

توصیه هایی در باره «گرمز دگی»

یک متخصص طب اورژانس، با اشاره به گرم شدن هوا، توصیه هایی را برای پیشگیری از گرمز دگی مطرح کرد. مجید شجاعی گفت: مراحل استرس گرمایی، خستگی گرمایی، گرمز دگی، سکنه گرمایی از مراحل گرمز دگی هستند که هر کدام علائمی خاصی را دارند. وی افزود: در مرحله استرس گرمایی فرد علائمی مانند سرگیجه، ضعف، حالت تهوع، تشنگی و سردرد را احساس می کند، در مرحله خستگی گرمایی نیز با علائمی نظیر عرق کردن شدید، خستگی، قرمز شدن پوست، گرفتگی عضلات یا اسپاسم عضلات به همراه درد، سردرد یا سرگیجه خفیف و حالت تهوع همراه است. شجاعی خاطر نشان کرد: مرحله گرمز دگی با علائمی نظیر رنگ پریدگی، عرق شدید، تهوع، اسهال و استفراغ، جوش های ریز گرمز دگی، سردرد، گرفتگی عضلات، خستگی، ضعف، تشنگی شدید، سرگیجه، تکرر ادرار و آرد تیره رنگ، از دست دادن تمرکز، تورم خفیف پا، میچ یا انگشتان دست و از دست دادن هوشیاری مشخص می شود. به گفته این متخصص طب اورژانس، مرحله سکنه گرمایی نیز با ضربان ضعیف، تنفس سریع، کاهش تعریق، پوست داغ و خشک و قرمز، حالت تهوع، سردرد و سرگیجه، تاری دید، تحریک پذیری و یا تغییرات خلقی، عدم هماهنگی و از دست دادن هوشیاری همراه است که اگر این مرحله شدید باشد می تواند به نارسایی ارگان های بدن، کما و مرگ منجر شود. شجاعی برای پیشگیری از بروز گرمز دگی در ایام گرم تابستان به موهوطنان توصیه کرد: حداقل ۸ لیوان آب در روز بنوشید، بدن شما به ازای هر کیلوگرم وزن ۳۰ میلی لیتر آب در روز نیازمند است ولی مصرف مایعات در آب و هوای گرم باید افزایش یابد. وی گفت: اگر نمی توانید مقدار زیادی آب بنوشید یک نوشیدنی بدون گاز مثل آمپویه با دوغ جانشین مناسبی است همچنین از مصرف زیاد نوشیدنی های کافئین دار مانند نوشابه، قهوه و چای اجتناب کنید، زیرا کافئین ادرار آور است و باعث دفع آب از بدن می شود. شجاعی افزود: از مصرف غذاهای چرب و داغ اجتناب کرده و بهتر است غذایان کمی نمک داشته باشد.

استفاده از کرم ضد آفتاب

وی توصیه کرد: از کرم ضد آفتاب با فاکتور محافظت در برابر آفتاب (SPF) حداقل ۱۵ استفاده کنید. استفاده از لباس های خنک و گشاد یکی دیگر از مواردی بود که شجاعی به آن اشاره کرد و افزود: لباس های سبک و گشاد از جنس کتان و نخی بپوشید. لباس های تیره و سنگین گرما را جذب می کنند، همچنین از کلاه های لبه دار و ترجیحاً منفذدار و عینک آفتابی برای محافظت از چشم استفاده کنید. وی ادامه داد: از سفرهای غیر ضروری پر بهیز کرده و از رفتن به جاهایی که سایبان ندارد و تهویه آن خوب نیست، حتی المقدور خودداری کنید. زیر آفتاب جای مناسبی برای ماینین های پارک شده نیست و اگر چاره ای جز سفر در هوای گرم ندرید، یک بطری آب همراه خود داشته باشید. شجاعی با اشاره به اینکه کودکان و سالمندان مستعد گرمز دگی هستند، ادامه داد: از افراد آسیب پذیر در گرمای تابستان مراقبت مخصوص کنید. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در خصوص اقدامات درمانی که هنگام بروز گرمز دگی باید صورت گیرد، گفت: هنگام مواجهه با فردی که دچار گرمز دگی شده است باید او را به جای خنک منتقل کنید، مصدوم دراز بکشد و پاهای او را بالا بیاورید. وی افزود: لباس های مصدوم را در آورده، ملحفه خیس روی فرد انداخته و آب ولرم روی بیمار بپاشید. حمام گرفتن برای افراد هوشیار توصیه می شود. برای تسریع دفع حرارت از کولر یا پنکه استفاده کنید. از قراردادن کیسه های یخ در کناله ران، زیر بغل، زانو، میچ دست و پا نیز می توان استفاده کرد. شجاعی گفت: محلول ORS یا محلول آب و نمک و شکر (یک قاشق چای خوری نمک با ۸ قاشق چای خوری شکر در یک لیتر آب) در این شرایط مفید است. وی افزود: حوله نمدار روی پیشانی و عضلات فرد گرمزده قرار دهید و در صورت هوشیاری می توان مصدوم را داخل وان یا لگن آب سرد قرار داد. به محض خنک شدن بدن فرد، عمل خنک کردن را منتهی کنید و اگر دمای بدن او مجدداً افزایش یافت، عمل خنک کردن را مجدداً شروع کنید.

نکته

کم خونی، علائم و درمان

یک فوق تخصص خون ضعف، خستگی، بی حالی، رنگ پریدگی و تنگی نفس را از علائم های کم خونی ناشی از فقر آهن برشمرد و گفت: نباید به صورت خودسر از مکمل های آهن استفاده کرد. سحر توکل درباره «کم خونی ناشی از فقر آهن» افزود: این کم خونی جزو شایع ترین کم خونی ها به ویژه در بین خانم ها است. وی ادامه داد: ضعف، خستگی، بی حالی و رنگ پریدگی از علائم های عمومی این نوع از کم خونی است که در مراحل اولیه نمایان می شود و کاهش حافظه و تغییر شکل ناخن به شکل قاشقی و زخم گوشه دهان از علائم های اختصاصی آن محسوب می شود. این نوع کم خونی معمولاً از طرق چکاپ مشخص می شود. فوق تخصص خون افزود: خانم ها از زمان شروع تا پایان سن باروری به دلیل بارداری و شیردهی و خون ریزی های ماهیانه در معرض این کم خونی هستند؛ اما آنچه مهمتر است کم خونی در آقایان و خانم هایی است که در سن باروری نیستند. دلیل این کم خونی می تواند در آقایان خون ریزی در دستگاه گوارش باشد که می تواند از یک زخم ساده امتداد داشته باشد. توکل با اشاره به اینکه برای پیشگیری از کم خونی فقر آهن باید به تغذیه توجه کرد، گفت: گوشت قرمز، جگر، تخم مرغ و انواعی از حبوبات مثل عدس از مهمترین منابع غذایی حاوی آهن هستند. وی متذکر شد: طی سال های گذشته مقادیری آهن به مواد غذایی مثل کره و نان اضافه شد اما به دلیل موارد آلودگی مواد جذب آهن این فرآیند حذف شد و بهتر است این مواد در رژیم غذایی استفاده شود. این فوق تخصص خون تاکید کرد: افرادی که مشکوک به کم خونی بوده و یا کم خونی در آنها تشخیص داده شد باید سریعاً به پزشک متخصص مراجعه کنند. آقایان باید علاوه بر درمان تحت نظر پزشک فوق تخصص گوارش قرار گیرند و خانم ها هم طی درمان به وسیله رژیم غذایی از داروهای تزریقی و خوراکی بسته به نظر پزشک معالج استفاده کنند. توکل بیان داشت: نباید به صورت خودسر از ترکیبات آهن استفاده کرد؛ چون به عنوان مثال بدن برخی افراد مینور تالاسمی، افزایش جذب آهن دارند و نباید این ترکیبات را بدون دستور پزشک استفاده کنند.

غلبه بر کمبود انرژی با تغذیه

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

آیا تمام مدت احساس خستگی می کنید؟ پیش از اینکه سراغ مولتی ویتامین بروید بد نیست نگاهی به تغذیه تان بکنید. برخی از مواد غذایی چون سرشاز از مواد مغذی هستند، خاصیت ضد خستگی دارند. بهتر است این نوع مواد غذایی را تهیه کنید که حاوی این املاح و ویتامین ها بوده و به شما انرژی بیشتری می دهند.



زنجبیل

زنجبیل سرشاز از ویتامین ها و املاح است. برای شروع روزتان، فوراً یک لیوان آب همراه با کمی آبلیمو ترش تازه و یک سانتی متر زنجبیل پودر شده بنوشید.



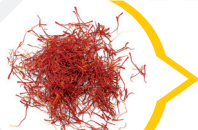
پروتئین های کم چرب

تخم مرغ دارای پروتئین باکیفیتی است که می تواند بافت های بدن را محافظ کرده و به رشد آنها کمک کند. تخم مرغ به تقویت بینایی کمک کرده و فرآیند پیری را کند می نماید. پروتئین در حبوبات نیز وجود دارد.



زعفران

حتماً می دانید که زعفران خاصیت ضد افسردگی دارد اما آیا می دانستید که تقویت کننده سیستم ایمنی نیز هست؟ همچنین مصرف زعفران همراه با شیر می تواند خستگی تان را به خوبی کاهش دهد.



منابع سلنیوم

سلنیوم دارای خواص آنتی اکسیدانی بوده و ماده ای معدنی است که می تواند اثرات خواب آلودگی، خستگی و بی انرژی بودن را کاهش دهد. لوبیا، مغزها و تخم مرغ، منابع خوبی از سلنیوم محسوب می شوند.



شکلات تلخ

کاکائو سرشاز از ویتامین D، منیزیم، زینک، منگنز، مس و سلنیوم نیز هست. از شکلات تلخ حاوی حداقل ۷۰ کالو در صد استفاده کنید. در روز بیشتر از یکی دو تکه شکلات نخورید.



پروبیوتیک ها

انواع ماست ها دارای باکتری های اسید لاکتیک هستند که خاصیت پروبیوتیکی دارند و سیستم دفاعی طبیعی بدن را قوی می کنند. اما پروبیوتیک ها در انواع پنیر و فرآورده های تخمیری شیر، کلم پرگ و سبزیجات سبز نیز وجود دارند.



آب نوشیدنی های سالم

آب برای عملکرد مطلوب بدن ضروری است. اگر چه آب به صورت کالری به تامین انرژی بدن کمک نمی کند اما به تسهیل فرآیندهای انرژی زا در بدن کمک می کند. در واقع یکی از دلایل خستگی، کم آبی بدن است.



عسل

عسل طبیعی می تواند خستگی جسمی و ذهنی را کاهش دهد و تحمل تان را در برابر استرس بیشتر کند. عسل، منبع عالی از املاحی مانند کلسیم، آهن، سیلیکون، فسفر و... ویتامین ها به خصوص ویتامین های گروه B است.



یادداشت

راهکار های پیشگیری از کم آبی



کوروش صمدپور
متخصص تغذیه

قسمت اعظم بدن را آب تشکیل می دهد و نقش حیاتی در فعالیت تمام سلول های اعضای مختلف بدن دارد و اگر به هر دلیلی کم آبی در بدن به وجود بیاید در عملکرد سلول ها و ارگان های بدن، اختلال ایجاد می شود. عدم مصرف مایعات به اندازه کافی، منجر به بیماری هایی مثل اسهال، استفراغ، تب، دیابت می شود. عدم مصرف آب کافی در ورزشکارانی که ورزش شدید می کنند، حضور طولانی مدت افرادی که در محیط هایی کار می کنند که مدام در معرض گرمای هوا و تابش مستقیم خورشید هستند و... از اصلی ترین علل کم آبی در بدن است. کم آبی عوارض متعددی از جمله احساس سردرد و بی حالی، اثر گذاری بر ارگان های اصلی بدن مثل قلب، در صورت شدید شدن بی آبی، بروز نارسایی کلیوی، بر بدن دارد و به منظور جلوگیری از این موارد باید به میزان کافی آب دریافت شود. همچنین افراد سالمند، سریعتر آب بدنشان را از دست می دهند، اما در مقابل احساس تشنگی کمتری دارند؛ بنابراین به این عزیزان توصیه می شود که حتی اگر تشنه نیستند، آب فراوان بنوشند. افرادی که دچار اسهال و استفراغ به دلیل بروز هر بیماری می شوند، باید به صورت مداوم آب مصرف کنند و حتی در موارد شدید که پزشک برای آنها سرم تجویز می کند، بهتر است که بر مصرف آب تمرکز کنند. در مواردی که افراد به هر دلیلی از طریق تعریق آب بدنشان را از دست می دهند، علاوه بر آب، مقداری از الکترولیدهای مهم مثل سدیم و پتاسیم هم از دست می رود و این الکترولیدها نقش مهمی در سلول های مختلف بدن دارند و کمبودشان در بدن، منجر به تشنج و گرفتگی عضلات می شود. در مواردی که تعریق، شدید است باید از مایعات مختلف به میزان مناسب استفاده کرد تا این الکترولیدهای از دست رفته جبران شوند، در خانه می توان با ترکیب نصف قاشق چایخوری نمک و ۶ قاشق چایخوری شکر و یک لیتر آب، در مواردی که فرد تعریق شدید دارد، علاوه بر تامین آب بدن، الکترولیدهای از دست رفته بدن را هم جبران کرد. پیشگیری از کم آبی شدید در هر شرایطی ضروری است و توصیه می شود در همین روزهای گرم سال، افراد یک بطری نوشیدنی خنک همراه خود داشته باشند و به صورت مداوم مصرف کنند. مصرف نوشیدنی های قندی و شیرین مثل آمپویه ها و نوشابه و نوشیدنی های کافئین دار باعث شدت ادرار می شود و به تبع آن بدن آب بیشتری را از دست می دهد. افرادی که روزانه در هوای گرم کار می کنند باید در صورت بروز سردرد و عدم تمرکز و پرخاشگری، آب فراوان بنوشند.

مصرف زیاد آنتی بیوتیک و سرطان روده

محققان دریافتند آنتی بیوتیک ها ممکن است خطر سرطان روده بزرگ را افزایش دهند. «سارا پروت»، می گوید: «این اولین مطالعه است که ارتباط آنتی بیوتیک را با خطر فزاینده ابتلا به سرطان روده بزرگ نشان می دهد.» محققان داده های ۸۰۰۰ نفر را که مبتلا به سرطان روده بودند، مقایسه کردند و به ارتباط بین استفاده از آنتی بیوتیک و افزایش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ در همه سنین پی بردند. استفاده از آنتی بیوتیک با احتمال ۵۰ درصد افزایش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ در افراد زیر ۵۰ سال ارتباط داشت. یافته های محققان نگرانی در مورد اثرات افزایش ۶۵ درصدی استفاده از آنتی بیوتیک را افزایش می دهد.

ضرورت استفاده از عینک آفتابی در تابستان

محققان با اشاره به اینکه حساسیت چشم به اشعه ماورای بنفش خورشید ۱۰ برابر بیشتر از حساسیت پوست است، تاکید می کنند استفاده از عینک های آفتابی در تمام روزهای فصل تابستان مهم و ضروری است. این مطالعه نشان داد که قرار گرفتن طولانی مدت در معرض نور خورشید نه تنها کره چشم را دچار آفتاب سوختگی می کند، بلکه باعث ابتلا به وضعیت هایی مانند آب مروارید و دژنراسیون ماکولار مرتبط با افزایش سن می شود که تهدیدی برای بینایی است. به علاوه بر اساس اعلامیه «آکادمی چشم پزشکی آمریکا»، ۱۰ درصد از موارد ابتلا به سرطان های پوست در پوست نازک پلک رخ می دهد و سرطان می تواند در کره چشم نیز ایجاد شود.

بروز بیماری کبدی در کروناوی ها

محققان هشدار دادند که تعداد بیشتری از کروناوی ها در معرض بیماری مزمن کبدی هستند. در این مطالعه چهار بیمار مبتلا به کووید ۱۹ شدید دچار عارضه های شبیه «کلانژیت اسکلروزان» شدند. این مطالعه شامل ۴ مرد بود. در این مطالعه مشخص شد که کووید ۱۹ می تواند منجر به نارسایی چند عضو شود. تیم تحقیق تغییرات دقیق آنزیم های کبدی مانند آلکالین فسفاتاز، گاما-گلوتامیل ترانسفراز، آلانین ترانس آمیناز و آسپارات ترانس آمیناز و همچنین بیلی روبین را مورد تجزیه و تحلیل قرار داد. به گفته محققان، RNA کرونا و پروتئین نوکلئوکسید در کلانژیتوسیت ها و صفراوی بیماران مبتلا به ذات الریه کشف شده کووید ۱۹ شناسایی شده است که نشان می دهد ممکن است یک اثر سیتوپاتیک مستقیم رخ دهد.

جدول کلمات متقاطع

عمودی
۱- ردهای از حشرات- قره قوروت ۲- زن عقیم نازا- جدا- غم وانده ۳- نوعی اتوبوس- نینوای فعلی- دریاچه ای در آسیا ۴- باخه- آتی- نت سوم موسیقی ۵- خودروی ۱۰ نفره- دیکته- تیزویرنده- جوان ودلیر ۶- چه فراوان!- از پرندگان- جایزوشایسته ۷- آژادورها- سوار- در اداره کار می کند ۸- ابتدا و آغاز- واحدسنجش زلزله- به جا آوردن ۹- ضربهای در فوتبسال- مهلت و فرصت- کلمه استقنا ۱۰- تظاهر به نیکی- خانه بزرگ- داروی قدیمی بیهوشی ۱۱- بی سواد قدیمی- از شهرهای مازندران- بهشت زیر پای اوست- اسب ترکی ۱۲- شخص و نفر- استان- کاشی لعابدار ۱۳- میوه کال- تنبل- تفریق ۱۴- پرونده- صورت غذا- نوار آبریشمی ۱۵- رشته کوه مرتفع آسیا- اختراعی از انریکو فرمی
افقی
۱- زیست شناسی- ولو ۲- دروغ آذری- شیر- برابر ۳- عروس- اداره بهداشت- درس کشیدنی ۴- مفلس- سرپرست- از قاره ها ۵- پامپال شده- حساب- درنگ کردن- دانهای خوشبو ۶- تپه کوتاه- کلام تصدیق- توقف فیلمبرداری ۷- کرکس- ورزش برقی- تقویم ۸- از بیماری های خطرناک- از مظاهر طبیعت- ضمیر متصل پیوسته ۹- قطر درونی لوله تفنگ- در دست- آتش فرنگی ۱۰- زشت و ناپسند- اجاره بها- پسوند شباهت ۱۱- از حشرات- ثروتمند- پادشاه افشاری- فرمان خودرو ۱۲- رنگ مشکی- پشت سر- نوعی قطار شهری ۱۳- دوست و رفیق- معروف و مشهور- کننده کاری ۱۴- آهستگی- میانی تپه- از صنایع شعری ۱۵- سینمای آمریکا- از گل ها

حل جدول ۱۰۵۵

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵
۱ م و ز ه ا ر ا ش ک ا ف ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۲ ا س م س ل ا ت ی ا ت ی ل و ا ت ی
۳ ز ی ا ن و ه ی ر ا ن ا و ا ر د
۴ ا ل ن ک و ا ن غ ل ا د ا د ه
۵ ل ه و ز ا ن ا د ا ا ق ا
۶ ا ن ا م ش ت ر ه ی ل
۷ ا ل ر ی ا ک ا ر ا ن ا ن ل
۸ و ق ا ح ا ت س و ر ا ل م ا س
۹ ا ش ن ا ک ا ف ی ا ن ر ق ا م
۱۰ ل ا ر ا ب ط ه ش ا م
۱۱ ذ ه ب ز ک ی ی م ا م ب ا ت
۱۲ و ه ن ر و س ا ر ز ب ا ن
۱۳ ا ف ر ی ق ا ا ر س ن ا د ی
۱۴ ب ن ا م ن ی م ر و ز ا د ی
۱۵ ه ی م ا ل ی ا س ا ل ن ا م

جدول سودوکو

۵			۲	۴				
۲	۹	۸						
		۷	۶	۹				
۸			۲					
		۱						
۶		۱	۷					
			۱					
			۷	۳	۴	۶		
				۹	۳			
				۵	۶			

۸	۱	۶	۷	۳	۵	۴	۱	۲
۵	۱	۴	۶	۸	۷	۳	۸	۲
۷	۳	۴	۱	۸	۵	۶	۲	۷
۶	۸	۵	۷	۱	۴	۲	۳	۱
۴	۷	۱	۵	۸	۲	۱	۶	۳
۳	۴	۱	۸	۶	۲	۵	۷	۳
۳	۴	۱	۸	۶	۲	۵	۷	۳
۴	۷	۱	۵	۸	۲	۱	۶	۳
۱	۶	۸	۵	۴	۲	۱	۷	۳

شماره ۱۰۵۶

عمودی
۱- ردهای از حشرات- قره قوروت ۲- زن عقیم نازا- جدا- غم وانده ۳- نوعی اتوبوس- نینوای فعلی- دریاچه ای در آسیا ۴- باخه- آتی- نت سوم موسیقی ۵- خودروی ۱۰ نفره- دیکته- تیزویرنده- جوان ودلیر ۶- چه فراوان!- از پرندگان- جایزوشایسته ۷- آژادورها- سوار- در اداره کار می کند ۸- ابتدا و آغاز- واحدسنجش زلزله- به جا آوردن ۹- ضربهای در فوتبسال- مهلت و فرصت- کلمه استقنا ۱۰- تظاهر به نیکی- خانه بزرگ- داروی قدیمی بیهوشی ۱۱- بی سواد قدیمی- از شهرهای مازندران- بهشت زیر پای اوست- اسب ترکی ۱۲- شخص و نفر- استان- کاشی لعابدار ۱۳- میوه کال- تنبل- تفریق ۱۴- پرونده- صورت غذا- نوار آبریشمی ۱۵- رشته کوه مرتفع آسیا- اختراعی از انریکو فرمی
افقی
۱- زیست شناسی- ولو ۲- دروغ آذری- شیر- برابر ۳- عروس- اداره بهداشت- درس کشیدنی ۴- مفلس- سرپرست- از قاره ها ۵- پامپال شده- حساب- درنگ کردن- دانهای خوشبو ۶- تپه کوتاه- کلام تصدیق- توقف فیلمبرداری ۷- کرکس- ورزش برقی- تقویم ۸- از بیماری های خطرناک- از مظاهر طبیعت- ضمیر متصل پیوسته ۹- قطر درونی لوله تفنگ- در دست- آتش فرنگی ۱۰- زشت و ناپسند- اجاره بها- پسوند شباهت ۱۱- از حشرات- ثروتمند- پادشاه افشاری- فرمان خودرو ۱۲- رنگ مشکی- پشت سر- نوعی قطار شهری ۱۳- دوست و رفیق- معروف و مشهور- کننده کاری ۱۴- آهستگی- میانی تپه- از صنایع شعری ۱۵- سینمای آمریکا- از گل ها