هشدار متخصص گوارش نسبت به عوارض پنهان گرمازدگی

27 تیر 1405

یک متخصص گوارش، نسبت به خطرات کم‌آبی بدن، گرمازدگی و اثرات مستقیم آن بر سیستم گوارش هشدار داد.

مهدی عالم رجبی، متخصص گوارش و فلوشیپ کولورکتال، نسبت به خطرات کم‌آبی بدن و اثرات مستقیم آن بر سیستم گوارش هشدار داد و گفت: گرمازدگی تنها به معنای افزایش دمای بدن نیست، بلکه می‌تواند منجر به اختلالات شدید در عملکرد کلیه، قلب و به‌ویژه تشدید بیماری‌های زمینه‌ای گوارشی شود.

عالم رجبی در تشریح مفهوم گرمازدگی اشاره کرد که این وضعیت در اثر مواجهه طولانی با گرما و رطوبت بالا رخ می‌دهد و زمانی که بدن نتواند از طریق تعریق دمای خود را تنظیم کند، وارد طیفی از مشکلات از ضعف عضلانی تا وضعیت‌های اورژانسی می‌شود.

وی با تأکید بر تأثیر مستقیم گرما بر سیستم گوارش، اظهار داشت: کم‌آبی بدن باعث ایجاد و تشدید یبوست می‌شود، به‌خصوص در افرادی که سابقه مشکلات گوارشی دارند. یبوست و دفع سخت نیز به نوبه خود خطر ابتلا به بیماری‌هایی نظیر هموروییدد، شقاق و زخم‌های گوارشی را افزایش می‌دهد.

گروه‌های در معرض خطر و علائم هشدار

این متخصص در مورد علائم اولیه گرمازدگی، مواردی چون عرق‌ریزی شدید (یا قطع تعریق)، سرگیجه، تهوع، تپش قلب و تغییر رنگ ادرار به تیره اشاره کرد. وی گروه‌هایی چون سالمندان، کودکان، افراد دارای بیماری‌های قلبی، کلیوی، دیابتی‌ها و مصرف‌کنندگان برخی داروهای فشارخون و اعصاب را در معرض خطر شدیدتر قرار داد.

توصیه‌های پیشگیرانه و مدیریت مایعات

رجبی برای مقابله با اثرات گرما، ۵ اقدام کلیدی اعم از نوشیدن منظم آب (حتی پیش از احساس تشنگی)، کاهش تردد در ساعات اوج گرما (۱۱ تا ۱۷)، استفاده از لباس‌های نخی و روشن، مصرف غذاهای سبک و پرفیبر و پرهیز از غذاهای چرب و تنظیم زمان فعالیت‌ها و استراحت‌های مکرر را پیشنهاد کرد.

وی هشدار داد: نوشیدنی‌هایی مانند چای، قهوه، نوشابه‌ها و آب‌میوه‌ها جایگزین آب معدنی نیستند و در صورت تعریق شدید یا اسهال، استفاده از محلول‌های الکترولیت (مانند ORS) توصیه می‌شود، اما

بیماران قلبی و کلیوی باید این مورد را با نظر پزشک تنظیم کنند.