

برای جلوگیری از گرمزدگی مصرف چای و قهوه را بسیار محدود کنید

نوشیدنی های حاوی کافئین به دلیل اینکه دفع آب را از طریق افزایش ادرار زیاد می کنند منجر به افزایش احتمال گرمزدگی می شوند . بنابراین مصرف این نوشیدنی ها را محدود کنید.

گرمزدگی یک اورژانس پزشکی است و زمانی رخ می دهد که بدن دیگر نمی تواند خود را خنک کند. بدن از کم آبی رنج می برد، زیرا نمی تواند گرمای داخلی را به محیط آزاد کند و در نتیجه دمای بدن به بیش از ۴۰ می رسد. فردی که دچار گرمزدگی می شود علائم زیر را دارد:

۱- دمای بدن بسیار بالا

۲- پوست داغی که عرق نمی کند و ممکن است قرمز به نظر برسد (در پوست های قهوه ای و سیاه دیدن آن سخت تر است)

۳- ضربان قلب سریع

۴- تنفس سریع یا تنگی نفس

۵- سردرگمی و عدم هماهنگی

۶- تشنج یا تناسب اندام

۷- از دست دادن هوشیاری

اگرچه هر کسی در هر زمان ممکن است از بیماری های مرتبط با گرما رنج ببرد، برخی از افراد بیشتر از دیگران در معرض خطر هستند:

نوزادان و کودکان خردسال

افراد ۶۵ سال یا بیشتر

افرادی که اضافه وزن دارند

افرادی که در حین کار یا ورزش بیش از حد ورزش می کنند

افرادی که از نظر جسمی بیمار هستند، به ویژه با بیماری قلبی یا فشار خون بالا، یا داروهای خاصی مانند افسردگی، بی خوابی، یا گردش خون ضعیف مصرف می کنند.

نوزادان و کودکان که یکی از گروه های در معرض خطر جدی گرما زدگی هستند برای جلوگیری از گرمزدگی در این گروه سنی نکات زیر را به یاد داشته:

- هنگام گرم بودن هوا مراقب باشید که لباس نوزادان را زیاد نکنید.
- به آنها مایعات اضافی بدهید تا بنوشند . شیر مادر یا شیر خشک بیشتر. اگر از شیر گرفته شده اند، باید آب اضافی مصرف کنند. مادران شیرده در روزهای گرم باید خودشان آب اضافی بنوشند.
- به فرزندان خود آموزش دهید که در گرما به بدن خود توجه کنند و اگر احساس خوبی ندارند یا نیاز به استراحت دارند به بزرگسالان بگویند.
- آنها را هیدراته نگه دارید. به کودکان خود یادآوری کنید که به طور منظم و در تمام طول روز آب بنوشند. هنگام بیرون رفتن آب همراه داشته باشید تا همیشه در دسترس باشد. برون ده ادرار آنها را کنترل کنید.
- لباس های سبک و روشن بپوشند. کودکان، مانند بزرگسالان، در هوای گرم به لباس های سبک نیاز دارند - وزن و رنگ سبک. رنگ های تیره گرما را از نور خورشید جذب می کنند، در حالی که رنگ های روشن آن را منعکس می کنند.
- هرگز کودک را بدون مراقبت در ماشین رها نکنید. خودروها هنگام پارک در زیر نور خورشید، حتی زمانی که هوا گرم نیست، به سرعت تا دمای خطرناک گرم می شوند. هنگام پارک کردن، صندلی عقب را چک کنید تا مطمئن شوید که همه از ماشین خارج شده اند، قبل از اینکه آن را ترک کنید.
- خانه خود را خنک نگه دارید. اگر تهویه مطبوع ندارید، پنجره ها را برای تهویه باز کنید و یک پنکه راه اندازی کنید.

برای کمک به جلوگیری از گرمازدگی:

۱- نوشیدنی های سرد بیشتری بنوشید، به خصوص اگر فعال هستید یا ورزش می کنید مهمترین کاری که می توانید برای جلوگیری از گرمازدگی انجام دهید این است که بیشتر از حد معمول آب بنوشید زیرا مایعات خود را از طریق تعریق از دست می دهید. زمانی که بیرون از منزل هستید یا ورزش می کنید، هر ساعت دو تا چهار فنجان بنوشید.

اگر طرفدار نوشیدن آب در تمام طول روز نیستید، نوشیدنی های دیگری مانند اسموتی های میوه، آب سبزیجات، آب لیمو یا لیموترش به شما کمک می کنند تا هیدراته بمانید.

۲- سبزیجات آبرسان مصرف کنید.

برای جلوگیری از کم آبی بدن و جلوگیری از گرمازدگی، از میوه ها و سبزیجاتی که آبرسان هستند استفاده کنید. آنها محتوای آب بالایی دارند و حاوی الکترولیت های ارزشمندی هستند که به شما کمک می کند تعادل مایعات را حفظ کنید، سطح فشار خون را ثابت نگه دارید و به سیگنال های عصبی کمک می کند. برخی از بهترین غذاهای آبرسان برای غلبه بر علائم گرمازدگی عبارتند از: هندوانه، پرتقال، انواع توت ها، خیار، کدو سبز، کاهوی سالادی، کلم بروکلی

۳- از نوشیدنی های قندی، الکل و کافئین خودداری کنید.

جلوگیری از کم آبی بدن با اجتناب از مصرف نوشیدنی های شیرین، الکل و کافئین بسیار مهم است. همه این نوشیدنی های باعث افزایش ادرار و از دست دادن الکترولیت می شوند. به علاوه، مصرف بیش از حد قند می تواند منجر به التهاب شود. این امر علائم گرمازدگی را حتی بدتر می کند. اگرچه نوشیدنی های ورزشی برای هیدراته نگه داشتن شما در حین فعالیت بدنی به بازار عرضه می شوند، اما بسیاری از این محصولات حاوی مقدار زیادی قند اضافه شده و طعم دهنده های مصنوعی هستند، بنابراین به جای آن از الکترولیت های طبیعی که در میوه و سبزیجات وجود دارد استفاده کنید.

۴- لباس های رنگ روشن و گشاد بپوشید.

۵- از ساعت ۱۱ صبح تا ۴ بعد از ظهر از آفتاب دوری کنید.

۶- از ورزش شدید در فضای باز در طول روز به ویژه در ساعات فوق اجتناب کنید.

۷- اگر در روزهای بسیار گرم داخل خانه هستید، پرده ها را ببندید، اگر هوا گرم تر از خانه تان است، پنجره ها را ببندید و تجهیزات الکتریکی و چراغ هایی که گرم می شوند را خاموش کنید.

۸- کودکان، افراد مسن و افراد مبتلا به بیماری های مزمن (مانند دیابت یا مشکلات قلبی) بیشتر در معرض خطر گرمازدگی هستند.

۹- داروهای خود را بررسی کنید.

برخی از داروهای خطر گرمازدگی را افزایش دهند زیرا بر نحوه واکنش بدن به گرما تأثیر می گذارند یا تعادل نمک و آب شما را مختل می کنند. داروهایی که ممکن است توانایی شما را برای مقابله با دمای بالا تغییر دهند عبارتند از:

آنتی بیوتیک ها / داروهای ضد افسردگی / داروهای ضد روان پریشی / آنتی هیستامین ها / داروهای بیماری قلبی، فشار خون و کلسترول / ملین ها / دیورتیک ها / داروها برای تشنج

اگر هر یک از این نوع داروها را مصرف می کنید، با پزشک خود در مورد افزایش خطر گرمازدگی صحبت کنید.

مطالعات همچنین نشان می دهد که باز کردن پنجره ها و استفاده همزمان از فن ها می تواند در برابر گرمزدگی در طول موج گرما محافظت کند. فقط مطمئن شوید که فقط هوای گرم را در گردش نیستید، که می تواند خطرناک باشد.

اگر فردی دچار گرمزدگی است، این ۴ مرحله را دنبال کنید:

۱- او را به مکانی خنک منتقل کنید.

۲- تمام لباس های غیرضروری مانند ژاکت یا جوراب را در بیارید.

۳- از او بخواهید یک نوشیدنی ورزشی یا آبرسانی یا آب خنک بنوشد.

کم کم به او مایعات خنک مثل آب همراه با کمی لیمو ترش خاشیر یا تخم شربتی بدهید.

۴- پوست او را خنک کنید - او را با آب خنک اسپری کنید و باد بزنید. بسته های سرد که در پارچه پیچیده شده و زیر بغل یا روی گردن گذاشته شود نیز خوب است.

او باید در عرض ۳۰ دقیقه شروع به خنک شدن کنند و احساس بهتری داشته باشند.

سایت دفتر بهبود تغذیه