

درخواست دانشگاه علوم پزشکی گیلان از شهروندان برای جلوگیری از گرما زدگی

ره نگار/ دانشگاه علوم پزشکی گیلان اعلام کرد: در پی ورود سامانه گرمای کم سابقه، شهروندان برای پیشگیری از گرما زدگی از ترددهای غیر ضرور خودداری کنند.

به گزارش [پایگاه اطلاع رسانی ره نگاران](#)؛ مریم عباسی زاده لاله؛ فردین مهربان- سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی گیلان امروز گفت: با توجه به گرما و شرجی شدن هوا در روزهای پیش رو شهروندان برای پیشگیری از گرما زدگی از ترددهای غیر ضرور خودداری کنند.

مهربان افزود: گروه‌های سنی کودکان و سالمندان و بیماران قلبی، ریوی، فشار خون بالا، دیابت، چاقی و اعصاب و روان مستعد گرم‌زدگی هستند و در حد امکان در ساعات اوج گرما از منزل خارج نشوند.

وی افزایش تعریق، دفع آب، املاح و ویتامین بدن را مهمترین عامل گرم‌زدگی دانست و افزود: گرم‌زدگی خطر آسیب به مغز و برهم خوردن تعادل مکانیسم حیاتی بدن و حتی مرگ فرد را به همراه دارد. سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی گیلان گنجی، حالت تهوع، بی حالی، رنگ پریدگی، سردرد، تشنگی، تعریق، گرفتگی عضلات و تپش شدید قلب را از علائم گرم‌زدگی عنوان کرد.

مهربان از شهروندان خواست، برای جلوگیری از گرم‌زدگی توصیه‌های بهداشتی و ایمنی زیر را رعایت کنند.

- ۱- استفاده روزانه حداقل ۸ لیوان آب و مایعات
- ۲- در صورت قرار گرفتن طولانی مدت در گرما، نوشیدن آب حاوی چند قطره آبلیمو و کمی نمک، خاکشیر، تخم شربتی و عرقیات مانند بید مشک، کاسنی و شاتره
- ۳- مصرف سوپ‌های ولرم، انواع سالادهای خنک، میوه جات و سبزیجات آبدار
- ۴- پرهیز از مصرف غذاهای چرب و سرخ کرده، نوشیدنی‌های کافئین دار، نوشابه‌های گازدار و آب میوه‌های صنعتی و نوشیدنی‌های شیرین