

# گرم‌زدگی بیماری شایع و خطرناک این روزها

**گرم‌زدگی بیماری شایع و تهدید کننده این روزها که سیستم تنظیم دمای بدن را مختل می‌کند.**

گرم‌زدگی بیماری تهدید کننده ای است که سیستم تنظیم دمای بدن را مختل می‌کند. مصرف مایعات زیاد و خنک از مهمترین راه های پیشگیری این بیماری است.

با شروع فصل تابستان، گرمترین روزهای سال را تجربه می‌کنیم که اگر مواظب نباشیم شدت آن می‌تواند ما را گرما زده کند.

خنک نگه داشتن بدن یکی از راه های مقابله با این بیماری است.

گرم‌زدگی را باید جدی بگیریم در غیر این صورت می‌تواند موجب آسیب شود.

با مصرف هندوانه، کاهو، طالبی، خیار و خربزه می‌توان برای حفظ میزان آب بدن در فصل تابستان از آن ها استفاده کرد.