

بادداشت

چگونه از گرم‌زدگی نجات پیدا کنیم؟



مجید شجاعی متخصص طب اورژانس

گرم‌زدگی دارای چهار مرحله است که شامل مراحل استرس گرمایی، خستگی گرمایی، گرم‌زدگی و سخته گرمایی است. در مرحله استرس گرمایی فرد علائمی مانند سرگیجه، ضعف، حالت تهوع، تشنگی و سردرد را احساس می‌کند، مرحله خستگی گرمایی نیز با علائمی نظیر عرق کردن شدید، خستگی، قرمز شدن پوست، گرگرفتگی یا اسپاسم عضلات به همراه درد، سردرد یا سرگیجه خفیف و حالت تهوع همراه است. مرحله گرم‌زدگی با علائمی نظیر رنگ پریدگی، عرق شدید، تهوع، اسهال و استفراغ، جوش‌های ریز گرم‌زدگی مشخص می‌شود و از دیگر علائم گرم‌زدگی نیز می‌توان به سردرد، گرفتگی عضلات، خستگی، ضعف، تشنگی شدید، سرگیجه، تکرر ادرار و ادرار تیره رنگ، از دست دادن تمرکز، تورم خفیف پا، مچ پا یا انگشتان دست و از دست دادن هوشیاری اشاره کرد. مرحله سخته گرمایی نیز با ضریبان 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. اگر این مرحله شدید باشد می‌تواند به نارسایی ارگان‌های بدن، کما و مرگ منجر شود. برای پیشگیری از بروز گرم‌زدگی در ایام گرم تابستان توصیه‌های زیر را رعایت کنید: نوشیدن مقدار زیاد مایعات: حداقل هشت لیوان آب در روز بنوشید. بدن شما به ازای هر کیلوگرم وزن ۳۰ میلی‌لیتر آب در روز نیازمند است. ولی مصرف مایعات در آب و هوای گرم باید افزایش یابد. اگر نمی‌توانید مقدار زیادی آب بنوشید یک نوشیدنی بدون گاز مثل آب میوه یا دوغ جانشین مناسبی است. از مصرف زیاد نوشیدنی‌های کافئین دار اجتناب کنید. تغییر رژیم غذایی: از مصرف غذاهای چرب و داغ اجتناب کرده و بهتر است غذایان کمی نمک داشته باشد. محافظت از آفتاب و نور مستقیم خورشید: از کرم ضد آفتاب با فاکتور محافظت در برابر آفتاب (SPF) حداقل ۱۵ استفاده کنید. اگر احساس ناخوشی و ضعف به شما دست داد، فوراً از مقابل نور مستقیم خورشید دور شوید. ورزش و فعالیت بدنی منطقی: در صورت اجبار برای فعالیت بدنی در مناطق گرم و مرطوب، فعالیت بدنی را به تدریج طی سه تا چهار هفته برای عادت کردن بدن به گرما افزایش دهید.

هندوانه بدن را سیراب نگه می‌دارد

هندوانه کالری کمی دارد، بدن را سیراب نگه می‌دارد و بسیاری از مواد مغذی دیگر را تأمین می‌کند و از این رو می‌تواند به حفظ سلامتی به ویژه در روزهای گرم کمک کند. این میوه خوشمزه، شیرین و آبدار، نماد تابستان است و اگرچه فاقد پروتئین و آهن است اما ارزش غذایی آن را نباید دست‌کم گرفت. هندوانه سرشار از پتاسیم است که یک ماده معدنی ضروری است و به بهبود عملکرد اعصاب و ماهیچه‌ها می‌دارد و بسیاری از مواد مغذی دیگر را تأمین می‌کند و از این رو می‌تواند به حفظ سلامتی به ویژه در روزهای گرم کمک کند. این میوه خوشمزه، شیرین و آبدار، نماد تابستان است و اگرچه فاقد پروتئین و آهن است اما ارزش غذایی آن را نباید دست‌کم گرفت. هندوانه سرشار از پتاسیم است که یک ماده معدنی ضروری است و به بهبود عملکرد اعصاب و ماهیچه‌ها

جدول کلمات متقاطع

Crossword puzzle grid with 15 rows and 15 columns. Includes a 5x5 grid at the bottom.

Crossword puzzle grid with 15 rows and 15 columns. Includes a 5x5 grid at the bottom.

Crossword puzzle grid with 15 rows and 15 columns. Includes a 5x5 grid at the bottom.

Crossword puzzle grid with 15 rows and 15 columns. Includes a 5x5 grid at the bottom.



این میوه موجب کاهش فشارخون بالا می‌شود

افراد مسن، با گنجاندن انگور در رژیم غذایی خود، می‌توانند به طور بالقوه سلامت چشم‌شان را بهبود ببخشند. انگور منبع خوبی از پتاسیم است، ماده معدنی که به تعادل مایعات در بدن شما کمک می‌کند. دریافت پتاسیم کافی می‌تواند به کاهش فشارخون بالا و کاهش خطر بیماری قلبی و سخته کمک کند.



انگور منبع خوبی از پتاسیم است، ماده معدنی که به تعادل مایعات در بدن شما کمک می‌کند. دریافت پتاسیم کافی می‌تواند به کاهش فشارخون بالا و کاهش خطر بیماری قلبی و سخته کمک کند.



دانه‌های انگور سرشار از ویتامین E هستند که به پوست شما را صاف و هیدراته نگه می‌دارد. همچنین سایر ترکیبات موجود در انگور ممکن است به جلوگیری از آکنه و افزایش جریان خون در پوست سر کمک کند تا موهای سالم‌تری داشته باشید.

کاهش وزن

به نظر می‌رسد ترکیب طبیعی موجود در انگور ذخیره چربی را برای سلول‌های شما سخت‌تر می‌کند. همچنین ممکن است به شکستن سلول‌های چربی در بدن شما با سرعت بیشتری کمک کند.

تقویت سیستم ایمنی

تربیتی در انگور به نام رسوراترول می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی کمک کند. ممکن است در آینده نیز رسوراترول را در محصولات برای کمک به بهبود زخم‌ها یا جلوگیری از عفونت‌های باکتریایی مشاهده کنید.

تنهایی به سلامت جسمی آسیب می‌رساند

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد حتی از دست دادن گذرا ارتباط با دیگران می‌تواند بر سلامت جسمانی تأثیر بگذارد. «داکتا ویتزل»، نویسنده ارشد گفت: «تنهایی طولانی مدت باعث افسردگی، مشکلات سلامت روان، خطر بیماری قلبی، خطر سکنه مغزی و افزایش خطر ابتلاء به زوال عقل در افراد مسن است.» در این مطالعه محققان داده‌های ۱۵۲۸ بررسی کردند. در این مطالعه فراز و نشیب‌های عاطفی شرکت‌کنندگان هر روز در یک

دوره هشت روزه پیگیری شدند. این تیم همچنین هرگونه مشکل سلامت جسمانی که شرکت‌کنندگان ممکن است داشته باشند را پیگیری کردند. گروه ویتزل دریافتند هرچه فرد کمتر در یک روز احساس تنهایی کند، احتمال کمتری دارد که علائم فیزیکی روزمره مانند سلامت جسمی، خستگی یا سردرد داشته باشد. اگر چنین علائمی ظاهر می‌شود، در یک روز «کم تنهایی» نسبت به روزی که فرد احساس تنهایی بیشتری می‌کند، شدت کمتری داشت.

دانستی‌ها

فشارخون بالا در بارداری تهدیدی برای مادر

بر اساس نتایج تحقیق کنونی، زنان بسیاری در دوران بارداری شرایط تهدیدکننده زندگی را تجربه می‌کنند اما برای آن شرایط تحت درمان قرار نمی‌گیرند. این مشکل تا حد زیادی قابل اجتناب است و کارشناسان از ارائه دهندگان خدمات سلامت خواسته‌اند تا در این باره اقدامی انجام دهند. یکی از مقامات آن را «فرصت از دست رفته» برای محافظت از سلامت قلب خواند. نتایج نشان داد که میزان فشارخون بالا زمین در زنان باردار طی دوره ۱۴ ساله ۲ برابر شده است. در عین حال، استفاده از داروهایی که می‌توانند این بیماری، پرفشارخونی را درمان کنند، حتی با وجود افزایش هشداردهنده مرگ مادران در سال‌های اخیر، تغییری نکرده است. استغنی لئونارد، استاد یار طب مادر و جنین و مامایی در دانشکده پزشکی استنفورد آمریکا، محقق اصلی این تحقیق اظهار کرد: فشارخون بالای درمان نشده می‌تواند عواقب بسیار جدی هم برای مادر باردار و هم برای جنین در کوتاه‌مدت و نیز در کل زندگی‌اش داشته باشد. بر اساس نتایج این تحقیق، از آنجایی که فشارخون مزمن در زنان باردار از سال ۲۰۰۷ تا ۲۰۲۱ دو برابر شد، تنها از هر پنج نفر سه نفر برای درمان آن دارو دریافت کردند.

نتایج هشداردهنده

بررسی مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها نشان می‌دهد که بیش از ۸۰ درصد از مرگ‌ومیر مادران در ایالات متحده قابل پیشگیری است. به گفته مؤسسه ملی بهداشت که این تحقیق را حمایت مالی می‌کند، فشارخون بالا و مزمن در دوران بارداری زمانی است که میزان آن قبل از بارداری یا در ۲۰ هفته اول بارداری ۹۰/۱۴۰ میلی‌متر یا بیشتر باشد. فشارخون بالا در دوران بارداری می‌تواند باعث آسیب اعضای بدن مادر شود و خطر تولد زودرس یا نوزادان کم وزن را افزایش دهد. ارائه دهندگان مراقبت، فشارخون بالا را تهدیدی برای مادر و نوزاد می‌دانند، زیرا زایمان زودرس خطرات جدی برای کودکان، حین رشد، به همراه دارد. فشارخون بالا همچنین می‌تواند برای مادرانی که تحت درمان قرار نمی‌گیرند، سکنه باشد و این مشکلی است که مقامات بهداشت فدرال معتقدند تا حد زیادی قابل اجتناب است. داده‌های جدید فدرال نشان می‌دهد تعداد زنانی که حین زایمان جان خود را از دست داده‌اند، پس از افزایش هشداردهنده در اوایل همه‌گیری کووید-۱۹ به میزان قابل توجهی کاهش یافته است. زنان رنگین پوست، به ویژه سیاه‌پوستان و افراد بومی، در معرض خطر بیشتری برای مرگ حین یا پس از زایمان قرار دارند. بر اساس نتایج گزارش اخیر مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری، زنان سیاه‌پوست حدود سه برابر زنان سفیدپوست جان خود را از دست می‌دهند. کاندیس ای برابیس، مدیر برنامه در مؤسسه ملی قلب، ریه و خون مؤسسه ملی بهداشت آمریکا که در مورد سلامت زنان تحقیق می‌کند، در بیانیه‌ای اعلام کرد: ما باید شکاف‌های موجود در درمان فشارخون مزمن، به ویژه در این گروه‌های پرخطر را بهتر درک کنیم. اگر فشارخون مزمن را در مراحل اولیه تشخیص و درمان نکنیم، این یک فرصت از دست رفته برای محافظت از سلامت قلب در دوران بارداری و بعد از آن است. این تحقیق از مطالعات بیمه خصوصی ۱.۹ میلیون باردار ۱۲ تا ۵۵ ساله که به موارد فشارخون مزمن و تعداد دفعات درمان آن توسط ارائه دهندگان پزشکی پرداخته بودند، استخراج شد. موارد فشارخون بالا از ۱.۸ درصد در سال ۲۰۰۸ به ۳.۷ درصد در سال ۲۰۲۱ رسید. اما استفاده از دارو برای درمان بیماران باردار مبتلا به فشارخون بالا به نسبت بدون تغییر، ۵۷ درصد در سال ۲۰۰۸ و ۶۰ درصد در سال ۲۰۲۱ باقی ماند. محققان تغییر در معیارهای تشخیصی فشارخون مزمن را که با سطوح پایین فشارخون تعیین شده در سال ۲۰۱۷ توسط کالج قلب و عروق آمریکا و راهنمای به روز آنجمن قلب آمریکا تغییر کرد، توضیح دادند.

کاهش مرگ‌ومیر مادران

مرگ‌ومیر مادران در حال کاهش است، اما این مادران همچنان با خطر بالایی روبه‌رو هستند. دکتر آلن تیتا، استاد زنان و زایمان در دانشگاه آلاباما کارزایی سراسری فشارخون مزمن و بارداری را رهبری کرده است. بر اساس یافته‌ها نشان داد در صورتی که سطح فشارخون از ۹۰/۱۴۰ فراتر رفت، درمان پزشکی توصیه می‌شود. همانطور که یک تحقیق چند دهه‌ای در سال ۲۰۱۹ نشان داد، به نظر می‌رسد افزایش فشارخون بالا می‌تواند با بچه‌دار شدن در سنین بالاتر مرتبط باشد. به گفته محققان، عوامل دیگری می‌تواند «هوشیاری در تشخیص» برای تشخیص فشارخون بالا را افزایش دهد. تصور می‌شود جاتی یکی از عوامل موثر باشد، اما لئونارد از استنفورد، ابراز کرد که میزان جاتی در زنان باردار تا حد زیادی کاهش یافته است و موجب می‌شود که جاتی دلیل غیرمتملی برای افزایش نرخ فشارخون مزمن باشد. محققان خاطر نشان کردند که این داده‌ها که از داده‌های بیمه خصوصی به دست می‌آید، نشان دهنده فشارخون بالا در میان افرادی که از مدیکید یا سایر روش‌های پرداخت بیمه استفاده می‌کنند، نیست. تیتا حدس زد افرادی که از مدیکید استفاده می‌کنند با افراد بیمه نشده ممکن است با سطوح بالاتر فشارخون مزمن و موانع بیشتری برای مراقبت مواجه شوند. لازم به ذکر است که مدیکید بزرگترین منبع تأمین بودجه خدمات بهداشتی و پزشکی برای افراد کم درآمد در آمریکا است. لئونارد قصد دارد در مورد تأثیر داروهای درمان فشارخون مزمن تحقیق کند. تحقیق اخیر او به تغییرات در طول زمان در مورد استفاده از داروهای توجه داشت. وی اشاره کرد که شواهد روشنی در مورد اینکه کدام دارو برای بیماران بهتر عمل می‌کنند، وجود ندارد. لئونارد اظهار کرد: راه‌حل‌های ساده‌ای برای مهار مرگ‌ومیر مادران و پیشگیری از عوارض شدید وجود دارد. اگر ارائه دهندگان خدمات سلامت تشخیص را بهبود بخشند و درمان فوری ارائه دهند، می‌توانند زندگی را نجات دهند. همچنین برای افرادی که باردار هستند یا امیدوارند باردار شوند، درمان‌هایی وجود دارد. وی به بیماران توصیه کرد فشارخون را پیگیری کنند و در صورت بروز نگرانی، موارد را پزشک خود در میان بگذارند.