

یادداشت

نسخه‌ای برای گرم‌زدگی



آرش فروزان

متخصص طب اورژانس

گرم‌زدگی یکی از عارضه‌هایی است که بسیاری افراد در فصل گرم به آن دچار می‌شوند؛ اگر حرارت بدن از ۴۰ درجه بالاتر برود، عملکرد کبد و کلیه‌ها مختل و فرد دچار کاهش سطح هوشیاری می‌شود و در مرحله خطرناکی قرار می‌گیرد، بنابراین ضمن پرهیز از حضور در معرض گرمای شدید، ضروری است شیوه رسیدگی به فرد گرم‌زده را نیز فراگرفت.

گرم‌زدگی طیفی از علائم خفیف تا شدید دارد؛ در وهله اول بروز گرم‌زدگی شخص دچار بی‌قراری، تشنگی، سردرد، تورم اندام و بروز برخی ضایعات پوستی می‌شود که در صورت درمان نشدن به تدریج ضربان قلبش بالا و افت فشار رخ می‌دهد و اگر درجه حرارت بدن از حدی بالاتر برود ارگان‌های مختلف بدن دچار مشکلات بسیار جدی می‌شوند.

در زمان بروز گرم‌زدگی بیمار آب و نمک را توام از دست می‌دهد بنابراین هنگام حضور در هوای گرم باید مایعات زیادی مصرف و از قرارگرفتن در معرض مستقیم نور آفتاب پرهیز و تا حد امکان باید از کلاه سایبان و لباس‌های روشن استفاده شود. تعریق، مجموعه‌ای از آب و نمک است بنابراین در شرایط گرم‌زدگی باید بهتر است از نوشابه‌های ورزشی یا مایعات حاوی قرص نمکی استفاده شود تا آب و نمک از دست رفته جبران شود.

حل کردن دو قرص نمکی (هر کدام ۶۵۰ میلی‌گرم) در یک لیتر آب می‌تواند آب و نمک از دست‌رفته را جبران کند. برای درمان گرم‌زدگی خفیف تا متوسط مصرف مایعات به‌ویژه مایعات نمکی توصیه می‌شود. فرد گرم‌زده باید از محیط گرم دور و لباس از تنش خارج شود.

همچنین می‌توان روی بدن وی آب اسپری کرد و فرد را در معرض باد پنکه قرار داد. در مواردی هم که شخص دچار کاهش سطح هوشیاری و افت فشار شده است باید سریع به بیمارستان منتقل شود.

کودکان، سالمندان، افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی، کلیوی، کبدی و پرکاری تیروئید بیشتر در معرض گرم‌زدگی هستند و تا حد امکان باید در روزهای گرم سال از منزل خارج نشوند و هنگام بیرون رفتن هم توصیه‌های بهداشتی را رعایت کنند. گاهی والدین با این تصور که می‌خواهند تنها چند دقیقه خرید کنند، کودک را در خودروی باشیسه‌های بالانتها می‌گذارند در حالی‌که این کار موجب می‌شود دمای درون خودرو بسیار بالا برود و این کار برای دقایق کوتاه نیز می‌تواند منجر به فاجعه‌های جبران‌ناپذیری شود.

خطر جاقی دوران کودکی

یک مطالعه جدید می‌گوید: کودکان پیش‌دبستانی که به‌طور طبیعی وزن کم نمی‌کنند، بیشتر احتمال دارد تا سن ۹ سالگی به جاقی کامل دوران کودکی مبتلا شوند. محققان دریافته‌اند که در کمتر از ۱۱ درصد از کودکان شاخص توده بدنی بین سنین ۱ تا ۳.۵ سالگی ثابت می‌ماند. پس از آن، از ۳.۵ تا ۹ سالگی، وزن آنها به سرعت افزایش می‌یابد. چانگ لیو، محقق ارشد بیان داشت: «این واقعیت که ما می‌توانیم الگوهای غیرمعمول

BMI را از اوایل ۳.۵ سالگی شناسایی کنیم، نشان می‌دهد که دوران کودکی چقدر برای جلوگیری از جاقی حیاتی است.» برای این مطالعه، محققان داده‌های ۹۵۰۰ کودک 6 ساله را تجزیه و تحلیل کردند. محققان گفتند: خطر جاقی کودک با سایر عوامل اولیه زندگی از جمله وزن بالای هنگام تولد، سیگار کشیدن در دوران بارداری و داشتن BMI بالا قبل یا در دوران بارداری مرتبط است.

با مصرف «توت سفید» افسرده نمی‌شوید



توت سفید میوه‌ای است که جزو گیاهان دارویی با ارزش طبقه‌بندی می‌شود. از برگ، میوه و پوست درخت توت سفید که حاوی مقادیر بالای فلاوونوئید و بسیاری مواد ضروری دیگر از جمله پروتئین، کلسیم، آهن و ویتامین C است استفاده می‌شود. خواص توت سفید فراوان است. از جمله خواص توت سفید می‌توان به تقویت چشم‌ها، رشد ناخن، جلوگیری از افسردگی، رفع درد دندان، درمان عفونت چشم، درمان خون‌ریزی بینی، درمان سفیدی زودرس مو، درمان سرگیجه، درمان روماتیسم و درمان بی‌اختیاری ادرار اشاره کرد.

مفید برای دیابت



توت سفید حاوی ماده‌ای مؤثر است که موجب قطع و یا کندشدن پردازش قند در بدن می‌شود و از این طریق موجب کنترل قند خون بدن در نتیجه موجب بهبود دیابت می‌شود.

بهبود سلامت قلب



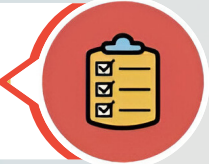
توت سفید می‌تواند موجب افزایش سطح چربی‌های خوب و مفید خون یعنی HDL شوند و از میزان کلسترول خوب بکاهند. توت سفید با این خاصیت خود می‌تواند خطر ابتلاء به حمله قلبی، سکته مغزی، آترواسکلروز و بیماری‌های قلبی را کاهش دهد.

ضد افسردگی



توت سفید حاوی ویتامین‌های گروه B است. از این رومی‌تواند در کاهش و رفع ترس، اضطراب، عصبانیت و هیجان و استرس مفید و مؤثر باشد. دم‌کرده پوست درخت توت سفید دارای خاصیت ضد افسردگی است. در صورتی‌که داروهای ضد افسردگی استفاده می‌کنید حتما قبل از مصرف دم کرده و چای توت سفید با دکتر متخصص مشورت کنید.

کمک به گوارش



توت سفید سرشار از فیبر است و فیبر موجود در آن به هضم غذا کمک می‌کند. توت سفید موجب رفع نفخ معده می‌شود و به سلامت دستگاه گوارش شما کمک می‌کند. علاوه بر آن مصرف توت سفید با معده خالی یکی از راه‌های درمان یبوست است.

شناسایی یک عامل احتمالی زوال عقل

بر لزوم درک تفاوت‌های منطقه‌ای در زوال عقل و اهمیت تلاش‌های پیشگیرانه و مداخله‌ای خاص هر منطقه تأکید می‌کند. همچنین دکتر «کریستینا دینیتکا»، اظهار کرد که گام بعدی بررسی عوامل مؤثر بر این تفاوت‌هاست. کیفیت آموزش، شرایط زندگی در سال‌های نخست حیات و مواجهه با عوامل محیطی ممکن است از جمله این عوامل باشند. مناطق توسط مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا تعریف شده‌اند و هر منطقه شامل چهار تاهفت ایالت است.

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- سطح علم و سواد- اثری از داستانیفسیکی ۲- ایالتی در آلمان - میله بتون ۳- فرمان خودرو- لیست غذا- زهتاب- گذرگاه خون ۴- اراده قوی- مقابل هزینه- فرزندان ۵- دیدگاه- دندان‌ها- امید ۶- رودی در لیتوانی- رسوا- کوره آجرپزی ۷- بیمارستان کوچک- ساده و آسان- مخفف نیست ۸- واجب‌کردن- گریان و نوحه‌گر ۹- سبکی در موسیقی- پاک و پاکیزه- کشوری محصور در خشکی ۱۰- نقاش فلاندری- شهری در استان ایلام- دارای محاسن ۱۱- درباره‌ی ای در سوییس- منجم افراسیاب- رودی در شمال ایران ۱۲- از شرکت‌های تحت تملک شرکت ولووی کنونی- ژرأتور- رزق و روزی ۱۳- دشمن سخت- چراغ خوراک پری- بالای چیزی- خم کاغذ ۱۴- ذره حاوی برق منفی- از شهرهای استان کرمان ۱۵- آبشاری در سوادکوه- مدرک فوق دیپلم

	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱															
۲															
۳															
۴															
۵															
۶															
۷															
۸															
۹															
۱۰															
۱۱															
۱۲															
۱۳															
۱۴															
۱۵															

افقی

۱- با برهان ثابت شده- بزرگترین شهر تانزانیا ۲- جهانگشا- میدان معروفی در لندن ۳- نوعی حلوا- روان زخم- گود- ویتامین جدولی ۴- قرض‌وبدهی- ضوابط- واحد نیرو۵- از شهرهای استان آذربایجان شرقی- کتاب مقدس مسیحیان- نشان تجاری ۶- اثری از کارلوس فوئینس- کشوری با مرکز لیبرول- سرخوش ۷- خم کاغذ- وسایل و ابزار- از القاب مریم مقدس ۸- رموک- فلانی در آسیا ۹- همیشه ودائم- از رودهای استان خوزستان- از حشرات ۱۰- گلسرخ- زخم سخت و غیرقابل علاج- خیابان ۱۱- حرف ۲۴ یونانی- شاعر دیلمی ۵ قمری- نخ لطیفی از جنس پشم ۱۲- ناشایست- ثبت ورود به سیستم رایانه‌ای- جگر ۱۳- دوندگی- لقب اشراف انگلیسی- گواراو خوشمزه- بوی رطوبت ۱۴- اثری از جلال آل احمد- ایالتی در مکزیک ۱۵- فیلمی از رومن پولانسکی- نزدیکان

حل جدول ۲۱۳۲

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۸	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۹	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۰	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲

دانستنی‌ها

تفاوت ضد آفتاب‌های شیمیایی و معدنی

بر اساس یک گزارش سالانه که بیش از ۲۲۰۰ نوع ضدآفتاب موجود در بازار آمریکا در سال ۲۰۲۵ را بررسی کرده، فقط یک چهارم این محصولات در برابر اشعه‌های مضر خورشید، محافظت ایمن و موثر ایجاد می‌کنند. «دیوید اندروز»، رئیس گروه کاری محیط زیست آمریکا(EWG) که از سال ۲۰۰۷ راهنمای سالانه ضدآفتاب را منتشر می‌کند، می‌گوید: در این ارزیابی، توانایی مواد فعال در ضدآفتاب‌ها برای محافظت متوازن در برابر اشعه‌های یووی ای (UVA) و یووی بی (UVB) و همچنین هرگونه مواد شیمیایی خطرناک در این محصولات بررسی شده است. اندروز می‌افزاید: ما هم می‌خواهیم مردم ضدآفتاب بزنند و هم بدانند که برای محافظت از پوست روش‌های دیگری هم وجود دارد؛ مثل پیدا کردن سایه، استفاده از کلاه‌های لبه دار، پیراهن‌های بلند یا شلوارهای سبک و بلند برای پوشاندن پاها که روش‌های بسیار موثری هستند به ویژه اگر به مواد تشکیل دهنده ضدآفتاب‌ها زیاد اطمینان نداشته باشید. دکتر «کاتلین سوازی»، جراح پوست در دانشگاه ییل نیز خودداری از محافظت از پوست در برابر آفتاب را که برخی چهره‌های تأثیرگذار در تیک‌تاک ترویج می‌دهند، اصلاً قابل قبول نمی‌داند و خاطرنشان می‌کند تحقیقات به‌طور گسترده نشان داده‌اند که اشعه ماوراء بنفش خورشید یکی از دلایل اصلی سرطان‌های پوستی مانند ملانوما است و این انکارپذیر نیست. او می‌افزاید: ما اکنون می‌دانیم که هر دو نوع اشعه ماوراء بنفش یعنی یووی‌ای و یووی بی به دی‌ان‌ای سلول‌های پوست آسیب می‌زنند. ضدآفتاب‌ها به دو نوع شیمیایی و معدنی تقسیم می‌شوند. ضدآفتاب‌های شیمیایی به‌گونه‌ای طراحی شده‌اند که به پوست نفوذ می‌کنند و در این فرایند، اشعه ماوراء بنفش را به‌عنوان انرژی جذب و به صورت گرما پخش می‌کنند. آزمایشی که سازمان غذا و داروی ایالات متحده در سال ۲۰۱۹ منتشر کرد، نشان داد که پس از یک روز استفاده از ضدآفتاب، هفت ماده شیمیایی شامل آووبنزون، اکسی‌بنزون، اوکتوکریلین، اکامسول، هوموسالات، اوکتیسلات و اوکتینوکات از پوست به جریان خون وارد می‌شوند و میزان این مواد با هر بار استفاده افزایش می‌یابد و پس از یک هفته، همچنان بالاتر از حد مجاز می‌ماند. در مورد دو ماده هوموسالات و اکسی‌بنزون، این میزان تا ۲۱۱ روز بعد نیز همچنان بالاتر از حد مجاز بود. این مواد پس از ورود به جریان خون و دفع از بدن از طریق فاضلاب وارد منابع آبی می‌شوند که برای صخره‌های مرجانی و موجودات دریایی تهدید به شمار می‌روند. اکسی‌بنزون همچنین با کاهش سطح تستوسترون در پسران نوجوان، تغییرات هورمونی در مردان و زایمان زودرس و وزن پایین نوزاد هنگام تولد هم ارتباط دارد. البته طبق گزارش جدید گروه کاری محیط زیست آمریکا، استفاده از اکسی‌بنزون به میزان قابل توجهی کاهش یافته‌است و این ماده که زمانی در ۷۰ درصد ضدآفتاب‌های غیرمعدنی وجود داشت، اکنون فقط در ۹ درصد محصولات یافت می‌شود.

ایمنی ضدآفتاب‌های معدنی

ضدآفتاب‌های معدنی به شیوه‌ای متفاوت عمل می‌کنند. این محصولات از طریق پوست جذب نمی‌شوند، بلکه روی پوست می‌مانند و به شکل فیزیکی و مستقیم، اشعه خورشید را با زتاب می‌دهند. اسید روی و دی‌اکسید تیتانیوم دو ماده فعال معدنی مورد تأیید اف‌دی‌ای هستند که به نظر نمی‌رسد به اکوسیستم‌های دریایی آسیب برسانند. با این حال، برخی ضدآفتاب‌های معدنی «تقویت‌کننده‌های شیمیایی» دارند که برای افزایش فاکتور محافظت از خورشید (SPF) به ترکیبات ضدآفتاب‌های معدنی اضافه می‌شوند. دکتر اندروز در این باره خاطرنشان می‌کند که استفاده از تقویت‌کننده‌های شیمیایی می‌تواند به کاهش غلظت مواد معدنی فعال و در نتیجه قیمت بهتر برای مصرف‌کننده منجر شود اما برخی از این تقویت‌کننده‌ها مانند حلال بوتیل اکتیل سالیسیلات (BOS)، اشعه‌های یووی را مشابه مواد فعال در ضدآفتاب‌های شیمیایی جذب می‌کنند. اومی‌افزاید: بوتیل اکتیل سالیسیلات از نظر ساختاری مشابه اوکتیسلات است؛ یکی از ۱۲ ماده شیمیایی در ضدآفتاب‌ها که برای اطمینان از بی‌خطر بودن آن‌ها تحقیقات بیشتری نیاز است. سازمان غذا و داروی آمریکا (اف‌دی‌ای) در سال ۲۰۱۹، پیشنهاد داد مقررات مربوط به ایمنی ضدآفتاب‌ها به روزرسانی شود. برای این منظور از متولیان این صنعت خواست تا روی ۱۲ ماده شیمیایی از جمله همان هفت ماده‌ای که جذب سریع‌آن‌ها به خون اثبات شده است، آزمایش‌های بیشتری صورت بگیرد.

نکته

پیشگیری از دیابت با ورزش و کاهش وزن

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که انجام تمرینات ورزشی همراه با کاهش ۱۰ درصدی وزن می‌تواند باعث بهبود سلامتی در افراد مبتلا به چاقی و پیش‌دیابت شود. ورزش منظم در مقایسه با کاهش وزن به تنهایی، حساسیت به انسولین را بیش از دو برابر افزایش می‌دهد. دکتر «ساموئل کلاین»، محقق ارشد گفت: «مقاومت به انسولین عامل اصلی ایجاد دیابت نوع ۲، بیماری کبد چرب غیرالکلی و چربی غیرطبیعی خون در افراد چاق است.» وی در ادامه افزود: ما نشان داده‌ایم که ترکیب ورزش با کاهش وزن باعث بهبود قابل توجهی در حساسیت کل بدن به انسولین می‌شود و در نتیجه خطر ابتلاء به دیابت و درمان بیماری‌های متابولیک مرتبط با چاقی را به میزان بسیار بیشتری نسبت به کاهش وزن به تنهایی کاهش می‌دهد. کلاین توضیح داد که چاقی، بدن را در برابر انسولین مقاوم می‌کند و منجر به افزایش غلظت قند خون می‌شود. ۱۶ داوطلب مورد مطالعه چاقی، با شاخص توده بدنی از ۳۰ تا ۴۹، بودند. آنها همچنین دارای پیش‌دیابت، با شواهد پزشکی مقاومت به انسولین بودند. هشت نفر از داوطلبان فقط در یک گروه رژیم غذایی قرار گرفتند و ۱۰ درصد از وزن بدن خود را از دست دادند. هشت نفر دیگر هم رژیم گرفتند و ۱۰ درصد وزن بدن خود را از دست دادند و هم چندین روز در هفته یک برنامه ورزشی تحت نظارت داشتند. کلاین بیان داشت: «ورزش تأثیر بسیار کمی بر وزن بدن افراد چاق دارد. مطالعه ما شامل تجزیه و تحلیل دقیق تغییرات متابولیک و عضلات و چربی بدن قبل و بعد از کاهش وزن ۱۰ درصدی در افرادی بود که تنها با رژیم درمانی وزن کم کردند و در افرادی که به همان میزان وزن خود را با رژیم درمانی به همراه تمرین ورزشی تحت نظارت کاهش دادند نشان می‌دهد که فواید ترکیب ورزش با کاهش وزن قابل توجه است.