

رعایت چند نکته برای پیشگیری از گرمزدگی



امیر مقدم

گرمزدگی زمانی اتفاق می افتد که بدن توانایی خنک کردن خود را نداشته باشد، بدن به طور معمول با تعریق، خودش را خنک می کند ولی در گرمای شدید، ممکن است این حد از فعالیت غدد تعریق برای خنک کردن بدن کافی نباشد، در نتیجه دمای بدن سریع افزایش می یابد و این می تواند خطرناک باشد. از این رو توصیه می کنیم در این روزهای گرم حواستان به رعایت چند نکته بیشتر باشد.

- مایعات بیشتری بنوشید.
- از مصرف نوشیدنی های بسیار شیرین خودداری کنید.
- نمک و مواد معدنی را به اندازه کافی دریافت کنید.
- مصرف کافئین را به کمترین میزان ممکن برسانید.
- میوه بیشتری بخورید.
- مصرف پروتئین های حیوانی را کمتر کنید.
- مراقب وزن خود باشید.

تیک سلامتی

رسوب زدایی سردوش



شادفر

بهترین سردوش های فشار قوی هم چند سال که از عمرشان بگذرد هر چند وقت یک بار نیاز به رسوب زدایی دارند. رسوب زدایی سردوش حمام شما را قادر می کند تا هر زمان که اراده کردید از دوش آب گرم لذت ببرید و در آینده به تعمیر آن نیاز نداشته باشید. بهترین روش خانگی برای رسوب زدایی سردوش حمام، استفاده از سرکه است. برای انجام این کار لازم است به ترتیب زیر عمل کنید:

- باتوجه به اندازه سردوش حمامتان به نسبت مساوی آب و سرکه را درون یک نایلون تمیز بریزید؛ طوری که بخش مربوط به نازل های سردوش کامل درون محلول قرار بگیرد. سپس با یک کش بایند، نایلون را دور سردوش محکم ببندید. اگر رسوبات سردوش زیاد باشد، نصف روز یا شاید بیشتر زمان لازم است تا سردوش حمام به همان حالت درون سرکه بماند.
- بعد از گذشت زمان لازم، نایلون سرکه را از دور سردوش حمام باز کنید و آن را به کمک یک برس نرم و جریان آب شست و بشوید. در این مرحله باید رسوبات آن به طور کامل جدا شوند.
- برای استفاده از این روش، بهتر است از سرکه سفید استفاده کنید. هر چند در صورت در دسترس نبودن آن از انواع دیگر سرکه هم می توان استفاده کرد. به طور کلی ترکیبات سرکه به گونه ای است که نه تنها آسیدی به آبکاری بدنه شیرآلات و سردوش نمی زند، بلکه آن ها را تمیز و درخشان هم می کند، اما بهتر است قبل از زدن سرکه به بدنه سردوش حمام یا انواع شیرآلات، درباره کیفیت دوام آبکاری بدنه آن ها از نمایندگی شان سؤال کنید تا با آسودگی خاطر به رسوب زدایی آن ها بپردازید.

چند توصیه دیگر

- هیچ وقت برای جرم گیری دوش حمام از این موارد استفاده نکنید:
- جوهر نمک یا دیگر مواد اسیدی
- مایع سفید کننده (وایتکس)
- برس یا مسواک زبر و خشن
- مواد نفتی مانند بنزین و ...

زمان رسوب زدایی سردوش

بهترین بازه زمانی برای رسوب زدایی انواع سردوش حمام و دوش دستی تقریباً هر یک تا دو ماه است، ولی اگر مدت زمان بیشتری سردوش حمام شما تمیز و بدون رسوب می ماند، می توانید این بازه زمانی را طولانی تر در نظر بگیرید.

درمانگاه

مصرف برخی غذاها بدن را بدبو می کند



دکتر فرزانه نالغاشی
متخصص پوست و مو

- **شهروند:** شکندگی ناخن ها چه دلیلی دارد؟
شکندگی ناخن های می تواند در اثر نازک شدن سطح ناخن باشد. همچنین وجود بیماری هایی مانند تیروئید، کم خونی، وارد شدن ضربه به ناخن، اشتغال به یک شغل خاص که کار با دست در آن بیشتر است و ... برای برطرف کردن آن نیز باید همین عوامل را برطرف کرد. همچنین توصیه می کنیم از مکمل های غذایی مانند روی و زینک یا کرم های تقویتی نیز استفاده کنید.
- **شهروند:** جوانی ۳۰ ساله هستم. مدتی است عرق بدنم، بوی نامطبوعی دارد که تا پیش از این، چنین نبود.
باید در ابتدا توضیح می دادید که همه جای بدنتان به شکل مساوی عرق می کند یا مربوط به یک قسمت یا عضو خاصی است. علل مختلفی در ایجاد بوی بد بدن نقش دارند که یکی از آن ها ابتلا به بیماری هایی مانند دیابت است و برای تشخیص آن ها باید به پزشک مراجعه کنید و آزمایش بدهید. مصرف برخی مواد غذایی هم می تواند سبب بدبو شدن بدن شود که راه حل آن، حذف آن ماده غذایی خاص از برنامه غذایی روزانه است. افزون بر نظافت روزانه، استفاده از شامپوهای ضدقارچی که در داروخانه ها به فروش می رسد نیز می تواند به کم شدن مشکل شما کمک کند.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می توانید پرسش های خود باموضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۲۱-۳۷۲۸۸۸۸۱۰۵ داخلی ۲۲۸
پیامک: ۰۲۱-۳۷۲۸۸۸۰۶ پیام رسان: ۰۵۴۴۶۵۸۰۶

کار زیر تیغ آفتاب

کار را نمی توان تعطیل کرد، ولی در این روزهای گرم می توان با تدابیری از آسیب های گرمزدگی کاست

سمیرا شاهیان | تابستان که می رسد آه از نهاد همه بلند می شود که: «وای امان از گرما»، ولی همین تابستان و در اوجش مرداد که می رسد گروهی از شاغلان کارهای سخت، دیگر کارشان از آه و ناله می گذرد و بستر می شوند و گاهی هم متأسفانه جان می دهند. گویی قوانینی که قرار است کارگران را در هوای گرم از چنین وضعیت دشواری نجات دهد، ذوب می شوند و آن ها به اجبار باید به همان سختی قبل کار کنند. مشاغلی که با گرمای زیاد سروکار دارند معمولاً از نظر قرار گرفتن در فضاهای باز و بسته به دو دسته تقسیم می شوند؛ برای آن دسته که در خارج از کارگاه ها کار می کنند به دلیل اینکه گرمای هوار نمی توان همانند فضای بسته کنترل کرد راهکارهای کنترلی کمتری وجود دارد، ولی برای گروه دیگری از مشاغل که در فضا های پوشیده و سر بسته کار می کنند راهکارهای بیشتر و مؤثرتری هست مانند اینکه از منابع روشنایی که تولید گرمای کمتری دارند استفاده شود. در ادامه برخی از راهکارهای مفیدی را ارائه می دهیم که می تواند از پیامد گرمای زیاد بر این افراد بکاهد.



۳ منبع گرما

تنش های حرارتی هم در گرما و هم در سرما اتفاق می افتند و خطرناک هستند. کارهای سنگین متعددی در هوای گرم با تنش حرارتی ارتباط مستقیم دارند که در اینجا به آن ها اشاره می کنیم، ولی پیش از آن باید بدانیم گرما از سه منبع مختلف به وجود می آید:

نور خورشید

در کارهایی مانند ساخت و ساز، احداث و تعمیر راه، معدن های روباز و کشاورزی، نور خورشید منبع اصلی گرماست.

مواد داغ یا مذاب

در ریخته گری ها، کارخانه های فولاد، نانوایی ها، کارخانه های شیشه سازی و کوره ها منبع اصلی گرما مواد داغ یا مذاب هستند.

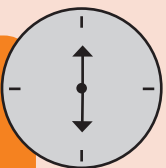
رطوبت بالا

در خشک شویی ها، آشپزخانه ها و رستوران ها و کارخانه های کنسرو سازی، رطوبت بالا به بار گرمایی می افزاید و سبب پیامدهای بعدی می شود.



جذب و دفع گرما

در یک محیط بسیار گرم، میزان جذب گرما، بیشتر از دفع گرما است، برای همین در این شرایط دمای بدن افزایش می یابد و بیماری های گرمایی بروز پیدا می کند.



۶ صبح

یکی از راهکارهای مدیریتی برای کنترل تنش حرارتی در فضا های گرم به ویژه پالایشگاه ها توجه به ساعت شروع کار است. برای این منظور باید راس ساعت ۶، کار آغاز شود و در ساعات اوج گرما یعنی از ۱۲ تا ۱۵ کارگران دست از کار بکشند و در استراحت باشند.

برخی مشاغلی که با تنش حرارتی دست و پنجه نرم می کنند

- ▲ کارگران پالایشگاه ها
- ▲ کارگران ساختمانی
- ▲ کارگران نگهداری خطوط راه آهن
- ▲ کارگران داربست بند
- ▲ رانندگان تاکسی
- ▲ آشپزها و نانواها
- ▲ جوشکار ها و برشکارها
- ▲ کل کارهای تکنیسین های مخابرات
- ▲ کارگران فضای سبز
- ▲ رانندگان اتوبوس

آب کافی بنوشید

گرمزدگی بیشتر به دلیل کمبود شدیدی آب میان بافتی در بدن ایجاد می شود که به علائمی مانند ضعف و تشنگی شدید، سردرد، خستگی، بی اشتها، خستگی مخاط دهان و گلو و بیستی، کم شدن ادرار، افزایش ضربان قلب و در موارد شدید کاهش عملکرد مغز همراه است. بنابراین باید به جریان آب تعریف شده، به مقدار کافی آب به بدن برسانید. همچنین مصرف موادی مانند پروتئین های حیوانی که متابولیت دفعی آن ها اوره است، مصرف زیاد چای و قهوه، خون ریزی شدید یا پی در پی، اسهال، استفراغ و تب بالا نیز نیاز به مصرف زیاد آب دارند.

در ساعات خنک کار کنید

کارگرانی که به طور ناگهانی مجبور به کار در هوای داغ می شوند، سلامتی و ایمنی شان بیشتر در معرض خطر قرار می گیرد. برای همین آرام آرام و به تدریج خود را برای انجام کارهای سنگین آماده کنید. سخت ترین کارها را در خنک ترین ساعات روز انجام دهید. کارگران تازه کار یا آن هایی که مدت زیادی در مرخصی بوده اند و دوباره به کار بازگشته اند، باید بیشتر مراقب باشند که بدنشان دچار کمبود آب نشود.

غذای مناسب بخورید

ناهار خود را با احتیاط انتخاب کنید. غذاهای بی ارزش دارای چربی و مواد نگهدارنده یک وزنه پرکاری را در دستگاه گوارش شما قرار می دهد. سعی کنید صبحانه مفصل بخورید تا در زمان نهار خیلی گرسنه نباشید. نهار سبک شامل میوه، سبزیجات و سالاد میل کنید.

به مکان های خنک بروید

کارگران ساختمانی به دلیل فعالیت شدید و کار در اتاقک های بدون گردش هوا یا کار طولانی در فضای باز، بیشتر در معرض بیماری های ناشی از گرم قرار دارند.

از همین رو در زمان کار در دمای زیاد و رطوبت بالا، استراحت های کوتاه بیشتری داشته باشید. سعی کنید در زمان های استراحت به سایه و مکان های خنک ساختمان یا تپه های مطبوع بروید.

لباس کار مناسب بپوشید

شاغلانی که زیاد در معرض گرما هستند، نباید لباس های تنگ با الیاف مصنوعی بپوشند. لباس کار در کنترل تنش های ناشی از فضای گرم بسیار تأثیرگذار است و می تواند شرایط جوی را برای کار مساعدتر کند، ولی در این مورد کارگران خیلی وضعیت مساعدی ندارند. توصیه می شود لباس های روشن و گشاد و تاجایی که امکان دارد لباس هایی که درون آن خنک کننده قرار دارند بپوشید. عینک ایمنی که دارای لایه محافظ در برابر اشعه یووی خورشید است به چشم بزنید. از کرم ضدآفتاب استفاده کنید. کلاه ایمنی که دور تا دور آن لبه (سایبان) دارد به سر بگذارد.

کمبود آب بدنتان را کنترل کنید

تعداد دفعات ادرار و رنگ آن را در طی روز بررسی کنید. اگر رنگ ادرار شفاف یا زرد روشن باشد، نشانه این است که به اندازه کافی آب دریافت کرده اید، ولی وقتی احساس ادرار داشتن در طول روز، کمتر از دو بار یا رنگ آن زرد تیره باشد، احتمالاً بدن دچار کمبود آب شده است.

کمک های اولیه برای گرمزدگی

- ▲ تا رسیدن کمک های پزشکی در کنار فرد گرمزده بمانید.
- ▲ تاجایی که امکان دارد لباس های فرد، مخصوصاً جوراب و کفش هایش را در بیاورید.
- ▲ پاچه های خنک و مرطوب یا یخ را روی سر، صورت یا گردن فرد گرمزده بگذارید.
- ▲ آب خنک را روی سر و صورت فرد مصدوم بپاشید.
- ▲ فرد را به نوشیدن آب تشویق کنید.

توصیه

محافظتی از گرمای شدید

بیشتر مآثر به یک سفر به شمال یا جنوب کشور در روزهای گرم سال را داشته ایم که در آن روزها با آن هوای شرعی طاقتمان طاق شده است. با این حال، نمونه آوردن چنین سفرهایی در دمای زیاد که سبب شده هیچ لذتی از سفر نبریم، مقایسه درستی برای نشان دادن درجه های دشواری کار بران بعضی از مشاغل در مرداد داغ نیست.

کار با دمای بالا به ویژه در کارهای سنگین، یعنی کارهایی مثل جوشکاری و برشکاری و کار در ارتفاعات، به شدت از کارگران انرژی می گیرد. به همین دلیل نیاز است که هر چند ساعت یک بار کارگران این فرصت را داشته باشند که حال جسمی شان را با بازیابی کنند و مایعات لازم را به بدنشان برسانند. برخی توصیه های کاربردی برای شاغلانی که در گرمای زیاد مشغول به کار هستند از این قرار است:

روز