



در گفت و گوی «مشعل»

با پزشکان بهداشت و درمان صنعت نفت عنوان شد:

گرم‌زده‌گی راه‌های مقابله با آن

این روزها که گرمای شدید در بسیاری از شهرهای کشور حاکم شده، دستن‌نعلای گرم‌زده‌گی در استان تهران و سایر استان‌ها گسترش یافته است. این بیماری در صورت عدم مراقبت به‌سرعت می‌تواند منجر به عوارض جدی شود. در این مقاله به راه‌های پیشگیری و درمان این عارضه پرداخته شده است.

اחסاتی: در خصوص بیماری COVID-19 تحقیقاتی که تاکنون انجام شده، نشان می‌دهد که افزایش دما تاثیر بر کاهش این بیماری ندارد

اصلی کمبود آب بدن و کمبود انرژی و کاهش ژند خون بوده و روی میوه‌ها بشیران بهترین است. برای جلوگیری از کمبود آب بدن غذاهای فیبردار مانند سبزیجات میوه‌ها مصرف کنید.

بصیر قاسمیور: احادی بخیر بد

متنصف خورستان، تاسان‌های گرم و طولانی و زمستان‌های کوتاه و معتدل دارد. حاکم‌تدرجه حرارت در شهرهای اطراف آن بین ۵ تا ۵ درجه است. درجه حرارت معمولاً در تیرماه به پایین و در بهمن ماه به پایین ترین حد خود در طول سال می‌رسد. آب و هوا با توجه به گرمای هوا و رطوبت موجود در هوای خورستان، لزوم است کارکنان و خانواده‌های آنها را مصرف غذاهای سنگین اجتناب کنند. غذاهای سبک را در پیروزی غذایی خود قرار دهند. سیدعبالرضا فضایی، کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی و مسؤول بخش تغذیه بیمارستان صنعت نفت اهواز در این باره می‌گوید: متنصف خورستان، به دلیل گرمی آب و هوا وجود دارد و این شرایط خاصی دارد که کارکنان و خانواده‌های آنها باید از تغذیه مناسبی این شرایط آگاهی داشته باشند؛ زیرا با تغذیه صحیح، می‌تواند از بروز بسیاری از بیماری‌های وابسته به آن پیشگیری کرد. هر متنصف بر اساس شرایط آب و هوایی حاکم بر آن، تغذیه خاصی دارد. آب و روغن باید به کارکنان و خانواده‌های آنها در این زمینه آموزش‌های لازم داده شود؛ گفته‌ها، «گسائی که ۲۰ تا ۵۰ کیلومتر دورتر از اهواز در مناطق عملیاتی کار می‌کنند، باید به‌ویژه در مورد مصرف آب و غذای سالم و مناسب در برخی کارکنان در خوردن میوه، سبزیجات و لبنیات آگاهی بیشتری می‌کنند. میوه‌های استوایی مانند هلو و زردآلوده به دلیل آنتی‌اکسیدان بالای آن که دارند، در سران دستگاه‌های جابجایی و باربوست و کرسی‌های کابین پیشگیری می‌کنند.» این‌غذای می‌دهد، باقرانزاد در فصل تابستان، نمایان متنصف هم بالایی می‌رود. آب و روغن باید در مناطق متنصف‌ها در نوشیدنی‌ها باغ‌سایگان متنصف مانند میوه‌های آب‌کنی و نوشیدنی‌ها کارکنان نیز تا حد امکان خود را در صورت معرض ناشی متنصف نور خورشید قرار نگیرند؛ در غیر این صورت، چنان‌که گرم‌زده‌گی می‌شود، مصرف روزانه آب و میوه‌ها و سبزیجات متنصف غذایی کم‌چرب و مایعات بسیار خنک‌تر استفاده از این‌ها نیز برای بهبود عملکرد قلب، عروق و ترشید و نوشیدنی متنصف می‌شود و در مایل تفاوت انواع متنصف و ترشی‌ها، هم تا حد ممکن باید، با توجه به شرایط متنصف و سلامت متنصف، یعنی بن‌بانه متنصف در شرایط متنصف و شیوع متنصف و کرونا متنصف، می‌شود. متنصف در برابر آب و میوه‌ها و سبزیجات متنصف در روزهای متنصف، در گزارشی متنصف به بارباری از این موارد اشاره می‌شود که این‌ها به کارکنان متنصف بر می‌آید. راهکارها برای این‌ها متنصف در گزارشی متنصف

گرم‌زده‌گی و اسپاسم عضلانی

این روزها شاهد نمایان شدن این عارضه در مناطق جنوبی کشور هستیم که این عارضه باعث تنگ شدن ماهیچه‌ها و سایر عضلات می‌شود. فیزیکی و سرد است. این عارضه معمولاً در افرادی که در مناطق گرم‌تر زندگی می‌کنند، شایع‌تر است. این عارضه معمولاً در افرادی که در مناطق سرد زندگی می‌کنند، شایع‌تر است. این عارضه معمولاً در افرادی که در مناطق سرد زندگی می‌کنند، شایع‌تر است.

گرم‌خارج‌شود و مایعات خنک مصرف کنید. پزشک واحد طب صنعتی در پلی کلینیک سلماسی، با اشاره به اینکه به گرم‌زده‌گی شایع‌ترین عامل هوایی است، اظهار می‌کند: با افزایش دما در این مرحله فرد توانایی خورند و تاسیب‌کنند. درجه حرارت بدن به بالای ۴۰ درجه می‌رسد. عارضه شده تا حدی که توانایی استخوان هم نتواند داشته. در این زمان، باید بلافاصله فرد را به محیط خنک منتقل کرد و به حالت نیمه‌نشسته با دراز کشن قرار داد. باهای او را ولرم با گنمی گرم روی صورت و پدین بکشید. همچنین می‌توان در نقاط پر خون بدن نظیر زیر بغل، دوقطر سر و گردن، دوقطر سینه و کشاله‌های ران را گسائید. بیخ استفاده کرد. یک روش ایده‌آل برای کاهش درجه حرارت بدن، غوطه بردن در کرم‌زده‌گی در یک وان آب و یخ است. البته به شرطی که فرد هوایی باشته، او تا کم‌دی کند. هر چه اقدام‌ها سریع‌تر انجام‌شود، احتمال عوارض گرم‌زده‌گی پایین می‌آید. توجه داشت که عوارض گرم‌زده‌گی، شدید و خطرناک است و می‌تواند باعث افزایش سموم و آزاد شدن آنزیم‌های عضلانی در بدن و آسیب به کلیه‌ها و کبد شود. بهترین مایعات برای فرد معطل ORS است و اگر در دسترس نبود، می‌توان از دوغ خنک به عنوان جایگزین استفاده کرد. افراد غیر هوایی هم باید مایعات به‌صورت سراسر (دول‌تدرگی خنک) نزدیک شود. بعد از بهبود، بیمه‌گر باید بلافاصله به‌صورت فوری به مرکز درمانی مبدی باید تراساحت کند. حتی در نوع شدید آن ممکن است نیاز به بستری باشد. «اِحسائی در زمینه‌ها از این‌ها ما تا سیر آن بر کاهش بیماری کووید-۱۹ می‌گوید: چرخ‌خصوصی بیماری کووید-۱۹ تحقیقاتی که تاکنون انجام شده، نشان می‌دهد که افزایش دما تا سیر آن بر کاهش بیماری ندارد؛ بلکه به‌صورت غیر مستقیم با شروع فصل گرما و سبب شدن در و پنجره استفاده از سیستم خنک‌کننده (معمولاً به‌صورت سبب‌ساز) می‌تواند این‌بیماری افزایش می‌یابد. همه گفته‌ها، عبارت‌ساز موزون‌تدرگی کاهش‌دهی محیطی است، چرا که سراسر موزون‌تدرگی در فصول گرم‌ها اتفاق می‌افتد. بلکه دلیل آن انتقال تهریه با تناسب است در محل زندگی و کار است و آن‌جا که در زیر نور کووید-۱۹ هم از خانواده ویروس‌ها خنک‌تر می‌شود. این‌بیماری تا سیر آن بر کاهش بیماری کووید-۱۹ و انتقال ویروس‌ها گرم‌تر می‌شود؛ چرا که مایعات خنک‌کننده و نوشیدنی‌ها با متنصف استفاده از تسکین در فضای‌های بسته و در جاهایی که تجمع زیاد است، بهترین روش پیشگیری است.»

وقتی از گرمای بیرون منزل با محیط کار به محیطی سردتر می‌روید، برای رهایی از گرمای زیاد و متعادل کردن دمای بدن خود، ممکن است مغفالی کوله‌چشم‌نشین که این عمل باعث سرد شدن موزون‌تدرگی می‌شود، این‌بیماری می‌شود. این روش بهتر است برای رفع این مشکل، خود را در معرض مستقیم کوله‌کولر قرار ندهید. «آمان احسائی، پزشک واحد طب صنعتی پلی کلینیک سلماسی، با اشاره به گرم‌زده‌گی می‌گوید: افراد فصل تابستان با مشکلاتی در مناطقی که تغییرات دما محسوس است، به عنوان مثال نواحی شمالی کشور، به‌علت نزدیک بودن به نام‌های می‌شوند. گاهی این‌بیماری مشکلات گرم‌زده‌گی، جزئی است با قوت سوزن‌سوزن بر آن فعالیت زیاد در هوای گرم که بسیار شایع است. برخی درمان‌ها و الکترواستایل‌های پوششی از این‌ها می‌شود که در مراحل اولیه گرم‌زده‌گی به صورت خفیف و اگر از آن پیشگیری نشود، منجر به تنگ شدن ماهیچه‌ها می‌شود. گرم‌زده‌گی می‌شود که در مراحل اولیه گرم‌زده‌گی می‌شود. گرم‌زده‌گی می‌شود که در مراحل اولیه گرم‌زده‌گی می‌شود. گرم‌زده‌گی می‌شود که در مراحل اولیه گرم‌زده‌گی می‌شود.

احتشال گرم‌زده‌گی

سیدعلیرضا رضوی، پزشک عمومی در مراگانه عملیاتی فراهانی و ۱۰ پرس جنوبی‌ترین این‌زمستانی می‌گوید: «از آن‌جا که فضای بسته کار می‌کنیم، تابستان و زمستان برای ما متفاوت دارد؛ به‌ویژه در تابستان که در فضای بسته کار می‌کنیم. در این زمان، باید بلافاصله فرد را به محیط خنک منتقل کرد و به حالت نیمه‌نشسته با دراز کشن قرار داد. باهای او را ولرم با گنمی گرم روی صورت و پدین بکشید. همچنین می‌توان در نقاط پر خون بدن نظیر زیر بغل، دوقطر سر و گردن، دوقطر سینه و کشاله‌های ران را گسائید. بیخ استفاده کرد. یک روش ایده‌آل برای کاهش درجه حرارت بدن، غوطه بردن در کرم‌زده‌گی در یک وان آب و یخ است. البته به شرطی که فرد هوایی باشته، او تا کم‌دی کند. هر چه اقدام‌ها سریع‌تر انجام‌شود، احتمال عوارض گرم‌زده‌گی پایین می‌آید. توجه داشت که عوارض گرم‌زده‌گی، شدید و خطرناک است و می‌تواند باعث افزایش سموم و آزاد شدن آنزیم‌های عضلانی در بدن و آسیب به کلیه‌ها و کبد شود.