

تو این گرما می‌خواهم زنده بمانم!

در این روز های بسیار گرم و در آستانه یکی از گرم ترین هفته های سال از توصیه های پزشکی و روان شناسانه ترنند های فرار از گرما ز دگی، راهکار های ساده کاهش مصرف برق و ... گفتیم

پرونده

افزایش دمای هوا، همه را کلافه کرده است. البته هنوز تابستان شروع نشده و انگار این روزها فقط در حال گرفتن زهر چشم از ماست! سازمان هواشناسی هم از فوران گرما از اواخر هفته خبر داده و اعلام کرده: «اولین موج گرماي شدید و سراسری از روزهای پایانی این هفته و روزهای ابتدای هفته آینده در منطقه محسوس خواهد بود به طوری که دمای هوا بین ۴ تا ۸ درجه گرم تر می شود. هفته آینده یکی از گرم ترین هفته های سال خواهد بود و در نقاط گرمسیر کشور دمای هوا به بیش از ۴۵ درجه خواهد رسید». به همین بهانه و در پرونده امروز زندگی سلام از گرما و راهکارهای کاهش تاثیراتش بر جسم و روان مان گفتیم و همچنین از راهکارهای ساده کاهش مصرف برق تا تحمل گرما با قطع شدن برق و کولرها، سخت تر نشود.

در روز های گرم چه کنیم؟

یک متخصص تغذیه به رایج ترین سوالات درباره راه های پیشگیری از گرما ز دگی پاسخ می دهد

دکتر شهاب اولیایی | متخصص تغذیه



گرما ز دگی یک موقعیت غیر عادی و بحرانی برای بدن است. علایم گرما ز دگی، شامل این موارد است؛ پوست داغ و خشک، عرق نکردن، نبض سریع و ضعیف، تنفس کوتاه، افزایش دمای بدن، گرفتگی عضلات و گشادی مردمک چشم. در موارد شدید تر نشانه هایی مثل هذیان، استفراغ، تهوع، بی حسی و سرگیجه هم دیده می شود. دمای بدن فرد گرما زده را با دستمال آغشته به آب سرد، کم کنید و پاهایش بالاتر از سطح بدن قرار بگیرند. اما برای پیشگیری از این وضعیت چه کنیم؟

چی بنوشیم؟ بهترین نوشیدنی، آب است؛ وقتی بدن ما هیدراته [آبرسانی کافی به سلول های بدن] باشد، کمتر دچار گرما ز دگی می شویم. شربت خاکشیر، شربت چهار تخم، آب زرشک، شربت آب لیمو، شربت به لیمو، آب طالبی خنک، شربت سکنجبین و شربت گلاب نوشیدنی هایی هستند که در این فصل توصیه می شود.

چی بخوریم؟ خیار، کاهو، اسفناج و نعناع کمک می کنند که آب رسانی کافی به بدن انجام شود. توت فرنگی، لیموترش، هندوانه و طالبی هم از میوه های مفید در تابستان هستند. یکی از غذاهای خوب در تابستان، آب دوغ خیار است؛ این غذا به خوبی به بدن آب می رساند، رفع گرما ز دگی می کند و آرام بخش است.

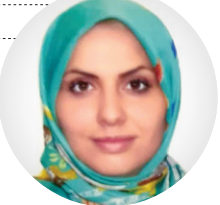
چی نخوریم؟ فست قودها، غذاهای چرب، سالادهای پر سس، غذاهای خیلی شیرین، سنگین و پر کالری گرما ز دگی را تشدید می کنند. این جایاب اضافی که به افراد گرما زده شربت های شیرین ندهید. نوشیدنی مناسب برای افراد گرما زده باید خیلی ملایم باشد. دوغ ترش هم برای گرما ز دگی مناسب است.

آب یخ بنوشیم؟ آب یخ برای افراد دارای سینوزیت، میگرن و مبتلایان به بیماری های گوارشی مشکل زاست. اگر دچار این بیماری ها نیستید، نوشیدن آب یخ منعی برای شما ندارد ولی از یخ زیاد استفاده نکنید. بعضی هاما گویند نوشیدن آب یخ باعث کبد چرب می شود اما این مسئله از نظر علمی مورد تأیید نیست. **دوش آب سرد بگیریم؟** دوش آب سرد برای افراد مبتلا به مشکلات قلبی - عروقی و بیماری های خاص، مشکل زاست چون شوک ایجاد می کند. اگر دچار این بیماری ها نیستید، بهتر است آب را کم کم سرد کنید و به طور ناگهانی زیر آب سرد نروید.

دنبال سازگاری باشیم نه پیشرفت

یک روان شناس برای آسان تر گذراندن روز های گرم تابستان پیشنهاد می کند

شرمین روبین زاده | روان شناس



در ابتدا می خواهم در باره دو مفهوم «انطباق» و «رضایت مندی» صحبت کنم. انطباق یعنی توانایی سازگاری با شرایط سخت و رضایت مندی به معنی احساس خرسندی از زندگی است. در وضعیت فعلی که به دلایل مختلف اقتصادی و گرمای هواروهای سختی را می گذرانیم، باید دنبال انطباق باشیم نه رضایت مندی.

«امکانات مان را بسنجیم و بر اساس آن ها برای ایجاد تغییرات کوچک اقدام کنیم. آیا می توانیم یک استخر بادی کوچک برای بچه ها بگیریم که در خانه آب بازی کنند؟ آیا می توانیم یک سری بازی فکری بخریم و در خانه همت بگذرانیم؟ یا توجیه به شرایط اقتصادی چه کارهایی می توانیم در خانه انجام بدهیم که وضعیت را تغییر بدهد؟

«گرما باعث کلافگی می شود و بی حوصلگی، به تعویق انداختن کارها باعث استرس می شود. دلیل این پشت گوش انداختن را پیدا کنیم. گاهی ممکن است به دلیل ترس از نتیجه باشد؛ در این صورت بهترین راه این است که نتیجه مثبت و منفی کارها را در نظر بگیریم. همه ما گاهی در زندگی دنبال پیشرفت هستیم اما مسئله همیشه پیشرفت نیست؛ در روزهای دشوار، بهترین خود بودن، اساسی ترین کاری است که می توانیم انجام بدهیم.

«یک سری فعالیت مشترک را به صورت برنامه روتین در بیاوریم؛ سریال مناسبی برای همه اعضای خانواده پیدا کنیم و مثلاً هفته ای یک شب آن را ببینیم و شب های دیدن سریال مان را با تشریفات ساده ای مثل خرید تنقلات همراه کنیم.

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

سه شنبه • ۲۴ خرداد ۱۴۰۱
۱۴ دی القعد ۱۴۴۲ • ۱۴ ژوئن ۲۰۲۲
شماره ۲۰۹۶۰

۲۱۸۰



ترنند های ساده اما

کمتر شنیده شده

کاهش مصرف برق

در این روزها، میزان رشد مصرف برق در کشور به دلایل مختلف از جمله گرمای بی سابقه با افزایش قابل توجهی مواجه شده است و قطعی احتمالی زندگی خیلی ها را مختل و دسترسی شان به وسایل گرمایشی را قطع می کند؛ بنابراین به ضرورت مدیریت مصرف برق به خصوص در این روزها بیشتر از گذشته احساس می شود و به گفته کارشناسان با چند ترنند ساده می توان مصرف برق را تا حد قابل توجهی کاهش داد.

۱ چند توصیه تکراری اما مهم! خاموش کردن لامپ های اضافی، استفاده از لامپ های کم مصرف با نشان استاندارد ملی، استفاده از نور موضعی هنگام مطالعه، پرهیز از استفاده کردن وسایل برقی پر مصرف در ساعت های اوج مصرف (۱۹ تا ۲۳ شب)، استفاده از سنسور های حرکتی وسایل روشنایی در راه پله ها و ... از اصلی ترین راهکارهای کاهش مصرف برق است که حتما بارها از رسانه ها شنیده اید اما باز هم ضرورت توجه به آن ها احساس می شود.

۲ بر نکردن بیش از حد یخچال انکته بعدی این که یخچال و فریزر خود را در حد استاندارد پر کنید. قرار گرفتن مواد غذایی در کنار یکدیگر همانند یک عایق برای ذخیره انرژی عمل می کند و یخچال و فریزر نیاز به برق بیشتر در تولید سرما خواهد داشت.

۳ از پرز کشیدن وسایل برقی خاموش! باور نکردنی است ولی ۷۵ درصد برق مصرفی در خانه زمانی صرف می شود که وسایل برقی در حالت خاموش هستند. لوازمی مثل تلویزیون، رایانه و وسایل موجود در آشپزخانه دارای بارهای فانتوم هستند. برای رفع این مشکل و کاهش هزینه برق مصرفی در زمانی که وسیله برقی شما خاموش است بهترین کار کشیدن سیم دوشاخه آن ها از پریز برق است.

۴ کمک گرفتن از فن هوا به این روش با به حرکت در آمدن هوای خانه درجه هوا کاهش می یابد و نیاز شما به استفاده از کولر کمتر خواهد بود. همچنین یکی از ساده ترین راه ها برای خنک نگه داشتن خانه و کاهش مصرف انرژی برق در روز های گرم نصب پرده هایی است که مانع از ورود نور خورشید به داخل خانه شود.



منابع بخش هایی از پرونده: باشگاه خبرنگاران جوان، العربیه، دو پیچه وله، دنیای خودرو و ...

آشنایی با عارضه ای که یک واکنش آلرژیک نادر به قرار گرفتن در معرض نور خورشید است و این روزها در کمین همه ماست

می تواند منجر به آنافیلاکسی (یک واکنش آلرژیک تهدید کننده زندگی) شود. علایم کهیر خورشیدی معمولاً پس از قطع قرار گرفتن در معرض آفتاب شروع به محو شدن می کند. بثورات معمولاً در عرض ۲۴ ساعت از بین می رود، البته تا زمانی که در معرض آفتاب قرار نگیرید. مشخص نیست که چه چیزی منجر به کهیر خورشیدی می شود. کارشناسان معتقدند که این عارضه، یک بیماری مزمن ایمنی است. سیستم ایمنی بدن شما به اشتباه سلول های تحت تاثیر خورشید را به عنوان سلول های خارجی شناسایی و به آن حمله می کند که این امر منجر به قرمزی، التهاب، خارش و سایر علایم می شود.

نکاتی برای پیشگیری از ابتلا

علاوه بر استفاده از کلاه های لبه پهن، عینک آفتابی و کرم ضد آفتاب که می توانند از صورت شما محافظت کنند، از آن جایی که کهیر خورشیدی یک آلرژی است، داروهای ضد آلرژی می توانند در کنترل بیماری مفید باشد. پزشک شما ممکن است استفاده از فتوترپی (قرار گرفتن کوتاه مدت در معرض نور) را برای ایجاد تحمل در برابر نور خورشید پیشنهاد دهد. این درمان از همان روش واکنش های آلرژی استفاده می کند که در آن دوزهای کوچکی از آلرژن ها را دریافت می کنید تا به مرور زمان در برابر آن ها حساسیت زدایی کنید.

اگر درمان های استاندارد د اثر مطلوب را نداشته باشند، ممکن است برای توقف واکنش های هیستامین به داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی نیاز داشته باشید. تحقیقات نشان می دهد که تزریق ایمونوگلوبولین های تبادل پلاسما هم زیر نظر پزشک برای کنترل کهیر خورشیدی مفید است.



چطور از گرما جان سالم به در ببریم؟

مناسب تهیه کنید. SPF می گوید تا کی می توانید بدون آفتاب سوخته شدن زیر نور خورشید بمانید. بدون ضد آفتاب، این زمان حدود ۱۰ دقیقه است؛ وقتی کرم می زنید، این زمان ضرب در میزان SPF می شود.

۴ در دست است که برخی عینک های آفتابی توی بازار خیلی جذاب اند اما گول ظاهر شان را نخورید؛ عینک آفتابی برای خوشگلی نیست. عینک استاندارد باید به اندازه کافی بزرگ باشد تا نور از طرفین به چشم نرسد، تیرگی اش به حدی باشد که چشم را خیره نکند، تشخیص رنگ اشیا را مختل نکند و وقتی مقابل یک صفحه طرح دار تکانش می دهید، صفحه، موج دار و تار و کج و معوج دیده نشود.

۵ بچه ها به مراقبت خیلی بیشتری نیاز دارند؛ لباس روشن و سبک (نه لزوماً ت شرت و شلوارک که پوست شان را در معرض آفتاب سوختگی قرار می دهد)، عینک آفتابی (ترجیحاً با مشورت پزشک)، کلاه لبه دار و کفش مناسبی که جریان هوا را ممکن کند و جلوی ضربه را هم بگیرد، از واجبات تابستانی بچه هاست؛ البته وقتی شرایط آن قدر ضروری است که حتماً باید در گرما بیرون برده شوند. نوزادها و نوباوه ها را هم که با آن پوست حساس و بدن ضعیف اصلاً نوب گرما بیرون نبرید.



۱ بی خیال شلوار جین و تی شرت های تنگ و مانتهای چین دار و سنگین شوید و لباس های گشاد، سبک، دارای رنگ های

روشن و از جنس کتان، پنبه و لینن را جایگزین کنید.

۲ هنگام انتخاب کفش برای تابستان، اولین گزینه خیلی های مان صندل است اما در خرید صندل، معمولاً آن قدر در گیر زیبایی و رنگ می شویم که یادمان می رود صندل غیر استاندارد و دو غیر طبی، می تواند به پاشیپ برساند؛ پیچ خوردن پا، احساس درد در ساق و آسیب به آشیل از عوارض مسحور قشنگی شدن است!

۳ ضد آفتاب را جدی بگیرید. برای نور خورشید فرقی ندارد پوستی که به آن می تابد، زنا نه است یا مردانه؛ پس کرم زدن را جنسیتی نکنید. نوع پوست تان را بشناسید و ضد آفتابی متناسب با آن و با SPF

از کولر خود رو تا کولر خانه!

توصیه هایی برای استفاده بهینه تر از سرمایش کولر، چه در خانه باشد چه کولر خودرو

محیط بیشتر شود و هم در کاهش مصرف برق تاثیر گذار خواهد بود. همچنین استفاده از دور کند کولر آبی و تنظیم دمای کولر گازی روی ۲۴ درجه در راستای کاهش مصرف برق ضروری است. سرویس کردن کولرها، تعویض پوشال های کولر آبی در صورت نیاز، روشن کردن پمپ آب قبل از موتور، بررسی شیلنگ ها و تنظیم بودن شناور کولر و باعث خنک تر شدن باد آن خواهد شد.

کولر خودرو

زمانی که پس از مدت طولانی وارد خودرو می شوید،

یکی از اولین راهکارهای ما برای تحمل گرما، روشن کردن کولر است. چه زمانی که در خانه با بقیه اعضای خانواده دور هم نشستیم و چه زمانی که با خودرو، در مسیر رفتن به جایی برای انجام کاری هستیم. در ادامه، چند توصیه برای استفاده بهینه تر از سرمایش کولر خواهیم داشت.

کولر های آبی و گازی خانگی

بستن در و پنجره ها هنگام استفاده از کولر و گذاشتن سایبان روی کولر های آبی، هم باعث می شود که خنکی