

مدام آب بنوشید؛ راهکارهای مقابله با گرمزدگی

8 تیر 1405

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، ضمن هشدار نسبت به افزایش خطر گرمزدگی، بر مصرف مداوم آب، تأمین الکترولیت‌های بدن، استفاده از میوه‌ها و سبزیجات آبدار تأکید کرد.

به گزارش مادران و دختران به نقل از مهر، دکتر احمد اسمعیل‌زاده با اشاره به افزایش دمای هوا، گفت: افرادی که به دلیل شرایط شغلی یا فعالیت‌های ورزشی ناچارند ساعت‌های طولانی در فضای باز و زیر نور مستقیم خورشید حضور داشته باشند، بیش از سایرین در معرض گرمزدگی قرار دارند و باید توصیه‌های پیشگیرانه را با دقت رعایت کنند.

وی افزود: هنگام قرار گرفتن در محیط‌های گرم، بدن از طریق تعریق مقدار قابل توجهی آب و الکترولیت‌هایی مانند سدیم و پتاسیم را از دست می‌دهد و در صورت جبران نشدن این مواد، احتمال بروز عوارضی مانند افت فشار خون، سردرد، سرگیجه، تهوع، ضعف، بی‌حالی و گرفتگی عضلات افزایش می‌یابد.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با تأکید بر اینکه نوشیدن مکرر آب مهم‌ترین اقدام برای پیشگیری از گرمزدگی است، گفت: افرادی که در محیط‌های گرم فعالیت می‌کنند باید همواره آب همراه داشته باشند و در فواصل زمانی کوتاه آن را مصرف کنند تا بدن دچار کم‌آبی نشود.

وی ادامه داد: در صورت امکان، افزودن مقدار اندکی عسل و مقدار بسیار کمی نمک به آب می‌تواند بخشی از قند و سدیم مورد نیاز بدن را تأمین کند، اما اگر چنین نوشیدنی در دسترس نبود، مصرف آب ساده همچنان بهترین گزینه برای جلوگیری از کم‌آبی بدن است.

اسمعیل‌زاده با اشاره به نقش تغذیه در کاهش خطر گرمزدگی اظهار کرد: میوه‌ها و سبزیجات علاوه بر آب فراوان، حاوی ویتامین‌ها و املاح معدنی مورد نیاز بدن هستند و مصرف آن‌ها در فصل گرما توصیه می‌شود.

وی، هندوانه، طالبی، گرمک، خربزه، گوجه‌فرنگی، کاهو، هویج و آب هویج را از جمله مواد غذایی مناسب در روزهای گرم دانست و افزود: البته مصرف این مواد جایگزین نوشیدن آب نیست و هر دو باید در کنار یکدیگر مورد استفاده قرار گیرند.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: در وعده ناهار بهتر است از غذاهای آبکی مانند انواع سوپ، آش و همچنین غذاهایی مانند آب‌دوغ‌خیار استفاده شود، زیرا این غذاها علاوه بر تأمین بخشی از آب بدن، به دریافت الکترولیت‌ها نیز کمک می‌کنند.

اسمعیل‌زاده با بیان اینکه گرم‌زدگی می‌تواند عوارض خطرناکی از جمله شوک ایجاد کند، اظهار کرد: در صورت مشاهده علائمی مانند بی‌حالی شدید، سردرد، سرگیجه، تهوع، افت فشار، رنگ‌پریدگی یا گرفتگی عضلات، باید در سریع‌ترین زمان ممکن با اورژانس تماس گرفته شود.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت افزود: اگر فرد هوشیار باشد، می‌توان تا زمان رسیدن نیروهای امدادی به او آب، آمیوه، محلول خوراکی او.آر.اس (ORS) یا سایر مایعات مناسب داد، اما اگر فرد دچار کاهش سطح هوشیاری شده باشد، نباید هیچ نوع مایع یا ماده غذایی به او خورانده شود، زیرا خطر ورود مایع به راه‌های هوایی وجود دارد.

به گفته وی، در چنین شرایطی بهترین اقدام، انتقال فرد به محیط خنک و کاهش دمای بدن با استفاده از پارچه یا حوله مرطوب و خنک است تا نیروهای اورژانس برسند.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت خاطرنشان کرد: افرادی که به بیماری‌هایی مانند عفونت‌ها، سرماخوردگی یا آنفلوانزا مبتلا هستند، به دلیل اختلال در تنظیم دمای بدن، بیش از دیگران در معرض گرم‌زدگی قرار دارند و باید مصرف مایعات و رعایت توصیه‌های پیشگیرانه را جدی‌تر بگیرند.

اسمعیل‌زاده استفاده از لباس‌های روشن، نخی و خنک را از دیگر راهکارهای پیشگیری از گرم‌زدگی دانست و گفت: لباس‌های تیره به‌ویژه رنگ مشکی گرمای بیشتری جذب می‌کنند و احتمال افزایش دمای بدن را بالا می‌برند. همچنین استفاده از کلاه در محیط‌های باز می‌تواند از تابش مستقیم نور خورشید به سر و صورت جلوگیری کند.

هوای شرجی خطر گرم‌زدگی را افزایش می‌دهد

وی با اشاره به شرایط آب‌وهوایی مناطق شرجی کشور اظهار کرد: رطوبت بالا باعث کاهش تبادل حرارتی بدن با محیط می‌شود و تعریق نیز کارایی کمتری در خنک کردن بدن پیدا می‌کند؛ به همین دلیل احتمال بروز گرم‌زدگی در مناطق شرجی بیشتر است.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پایان با اشاره به تفاوت تحمل گرما در افراد گفت: افرادی که در مناطق گرمسیر زندگی می‌کنند، به مرور با شرایط آب‌وهوایی سازگار می‌شوند، اما کسانی که از مناطق سردسیر به مناطق گرم سفر می‌کنند، به دلیل نداشتن سازگاری کافی، بیشتر در معرض گرم‌زدگی قرار دارند و لازم است احتیاط بیشتری داشته باشند.