گوناگون

سالک، بیماری شایع پوستی فصل گرما

سالک از شایع ترین بیماری های پوستی شایع در فصل گرماست که بین انسان و حیوان مشترک است و آب و هوای گرم در افزایش این بیماری بسیار مؤثر است.

به گزارش پیام آشنا، بر اساس آمارهای موجود، سالیانه یک میلیون و ۳۰۰ هزار نفر به این بیماری مبتلا می شوند و ضایعات بد شکل و عوارض عوامل اجتماعی، روحی و روانی از پیامدهای ناگوارناشی از این بیماری است. در حال حاضر ۱۰ میلیون نفر در دنیا از این بیماری رنج می برند و ایران نیز یکی از هفت کانون مهم پشه لیشمانیوز است و استان های اصفهان، قم، کاشان، کرمان، شیراز، بوشهر، مشهد، زاهدان و بندر عباس از مهمترین کانون های در گیر محسوب می شوند. به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا با وجود اینکه سالک به عنوان شایع ترین بیماری پوستی آن هم در فصل گرما سال به شمار می رود اما با اتخاذ راهکارهای بهداشتی، می توان از بروز این بیماری جلوگیری کرد.

***خطر گزش پشه از غروب آفتاب تا سحر است**

مینا محمدی- متخصص بیماری های پوستی در این زمینه می گوید، انگلی به نام لیشمانیا باعث ایجاد این بیماری است و این انگل از راه گزش نوعی پشه که به پشه خاکی یا پشه کوری معروف است، انتقال می یابد. وی می افزاید، این پشه ها در مکان های گرم و مرطوب مثل زیر زمین خانه ها، فضاهای متروک، پشت لوازم و اشیای ثابت منزل زندگی می کنند. این پزشک با بیان اینکه خطر گزش پشه از غروب آفتاب تا سحر بیشتر از سایر مواقع شبانه روز است به مردم در فصل گرما توصیه می کند در این موقع حتی الامکان از کار و فعالیت در فضاهای باز دوری کنند. محمدی ادامه می دهد، پشه ها حالی گرمای روز فعالیت کمتری دارند و یکی دیگر از راههای انتقال این بیماری، تماس زخم های عادی با ترشحات زخم سالک است.

***سالک بدون درد و خارش**

این متخصص بیماری های پوستی ادامه می دهد، زخم های سالک بدون درد و خارش است و روی پوست بدن ایجاد می شود. محمدی اضافه می کند، تا زمانی که انگل در زخم وجود داشته باشد، احتمال سرایت آلودگی وجود دارد کمتر مواد درمان نشده معمولاً پنج ماه تا دو سال به طول می کشد.

***پیشگیری و کنترل**

این متخصص بیماری های پوستی درباره پیشگیری و کنترل سالک می گوید، از نقاط آگاهی جامعه در مورد اهمیت سالک، راههای انتقال و اقدامات پیشگیری کننده با استفاده از روش های مناسب آموزشی از سوی مسئولان و دست اندرکاران بهداشت و درمان کشور بسیار ضروری است. محمدی، استفاده از شلوار بلند، توری، لباس هایی کاملاً پوشیده با آستین های بلند و شلوار بلند، به خصوص هنگام غروب و در طول شب، استفاده از پمادهای دور کننده حشرات به خصوص در هنگام غروب و در طول شب، عدم رفت و آمد به مناطق آلوده در هنگام غروب و در طی شب، جمع آوری به موقع زباله و نخاله های ساختمانی و عدم نگهداری دام ها در نزدیکی مناطق مسکونی برای پیشگیری از سالک را مورد دانست.

مدلینگ کودکان تجاوز به حقوق آن هاست

مدیر عامل انجمن حمایت از حقوق کودکان گفت: کالا شدن کودک در بازار، تجاوز به حقوق کودک است. در بسیاری از موارد حوزه مدلینگ کودکان را می توان با نگاهی عمیق تر در دسته کودک آزاری مورد بررسی قرار داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، فرشید یزدانی در یک برنامه رادیویی با اشاره به این که جریان بازار مدلینگ کودک را به چشم یک کالا ارزیابی می کند، اظهار کرد: برخی مواقع یک کودک برای سیری کردن فرآیند مدلینگ مجبور می شود تا ساعت ها در انتظار طراحی، آرایش و چیدمان صحنه درگیر فعالیت شود وقتی بازار خود تنظیم گر در جامعه رشد می کند تمام پدیده ها حتی کودکان به کالا تبدیل می شوند. مدیر عامل انجمن حمایت از حقوق کودکان با اشاره به اینکه بازار مدلینگ فرصت های متعددی در عین تهدید به دنبال دارد، تصریح کرد، هر رقتار افراطی در حوزه مدلینگ می تواند ویژگی های تهدیدآمیز این کار را نمایان کند. انسان روحیه تنوع طلبی زیادی دارد و توجه بیش از حد به فرآیند تنوع طلبی باعث می شود تا افراد به تدریج ویژگی های خود شیفتگی و تاییدطلبی را به دست بیاورند. یزدانی ادامه داد، کودکی که با تصورات حاضر در دنیای مدلینگ رشد می کند، پس از ورود به جامعه و مواجهه با واقعیت های زندگی سرکوب می شود. وی با اشاره به لزوم آگاهی والدین از رفتارهای کودک، توضیح داد، در حالت کلی کنترل تمامی رفتارهای کودک در دست والدین است. چرا که آن ها می توانند محدوده استقلال عمل را برای کودک تعریف کنند. والدین مسئول و الگو می توانند با ایجاد روحیه مسئولیت پذیری فرزند خود را در مسیر زندگی مطلوب قرار دهند. مدیر عامل انجمن حمایت از حقوق کودکان با اشاره به اینکه برخی والدین خود را ملک فرزندان می دانند، گفت: متاسفانه پدر و مادرها همیشه سعی می کنند تا آرزوهای دست نیافتی خود را در رفتارهای کودک شان پیدا کنند.

ایستاده غذا خوردن بر درک طعم غذا تاثیر می گذارد

مطالعات نشان می دهد وضعیت غذاخوردن بر درک طعم غذا تاثیر می گذارد به طوریکه در حالت نشسته طعم غذا به مراتب بهتر است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، محققان دانشگاه ساوت فلوریدا دریافتند مدت طولانی ایستادن و در همان حین غذا خوردن موجب بروز استرس قیزیکی شده و جوانه های چشایی را خاموش می کند. محققان در این مطالعه به بررسی این موضوع پرداختند که چگونه سیستم ونسیپولار که مسئول حفظ زمان و جهت یابی مکانی است، با سیستم حس چشایی که بر طعم و مزه تاثیر می گذارد، در تعامل هستند. «دیبایان بیسواس»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «براساس این یافته ها می توان به این نتیجه رسید والدین زمانیکه می خواهند مواد خوراکی سالم و بدطعم یا ناروهای بدطعم به کودک شان بدهند بهتر است در حالت ایستاده آن را به کودک شان بخورانند.» تیم تحقیق دریافت نیروی جاذبه موجب می شود خون به قسمت های تحتانی بدن کشیده شود در نتیجه قلب برای بمپاژ خون به سمت قسمت های فوقانی بدن، سخت تر فعالیت می کند و ضربان قلب افزایش می یابد همین شرایط موجب فعال شدن محور آدرنال هیپوتالاموس- هیپوفیز شده و غلظت هورمون استرس موسوم به کورتیزول را افزایش می دهد این واکنش زنجیره ای موجب کاهش حساسیت حسی شده که بر ارزیابی طعم و مزه غذا و نوشیدنی، درک دمای غذا و حجم کلی مصرف تاثیر می گذارد. به گفته محققان، زمانیکه فردی احساس ناراحتی می کند غذائی که در حالت عادی طعم خوبی دارد برایش خوشایند و خوش طعم نیست.

یک جرعه کتاب

گزینه ب: مواجهه با سختی، ارتقای حد تحمل و رسیدن به شادی

نویسندگان: شریل سندبرگ، آدام گرانت

مترجم: لیلا تاریاصفت

نشرنوین

پیام آشنا: «گزینه ب (مواجهه با سختی، ارتقای حد تحمل، و یافتن شادی)» اثری از نویسندگان، شریل ستدبرگ، آدام گرانت و ترجمه لیلا تاریاصفت است.

شریل ستدبرگ یکی از رهبران کسبوکار و یک فرد توع دوست و از مدیران کلیدی شرکت فیسبوک است. او نویسنده کتاب پرفروش «تغییر مسیر: زنان، شغل و میل به پیشرفت» است و همچنین LeanIn.Org را برای حمایت از زنان در دستیابی به اهدافشان در زندگی راه اندازی کردهاست. قبلا او معاون رئیس فروش آنلاین در گوگل و رئیس دفتر وزارت خزانهداری ایالات متحده بود.

آدام گرانت یک روان شناس و استاد ارشد دانشگاه وارتون و نویسنده کتابهای پرفروشی «اصلی ها» و «عبد و بستان» است. او یکی از متخصصان برجسته در زمینه یافتن انگیزه و معنابخشی به زندگی و چگونه سخاوتمندتر و خلاق تر زندگی کردن می باشد. جوایزی را از انجمن روان شناسی آمریکا و بنیاد ملی علوم دریافت کرده است و یکی از نویسندگان کمکی تیویوبر تایمز است و همراه با همسر و سه فرزند خود در فیلادلفیا زندگی می کند.

این کتاب ترکیبی از بینش ها و ایده های شخصی شریل با تحقیقات روشنگر آدام در زمینه توانایی مواجهه با سختی ها است. شریل با شروع داستان از جایی که متوجه مرگ همسرش، دیو گلدبرگ شد، برایمان از غم و اندوه حاد و اثرپایی که بعد از آن برایش به وجود آمد، می گوید. اما این کتاب تنها به موضوع زندگی شریل نمی پردازد و یا را افراتر گذاشته و می گوید که چگونه مردم مختلف در طیف های مختلف توانستهاند به سختی هایی همچون بیماری، از دست دادن شغل، تجاوز جنسی، بلایای طبیعی و خشونت جنگ غلبه نمایند. داستان زندگی همه این انسان ها، ظرفیت روح انسان را برای استقامت و کشف دوباره شادی نشان می دهد. انعطاف پذیری و مقاومت برخاسته از اعماق وجود ما و حمایت هایی است که در بیرون وجود دارد حتی بعد از عمیق ترین و وحشتناک ترین حوادث می توان با رسیدن به معنا و مفهومی عمیق تر و به دست آوردن لذت و شادی بیشتر در زندگی رشد کرد. «گزینه ب» تحوه کمک به دیگران در شرایط بحرانی، بالا بردن حس همدردی با دیگران، پرورش کودکان قوی و محکم و داشتن یک خانواده، جامعه و محل کار متعطف را به ما نشان می دهد. بسیاری از این درس ها را می توانیم در دقدقه های روزانه خود به کار ببریم که باعث می شوند، هر اتفاقی هم که قرار باشد در آینده بیفتد، شجاعت داشته باشیم و تترسیم. همه ما توعی از این گزینه ب را تجربه کردهایم، این کتاب به ما کمک می کند گزینه ب خود را تقویت کرده و بیشترین استفاده را از آن ببریم.

معاون فرهنگی قوه قضاییه:

لایحه تأمین امنیت زنان در دستور کار مسئولان عالی قضایی قرار گرفت

معاون فرهنگی قوه قضاییه گفت: رئیس قوه قضاییه با توجه ویژه لایحه تامین امنیت زنان در برابر خشونت را در دستور کار رسیدگی مسئولان عالی قضایی و معاونت حقوقی و فرهنگی قرار داده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل ایرنا، حجت الاسلام و المسلمین هادی صادقی با اشاره به روند بررسی لایحه تامین امنیت زنان در برابر خشونت افزود: اکنون به دستور رئیس قوه قضاییه مقرر شده بعد از بررسی های معاونت حقوقی، معاونت فرهنگی اولین سلسله هم اندیشی های ملی را در این باره برگزار کند. وی ادامه داد: دبیرخانه مرکزی اولین نشست هم اندیشی های ملی با موضوع بررسی لایحه تامین امنیت زنان در برابر خشونت در معاونت فرهنگی شکل گرفته است و بعد از جمع آوری نتایج به ریاست قوه قضاییه و سپس به دولت ارائه خواهد شد. معاون فرهنگی قوه قضاییه با بیان اینکه اولین نشست هم اندیشی های ملی با موضوع بررسی لایحه تامین امنیت زنان در برابر خشونت در سراسر کشور برگزار خواهد شد، گفت: دادگستری های دادگاه ها، بهزیستی، تمایندگه مسئولان دفاتر زنان و خانواده استانداری ها و همچنین قضات زن در سراسر کشور در این هم اندیشی یک روزه به تبادل نظر خواهند پرداخت. وی اضافه کرد: همچنین کارشناسان در رشته های حقوق، جامعه شناسی، روانشناسی، الهیات و علوم تربیتی، آثار و پیامدهای این لایحه را بر بهبود وضعیت زنان، خانواده و ارتقا امنیت زنان بررسی خواهند کرد و بعد از اتمام، نتایج جمع آوری خواهد شد. حجت الاسلام والمسلمین صادقی یادآور شد: این لایحه در سال های گذشته از سوی دولت و معاونت زنان و خانواده ریاست جمهوری به قوه قضاییه ارائه و در دوره ریاست سابق قوه قضاییه در دستور کار قرار گرفت. وی گفت: طی این سال ها این لایحه در معاونت حقوقی، جلسه مسئولان عالی قضایی و معاونت فرهنگی مورد بررسی قرار گرفت و ما سعی کردیم این لایحه در سطح خیلی خوبی ارائه و تبدیل به قانون شود. معاون فرهنگی قوه قضاییه افزود: بعد از بررسی های لازم لایحه تامین امنیت زنان در برابر خشونت مجدداً به دولت و بعد از آن به مجلس ارسال می شود. وی ابراز امیدواری کرد: با همکاری بین قوه قضاییه، دولت و مجلس لایحه تامین امنیت زنان در برابر خشونت تکمیل و تبدیل به قانون شود.

تازه های سلامت

۷ درمان طبیعی برای خشکی پوست

خشکی پوست می تواند عارضه ای در تاک باشد. با افزایش سن به طور معمول پوست خشک تر می شود و احتمال ابتلا به خشکی پوست در افرادی که در محیط های خشک زندگی می کنند تیز بیشتر است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، خشکی پوست می تواند ناشی از عوامل مختلفی از جمله آب و هوا، کم آبی، سوء تغذیه و استفاده از صابون های نامناسب باشد. برای درمان خشکی پوست می توان از مرطوب کننده های مختلف موجود در داروخانه ها استفاده کرد یا می توان از درمان های طبیعی و خانگی بهره برد که برخی از آن ها در این مطلب به نقل از سایت "ریوارمی" آورده شده است:

خیار:

۱- یک چهارم از یک خیار را خُرد کرده و له کنید.

۲- خیارهای له شده را با یک قاشق غذاخوری شکر دانه ای مخلوط کرده و آن را در یخچال قرار دهید.

۳- مخلوط را پس از مدتی روی پوست صورت خود گذاشته و ۱۰ دقیقه صبر کنید.

۴- صورت خود را پس از ۱۰ دقیقه با آب ولرم یا خنک شستوشو داده و به آرامی خشک کنید.

موز:

۱- دو قاشق غذاخوری ماست را با دو قاشق غذاخوری عسل مخلوط کرده و کمی موز رسیده به آن اضافه کنید.

۲- مخلوط حاصل را روی پوست گردن و صورت گذاشته و ۱۰ تا ۱۵ دقیقه صبر کنید.

۳- برای بهره بردن بیشتر از مزایای این درمان، می توانید کمی از این ترکیب را زمانی که ماسک روی صورتتان است، بخورید. این درمان باعث جوان و شاداب شدن پوست شده و در صورتی که هفته ای دو تا سه بار از آن بهره ببرید، شاهد نتایج فوق العاده آن خواهید بود.

باز هم موز:

۱- تکه ای کوچک از موز له شده را با یک قاشق غذاخوری روغن زیتون و یک قاشق غذاخوری عسل مخلوط کنید.

۲- مخلوط به دست آمده را برای ۱۰ دقیقه روی پوست صورت خود قرار دهید. موز و روغن زیتون برای مبارزه با رادیکال های آزاد و آسیب آن ها عالی هستند.

۳- هنگامی که ماسک را روی پوست خود قرار دادید، سعی کنید آرامش داشته باشید و از این زمان برای تمدد اعصاب خود استفاده کنید.

آووکادو:

این میوه شگفت انگیز تیازی به مخلوط شدن با مواد دیگر ندارد.

۱- یک چهارم از یک آووکادو را له کنید.

۲- لایه ای تازک از آووکادوی له شده را برای چند دقیقه روی پوست خود قرار دهید.

۳- پوست خود را ابتدا با آب ولرم شستوشو داده و به دنبال آن از آب سرد برای شستوشوی پوستتان استفاده کنید.

چوب صندل و گلاب:

در صورتی که خواستار پوستی شاداب و لطیف هستید، ترکیب چوب صندل و گلاب می تواند برایتان مفید واقع شود. کمی آب لیموی تازه را برای طراوت پوست به این ترکیب اضافه کنید.

بادام و بلغور جوی دوسر:

این ماسک صورت از توع ماسک هایی است که می توانید علاوه بر اعمال روی پوست کمی از آن را تیز توش جان کنید.

۱- پنج عدد بادام و دو قاشق غذاخوری بلغور جوی دوسر را آسیاب کنید و مخلوط کنید.

۲- با اضافه کردن یک قاشق غذاخوری عسل و دو قاشق غذاخوری ماست ترکیبی خمیری شکل حاصل کنید.

۳- مخلوط به دست آمده را روی پوست خود قرار داده و ۱۵ دقیقه صبر کنید. بادامها و ماست، پوست را تغذیه کرده و بلغور جوی دوسر به عنوان لایه بردار عمل می کند.

۴- برای بهره بردن بهتر از نتایج این توع درمان و کسب ظاهری عالی، حداقل هفته ای دو مرتبه از این ماسک استفاده کنید.

گلبرگ های گل رُز:

۱- مواد مورد تیاز برای تهیه این ماسک شامل دو قاشق غذاخوری گلبرگ های گل رُز خشک شده، جو و آب است.

۲- تمامی مواد ذکر شده را خرد و مخلوط کنید تا مخلوطی خمیری شکل به دست آید. می توانید کمی گلاب تیز به این مخلوط اضافه کنید.

۳- پیش از استفاده از این ماسک یا یک پتیه کمی گلاب را روی پوست صورتتان مالش دهید.

۴- ماسک را روی صورتتان قرار داده و پس از ۱۵ دقیقه با آب سرد پوست خود را آبکشی کنید. این ماسک پوست را تازه کرده و قرمزی های آن را کاهش می دهد.

بسیاری از روش های طبیعی و خانگی برای طراوت و شادابی پوست و از بین بردن خشکی های آن وجود دارد که می توانید بدون نگرانی از آن ها استفاده کنید. فراموش نکنید که اگر با خوردن این ترکیبات متکلی برای شما به وجود تمی آید، پس می توانید آن را بدون عوارض جانبی روی پوست خود تیز استفاده کنید.

خانه و زندگی

دوشنبه ها با میترا انصاری

پیشنهاد اختصاصیِ پیام آشنا

چند دسر ژله ای با طعم بستنی- خاکشیر

حفظ سلامت و ارزش غذایی بعد از پخت و طبع آن، لذتی دارد که انکار نشدنی است. در این ستون، برآنیم تهیه یکسری از غذاهایی که اکثریت خانم های کدبانو در طبخ آن مهارت دارند را بانوع و نگاهی دیگر، بیان کرده و به آن بپردازیم.

ژله خاکشیر

آیا صورتتان جوش می زند یا کدر است. ۹۰٪ از اختلالات پوستی، ناشی از مشکلات و سنگینی کبد و معده است برای رفع این معضل خاکشیر می تواند نقش بسزایی ایفا کند. حال بخوانید که چطور خاکشیر را تهیه کنید و از خوردنش سیر نشوید.

دو قاشق غذاخوری خاکشیر را حدود ۱۰ دقیقه در آب فراوان خیس کنید و چند بار به تکرار خاکشیر را از روی آب بگیرید و ته مانده شن آن را دور بریزید. سپس یک بسته ژله را طبق دستور روی جلد آماده کنید و قبل از اینکه در یخچال بگذارید. نیمی از خاشکیر را درون ژله بریزید. حدود نیم ساعت بعد، مجددا ژله را بیرون بیاورید و مابقی خاکشیر را روی ژله نیمه بسته بریزید تا تمام ژله به کف ظرف هدایت نشود. ژله شما که گرفته شد آماده خوردن است؛ دسری لذیذ و سرشار از خاصیت!

ژله جادویی

نیمی از ژله را که در نظر دارید را طبق دستور روی جلد آماده کنید کمتر از نصف جام را از ژله آماده بریزید و بگذارید در یخچال تا خودش را ببندد. سپس نیمی دیگر از ژله را آماده کنید و روی ژله ای که در جام بسته شده بریزید. دو سانتیمتر سرجام خالی بماند. روی جام سلفون بکشید و جام را در بشقابی تخت برگردانید و مجدد در یخچال بگذارید تا حد فاصل بین ژله گرفته و ژله نگرفته آن دو سانتیمتر خالی بماند.

ژله بستنی

طبق دستور روی جلد، ژله را آماده کنید. قبل از آن، بستنی را از حالت انجماد درآورده باشید. لیوان های تک نفره و ترجیحاً پایه دار را در نظر بگیرید و ژله را تا نیمه لیوان ها بریزید. ۴ الی ۵ دقیقه تأمل کنید. سپس بستنی را که از حالت انجماد درآمده روی ژله در لیوان بریزید اما لیوان خیلی پر و لبریز از بستنی نشود. لیوان های حاوی ژله و بستنی را حدود ۴ ساعت در یخچال قرار دهید و میل نمایید.

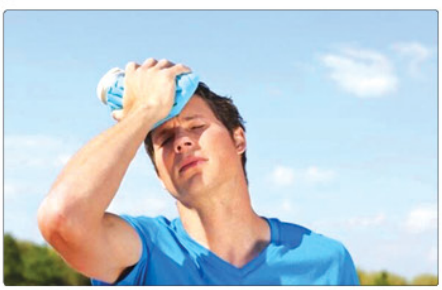
ژله خرده شیشه

طبق دستور روی جلد، ژله را آماده کنید. ترجیحا چند رنگ و هر کدام جداگانه، فرصت دهید ژله یکی دو ساعت اضافه تر در یخچال بماند تا کاملا بسته و سفت شود. ژله ها را از یخچال خارج کنید و با نوک چنگال بتراشید تا مانند خرده شیشه شود. ژله های خرد شده را رنگ به رنگ یا تکه های بستنی، لایه به لایه در لیوان بلوری بریزید و مجددا برای مدت ۱۵ دقیقه به یخچال برگردانید و سپس ترکیب زیبا و اشتهاآور خود را نوش جان کنید.

Alborz.payam@gmail.com

روزنه

گرمازدگی رسید!



گرمازدگی یکی از مهمترین بیماری های فصل تابستان است که شیوع فراوانی دارد اما می توان با انجام برخی اقدامات بهداشتی این عارضه را مهار کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، گرمازدگی درجات مختلفی دارد و احتمال گرمازدگی در ساعت های میانه روز (۱۰ صبح تا چهار بعدازظهر) بیشتر بوده، زیرا در این زمان آفتاب به صورت مستقیم می تابد و بسیار داغ است. به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، رضیه افراد، کارشناس بهداشت در زمینه راه های پیشگیری می گوید: وقتی دمای مرکزی بدن از ۲۹.۵ درجه بیشتر شود به تدریج علائم شدت بیشتری می یابد و سردرد، تهوع، استفراغ، گیجی و ضعف عمومی در افراد ایجاد می شود.

وی اظهار می دارد: افراد مستعد گرمازدگی شامل کودکان، سالمندان، بیماران مزمن قلبی، دیابتی و مبتلایان به تراسایی کلیه و مبتلایان برخی بیماری های پوستی که با اختلالات غدد عروقی مواجه بوده، هستند. افراد، وی ادامه می دهد: افرادی که سابقه مصرف داروهای ضد افسردگی، پارکینسون و پرفشاری خون را دارند در ساعات اوج گرما ساعت ۱۰ تا ۱۶ از منزل خارج نشوند و در صورت قرار گیری فرد در محیط گرم، سیستم تنظیم درجه حرارت بدن از کار می افتد که این وضعیت در محیط های گرم و مرطوب تشدید می شود.

این کارشناس بهداشت با بیان اینکه با افزایش درجه حرارت بدن تعریق بیشتر شده و متعاقب آن جریان خون به سمت تواخی سطحی بدن افزایش می یابد، می افزاید: از عوارض تعریق شدید در دست دادن مقادیر فراوان مایعات بدن به همراه تمک است.

لوادی تصریح می کند: از علائم گرمازدگی افزایش دمای مرکزی بدن، خشکی پوست، افزایش تعداد تنفس، حالت گیجی و در نهایت کاهش هشیاری است. گاهی شدت گرما به حدی است که فرد از فرط گرمازدگی وارد خستگی گرمایی شده و احتمال بروز گرمازدگی در محیط گرم و مرطوب بیشتر است.

وی می گوید: در این حالت، پوست برافروخته و حتی بی رنگ و رنگ پریده و گاهی تیره می شود و سردرد و در موارد شدیدتر گرفتگی و درد شدید عضلات، اختلال در ذهن و تکلم، پرخاشگری، خواب آلودگی، گیجی، کاهش و سستی و در بدترین شرایط کما و مرگ بروز می کند و از سوی دیگر، علائمی مانند پوست خشک و داغ، تهوع یا استفراغ، سنکوپ، تشنج، اختلالات ریتم قلب، اختلال تکلم، افت فشار خون، تیض ضعیف، هذیان، کاهش حجم ادرار و در موارد پیشرفته عدم هوشیاری ایجاد شده که در صورت عدم رسیدگی به بیماری می تواند کشنده باشد.

مبارزه با گرمازدگی

وی اظهار می دارد: در نخستین اقدام برای کمک به فرد گرمازده باید سریعاً وی را از محیط گرم خارج کرد و می توان مایعات خنک را به وی خورانده و به جبران تمک از دست رفته یک قاشق چای خوری تمک به یک لیتر آب (معادل چهار ۴ لیوان) اضافه و در صورت امکان به این محلول اندکی مواد شیرین افزوده شود.

لوادی اضافه می کند: در صورت عدم توانایی نوشیدن مایعات توسط فرد گرمازده انتقال وی به یک مرکز درمانی الزامی است و برای افراد گرمازده استراحت ۲۴ ساعته توصیه می شود.

وی به افراد در فصل گرما توصیه می کند لباس های خنک، تخی و پتیه ای تازک و به رنگ روشن که امکان تبادل هوا فراهم شود پوشیده شود. بدین ترتیب باید با تیخیر متاسب از بروز گرمازدگی جلوگیری می شود.

خوردن غذاهای چرب ممنوع

این کارشناس ادامه می دهد: در هوای گرم از خوردن غذای چرب و سنگین خودداری شود. افرادی که تاگزیر به فعالیت های ورزشی در هوای گرم هستند باید برای سازگاری بدن از ترمش های سبک آغاز کنند و فعالیت های ورزشی سنگین را به ابتدای صبح و یا عصر موکول کنند. محمد خانداد مولوی پزشک عمومی تیز در این زمینه به والدین توصیه کرد در فصل گرما از لباس های متاسبی برای کودکان استفاده کنند.

وی می گوید: لباس ها حتما تأتر که تخی و به رنگ روشن باشند و باید تسبتا گشاد بوده تا گرما به راحتی از طریق یقه یا آستین های لباس دفع شود و اگر کودک عرق کرد، سریع تبخیر شده و پوست خنک بماند.

خانداد لو خاطر نشان می کنند: کودکان باید حین بازی از کلاه های لبه دار استفاده کنند و بهتر است از کرم های ضدآفتاب برای محافظت از پوست کودکان استفاده شود. این کرم ها از آفتاب سوختگی پیشگیری می کنند. البته کرم های ضدآفتاب فقط تقش محافظتی دارند و کودکان را از خطر گرمازدگی حفظ نمی کنند بلکه از تفوذ شعه آفتاب جلوگیری می کنند.

وی ادامه می دهد: استفاده از خاکشیر یخزده و شربت آب لیمو برای جلوگیری از گرمازدگی موثر است برای جلوگیری از اسهال و تأثیر خنکی، خاکشیر باید به شکل یخزده یا همراه خردیخ مصرف شود. در غیر این صورت اسهال آور است. با توجه به گرمی و آلودگی هوا، مصرف آب لیمو تیز به دلیل داشتن ویتامین C که دارای خاصیت ضد عفونی کننده بود، توصیه می شود و تیاز است هر دو روز یک بار، یک عدد لیمو در آب مصرفی استفاده شود.