

کم آبی؛ تهدید خاموش تابستان

در روزهای گرم، بی توجهی به نیاز بدن به آب ممکن است به گرم‌زدگی و آسیب اندام‌ها منجر شود

تابستان امسال هم با موج‌های گرما از راه رسید؛ همان دوره‌های طاقت‌فرسای چندروزه‌ای که دمای هوا سر به فلک می‌کشد و نفس کشیدن را سخت می‌کند. گرچه گرما برای خیلی‌ها یادآور روزهای تعطیل، تفریح و آفتاب‌گرفتن است، اما همین آفتاب سوزان می‌تواند تهدیدی جدی برای سلامت بدن به شمار رود؛ تهدیدی که اگر به‌موقع جدی‌اش نگیریم، عوارضی خطرناک و حتی مرگبار به دنبال دارد. مهم‌ترین کاری که باید در روزهای گرم تابستان انجام دهیم، خنک نگه‌داشتن بدن است. ساده‌ترین راه برای این کار، ماندن در خانه یا مکان‌های دارای تهویه مناسب مثل فروشگاه‌ها و مراکز عمومی است. اگر چاره‌ای جز بیرون رفتن ندارید، سعی کنید برنامه‌هایتان را برای ساعات خنک‌تر روز – مثل اوایل صبح یا بعد از غروب آفتاب – تنظیم کنید. بازه‌ی بین ساعت ۱۰ صبح تا ۲ بعدازظهر خطرناک‌ترین زمان برای قرار گرفتن در معرض آفتاب است.

بیماری‌هایی که با گرما می‌آیند

قرار گرفتن طولانی در هوای گرم باعث بروز بیماری‌هایی می‌شود که همگی زیر چتر «بیماری‌های مرتبط با گرما» قرار می‌گیرند. از عرق‌سوز شدن‌های سطحی گرفته تا فرسودگی گرمایی و در نهایت، گرم‌زدگی که جدی‌ترین و خطرناک‌ترین آن‌هاست.

در شرایط عادی، بدن با تعریق، دمای خود را تنظیم می‌کند. اما وقتی گرما بیش از حد باشد یا بدن دچار کم‌آبی شود، این سیستم دفاعی دچار اختلال می‌شود. نتیجه‌اش؟ بالا رفتن سریع دمای بدن، که می‌تواند به مغز، قلب، کلیه‌ها و دیگر اندام‌های حیاتی آسیب بزند. افراد بیشتر در معرض خطر شامل نوزادان و کودکان خردسال، سالمندان بالای ۶۵ سال هستند، افرادی که اضافه وزن دارند یا کسانی که داروهایی خاص مصرف می‌کنند.

در این میان، فرسودگی گرمایی حالتی است که بدن تلاش می‌کند خودش را خنک نگه دارد اما به‌سختی از پس آن برمی‌آید. در مقابل، گرم‌زدگی زمانی اتفاق می‌افتد که این سیستم به‌طور کامل از کار می‌افتد و

دمای بدن به بیش از ۴۰ درجه سانتی‌گراد می‌رسد. این وضعیت باید فوراً درمان شود؛ چون هر دقیقه تعلل می‌تواند آسیب‌های جبران‌ناپذیری بر جای بگذارد.

گرم‌زدگی و نشانه‌های هشدار

اگر کسی دچار گرم‌زدگی شد، باید فوراً با اورژانس تماس بگیرد. علائمی که باید مراقبشان باشید، شامل پوست خشک و داغ، تب بالا، نبض سریع، تهوع، سرگیجه، سردرد شدید، گیجی یا بی‌هوشی است. در این شرایط، هدف اصلی پایین آوردن سریع دمای بدن است. فرد را به جای خنک ببرید، لباس‌های اضافی را درآورید و بدنش را با آب

سرد اسپری یا با باد زدن خنک کنید. قرار دادن کیسه‌های یخ در محل‌هایی مثل گردن، زیر بغل یا کشاله ران هم به خنک شدن بدن کمک می‌کند.

بدن را هیدراته نگه داریم

راه نجات از عوارض گرما، پیشگیری است. در روزهای داغ تا می‌توانید استراحت کنید، از آفتاب بپرهیزید و بدنتان را با آب کافی هیدراته نگه دارید. حتی اگر احساس تشنگی ندارید، مرتب آب بنوشید. اگر در حال ورزش یا کار در فضای باز هستید، بدن نه‌تنها آب، بلکه املاحی مانند سدیم و پتاسیم را هم از دست می‌دهد. نوشیدنی‌های ورزشی، محلول‌های

آر اس یا آب نارگیل می‌توانند جایگزین مناسبی برای این املاح باشند. میوه‌ها، سبزیجات، موز، اسفناج و سیب‌زمینی هم منابع خوبی برای جبران الکترولیت‌های از دست‌رفته به‌شمار می‌روند.

در مقابل، نوشیدنی‌هایی مانند قهوه، چای یا نوشابه‌های گازدار که حاوی کافئین هستند، به جای کمک، می‌توانند با افزایش ادرار، بدن را بیشتر دچار کم‌آبی کنند. تابستان فصل زیبایی است، اما اگر مراقب نباشیم، همین گرما می‌تواند درسرهای بزرگی درست کند. با رعایت چند نکته ساده، می‌توان از آسیب‌های گرما دور ماند و از روزهای بلند و روشن تابستان به‌سلامت گذشت.

است؛ آماري که نشان‌دهنده ضرورت آگاهی و مداخله زودهنگام است. درمان این اختلال عمدتاً از طریق روان‌درمانی انجام می‌شود. گفت‌وگو با روان‌شناس یا روان‌پزشک می‌تواند به فرد کمک کند تا تجربه خود را پردازش کند و از فشار ذهنی آن بکاهد. یکی از شیوه‌های مؤثر، رفتاردرمانی شناختی است که با تکنیک‌هایی مانند مواجهه‌درمانی به بیمار کمک می‌کند تا موقعیت‌هایی که از آن‌ها پرهیز دارد، روبه‌رو شود. گاهی نیز برای کنترل علائمی مثل اضطراب یا بی‌خوابی دارو تجویز می‌شود. نکته مهم آن است که بدون درمان، این اختلال ممکن است به افسردگی، اضطراب مزمن، حملات پانیک یا افکار آسیب به خود منجر شود. با این حال، خبر خوب آن است که بیشتر افراد با مداخله زودهنگام و حمایت کافی، در کمتر از یک ماه بهبودی می‌یابند. تشخیص به‌موقع و دریافت کمک حرفه‌ای می‌تواند مسیر بازیابی سلامت روان را هموار کند.

اگر کودکان ضربه مغزی شد

دیدن افتادن و بی‌هوش شدن کودک، یکی از ترسناک‌ترین تجربه‌هایی است که یک پدر یا مادر می‌تواند با آن روبه‌رو شود. وقتی کودکی ضربه‌ای به سرش می‌خورد، والدین نگران احتمال آسیب مغزی می‌شوند؛ اما همه ضربه‌ها خطرناک نیستند و دانستن نشانه‌های مهم می‌تواند به آرامش کمک کند. ضربه مغزی ممکن است همراه با از دست دادن هوشیاری باشد یا نه، و علائم آن گاهی بلافاصله، گاهی هم چند ساعت بعد ظاهر می‌شوند. سردرد، گیجی، بهت‌زدگی، اختلال حافظه، سرگیجه، استفراغ یا تغییرات رفتاری مثل تحریک‌پذیری یا خنده و گریه بی‌دلیل از جمله نشانه‌های هشداردهنده‌اند.

اگر کودک دچار علائم شدیدتری مثل دتر شدن سردرد، استفراغ مکرر، خواب‌آلودگی زیاد، حرف زدن نامفهوم، یا نابرابری اندازه مردمک چشم‌ها شد، باید فوراً به اورژانس مراجعه کنید. تشنج یا ناتوانی در تشخیص افراد و مکان‌ها هم از نشانه‌های خطرناک است. بیشتر ضربه‌های مغزی در ورزش‌هایی مانند فوتبال یا دوچرخه‌سواری رخ می‌دهد. خوشبختانه بیشتر آن‌ها در عرض چهار تا شش هفته بهبود می‌یابند. کودک زمانی می‌تواند به فعالیت‌های عادی برگردد که دیگر علائمی نداشته و نیازی به مصرف دارو نداشته باشد. در نهایت، به حس والدینی‌تان اعتماد کنید و اگر چیزی نگران‌کننده به نظرتان رسید، به پزشک مراجعه کنید.



خوابیدن به پهلو و سلامت بدن

خوابیدن به پهلو عادت‌ی است که بسیاری از مردم بی‌آنکه به فواید آن فکر کنند، آن را انجام می‌دهند. با این حال، شواهد علمی نشان می‌دهد این وضعیت خواب می‌تواند تأثیرات مثبتی بر سلامت عمومی بدن به دنبال داشته باشد. برخلاف خوابیدن به شکم یا پشت که ممکن است باعث ایجاد فشار بر ستون فقرات یا اختلال در تنفس شود، خوابیدن به پهلو به حفظ انحنای طبیعی ستون فقرات کمک کرده و باعث کاهش کمردرد، بهبود تنفس و حتی عملکرد بهتر برخی ارگان‌ها می‌شود. در افرادی که به پشت می‌خوابند، احتمال خروپف بیشتر است، زیرا زبان ممکن است به سمت عقب دهان بازگردد و راه هوایی را تا حدی مسدود کند. اما در وضعیت خوابیدن به پهلو، راه تنفس بازتر می‌ماند و احتمال خروپف نیز کاهش می‌یابد. این نکته نه‌تنها خواب فرد بلکه آسایش اطرافیانش را هم بهبود می‌بخشد. همچنین، در این وضعیت فشار کمتری به ستون فقرات وارد می‌شود و احتمال بروز یا تشدید کمردرد مزمن کاهش می‌یابد.

از سوی دیگر، خوابیدن به پهلو می‌تواند برای دستگاه گوارش نیز مفید باشد. در این وضعیت، گازهای روده‌ای راحت‌تر جابه‌جا می‌شوند و علائمی مانند نفخ، سوزش سردل یا یبوست کاهش می‌یابد. مطالعات نشان داده‌اند هنگام خواب، مغز با سرعت بیشتری مواد راژد را دفع می‌کند. وضعیت پهلو نیز به این فرایند کمک می‌کند، چرا که بمپاز خون در این حالت مؤثرتر صورت می‌گیرد. برای زنان باردار نیز خوابیدن به پهلو، به‌ویژه پهلو چپ، توصیه می‌شود. این حالت، جریان خون بین رحم و جنین را تقویت می‌کند، فشار از روی کبد برداشته می‌شود و فشار وارده بر رگ‌های بزرگ شکم که خون را از پاها به قلب بازمی‌گردانند، کاهش می‌یابد. همچنین دردهای ناحیه کمر نیز ممکن است در این حالت کمتر احساس شوند.

اما اینکه خوابیدن به کدام پهلو بهتر است، بستگی به وضعیت سلامت هر فرد دارد. به عنوان مثال، زنان باردار و افرادی که سوزش معده دارند معمولاً با خوابیدن روی پهلو چپ احساس راحتی بیشتری می‌کنند. در مقابل، برخی افراد دچار نارسایی قلبی هنگام خوابیدن به پهلو چپ احساس ناراحتی می‌کنند و ترجیح می‌دهند روی پهلو راست بخوابند. در هر حال، نکاتی وجود دارد که می‌تواند خوابیدن به پهلو را مؤثرتر و راحت‌تر کند. قرار دادن بالش مناسب زیر سر، نگه‌داشتن سر و ستون فقرات در یک راستا، و استفاده از بالش بین زانو‌ها برای کاهش فشار بر لگن از جمله این نکات هستند. برای زنان باردار نیز استفاده از بالش‌های حمایتی در زیر شکم، بین پاها و در ناحیه کمر می‌تواند آسودگی بیشتری فراهم آورد. حتی نحوه قرارگیری دست‌ها و بازوها نیز اهمیت دارد تا گردش خون مختل نشود و احساس بی‌حسی یا کرختی ایجاد نگردد. در مجموع، اصلاح روش ساده‌ای مانند انتخاب وضعیت مناسب خواب می‌تواند پیامدهای قابل توجهی برای کیفیت خواب و سلامت کلی بدن به دنبال داشته باشد.



علی ملاتکه

روزنامه نگار

۶۶

گرمای شدید تابستان بدن را در معرض کم‌آبی و نارسایی اندام‌ها قرار می‌دهد؛ هوشیاری و نوشیدن آب کلید سلامت است