

همیشه در کنار شماست

نسخه فوری فرار از گرما

چند نکته برای پیشگیری و مدیریت گرمزدگی در چند روز جهانی تابستان

اولین چیزی که عمده افراد در مواجهه با گرما، تعریق بالا و گرمزدگی به فکر شستن می‌رسند، خوردن آب خالی و به‌اصطلاح هیدراته ماندن است، اما فقط آب خوردن آن هم از نوع بسیار خنک یک باور اشتباه است و در شرایطی که بدن با تعریق در حال از دست دادن الکترولیت بدنی است، آب‌های شرب معمولی به تنهایی نمی‌توانند این آسیب را برطرف و بدن را خنک کنند؛ بلکه باید حاوی برخی افزودنی‌ها باشند. به گزارش همشهری، گرما این روزها، تب بسیاری از شهرهای ایران را بالا برده و نقشه‌های هواشناسی هم نشان می‌دهد که تا دوشنبه هفته آینده اوج گرمای تابستانی در اکثر نقاط وجود دارد و به‌اصطلاح باید برای چند روز جهنمی تابستان آماده شد؛ روزهایی که می‌تواند آمار گرمزدگی را افزایش دهد که حتی اگر در شرایط خفیف هم رخ دهد و رسیدگی مناسب به آن نشود، باعث مرگ خواهد بود یا اگر شدت داشته باشد منجر به آسیب جدی به مغز، قلب، کلیه و سایر اندام‌های داخلی می‌شود. درباره مواجهه با گرمزدگی و راه‌هایی که می‌تواند دمای بدن را کاهش دهد سعید مهرسروش، معاون آموزش و پژوهش سازمان اورژانس استان تهران بر ضرورت آگاهی مردم تاکید می‌کند که می‌تواند منجر به عبور سلامت از روزهای گرم پیش‌رو باشد؛ به ویژه اینکه تماس‌های ناشی از گرمزدگی هم طی روزهای اخیر به شکل چشمگیری افزایش یافته است.

گزارش مریم سرخوش روزنامه‌نگار

۲ وسیله کاربردی که مورد توجه نیستند

مهرسروش می‌گوید: «یکی از مهم‌ترین اقدامات پیشگیرانه از گرمزدگی، استفاده از وسایلی است که می‌توانند سایه درست کنند و مانع از تابش مستقیم آفتاب شوند؛ مثل کلاه‌های حصیری و چتر که در روزهای گرم و تابش شدید می‌توانند کمک‌کننده باشند، اما استفاده از آنها در بین مردم چندان رایج نیست، البته در برخی نقاط گرمسیری کشورمان مردم از کلاه‌های حصیری استفاده می‌کنند، اما حالا که دمای هوا به‌ویژه در تهران این میزان افزایش پیدا کرده و روزهای گرم‌تری هم در پیش داریم، فرهنگسازی در این باره می‌تواند به کاهش آسیب‌های ناشی از گرمای زیاد کمک کند.»

نوشیدن آب معمولی، راهکار نیست

خیلی‌ها تصور می‌کنند که در شرایط گرمزدگی، نوشیدن آب معمولی هم می‌تواند مؤثر باشد، اما به گفته معاون آموزش و پژوهش سازمان اورژانس استان تهران این یک تصور اشتباه است و آب بدون املاح نه تنها هیچ فایده‌ای ندارد که می‌تواند خطر ناک‌هم باشد چون منجر به بهبود شرایط فرد گرمزده نمی‌شود. مهرسروش در توضیح بیشتر بیان می‌کند: «در این شرایط باید مایعاتی مصرف شود که حاوی الکترولیت باشد. یکی از بهترین نوشیدنی‌ها در این شرایط دوغ حاوی نمک است چون بدن به دلیل خستگی و گرما، در حال تعریق است و به جز مایعات، املاحی از جمله سدیم هم خارج می‌شوند. شربت‌هایی مثل خاک شیر، تخم شربتی و آلبیموی خنک که حاوی شیرینی کمی هستند هم مناسبند، اما باید به آنها کمی نمک اضافه کرد.» این مسئول درباره نوشیدن چای با دمای معمولی که مردم تصور می‌کنند به رفع گرمزدگی کمک می‌کند هم بیان می‌کند: «چای هم یک نوشیدنی معمولی است که به تامین مایعات بدن کمک می‌کند، اما کنترل‌کننده الکترولیت نیست.» او همچنین توصیه می‌کند در روزهای گرم پیش‌رو، افراد در ترددهای روزانه، مایعاتی را به همراه داشته باشند که کمی نمک و شکر در آن وجود دارد؛ چون در شرایط از دست دادن الکترولیت، بهترین نوشیدنی است.

بیشترین خطر گرما برای چند گروه خاص

دمای بالای هوا می‌تواند سلامت همه را به خطر بیندازد، اما این تهدید برای گروه‌های خاص بیشتر است. به گفته مهرسروش، افراد مبتلا به بیماری‌های خاص و زمینهای، گروه‌های سنی زیر ۵ سال و بالای ۵۵ سال نباید در روزهایی که هشدار گرمایی داده شده، از منزل خارج شوند. در صورت ضرورت هم بهتر است اوایل صبح یا انتهای روز برای خروج از منزل در نظر گرفته شود. او یک نکته مهم را هم هشدار می‌دهد و بیان می‌کند: «شاید والدین تصور کنند که کودک در ماشین از گرما محافظت می‌شود اما به هیچ‌عنوان آنها را در ماشین رها نکنید، چون در عرض ۱۰ دقیقه دمای ماشین ۱۰ تا ۱۵ درجه افزایش پیدا می‌کند و می‌تواند بسیار خطرناک باشد. در مناطقی هم که طوبت بالاست، اندکس گرمایی بیشتر می‌شود و باید توصیه‌های پیشگیری از گرمزدگی بیشتر مورد توجه باشد.»

پایان مکانیسم‌های دفاعی بدن در برابر گرما

یک هشدار مهم درباره گرمزدگی، انجام نشدن موقوع اقداماتی برای خنک‌شدن و کاهش دمای بدن فرد است که می‌تواند حتی به مرگ او هم منجر شود. مهرسروش در این باره بیان می‌کند: «گرمزدگی، خفیف و شدید ندارد و فردی که دچار گرمزدگی می‌شود، به این مناسبت که تمام مکانیسم‌های دفاعی بدنش مصرف شده است. در این زمان دمای مرکزی بدن به بالای ۴۰ درجه رسیده و پوست خشک و داغ شده است. اگر اوایل گرمزدگی باشد، فرد در صورت هوشیاری می‌تواند محل خود را تغییر داده و در سایه قرار بگیرد و با مایعات حاوی املاح، دمای بدنش را کاهش دهد، اما در شرایط بدتر باید با فوریت‌های اورژانس تماس گرفته شود.»



علائم شایع گرمزدگی



حداکثر دمای قابل تحمل برای بدن



این افراد بیشتر گرمزده می‌شوند

۱ افراد با کمبود ویتامین D: کمبود این ویتامین می‌تواند توانایی بدن برای پاسخ به استرس از جمله استرس گرمایی را تضعیف کند.

۲ افراد با فشار خون بالا: به دلیل مصرف برخی داروها احتمال کاهش تعریق یا تغییر جریان خون در آنها وجود دارد که تنظیم حرارت بدن‌شان را مختل می‌کند و حساسیت به گرمزدگی را افزایش می‌دهد.

۳ افراد با اضافه وزن و چاقی: چربی اضافی دفع گرما توسط بدن را مختل و خنک‌شدن آن را سخت‌تر می‌کند.

۴ افراد دارای بیماری‌های قلبی و عروقی: شش‌ایلی مانند نارسایی قلبی و بیماری عروق کرونر، توانایی سیستم قلبی و عروقی را برای مدیریت استرس گرمایی به خطر می‌اندازد.

۵ افراد مبتلا به دیابت: این بیماری خطر گرمزدگی را به دلیل عوارضی مانند نوروپاتی و گردش خون ضعیف افزایش می‌دهد که باعث اختلال در تعریق و دفع گرما می‌شود. قند خون بالا هم می‌تواند منجر به کم‌آبی بدن شود و استرس گرمایی را تشدید کند.



یک اقدام اشتباه درباره گرمزده‌ها

اگر با فردی برخورد کردید که در گرمای شدید هوا دچار گیجی و بی‌حالی یا بی‌هوش شده است، او را به سایه منتقل کنید و حرارت بدنش را کاهش دهید، اما توجه داشته باشید اگر دچار تبوع است، نباید به‌طور ناگهانی و با آب سرد دمای بدن او را کاهش دهید، بلکه باید از حوله‌های خنک استفاده شود. اگر فرد بیدار است و حالت تبوع و استفراغ ندارد به او مایعات حاوی املاح دهید.



۴۸۹۰۰۰ نفر

در دنیا هر سال به دلیل گرما جان خود را از دست می‌دهند که ۴۵ درصد این موارد در کشورهای آسیایی و ۳۶ درصد در کشورهای اروپایی است.



۶ ساعت اوج گرما

در روزهایی که هشدار افزایش دما از سوی سازمان هواشناسی صادر می‌شود، اجتناب از حضور در فضای باز به‌ویژه در ساعات اوج گرما می‌تواند آمار گرمزدگی را کاهش دهد. اوج گرما از ساعت ۱۰ آغاز می‌شود و ساعت ۱۶ به پایان می‌رسد.



توصیه‌های تغذیه‌ای

علاوه بر مایعات حاوی املاح، میوه‌های آبدار و صیفی‌جات هم می‌توانند بدن را در مقابله با گرمزدگی محافظت کنند. هندوانه، خربزه، خیار، توت‌فرنگی که حاوی مقدار زیادی آب و الکترولیت از جمله پتاسیم، سدیم و منیزیم هستند، به حفظ تعادل آب و الکترولیت‌های بدن کمک کرده‌اند. هیدراتاسیون (از دست دادن آب) جلوگیری می‌کنند. مصرف آب و مایعات کافی، یک لیوان آب خنک همراه با چند قطره آلبیموی تازه، شربت تخم شربتی و ریحان، شربت خاکشیر و بیدمشک و شربت گلاب نیز برای جلوگیری از گرمزدگی توصیه می‌شود؛ البته از مصرف مایعات خیلی سرد پرهیز کنید. مایعات خیلی شیرین و کافئین‌دار هم ادرار آورند و موجب از دست دادن آب بدن می‌شوند؛ به همین دلیل در فصل گرما و تابستان توصیه نمی‌شوند.



خبری که اصلاح شد

دیروز روابط عمومی استانداری تهران اعلام کرد که «در پی افزایش ناگهانی دما ادارات استان تهران ساعت ۱۲ چهارشنبه (سوم مرداد) تا پایان هفته تعطیل هستند». البته بعدتر خبر رسید که ادارات پنج‌شنبه از ۱۱ به بعد تعطیل خواهند بود و این خبر اصلاح شد.

هشدار وزارت بهداشت

رئیس گروه سلامت هوا و تغییرات اقلیم وزارت بهداشت اعلام کرد: هنگامی که سلازمان هواشناسی برای افزایش دما هشدار صادر می‌کند با انجام برخی مداخلات می‌توان از بستری شدن در بیمارستان به دلیل گرمزدگی جلوگیری کرد. او اشاره کرد که «بازهم تاکید می‌کنم گرمزدگی می‌تواند بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت و آسم را تشدید کند.»

تعطیلی بانک‌های تهران

شورای هماهنگی بانک‌ها طی اعلامیه‌ای اشاره کرد که: «با توجه به افزایش دمای هوا و لزوم صرفه‌جویی در مصرف برق، متعاقب هماهنگی به عمل آمده با بانک مرکزی، تمامی واحدهای ستادی و شعب بانک‌ها پنجشنبه مورخ ۴ مرداد (امروز) تعطیل هستند. به منظور پاسخگویی به نیازهای ضروری مشتریان در روز مذکور، تعدادی از شعب بانک‌ها به صورت کشیک (از ساعت ۹ الی ۱۱) دایر می‌باشند که اسامی آنها در وبسایت بانک‌ها اطلاع‌رسانی می‌شود.» همچنین بانک‌های تهران شنبه و یکشنبه نیز تا ۱۱ باز هستند.

انجام غیر حضوری کارهای بانکی

بانک مرکزی اعلام کرد که به‌رغم تعطیلی بانک‌ها، عملکرد سامانه‌های ساتنا، پایا و چسکاوک مطابق روزهای عادی برقرار است و مشتریان شبکه بانکی به‌صورت غیر حضوری می‌توانند با خدماتی از طریق اپ‌ها و از طریق ابزارهای الکترونیکی بانک‌ها به‌صورت حضوری صرفاً از طریق شعب کشیک بانکی به‌مدیریت پرداخت‌های خود اقدام نمایند.

از صعود تا سقوط گرما

به نظر می‌آید گرمای هوا علی‌رغم شدت بالایی که دارد، دوام زیادی نداشته و از روز دوشنبه با ریزش هوای خنک به‌کشور شاهد کاهش محسوس دما در نیمه شمالی کشور خواهیم بود. یعنی روزهای شنبه و یکشنبه که اوج گرما هستند در واقع پایان این دوره گرمایی بوده‌اند و روز دوشنبه شاهد تغییر شرایط دمایی در کشور خواهیم بود.

دمای ۴۴ درجه

نقشه‌های هواشناسی از امروز تا یکشنبه از اوج گرما و تابستانی در اکثر نقاط ایران پیش‌بینی کرده است. شنبه و یکشنبه گرما به اوج می‌رسد و دمای تهران ۸ درجه از دمای نرمال هم‌گرم‌تر خواهد شد و به ۴۴ درجه (در سایه و ارتفاع) خواهد رسید.

اسموتی بخور لاغر شو

اسموتی‌های کالری پایین برای کسانی که می‌خواهند به روشی سالم وزن کم کنند گزینه‌های مناسبی هستند. اسموتی‌های مناسب کاهش وزن می‌توانند به افزایش متابولیسم و سوزاندن چربی بیشتر کمک کنند. این نوشیدنی‌ها سرشار از فیبر و پروتئین هستند و باعث سیری و کاهش چربی می‌شوند و به عضله‌سازی نیز کمک می‌کنند. با چند مورد از این اسموتی‌هایی که مناسب کاهش وزن هستند، آشنا می‌شویم.



سیب سبز و حذف چربی ۱۷۰ کالری

این اسموتی حاوی سیب سبز و اسفناج می‌تواند به شما در کاهش این کیلوهای اضافی کمک کند. سیب سبز دارای فیبر بالایی است و کالری کمی دارد. این میوه سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند فلاونوئیدها و پلی‌فنول‌هاست. این سیب‌ها همچنین محتوای آب بالایی دارند. اگر سیب سبز را با شیر بادام و دانه‌های چیا مخلوط کنید به رفع نیازهای بدن شما به فیبر کمک می‌کند و در عین حال باعث کاهش وزن می‌شود.

آووکادوی چربی‌سوز ۱۶۳ کالری

این اسموتی حاوی ویتامین‌ها، مواد معدنی، چربی‌های سالم، پروتئین و فیبر است. آووکادو حاوی چربی‌های تک غیراشباع سالم است که به کرمی بودن این اسموتی می‌افزاید و به شما کمک می‌کند برای مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید.

سوپر اسموتی توت و چیا ۱۵۹ کالری

این ترکیب خوشمزه از توت‌فرنگی، موز، ماست، دانه چیا و شیر بادام تشکیل شده. دانه‌های چیا مانند یک قدرت تنظیم و مخفی برای کاهش وزن عمل می‌کنند. هنگامی که چیا مصرف می‌کنید، مایعات اطراف خود را جذب می‌کنند و یک ماده ژل مانند در معده شما ایجاد می‌کند. این باعث می‌شود که شما به سرعت احساس سیری کنید.

گرم‌مسیری انفجاری ۱۹۰ کالری

این اسموتی سبزی با ترکیب میوه‌هایی از موز، انبه و آناناس به همراه آب نارگیل، به شما احساس استوایی می‌دهد. یکی از افزودنی‌ها به این نوشیدنی کلم پیچ می‌تواند باشد. این سبزی مملو از ویتامین‌ها، فیبر، مواد معدنی، آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد مغذی گیاهی است.

آووکادو رویای سبز ۲۴۰ کالری

این اسموتی سبزی غنی از آووکادو و شیر نارگیل همراه با کلم‌پیچ و نعناع و عسل است؛ از همین رو یک افزودنی عالی برای رژیم لاغری کتو محسوب می‌شود. آووکادو سرشار از پتاسیم است. این نوشیدنی کاملاً سیرکننده است و به دفع هوس خوردن غذا کمک می‌کند.

موز نارگیلی شکلاتی ۱۸۰ کالری

این نوشیدنی هم با کاکائو و هم شکلات تلخ برای دوستداران شکلات ایده‌آل است. کالری مناسبی دارد و با عسل شیرین می‌شود. ماست، پروتئین و باکتری‌های مفید را ارائه می‌دهد و در حالی که شیر نارگیل موجود در این نوشیدنی به چربی‌های سالم آن اضافه می‌کند. کاکائو و قهوه هر دو حاوی کافئین هستند که به شما انرژی می‌دهند و به کاهش وزن‌تان کمک می‌کنند.