

تابستان همراهی

دکتر احمد مختاریان

گرم‌زدگی یعنی برخورد طولانی مدت با گرما؛ به طوری که دمای داخلی بدن تا حد بحرانی افزایش یابد

مربوط به خود را می‌طلبید؛ یعنی باید مراقب باشیم تا توان و تاب و تحملمان را از دست ندهیم و تلاش کنیم که نور شدید آفتاب سلامتمان را از ما باز نستانند. به همین دلیل این شماره که در اردیبهشت ماه ۱۳۹۱ و در آستانه گرم شدن هوا و ورود به تابستان منتشر شده به اصلی‌ترین مطالبی که توجه و رعایت آن‌ها در این فصل ضرورت دارد و می‌تواند از سلامت ما صیانت و نگاهبانی کند؛ اختصاص یافته است.

تابستان دو بعد دارد: حرارت و گرما، و اشعه نورانی خورشید. هر یک آن‌ها علاوه بر فواید زیادی که دارند، زیان‌هایی را نیز به همراه می‌آورند. پس می‌بایست آن‌ها را از بین برد و یا به حداقل رساند.

حرارت تابستان

گرمای تابستان (نه نور خورشید) باعث افزایش دمای داخلی بدن می‌شود. بدن در یک واکنش طبیعی به منظور کاهش دما عرق می‌کند (تعریق). این رفتار بدن مهم‌ترین عاملی است که

از زمانی که انسان به ساخت و تولید واژه‌ها و جمله‌ها دست یافته و توانسته سخن بگوید، همواره تلاش کرده است تا واژه‌ها با معانی و مفاهیمی که در ذهن دارد سازگار باشند. این قاعده در تمام زبان‌ها و نزد همه ملت‌ها رعایت شده است. زبان‌سازان پارسی‌گوی ما نیز از این قانون پیروی کرده و واژگان این زبان را توسعه و ارتقا داده‌اند؛ مثلاً نام هر یک از فصل‌ها در زبان فارسی دارای مفهوم خاصی است و براساس همان قاعده ساخته شده. اما آن‌چه با مقصود این مقاله سازگار می‌نماید واژه «تابستان» است. این کلمه از دو واژه «تاب» و «ستان» ساخته شده است. اگر «تاب» به معنی توان و تحمل و نیرو و «ستان» به معنی گرفتن و ستاندن باشد، این لغت به معنای فصل و دورهای از سال است که تاب و توان آدمی را می‌ستانند و اگر «تاب» از لغت تابیدن و تابش گرفته شده باشد به معنای بخشی از سال است که تابش فراوان و شدید نور خورشید در آن رخ می‌دهد.

به هر حال «تابستان» به هر یک از معانی دوگانه بالا و یا به معنای عامیانه آن (گرمای شدید) باشد، توجهات بهداشتی

فرد را از آستانه مرگ و یا حتی مردن دور می کند.

معمولاً افراد چاق بیشتر از افراد لاغر عرق می کنند اما وراثت و وضعیت ساختمانی بدن اصلی ترین نقش را در این زمینه ایفا می کند. تعریق باعث از دست رفتن مقدار زیادی آب و مقدار کمی سدیم و املاح و یون های ضروری می شود. پس مهم ترین و بهترین کار نوشیدن آب به مقداری است که آب از دست رفته را جبران کند.

باید توجه کافی و جدی به این امر داشته باشید که آب دارای مواد افزودنی به ویژه قند و شکر نباشد. این دو، مانع جذب کافی آب از روده ها می شوند و در نتیجه آب از دست رفته جایگزین نمی شود. پس نوشیدن شربت ها (به جز شربت آب لیمو که شکر آن بسیار کم باشد) و نوشابه هایی که قند زیادی دارند کار درستی نیست. اما نوشیدن آب خالص و یا آب میوه های طبیعی (آب میوه های صنعتی و کارخانه ای دارای قند زیاد هستند و همچنین آب میوه هایی که در آب میوه فروشی ها عرضه می شود برای جبران آب و یا خنک شدن مناسب نیستند) و یا خوردن میوه های آبدار مانند هندوانه، خربزه، طالبی، گرمک، خیار، گوجه فرنگی و ده ها میوه آبدار دیگر که در این فصل می رسند، بسیار مفید است. در این جا لازم است سه نکته مورد توجه قرار گیرد:

○ استفاده بیش از حد از آب های معدنی بسته بندی شده به دلیل افزایش تراکم عناصر مورد نیاز بدن می تواند مشکلاتی را به بار آورد.

○ خوردن میوه های آبدار طبیعی علاوه بر تأمین آب بدن، باعث رسیدن عناصر و ویتامین های مورد نیاز به بدن و نیز شادابی فرد می شود.

○ از نوشیدن مایعات بسیار سرد (تگری) خودداری شود. زیرا علاوه بر صدمه زدن به اندام های بسیار گرم داخلی، میزان جذب آب را کاهش می دهد و تشنگی حاصل از تعریق را کاملاً جبران نمی کند.

تذکر: از نظر علمی ضرورت استفاده از قرص های نمک و مانند آن در تابستان به اثبات نرسیده است.

برای خنک کردن بدن در مقابل جریان هوای سرد نایستید و تا حد امکان صورت خود را با آب بسیار سرد خیس نکنید. بهترین کار خیس کردن دست ها تا آرنج و پاها تا زانو و یا قرار دادن پاها در آب خنک (نه سرد) به مدت چند دقیقه است. توجه داشته باشید که خروج سریع از محیط سرد مانند جایی که از کولر های گازی استفاده می کنند و ورود ناگهانی به محیط گرم رفتاری نادرست است.

گرمزدگی

یکی از مشکلات رایج در تابستان گرمزدگی است. گرمزدگی یعنی برخورد طولانی مدت با گرما؛ به طوری که دمای داخلی بدن تا حد بحرانی افزایش یابد. علائم آن عبارتند از: بی حالی، احساس گرمای شدید، تپش قلب و گاهی هم سرگیجه و تهوع. تنها راه درمان، قرار گرفتن در محیط خنک و خیس کردن بدن و قرار دادن پاها در آب خنک است. راه پیش گیری از گرمزدگی خنک نگه داشتن بدن و دوری از محیط های گرم و استفاده از سایه است. استفاده از استخر و

شنا کردن یکی از رایج ترین تفریحات در این فصل است. برای آشنایی با نکات بهداشتی استخر به شماره ۵ این نشریه که در بهمن ماه چاپ شده است مراجعه فرمایید.

تعریق بیش از اندازه و عرق سوز شدن

تعریق زیاده از حد باعث بروز مشکل خاصی نمی شود اما در صورت باقی ماندن طولانی مدت عرق بر روی پوست ناراحتی خاصی به نام عرق سوز شدن ایجاد می کند.

برای جلوگیری و یا درمان آن فقط یک راه وجود دارد و آن شست و شوی مرتب بدن است. شست و شو علاوه بر برطرف کردن این مشکل، باکتری ها را نیز از سطح پوست برمی دارد و در نتیجه مانع از بروز بوی بد عرق می شود.

کسانی که از لباس های زیر (زیر پیراهنی و شورت) استفاده نمی کنند بیشتر در معرض گرمزدگی و یا عرق سوز شدن قرار دارند. همچنین پوشیدن لباس های خیلی نازک نیز می تواند زمینه ساز گرمزدگی و عرق سوز شدن باشد.

نور آفتاب

یکی از تغییرات کاملاً محسوس در تابستان، شدت یافتن نور آفتاب است. همیشه در نور آفتاب سه گونه موج وجود دارد: پرتوهای مرئی که باعث دیده شدن اشیاء می شوند، پرتوهای فرابنفش که برای پوست زیانبار هستند و باعث سرطان پوست می شوند. پرتوهای زیر قرمز (مادون قرمز) که باعث افزایش دمای داخلی اشیاء و از جمله بدن انسان و به ویژه پوست می گردند. در مورد هر یک از این پرتوها اقدامات زیر را انجام دهید:

● پرتوهای مرئی

اثرات سوء این پرتوها که با چشم ارتباط دارند با سه روش قابل کنترل است:

✓ قرار گرفتن در سایه

✓ استفاده از کلاه لبه دار، سایبان اتومبیل و...

✓ استفاده از عینک آفتابی

● پرتوهای فرابنفش

اثر سوء این پرتوها سرطان پوست است. راه مقابله با آن، پوشاندن تمام پوست بدن است. این کار با استفاده از کلاه لبه دار، کرم های ضد آفتاب برای صورت، پوشیدن لباس های آستین بلند و عینک ضد آفتاب که خاصیت جذب پرتوهای فرابنفش را دارند امکان پذیر است.

● پرتوهای مادون قرمز

این پرتوها باعث افزایش دمای بدن و آفتاب سوختگی می شوند. برای از بین بردن آثار زیانبار این پرتو استفاده از لباس های آستین بلند با رنگ های روشن و با ضخامت مناسب (نه خیلی نازک)، قرار گرفتن در سایه و خنک نگه داشتن بدن ضروری است.

نکته پایانی

افرادی که دارای پوست روشن (سفید) هستند باید توجه بیشتر و کامل تری را مبذول نمایند. سعی کنید در ساعات گرم روز (۱۳ تا ۱۵) از خانه و اتاق و محل های سایه و سقف دار و خنک خارج نشوید. تابستانتان به گرمی دل هایتان باد.

بدن در یک واکنش طبیعی به منظور کاهش دما عرق می کند (تعریق). این رفتار بدن مهم ترین عاملی است که فرد را از آستانه مرگ و یا حتی مردن دور می کند

