گوناگون

فراوانی دریافت گواهینامه در خانم‌ها بین ۳۰ تا ۴۰ سال

رئیس اداره تصادفات پلیس راهور تهران بزرگ سهم تقصیر زنان را در تصادفات خسارتی بیش از تصادفات جرحی دانست و گفت: فراوانی دریافت گواهینامه در خانم‌های پایتخت بین ۳۰ تا ۴۰ سال بیش از دیگر گروه‌های سنی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مرکز اطلاع‌رسانی پلیس راهور تهران بزرگ، سرهنگ رایعه جولیفت در خصوص سن اخذ گواهینامه در خانم‌ها و آقایان توضیح داد: در بحث تصادفات جرحی وقتی که بر سر افراد تمرکز می‌کنیم و رده‌بندی را می‌بینیم در می‌یابیم که بیشترین زمانی که خانم‌ها تمایل به دریافت گواهینامه دارند بین ۳۰ تا ۴۰ سال است وی ادامه داد: همچنین فراوانی مقصر بودن خانم‌ها در تصادفات نیز بین ۳۰ تا ۴۰ سال هست و از ۵۰ سال به بالا این عدد کاهش می‌یابد و فراوانی قدکی دارد.

رئیس اداره تصادفات پلیس راهور تهران بزرگ درباره علت این موضوع گفت: وقتی سن خانم‌ها بالا می‌رود تمایل کمتری به رانندگی دارند و تعداد رانندگان خانمی که از خودرو شخصی استفاده می‌کنند کاهش چشمگیری می‌یابد.

سرهنگ جولیفت افزود: خانم‌ها گرفتن گواهینامه را جزء اولین کارها و اولویت نخست خود قرار نمی‌دهند و سراغ آن نمی‌روند ولی آقایان در این مورد پیشگام هستند. وی گفت: فقط پنج درصد از خانم‌های زیر ۲۰ سال برای اخذ گواهینامه اقدام می‌کنند و در بحث تصادفات رصد شده‌اند نیز شرایط به همین شکل است.

واکسن پونوموکوک و روتاویروس داخلی به بازار عرضه می‌شود

رئیس سازمان غذا و دارو گفت: واکسن‌های داخلی از قبیل HPV و آنفلوانزا نیز در کشور تولید شده و واکسن‌های پنوموکوک و روتاویروس در شرف تولید و ورود به بازار هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، حیدر محمدی در دیدار با وزیر بهداشت عراق افزود: ۶ پلتفرم تولید واکسنز کشور ایجاد و تولید شده و اکنون ۱۸۰ کارخانه تولید داروی نهایی و ۶۵ کارخانه تولید کننده ماده اولیه و موثره تولید دارو در ایران وجود دارد و سیستم پخش دارو از طریق ۶۲ شرکت پخش در اختیار ۱۴۰۰۰ داروخانه در سراسر کشور قرار می‌گیرد.

وی با اشاره به اینکه ارزش ریالی بازار دارویی ایران سال گذشته بیش از ۱۰۰ هزار میلیارد تومان بوده است، گفت: ارزیری حوزه دارو در ایران ۲ میلیارد دلار و ۹۹ درصد داروهای مورد نیاز در داخل تولید می‌شوند.

محمدی با بیان اینکه امکان انتقال تکنولوژی ساخت دارو و تجهیزات پزشکی تولیدکنندگان داخلی به کشور عراق مهیاست، از وزیر بهداشت عراق درخواست کرد که داروهای ثبت شده در ایران را به شرطی که در کشور عراق تولید داخل نداشته و یا تولید کفایت تامین بازار را نداشته باشند، به مثابه ثبت در عراق تلقی کنند.

وی تصریح کرد: یکی از قابلیت‌های صنایع دارویی در ایران تولید تجهیزات مورد نیاز این حوزه داخل کشور است و در حوزه تجهیزات پزشکی ۴۰ درصد بازار توسط تولیدکنندگان داخلی تامین می‌شود؛ تولید در این حوزه هدفمند و استراتژیک بوده، به طوری که اقلامی چون دستگاه‌های الکتروشوک، ونتیلاتور، همودیالیز، شتاب دهنده و بسیاری از ملزومات موردنیاز تولید، تامین و برخی از آن‌ها نیز صادر می‌شوند.

محمدی با اشاره به اینکه ایران یکی از تولیدکنندگان داروهای با فناوری در دنیا محسوب می‌شود، گفت: داروهای با فناوری بالا در دنیا تولیدکنندگان محدودی دارند؛ در مورد برخی داروها ایران جزو ۱۰ کشور تولیدکننده این داروهاست و می‌تواند داروهای بیوسیملار و بایوتک را تولید کند.

رئیس سازمان غذا و دارو همچنین از راه‌اندازی دومین پالایشگاه خون ایران در سال جاری خبر داد و گفت: سال گذشته اولین پالایشگاه تولید فاکتورهای خونی بصورت کامل راه‌اندازی شد. همچنین توفیقات خوبی در سلول‌درمانی (Cell therapy) و بافت داشته‌ایم.

ثابت نگه داشتن کلسترول در پیشگیری از زوال عقل موثر است

یک مطالعه جدید نشان می دهد که نوسان سطح کلسترول در میان افراد مسن ممکن است خطر ابتلا به بیماری آلزایمر و سایر زوال عقل را افزایش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، محققان دریافتند افرادی که بیشترین نوسانات کلسترول را داشتند ۱۹ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به آلزایمر یا زوال عقل بودند و افرادی که بیشترین نوسان در سطح تری گلیسرید داشتند ۲۳ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به آلزایمر یا زوال عقل بودند.

«سوزت بیلینسکی»، محقق اصلی از کلینیک مایو در روچستر مینه سوتا، گفت: «این یافته‌ها می‌تواند مفید باشد. نوسانات در نتایج آزمایش‌های کلسترول و تری گلیسرید در طول زمان می‌تواند به طور بالقوه به ما کمک کند تشخیص دهیم چه کسانی در معرض خطر بیشتری برای زوال عقل هستند، در نتیجه به ما کمک کنند مکانیسم‌های ایجاد زوال عقل را درک کنیم و در نهایت تعیین کنیم که آیا کاهش این نوسانات می‌تواند نقشی در کاهش خطر زوال عقل ایفا کند یا خیر.»

برای این مطالعه، محققان اطلاعاتی را در مورد بیش از ۱۱۵۰۰ مرد و زن ۶۰ ساله و بالاتر که آلزایمر یا سایر زوال عقل نداشتند جمع آوری کردند.

محققان دریافتند که در طی ۱۳ سال پیگیری، افرادی که بیشترین تغییرات را در سطح کلسترول خود داشتند، بیشتر در معرض خطر زوال ذهنی بودند.

از بیش از ۲۴۰۰ نفری که به آلزایمر یا زوال عقل مبتلا شدند، ۵۱۵ نفر با بیشترین تغییرات در سطح کلسترول دچار زوال عقل شدند، در مقایسه با ۴۸۳ نفر از افرادی که کمترین تغییرات را داشتند.

بیلینسکی گفت: «معلوم نیست که چرا و چگونه نوسانات میزان کلسترول و تری گلیسرید با خطر ابتلا به بیماری آلزایمر مرتبط است.»

یکی از متخصصان گفت که سلامت قلب و سلامت مغز در هم تنیده هستند و کنترل کلسترول و تری گلیسرید ممکن است در پیشگیری از زوال عقل نقش داشته باشد.

زنان و خانواده

روند افزایشی فرزندآوری در ۱۴۰۱

دبیر قرارگاه جوانی جمعیت و سلامت خانواده وزارت بهداشت با بیان اینکه نرخ باروری در سال ۱۴۰۱ با روند افزایشی به ۱۶۶ رسیده است، گفت پس از ابلاغ قانون و اجرای برنامه‌های جوانی جمعیت و سلامت خانواده در گروه‌های سنی ۲۵ تا ۳۹ سال، ۴۰ تا ۴۴ سال و ۴۵ تا ۴۹ سال، شاهد روند افزایشی فرزندآوری بودیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، صابر جباری فاروجی با بیان این مطلب در هجدهمین جلسه قرارگاه جوانی جمعیت و سلامت خانواده وزارت بهداشت، با بیان اینکه امسال (۳۱ دانشکده و دانشگاه علوم پزشکی در ۳۱ استان موفق به کسب رتبه برتر جایزه ملی جمعیت شدند، گفت: جایزه ملی جوانی جمعیت امسال برای نخستین بار به برگزیدگان جمعیت اعظائت‌دوشش دانشگاه علوم پزشکی نیز موفق به کسب رتبه دوم این جایزه شدند.

وی افزود: دانشکده‌ها و دانشگاه‌های علوم پزشکی زنجان، اصفهان، اهواز، شیراز، گلستان، کرمانشاه، اردبیل، بم، قزوین، قم، کرمان و سمنان در اجرای برنامه های جمعیتی و شاخص های حمایت از خانواده و جوانی جمعیت کارنامه خوبی ارائه کرده‌اند. وی با مقایسه نرخ باروری کل (متوسط تعداد فرزندان زنده‌ای که هر زن در سنین باروری ۱۵ تا ۴۹ سال به دنیا می‌آورد) در سال‌های مختلف، اذعان داشت در سال ۱۳۶۵ نرخ باروری ۶.۳ بود. با شروع سیاست‌های تنظیم خانواده از سال ۱۳۶۸ این عدد در سال ۱۳۷۵ به ۲.۵۲ رسید.

سرپرست مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت اضافه کرد: در سال ۱۳۹۵ نرخ باروری به ۲.۱۲ و در سال ۱۴۰۰ به ۱.۶۵ رسید که با ابلاغ قانون جوانی جمعیت و سلامت خانواده در این سال، نرخ باروری در سال ۱۴۰۱ با روند افزایشی به ۱.۶۶ رسیده است.

جباری یادآور شد: پس از ابلاغ قانون و اجرای برنامه‌های جوانی جمعیت و سلامت خانواده در گروه‌های سنی ۳۵ تا ۳۹ سال، ۴۰ تا ۴۴ سال و ۴۵ تا ۴۹ سال، شاهد روند افزایشی فرزندآوری بودیم.

وی با اشاره به این که حدود ۳۰ درصد بهورزان و مراقبان سلامت در طرح رویش موضوع ساده ۶۴ قانون جوانی جمعیت فعالیت داشتند، بیان کرد: فعالیت ۱۶ هزار بهورز و مراقب سلامت در این طرح موجب، افزایش ۶۸ هزار و ۲۷۴ تولد یعنی ۱۵.۷۴ درصد از کل مواید شده است. در این طرح ۴۲ درصد از واحدهای بهداشتی بالغ بر ۹ هزار و ۸۴۸ واحد مشارکت داشتند.

جباری تصریح کرد: برنامه جامع مهار، پایش، پیشگیری و کاهش سقط خودبخودی جنین به صورت انعام یافته در شبکه بهداشت شامل آموزش عمومی اصلاح سبک زندگی و آسیب‌های وارده ناشی از تغذیه و دارو‌ها بر سلامت جنین تدوین و آماده ابلاغ به دانشگاه ها توسط معاونت بهداشت وزارت بهداشت است.

سرپرست مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس و دبیر قرارگاه جوانی جمعیت و سلامت خانواده وزارت بهداشت در پایان اعلام کرد: امسال شاهد اجرای برنامه جامع آموزش، رسانه و فرهنگسازی فرزندآوری (هادیان زندگی) و راه‌اندازی برنامه کاربردی آموزش‌های حین ازدواج (هم‌نفس) خواهیم بود.

رصد وضعیت «عدالت اجتماعی» با نهایی‌سازی اطلس جامع «زنان و خانواده»

معاون برنامه‌ریزی و هماهنگی معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهوری، با اشاره به نهایی سازی اطلس جامع زنان و خانواده، گفت: بر اساس این اطلس وضعیت عدالت اجتماعی در ۵ سال اخیر، قابل رصد کردن است و بخش دیداری اطلس با حجم بالای متغیرهای مختلف نیز در دالشبورد مدیریت آماری طراحی شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، لاله فرهنگ متین، با اشاره به نهایی سازی اطلس جامع زنان و خانواده، اظهار کرد: اطلس جامع زنان و خانواده یکی از بهترین و موثرترین راه‌های ارائه آمار و اطلاعات در حوزه زنان و خانواده است.

وی با بیان اینکه درواقع اطلس زنان و خانواده، شامل متغیرهای آماری برای مقایسه وضعیت آماری بین زنان و مردان است، تصریح کرد: به طور کلی بر اساس داده‌های این اطلس وضعیت عدالت اجتماعی در ۵ سال اخیر، قابل رصد کردن است. کلیات موضوعات و متغیرهای آماری اطلس زنان و خانواده در عرصه‌های مختلف جمعیت، آموزش، بهداشت، سلامت، مشارکت سیاسی و مدنی است.

فرهنگ متین با بیان اینکه تحقق هر برنامه‌ای با بهره گیری از اطلاعات دقیق و روزنگاری صحیح، محتمل تر خواهد شد، ادامه داد: در اطلس زنان و خانواده، به ازای هر متغیر آماری یک روند پنج ساله یعنی از سال ۱۳۹۶ الی ۱۴۰۱ بررسی می شود. مقادیر متغیر مورد نظر در سال ۱۴۰۱، به تفکیک استان‌های کشور با اولویت بالاترین مقدار به کمترین مقدار و بر روی نقشه جغرافیایی به صورت دیداری نمایش داده می شود. همچنین سه لستگی که در رتبه نخست بیشترین مقدار داده هستند، مشخص می‌شوند.

معاون برنامه ریزی و هماهنگی معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهوری افزود: لذا تحلیل وضعیت داده‌ها طی ۵ سال و همچنین به تفکیک استان‌ها، در این اطلس به تصویر کشیده می‌شود. وی درباره نقش معاونت زنان در تدوین این اطلس توضیح داد: معاونت رییس جمهور در امور زنان و خانواده با پیگیری‌های متعدد موفق به اخذ مجوز راه‌اندازی کمیته آمارپخشی زنان و خانواده طبق مصوبه آبان ۱۴۰۱ شورای عالی آمار شد. این کمیته از بهمن ۱۴۰۱ فعال شده است و طرح اطلس زنان و خانواده ذیل کمیته بخشی به ریاست معاونت برنامه ریزی و هماهنگی معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری در حال اجرا و نهایی سازی است. فرهنگ متین همچنین در پاسخ به این سوال که قرار است بر اساس اطلاعات این اطلس چه اتفاقات ملموسی در حوزه زنان و خانواده رخ دهد؟ عنوان کرد: مهمترین کاربرد این اطلس تحلیلی، روندنگاری وضعیت شاخص‌های مهم حوزه زنان و خانواده به تفکیک استان‌های کشور و طرح سیاست‌های متناسب و عملیاتی سازی اقدامات موثر برای حصول نتیجه مطلوب است.

قابل توجه

۵ شربت سنتی برای جلوگیری از گرمازدگی

فصل گرما که فرا می‌رسد همه به دنبال نوشیدنی‌هایی برای کم کردن عطش خود هستند، اما می‌توان به جای نوشابه‌های مضر، از نوشیدنی‌های خنک سنتی استفاده کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، فاضله حیدریان مقدم -متخصص طب سنتی- با اشاره به این که در فصول گرم سال به دلیل شدت گرمای هوا، قوت هاضمه معده کاهش می‌یابد، اظهار کرد: در تابستان و هوای گرم باید از غذاها و نوشیدنی‌های سبک که هضم راحتی دارند استفاده کرد.

وی افزود: در فصل گرما برای پیشگیری از گرمازدگی تهیه شربت سکنجبین و تخم کاسنی، عناب و زرشک و خاکشیر یخ زده و آبلیمو می‌تواند به میزان قابل توجهی مفید باشد که دستور تهیه آنها از قرار زیر است:

شربت سکنجبین و تخم کاسنی

برای تهیه سکنجبین سه پیمانه شکر را با چهار پیمانه آب و یک پیمانه سرکه انگوری یا سرکه سیب بجوشانید کمی از شربت را با یک قاشق چایخوری تخم کاسنی خیس خورده و یک لیوان آب بنوشید.

شربت عناب و زرشک

۱۰ عدد عناب را له کرده با دو قاشق غذاخوری زرشک در یک و نیم لیوان آب بجوشانید تا یک لیوان بماند سپس مواد را صاف کرده و با یک قاشق غذاخوری شکر شیرین کنید و خنک بنوشید.

شربت خاکشیر یخ زده و آبلیمو

دو قاشق غذاخوری خاکشیر خیسانده را در چایخوری بریزید، دو قاشق غذاخوری شکر، دو عدد لیمو تازه و یک لیوان آب را هم بریزید و یک مکعب خاکشیر یخ زده در آن گذاخته و بعد از هم زدن میل کنید.

شربت به‌لیمو

برای تهیه این شربت شکر را با یک پیمانه آب کمی جوشانده، سپس یک پیمانه آب لیمو تازه اضافه کنید و بعد از کمی جوشیدن خاموش کنید، این شربت را با آب خنک رقیق کرده و میل کنید.

دوغ ترش و تخم شربتی

دو قاشق غذاخوری تخم شربتی را در آب خیسانده، با یک لیوان دوغ ترش رقیق مخلوط کنید و خنک بنوشید.

آثار تغذیه مناسب بر قدرت باروری و بارداری موفق

عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری این سینا، گفت: اگر خانم با دریافت نادرست و ناکافی مواد غذایی وارد بارداری شود، نمی‌توان انتظار داشت که جنین به‌خوبی رشد کند؛ تغذیه آقایان نیز چه در بلندمدت و چه در کوتاه‌مدت بر قدرت باروری و نتیجه بارداری مؤثر است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی مرکز درمان ناباروری این سینا، لادن گیاهی درباره آثار بلندمدت و کوتاه‌مدت تغذیه بر قدرت باروری و داشتن یک بارداری خوب و موفق، گفت: مهم‌ترین نکته‌ای که باید بدانیم این است که تغذیه هر فرد از دوران جنینی تا دوران بزرگسالی بر قدرت باروری او اثر بلندمدت و ماندگار دارد. اما در کنار آثار بلندمدت، تغذیه در کوتاه‌مدت نیز بر توان و کیفیت باروری اثرگذار است.

وی افزود: به همین دلیل به همه زوج‌هایی که قصد بارداری دارند، چه به‌طور طبیعی و چه با استفاده از روش‌های کمک‌باروری، توصیه می‌شود دو تا سه ماه پیش از اقدام با شروع سیکل درمان مشاوره تغذیه فجام دهند تا از کفایت تغذیه‌ای آنها اطمینان حاصل شود.

این متخصص تغذیه، توضیح داد: آنچه از نظر تغذیه‌ای یک بارداری خوب را حمایت می‌کند، کار پیچیده و دشواری نیست. در واقع، غذا خوردن یک نیاز غریزی و فطری است و اصول سخت و پیچیده‌ای ندارد اما رعایت همین اصول و نکات ساده می‌تواند تأثیر مهمی بر کیفیت و نتیجه بارداری داشته باشد.

او درباره اختلالات تغذیه‌ای رایج در زوج‌های نابارور، گفت: آنچه بیش از همه در زوج‌های نابارور مشاهده می‌شود بی‌نظمی در زمان دریافت وعده‌های اصلی مثل حذف صبحانه و بی‌نظمی در ترکیب دریافت است. کار مشاوران تغذیه این است که ترکیب درست مواد غذایی را متناسب با فرهنگ، سلایق و امکانات هر فرد، بین مواد غذایی به گونه‌ای تقسیم کنند که نیاز بدن به تمام ویتامین‌ها، مواد معدنی، انرژی و املاح لازم تأمین شود.

وی افزود: اگر خانم با دریافت نادرست و ناکافی مواد غذایی وارد بارداری شود، نمی‌توان انتظار داشت که جنین به‌خوبی رشد کند. اما این تصور نادرستی است که فقط خانم‌ها برای یک بارداری موفق به مشاوره تغذیه نیاز دارند. نیمی از جنین از اسپرم تشکیل شده است و بنابراین تغذیه آقایان نیز چه در بلندمدت و چه در کوتاه‌مدت بر قدرت باروری و نتیجه بارداری مؤثر است.

گیاهی ادامه داد: آنچه در آقایان بیشتر مشاهده می‌شود بی‌نظمی در دریافت مواد غذایی، دریافت میزان بالای روغن‌های اشباع، روغن‌های حاوی لیسه‌های چرب ترانس، روغن جامد، گوشت‌های سرخ‌شده و حجم بالای نان و برنج در وعده‌های غذایی و کمبود فیبر، ویتامین‌ها و آنتی اکسیدان‌ها در وعده‌های غذایی روزانه است.

این متخصص تغذیه، توضیح داد: برخی فکر می‌کنند اگر تمام مواد غذایی لازم را در یک وعده دریافت کنند یا از انواع مکمل‌ها استفاده کنند، اختلالات تغذیه‌ای جبران می‌شود. اما باید بدانیم که اگر نظم، میزان و کیفیت تغذیه روزانه‌مان متناسب با نیازهای‌مان نباشد، مثلاً اگر از روغن‌های نامطلوب و مضر در غذاهای‌مان استفاده کنیم یا سطح استرس‌های روزانه‌مان بالا باشد، هیچ یک از مکمل‌ها نمی‌توانند اثر لازم برای بهبود قدرت باروری را داشته باشند. پس هر مکملی تنها بر پایه دریافت یک رژیم غذایی درست، از نظر زمان، ترکیب و مقدار، می‌تواند اثربخش باشد.

وی افزود: یک توصیه مهم تغذیه‌ای به همه، بویژه زوج‌هایی که قصد بارداری دارند این است که بیاموزند به گونه‌ای پخت‌وپز کنند که طی فرایند پخت، ارزش مواد غذایی کاهش پیدا نکند.

او در پایان، یادآور شد: به‌طور خلاصه عملکرد ما در مشاوره تغذیه بر سه محور استوار است؛ غربالگری و دریافت شرح حال دقیق از عادات و شرایط تغذیه‌ای، ارائه یک برنامه غذایی شخصی‌سازی شده متناسب با شرح حال، نیازها و شرایط فرد و تعیین و تبیین اهداف تغذیه‌ای به نحوی که برای فرد قابل اجرا و عملیاتی باشد. ما در مرکز درمان نابارواری این سینا خدمات مشاوره تغذیه را به همه زوج‌ها، چه آنها که قصد اقدام به بارداری طبیعی دارند و چه آنها که در سیکل درمان نابارواری یا سقط مکرر قرار دارند، ارائه می‌کنیم و اصلاح برنامه غذایی می‌تواند نتایج بسیار مثبتی بر نتیجه درمان داشته باشد.

تامین هزینه شیر خشک و مکمل‌های غذایی،
برای کودکان معلول ذهنی موسسه خیریه کهریزک
مشارکت از طریق کد دستوری:
*۷۸۰*۶۵#
*۷۳۷*۷۰۰#
پرداخت آنلاین

مینیمال
مینیمال‌هایی برای زندگی
کافی‌ست که از در درآیی
با گیسوان بسته‌ات تا
قلبم را به لرزه درآوری
تا دوباره متولد شوم و
خود را بازشناسم
دنیایی لبریز از سرود
الساء عشق و جوانی من!
لویی آراگون
ترجمه: سارا سیفی
Minimalha
Minimalist Have Baraye Zendegi
Minimalhaa
MinimalFort.ir

تازه‌های سلامت

راهکارهایی جهت درمان و پیشگیری از گرمازدگی

گرمای شدید یکی از علل بروز مشکلات و برخی بیماری‌ها است؛ هوای داغ تابستان نه تنها سبب گرمازدگی می‌شود بلکه مشکلات تنفسی و سایر مشکلات پزشکی را نیز تشدید می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، در فصل تابستان برخی مشکلات برای گروه‌های پرخطر وجود دارد. سالخوردگان بالای ۷۵ سال، نوزادان و کودکان، افراد با مشکلات سلامتی از قبیل بیماری‌های قلبی عروقی و تنفسی، افراد مبتلا به پارکینسون و سکته مغزی، کسانی که داروهای خاص مصرف می‌کنند، کسانی که از لحاظ جسمی فعال هستند مانند ورزشکاران و کارگران، در معرض خطر جدی مشکلات ناشی از گرما هستند.

وقتی هوا آنقدر گرم می‌شود که بدن قادر به خنک کردن خود نیست، ضربان قلب افزایش یافته و فرد دچار گیجی و ضعف می‌شود. سایر علائم گرمازدگی نیز شامل گرفتگی عضلات، خستگی عمومی، سردرد، سرگیجه و حالت تهوع است اما علائم شدیدتر را می‌توان عدم تعادل در راه رفتن، استفراغ، رفتار نامعمول، افزایش ضربان قلب، تنفس سریع و پی در پی معرفی کرد.

علائم شدید گرمازدگی، نیاز فوری به درمان‌های اورژانسی دارند تا متخصصان اورژانس بلافاصله شروع به درمان فرد گرمازده کنند. این درمان‌ها شامل هیدراتاسیون وریدی و درمان‌های دیگر است.

اما اگر ما یا شخصی که دچار گرمازدگی شدید شده است برخورد داریم، اولین کاری که باید انجام دهیم این است که لباس‌های او را جدا کرده و فرد را به مکان خنک و سایه انتقال دهید. استفاده از حوله‌های مرطوب یا بسته‌های یخ در قسمت‌های مهمی از بدن مانند کشاله ران، زیر بغل، پشت و گردن نیز مهم است.

رفع کامل علائم گرمازدگی شاید چند روز طول بکشد ولی اگر علائم درمان نشوند، به مغز، عضلات، کلیه‌ها و سایر ارگان‌های بدن آسیب می‌رسد.

برای جلوگیری از گرمازدگی، مهمترین اقدام این است که به میزان کافی مایعات خنک بنوشید. آب بهترین نوشیدنی است؛ اما، نوشیدنی‌های ورزشی کم‌قند، بویژه برای ورزشکاران می‌تواند مفید باشد. این نوشیدنی‌ها می‌توانند جایگزین الکترولیت‌های از دست رفته ناشی از تعریق بیش از حد شوند.

اگر در هوای گرم ورزش می‌کنید، این کار را به قبل یا بعد از طلوع خورشید موکول کنید. توصیه‌ها بر این است که در داغ‌ترین ساعات روز یعنی بین ساعت ۱۱ تا ۳ بعد از ظهر، از خانه بیرون نیایید و اگر قرار است از خانه خارج شوید حتما لباس‌های خنک، کلاه و عینک آفتابی به همراه داشته باشید.

اگر دچار بیماری‌های مزمن مانند آسم، بیماری مزمن انسدادی ریه، نارسایی احتقانی قلب و بیماری عروق کرونر هستید، باید مراقب باشید؛ چراکه در معرض خطر بیشتر برای ابتلا به گرمازدگی قرار دارید.

اگر در خانه هستید جلوی ورود نور خورشید به خانه را بگیرید. دقت کنید که پرده‌های فلزی و پرده‌های تاریک منجر به گرمای اتاق می‌شوند؛ بنابراین از پرده‌های رنگی استفاده کنید و آنها را بسته نگه دارید. حمام رفتن و استفاده از دوش آب سرد نیز کمک‌کننده است.