

به فرد گرمازده آب قند و شربت ندهید

7 مرداد 1404

به گفته یک متخصص فیزیولوژی، خوردن شربت و آب قند به فرد گرمازده مفید نیست و حتی می‌تواند مضر باشد.

در گرمزدگی، بدن دچار کم‌آبی و اختلال در تعادل الکترولیت‌ها می‌شود و مصرف آب قند می‌تواند با افزایش قند خون، نیاز بدن به آب را افزایش دهد و علائم گرمزدگی را تشدید کند.

دکتر سید مهدی میرغضنفری، پزشک متخصص فیزیولوژی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ارتش می‌گوید: یکی از بزرگ‌ترین اشتباهات در مواجهه با گرمزدگی، خوردن انواع شربت خنک یا آب قند به فرد گرمازده است. در این حالت نه تنها شرایط بدن فرد بهتر نمی‌شود بلکه این نوشیدنی‌های شیرین با افزایش قند و فشار خون علائم گرمزدگی را تشدید می‌کنند.

برخلاف تصور عموم افراد در اغلب گرمزدگی‌ها فشار و قند خون افت نمی‌کند و فقط دمای بدن به علت قرارگیری در محیط محرک همچون نور خورشید افزایش یافته و فرد دچار گرمزدگی می‌شود. بنابراین مصرف آب قند در گرمزدگی مفید نیست و حتی می‌تواند مضر باشد.

در گرمزدگی، بدن دچار کم‌آبی و اختلال در تعادل الکترولیت‌ها می‌شود. مصرف آب قند نه تنها کم‌آبی را جبران نمی‌کند، بلکه با افزایش قند خون، نیاز بدن به آب را برای هضم قند افزایش می‌دهد و می‌تواند علائم گرمزدگی را تشدید کند.

به جای آب قند، نوشیدنی‌های طبیعی حاوی الکترولیت بنوشید

به جای آب قند، نوشیدنی‌های خنک و حاوی الکترولیت مانند آب لیمو یا آب نارگیل توصیه می‌شود. همچنین، مصرف میوه‌هایی مانند هندوانه و خیار که دارای آب و الکترولیت هستند، می‌توانند به خنک شدن بدن و جبران مایعات از دست رفته کمک کنند. چند راهکار موثر و ساده برای جلوگیری از گرمزدگی، نوشیدن شربت رقیق شده و ملس سکنجبین، آب انار، آب زرشک و مصرف نوشیدنی‌های ترش مزه و میوه‌هایی که طبع سردی دارند از بهترین نسخه‌های طب سنتی در جلوگیری از گرمزدگی افراد است.

گرمزدگی تنها مربوط به زیر آفتاب ماندن نیست

گرمزدگی به علت نوع مزاج در همه یکسان نیست و از نگاه طب سنتی افراد گرم مزاج بیش از سایر گروه‌ها در معرض این عارضه قرار دارند. سرگیجه، خشکی چشم و پوست، سردرد و حالت تهوع از مهم‌ترین نشانه‌های بروز گرمزدگی است.

از بهترین روش‌های مهار گرمزدگی این است که در ابتدا فرد گرمازده در صورت قرارگیری زیر نور

آفتاب به محلی خنک و سایه منتقل شده و سپس آب خنک به سر و صورت و گردن وی افشانه شود. ضمن اینکه علائم گرمزدگی تنها مربوط به قرار گیری طولانی در معرض نور آفتاب نیست و از نگاه طب سنتی، مصرف غذاهای سرخ کردنی همانند انواع فست فودها، سالادهای پر سس، زیاده روی در خوردن بستنی، مواد شیرین و مصرف غذاهای پرکالری و سنگین از دیگر علت‌های اصلی گرمزدگی در افراد به شمار می رود.

تأثیر گرما بر سطح قند خون

مطالعات نشان می‌دهد، در صورتی که بدن کم‌آب شود، سطح قند خون نیز افزایش خواهد یافت. این موضوع ممکن است باعث تکرر ادرار شود و به تبع آن، دهیدراتاسیون بدن تشدید شود و سطح قند خون به میزان بیشتری افزایش یابد. به عبارت دیگر فرد در یک دوره معیوب قرار خواهد گرفت. توصیه می‌شود در هوای گرم به میزان کافی آب بنوشید. حتی اگر احساس تشنگی نمی‌کنید، باید در فواصل منظم آب یا نوشیدنی‌هایی که موجب جبران آب از دست رفته در بدن شوند، مصرف کنید. از مصرف بیش از حد نوشیدنی‌هایی که حاوی کافئین هستند مانند قهوه، نوشیدنی‌های انرژی زا و نوشیدنی‌های ورزشی با کافئین، خودداری کنید. چرا که کافئین می‌تواند موجب از دست رفتن آب بدن شود.