

گرما خوردگی ناشی

ورزش کنید اما...

در فصل تابستان همچون دیگر فصل‌ها ورزش را فراموش نکنید. شنا بهترین ورزشی است که می‌تواند به خنک شدن بدن شما کمک کند. اگر ورزشی را دوست دارید که باید در فضای آزاد انجام دهید، مواظب کاهش آب بدن‌تان هم باشید. خطر کم‌آبی، حتی پس از شنا کردن در استخرهای روباز، یا در رودخانه و دریا، ممکن است منجر به گرمازدگی و ناراحتی‌های گوارشی شما شود.

می‌خواهم به گرما عادت کنم!

اگر می‌خواهید بدن‌تان به گرما عادت کند، با ورزش یا کار کردن در گرما، حدود ۱۰ تا ۱۴ روز طول می‌کشد تا بدن‌تان به گرما عادت کند. البته روزهای اول نباید ورزش شدید یا کارهای سنگین انجام دهید. بعد از آن که بدن شما به گرما عادت کرد، مقدار عرق و دفع سایر مایعات بدن‌تان افزایش می‌یابد، زیرا تعریق بیشتر و سریع‌تر باعث می‌شود دمای بدن شما کاهش یابد. خودتان را خنک نگه دارید و مقادیر زیادی آب و نوشیدنی‌های خنک بنوشید. بنابراین برای سپری کردن روزهای گرم تابستان همراه با حفظ سلامتی بدن، بایستی بدانید نیاز بدن شما به مایعات چه مقدار است؟ همچنین علائم کم‌آبی را که منجر به بروز گرمازدگی می‌شوند، یاد بگیرید.

بهترین نوشیدنی‌های تابستانی

آب، انواع آب میوه، دوغ و انواع شربت‌های طبیعی از جمله بهترین نوشیدنی‌های تابستانی هستند. توجه داشته باشید که مصرف یک نوشیدنی شیرین مثل آب میوه بهتر از آب خالی است، زیرا یک نوشیدنی شیرین علاوه بر تأمین آب لازم برای بدن، الکترولیت‌ها یا املاحی را که توسط عرق از بدن دفع شده‌اند را جبران می‌کند. همچنین کربوهیدرات (قند) را به عنوان منبع انرژی برای کار عضلانی فراهم می‌نماید.

چقدر هوا گرمه!

یک بار دیگر فصل گرما فرا رسیده و مسافرت‌های تابستانی آغاز شد. مراقب باشید دچار کم‌آبی و بیماری‌های مرتبط با گرمای هوا نشوید. یکی از بیماری‌های شایع تابستانی گرمازدگی است که به دلیل دفع زیاد آب و املاح (نمک)، بدن دچار خستگی و ضعف مفرط شده و می‌تواند باعث گرفتگی عضلات نیز بشود که با احساس درد در دست‌ها، پاها و گاهی شکم همراه است.

گرمازدگی

هنگامی که فرد در یک محیط خیلی گرم یا مرطوب قرار می‌گیرد، یا زمانی که فعالیت بدنی شدیدی دارد، برای رها شدن از این گرمای زیاد، مکانیسم‌هایی در بدنش فعال می‌شوند که باعث بروز گرمازدگی خواهند شد. در این حالت بدن نمی‌تواند گرمای اضافی خود را دفع کند، در نتیجه دمای بدن افزایش یافته و می‌تواند عملکرد اندام‌های اصلی را مختل کند.

یک بطری آب خنک دم دست‌تان باشد

برای این که بدن‌تان را خنک نگه دارید به مقدار کافی آب و مایعات بنوشید. بهترین راه برای خنک ماندن، مصرف یک نوشیدنی خنک است. شربت آب لیمو، خاکشیر یا چای سبز، برای فصل تابستان مناسب هستند. هیچ‌گاه به جای مصرف آب، دست به دامن نوشابه‌های گازدار نشوید! زیرا کافئین و قند موجود در نوشابه‌ها، شما را تشنه‌تر خواهند کرد.

تنوع رنگ در تابستان

لباس‌های نخی با رنگ روشن بپوشید. سعی کنید تعداد لباس‌هایتان کم باشد. به خاطر داشته باشید تنوع رنگ‌های روشن در لباس‌ها باعث خنک ماندن بدن‌تان خواهد شد و لباس‌های تیره، گرمای بیشتری را جذب می‌کنند. اگر بیرون از منزل هستید، حتماً از کلاه‌های لبه‌دار استفاده کنید. در انتخاب کفش‌تان هم دقت کنید! در این فصل، حتی المقدور کتانی نپوشید. کفش‌های تابستانی یا صندل‌ها، بهترین انتخاب کفش برای خنک ماندن پای شماست.