

حدود ۸۵ درصد از رانندگانی که باعث تصادفات مرتبط با خواب می‌شوند، مرد هستند و حدود یک سوم آنها حداکثر ۳۰ سال سن دارند.



**برای رهایی از گرما این کارها را نکنید!**

از نوشیدن مایعات به اصطلاح تگری و مواد غذایی خیلی سرد بپرهیزید. برخلاف آن چه که عامه مردم تصور می‌کنند، نوشیدن مایعات خیلی خنک به هنگام تشنگی، نه تنها عطش را برطرف نمی‌کند بلکه باعث تعریق بیشتر بدن می‌شوند. از مصرف ادویه‌هایی مثل فلفل و خردل هم بپرهیزید؛ چرا که این غذاها باعث می‌شوند شما بیشتر احساس گرما بکنید. در نهایت توصیه می‌کنیم برای مقابله با گرما، شادی، تعریق زیاد و احساس خستگی تغذیه‌ای سرشار از مایعات داشته باشید تا بدنتان دهیدراته نشود یعنی مایعات خود را از دست ندهد.



- شهر وند | هوا گرم شده، گرم تر هم می‌شود. سازمان هواشناسی در بیشتر استان‌های مرکزی و جنوبی کشور هوای گرم‌تری در روزهای آینده پیش‌بینی کرده. پایتخت هم از این قاعده مستثنی نیست؛ شهری که در هفته گذشته و در اولین روزهای تیر ماه، دمای ۴۰ درجه‌ای را هم تجربه کرد. هوا گرم که می‌شود، مشکلات یکی یکی خودش را نشان می‌دهد. از گرم‌زدگی گرفته تا تعریق‌های شدید و افت فشار و درد‌های عضلانی و... در تابستان همه از تعریق گلایه دارند؛ اتفاقی که مانند یک سیستم خنک‌کننده برای بدن عمل می‌کند و باعث می‌شود تا بدن در دمای مناسبی قرار گیرد؛ عرق این توانایی را دارد که برای چند دقیقه بدن را خنک نگه دارد، یعنی هر چقدر بیشتر عرق کنید، بدنتان خنک‌تر می‌شود، علاوه بر آن، عرق را از مایعات و قابلیت تنظیم ضربان قلب را هم دارد و سومین بدن را دفع می‌کند. پس عرق کردن زیاد هم بد نیست؛ اما زمانی که عرق می‌کنیم بدن آب و املاح معدنی خود را هم از دست می‌دهد و لازم است که تمام این عناصر جایگزین شوند. بنابراین لازم است در تابستان خوب غذا بخورید، خوب آب بنوشید تا بدنتان دهیدراته نشود، یعنی آب‌ش را از دست ندهد اما همین عرق کردن در دسرها را دارد. لباس‌ها را خیس می‌کنند، ممکن است بوی بد بدهد، برای خود و دیگران آزار دهنده باشد و فرود را در شرایط بدی قرار دهد.**

«شهر وند» مخاطرات بالا رفتن دمای هوا بر سلامتی افراد معضلات گرمای تابستان و بایدها و نبایدهای این فصل را بررسی می‌کند

# این هوای تابستان

## اگر این علائم را دارید یعنی گرم‌زده شده‌اید



- ۱- ضعف و خستگی
- ۲- کسب‌دگی و درد عضلات
- ۳- استفراغ و تهوع
- ۴- پوست‌رنگ پریده و چسبناک
- ۵- دمای طبیعی بدن
- ۶- گرفتگی عضلات
- ۷- سرگیجه
- ۸- ضعف و غش
- ۹- آدرار زرد تیره یا نارنجی
- ۱۰- سردرد و اسهال

### گرم‌زدگی چطور اتفاق می‌افتد؟

مهرداد منصوری، متخصص ارتوپدی، درباره گرم‌زدگی می‌گوید که این اتفاق معمولاً به دنبال فعالیت بدنی متوسط تا شدید در هوای گرم می‌افتد. در این عارضه به علت تعریق شدید، آب بدن از دست رفته و متعاقب آن درجه حرارت مرکزی بدن بالا می‌رود. گرم‌زدگی می‌تواند به صورت خفیف، متوسط یا شدید بروز کند. این عارضه در موارد شدید حتی می‌تواند منجر به مرگ شود. در حالت گرم‌زدگی بدن نمی‌تواند گرمای اضافی خود را دفع کند، در نتیجه دمای بدن خیلی افزایش می‌یابد که می‌تواند اندام‌های اصلی را تخریب کند. بر اساس علم پزشکی، زمانی که درجه حرارت مرکزی بدن از ۴۰ درجه سانتیگراد بیشتر شود، فرد دچار حالت تهوع، تشنج، کاهش سطح هوشیاری و کما می‌شود.

### چطور در مانش کنیم؟

- درمان عوارض مرتبط با گرم‌زدگی بستگی به شدت آن دارد. درمان فوری گرم‌زدگی یک فوریت پزشکی است. اگر دیدید کسی دچار گرم‌زدگی شده، فوراً آمبولانس خبر کنید یا هر چه سریع‌تر او را به نزدیک‌ترین بیمارستان برسانید. نخستین اقدام، کاهش هر چه سریع‌تر دمای بدن فرد و پس از آن توجه به این نکات است:
- ✓ **لباس‌های فرد گرم‌زده را درآورده و بدن او را در آب سرد فرو برید.** اگر چنین امکانی وجود نداشت، با استفاده از پارچه، حوله یا اسفنج بدن فرد را با آب سرد خیس کنید یا این که قطعات یخ را به آرامی به بدن فرد بمالید. اگر مقدار آبی که در اختیار دارید کم است، ابتدا سر و گردن او را خنک کنید. تکه‌های یخ را روی گردن، زیر بغل و کشاله ران او قرار دهید. با یک تکه کاغذ، حوله یا پنکه او را باد بزنید.
  - ✓ **بعد از حمام گرفتن، فرد گرم‌زده را در مکان خنکی قرار دهید.**
  - ✓ **پاهای فرد را در محل بالاتری نسبت به بدن او قرار دهید تا جریان خون بیشتر به طرف سر او برود.**
  - ✓ **دست‌ها و پاهای فرد را ماساژ دهید تا خونی که خنک شده به سمت مغز و مرکز بدن او برود.**
  - ✓ **اگر شخص به هوش است، او را تشویق کنید تا کم‌کم آب یا نوشیدنی خنک بنوشد. ولی اگر شخص بی‌هوش باشد، نمی‌توانید این کار را انجام دهید، بنابراین همان‌طور که گفته شد، بدن او را خنک کنید تا وقتی به هوش آمده، آب بنوشد.**

## بهترین و بدترین غذاها در تابستان

سلامت بدن کمک می‌کند؛ با این همه در تابستان مصرف سبزیجات باید با احتیاط باشد. لازم است سبزیجات را پیش از مصرف به خوبی با آب و نمک ضدعفونی کنید و در مصرف سبزیجات خارج از منزل بسیار احتیاط کنید، اگر سبزیجات با آب آلوده شسته شوند، باعث بروز بیماری‌های عفونی و گوارشی می‌شوند که گاهی بسیار خطرناک و حتی غیرقابل درمان هستند.

✓ **گوچه‌فرنگی:** گوچه‌فرنگی علاوه بر داشتن سطح بالایی از آنتی‌اکسیدان و ویتامین ث، حاوی مواد فیتوشیمیایی مفیدی مانند لیکوپن نیز هست. این خواص در کاهش شماری از بیماری‌های مزمن به‌ویژه انواع سرطان بسیار موثر هستند.

✓ **طالبی:** طالبی هم مثل هندوانه مُدر است و مصرف آن برای زنان که در مقایسه با مردان تغییرات هورمونی بیشتری را در بدن خود تجربه می‌کنند، توصیه می‌شود.

ماهی آزاد: رژیم غذایی مدیترانه‌ای پر از غذاهایی است که برای سلامتی افراد مورد نیاز است. این رژیم غذایی در کاهش بیماری‌های قلبی که مهم‌ترین علت مرگ در زنان است، موثر است. ماهی آزاد منبع خوبی برای تأمین پروتئین و چربی امگا-۳ است.

✓ **سس‌ها:** معمولا سالاد با سس خوشمزه‌تر می‌شود، اما مصرف زیاد سس در تابستان می‌تواند مشکلاتی را برای سلامتی به وجود بیاورد. پیشنهاد می‌شود از سس‌ها که جزو خوراکی‌های پرکالری و حاوی مقدار بالایی از نمک هستند، همواره دوری کنید. سس‌ها باعث احساس نفخ و سستی می‌شوند.

✓ **غذاهای سرخ‌شده:** غذاهای سرخ‌شده و هله‌هوله می‌توانند باعث چاقیتان بشوند و بر روی صورت‌تان جوش و آکنه ایجاد کنند؛ در تابستان بدن زمان بیشتری برای گوارش این نوع غذاها نیاز دارد، بنابراین به جای مصرف مقدار زیادی ساندویچ، پیتزا و سیب‌زمینی سرخ‌کرده، بیشتر از میوه‌های تازه و آبمیوه‌های طبیعی مصرف کنید.



- ✓ **شیر کاکائو:** شیر کاکائو در فصل گرما و به‌خصوص بعد از فعالیت‌های بدنی زیاد توصیه می‌شود. با مصرف این نوشیدنی مفید بدن علاوه بر دریافت میزان قابل توجهی آب از پروتئین و کلسیم هم بهره‌مند می‌شود. با این حال حواستان باشد که شیر کاکائو را زیاد شیرین نکنید و در مصرف آن دچار افراط نشوید.
- ✓ **سبزیجات:** مصرف سبزیجات تازه به حفظ سلامت پوست، گوارش، قلب و عروق و در کل

## در گرمای تابستان چه خطراتی تهدیدمان می‌کند؟



می‌تواند موجب بیزش موشود و یک مشکل پوستی جدی است. در این مورد مصرف مواد غذایی خنک و آبیکی مانند ماست، آب هندوانه و توت‌ها بسیار مفید خواهد بود. این خوردنی‌ها کالری کمی دارند و برای هضم آنها انرژی کمی مورد نیاز است.

✓ **مسمومیت‌های غذایی:** حتما در تابستان از غذای ای استفاده کنید که به‌روش بهداشتی تهیه شده‌اند؛ چون بسیاری از باکتری‌ها و ویروس‌های خطرناک در این فصل رشد می‌کنند و از طریق آب و غذای آلوده به بدن وارد می‌شوند و اغلب عامل بروز بیماری‌های خطرناکی هستند.

و آفتابی به‌ویژه از ساعت ۱۰ صبح تا چهار بعدازظهر که اوج تابش خورشید است در فضای سرپوشیده بمانید.

✓ **تعریق و افزایش رطوبت پاها در داخل کفش:** تعریق و افزایش رطوبت پاها در داخل کفش که در این فصل بیشتری می‌شوند می‌تواند موجب عفونت‌های پوستی در پاها شود. اگر به این عارضه مبتلا شدید، می‌توانید از پودر هاوکرم‌های آنتی‌باکتریال موجود در بازار برای درمان استفاده کنید. اگر مشکل شما جدی‌تر شد حتماً به متخصص پوست مراجعه کنید.

✓ **شوره سر:** این مشکل هم در فصل تابستان تشدید می‌شود که علت آن گرما و تعریق زیاد است. شوره سر

عضلانی، حالت تهوع و سرگیجه بروز می‌کند.

✓ **اختلال موسوم به آکنه روزاسه (آکنه دوره بزرگسالی):** در این حالت پوست در تماس با نور مستقیم خورشید و گرمای شدید هوا به‌تدریج قرمز و ملتهب می‌شود. علت قرمزی پوست گشاد شدن عروق زیرپوستی بر اثر تماس با گرمای زیاد است. برای پیشگیری از این مشکل از تماس طولانی مدت با نور خورشید بپرهیزید و همیشه از ضدآفتاب مرغوب با SPF ۳۰ استفاده کنید.

✓ **آفتاب‌سوختگی:** برای پیشگیری از آفتاب‌سوختگی توصیه می‌شود که در روزهای خیلی گرم

✓ **گرم‌زدگی:** در این حالت بدن حرارت زیادی از محیط جذب می‌کند و قادر به دفع این گرمای اضافی نیست.

✓ **دردها و گرفتگی‌های عضلانی:** یکی دیگر از مشکلات جدی شایع در این فصل، بروز دردها و گرفتگی‌های (اسپاسم) عضلانی است که عمدتاً در ناحیه شکم، بازوها و پاها رخ می‌دهد.

✓ **کم‌آبی شدید و از دست رفتن آب بدن:** در این وضع دهان، چشم‌ها و پوست بدن خشک شده، تعریق متوقف می‌شود و مشکلاتی چون اسپاسم‌های

## چند راه حل ساده برای این که در تابستان بدنمان بوی تند عرق ندهد

بر بدبو کردن دهان، موجب بدبو شدن عرق نیز می‌شود. در نظر داشته باشید که هفته‌ها طول می‌کشد تا بوی بد سیگار و وائر آن در عرق بدن بعد از ترک از بین برود.

✓ **لباس تمیز عامل مهمی برای جلوگیری از بوی عرق است.** هر بار به حمام می‌روید، لباس‌هایتان را عوض کنید و لباس‌های تمیز بپوشید. گاهی در مناطق گرم و شرجی لازم است لباس‌ها را روزی چندبار عوض کرد.

بدرمان بدن می‌کند.

✓ **حمام بدن خود را مرتب خشک کنید؛** زیرا باکتری‌ها به سختی در مناطق خشک بدن زنده می‌مانند. لباس‌های نخی بپوشید؛ چرا که لباس نخی و کتان عرق را بهتر به خود جذب می‌کنند. در مقابل لباس‌های نایلونی عرق را از سطح بدنتان کمتر جذب کرده و با باقی‌ماندن این عرق در سطح پوست، خودبه‌خود بوی بدنی‌استحمام می‌شود.

✓ **کمتر سیگار بکشید،** مصرف سیگار علاوه

وصابون‌ها استفاده کنید.

✓ **پس از شست‌وشوی بدن با آب و صابون و خشک کردن کامل بدن، بلافاصله از ترکیبات ضدعرق برای زیر بغل خود استفاده کنید.** توجه داشته باشید دئودورانت‌ها مانع تعریق نمی‌شوند بلکه مانع متصاعد شدن بوی بدن می‌شوند. در حالی که ضد تعریق‌ها مواد شیمیایی هستند که تعریق را کاهش می‌دهند؛ البته ضد تعریق‌ها در اکثر موارد حاوی دئودورانت نیز هستند که بوی

✓ **ادویه، زردچوبه، فلفل، خردل، سس گوجه‌فرنگی، پنیر کهنه، تخم‌مرغ، روغن سرخ‌شده، کالباس، سوسیس و غذاهایی مانند اینها را نخورید یا کمتر بخورید و به جای آن سبزی تازه و میوه‌ها استفاده کنید.**

✓ **به صورت مرتب لباس‌ها و بدنتان را بشویید؛** البته شست‌وشو با آب خالی کافی نیست چون نمی‌تواند به خوبی عرق را از سطح پوست پاک کند. برای دستیابی به نتیجه مطلوب باید از شامپو

