبک و گشاد از جنس کتان و نخ بپوشید، لباس‌های تیره و سنگین گرما را جذب می‌کنند و به یاد داشته باشید برخی از پارچه‌های نازک، حفاظ کافی در برابر اشعه ماورای بنفش خورشید ایجاد نمی‌کنند، همچنین از کلاه‌های لبه‌دار و ترجیحاً منفذدار و عینک آفتابی برای محافظت از چشم استفاده کنید.

وی ادامه داد: از سفرهای غیر ضروری پرهیز کرده و از رفتن به جاهایی که سایبان ندارد و تهویه آن خوب نیست، حتی المقدور خودداری کنید. زیر آفتاب جای مناسبی برای ماشینهای پارک شده نیستند و اگر چاره‌ای جز سفر در هوای گرم ندارید، یک بطری آب همراه خود داشته باشید.

شجاعی با اشاره به اینکه کودکان و سالمندان مستعد گرمزدگی هستند، ادامه داد: از افراد آسیب‌پذیر در گرمای تابستان مراقبت مخصوص کنید.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در خصوص اقدامات درمانی که هنگام بروز گرمزدگی باید صورت گیرد، گفت: هنگام مواجهه با فردی که دچار گرمزدگی شده است باید او را به جای خنک منتقل کنید، مصدوم دراز بکشد و پاهای او را بالا بیاورید.

وی افزود: لباسهای مصدوم را درآورده، ملحفه خیس روی فرد انداخته و آب ولرم روی بیمار بپاشید. حمام گرفتن برای افراد هوشیار توصیه میشود. برای تسریع دفع حرارت از کولر یا پنکه استفاده کنید. از قرار دادن کیسه‌های یخ در کشاله ران، زیر بغل، زانو، مچ دست و پا نیز میتوان استفاده کرد.

شجاعی گفت: در صورتی که فرد هوشیار باشد میتوان او را تشویق کرد تا کم کم آب یا یک نوشیدنی خنک بنوشد. محلول ORS یا محلول آب و نمک و شکر (یک قاشق چای خوری نمک با ۸ قاشق چای خوری شکر در یک لیتر آب) در این شرایط مفید است.

وی افزود: حوله نم دار روی پیشانی و عضلات فرد گرما زده قرار دهید و در صورت هوشیاری میتوان مصدوم را داخل وان یا لگن آب سرد قرار داد. به محض خنک شدن بدن فرد، عمل خنک کردن (در آب سرد یا به شکل دیگر) را متوقف کنید و اگر دمای بدن او مجدداً افزایش یافت، عمل خنک کردن را مجدد شروع کنید.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: ماهیچه‌های گرفته و گرم‌زده فرد را ماساژ دهید. اگر نشانه‌های گرمزدگی بهبود نیافت یا وخیم‌تر شد، بیمار را سریعاً به مرکز درمانی منتقل کنید.

وی افزود: بهتر است در هنگام سفر در گرمای تابستان علاوه بر نوشیدن آب، چند عدد خیار و نمک در اختیار کودکان قرار دهید. شربت آبلیمو و خاک شیر و دوغ تأمین‌کننده آب و املاح از دست رفته بدن

هستند، اما نوشیدن نوشابه در گرما مناسب نیست.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: مهر