

گرم‌زدگی

لعیا اعتمادی

افزایش دمای بدن یعنی همان گرم‌زدگی جلوگیری کرد که این نکات شامل موارد زیر است:

۱. اجتناب از پوشیدن لباس‌های تنگ و تیره.
۲. پوشیدن لباس‌های نخی و پنبه‌ای.
۳. نوشیدن ۸ الی ۱۰ لیوان آب در شبانه‌روز.
۴. خارج نشدن از منزل در ساعات اوج گرما یعنی بین ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر.
۵. استفاده از میوه‌ها و سبزی‌های تازه.
۶. گنجاندن نمک، شکر و آب لیموی تازه در برنامه غذایی افرادی که دارای فعالیت‌های سنگین بدنی هستند.

ایجاد می‌شود. اما علائمی که می‌توان با استفاده از آن یک فرد گرم‌زده را از یک فرد عادی تشخیص داد شامل؛ علائم روحی و روانی و علائم جسمی. علائم روحی و روانی مثل گیجی، رفتار پرخاشگرانه، توهم، بی‌حالی، بی‌حسی و بیان سخنان بی‌ربط. علائم جسمی مثل تهوع، رنگ پریدگی و چسبناک بودن پوست، سردرد، ادرار زرد یا نارنجی و... البته در گرم‌زدگی حاد علاوه بر علائم بالا ممکن است فرد دچار سنکوب قلب، تشنج و یا بی‌هوشی شود. نکته پایانی این‌که با وجود همه خطراتی که در اثر گرم‌زدگی در کمین همه ماست، می‌توان با رعایت چند نکته ساده و بی‌خرج از بروز خطرناک‌ترین پدیده ناشی از

گرم شدن شدید هوا در این روزها، ما را مجبور کرد تا خوانندگان مجله را با یکی از مشکلات بزرگی که ممکن است در این روزها گریبان‌گیرتان شود، آشنا کنیم؛ گرم‌زدگی! همان‌طور که می‌دانید با بالا رفتن دمای هوا، میزان تبخیر آب بدن افزایش می‌یابد و همراه با این تبخیرات، الکترولیت‌های سدیم و پتاسیم که جزء مواد ضروری بدن هستند نیز از بدن دفع می‌شوند. همه این تغییرات باعث می‌شود که مقدار ادرار نیز کم شود. همراه با کم شدن ادرار، مقدار سم‌های اوره و کراتین در بدن افزایش یافته و مشکلات کلیوی



دیوار

۴۶

ش ۱۱۸

از عینک‌های آفتابی تا هنرپیشه‌های هالیوودی

شما باشد. ۳. اگر می‌خواهید بدانید که تیرگی عینک‌تان مناسب است یا نه، در یک اتاق با نور معمولی عینک آفتابی‌تان را به چشم زده و به آینه نگاه کنید. اگر عینک شما مناسب باشد، نباید چشم خود را از پشت عینک ببینید.

۴. استفاده از عینک آفتابی بخصوص در فاصله بین ساعت‌های ۱۰ صبح تا ۲ بعدازظهر بسیار مفید است.

۵. جنس عینک آن‌طور که شما فکر می‌کنید مهم نیست؛ اما عینک‌های پلی‌کربنات می‌توانند بهترین انتخاب برای شما باشد.

اگر چشم‌هایتان به تازگی درد می‌کند و یا هنگام مطالعه دچار تاریینی می‌شوید، یا وقتی که جلوی نور خورشید قرار می‌گیرید، اشک از چشم‌هایتان سرازیر شده و دچار خارش می‌شود و یا هنگام نوشتن، سردردهای شدید و مزمن به سراغ‌تان می‌آید، توجه داشته باشید که همه این علائم نشان از این دارد که چشم‌هایتان بیمار بوده و باید هر چه زودتر فکری به حال‌شان بکنید، که یکی از این کارها انتخاب عینک آفتابی مناسب می‌باشد که همانند بسیاری از انتخاب‌های دیگر زندگی، مهم و حیاتی است. چرا که استفاده از یک عینک آفتابی نامناسب و تقلبی سبب عوارض چشمی جبران‌ناپذیری می‌شود که آثار مخرب آن به مراتب بیش‌تر از استفاده نکردن از عینک آفتابی می‌باشد. از جمله عوارض این انتخاب نادرست، کاهش بینایی، آب مروارید، التهاب چشم‌ها، سوزش و خارش چشم‌ها و بسیاری عوارض و بیماری‌های دیگر می‌باشد. و اما سخن آخر

۱. افرادی که عاشق حمام آفتاب گرفتن و کوهنوردی در ارتفاعات هستند حتماً از عینک‌های آفتابی استفاده کنند.
۲. قابی را که برای عینک خود انتخاب می‌کنید، باید بزرگ باشد تا محافظ کاملی برای صورت

اگرچه تا چند سال پیش شنیدن نام عینک‌های آفتابی یا دودی و یا دیدن آن‌ها ما را به یاد هنرپیشه‌های هالیوودی می‌انداخت، اما امروزه استفاده از آن‌ها به عنوان وسیله‌ای برای حفظ سلامت چشم‌ها در برابر نور خورشید و اشعه فرا بنفش موجود در آن بسیار فراگیر می‌باشد. چراکه سلول‌های عدسی چشم برخلاف دیگر سلول‌های بدن، در صورت آسیب‌دیدگی هرگز جایگزین نمی‌شوند. حساسیت نسبت به این آسیب‌دیدگی در روزهای گرم تابستان که میزان نوری که به چشم می‌رسد چندین برابر بالاتر از روزهای دیگر است، بیش‌تر احساس می‌شود. با این تفاسیر امروزه افرادی در دنیا وجود دارند که مهم‌ترین دلیل آن‌ها برای انتخاب عینک‌های آفتابی فقط و فقط زیباتر کردن چهره است. با این حال اگر چنانچه...

