

می‌دهند. از طرفی، نوشیدنی‌های حاوی الکترولیت همچون آب نارگیل و آب‌های حاوی املاح از جمله نمک‌های پتاسیم، سدیم و کلر می‌توانند راه حل خوبی برای کاهش گرمزدگی باشند. برای تامین الکترولیت بدن می‌توان مقداری از سرکه سیب را در آب قاطی کرده و نوشید. تمامی این راهکارها می‌تواند به کاهش گرمزدگی یا پیشگیری از بروز گرمزدگی در فرد کمک شایانی نماید.

بر اساس آنچه گفته شد؛ پدیده گرمزدگی یک پدیده رایج در فصل تابستان است و اکثر ما به آن مبتلا شده‌ایم و با اینکه گرمزدگی یک پدیده نسبتاً ساده و اتفاقی معمولی است؛ اما خیلی از ما زمانی که به آن دچار می‌شویم نمی‌دانیم برای دور شدن از این حالت باید چه کار کرد. توصیه‌های مختلفی که کارشناسان در این گزارش به آن اشاره کردند، راه‌های ساده و قابل دسترسی هستند که به افراد جامعه کمک می‌کنند در وهله اول با اجرایی نمودن آن‌ها از ابتلا به گرمزدگی دور بمانند و در وهله دوم در صورت ابتلا به این پدیده، بدانند برای خروج از گرمزدگی و برگشت بدن به حالت طبیعی باید به سراغ چه راهکارهایی رفت؟ اگر با انجام هر یک از این راهکارها فرد گرمزده را نتوانستید به حالت طبیعی برگردانید فوراً با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید و از کمک کارشناسان و متخصصان این امر برای نجات جان فرد گرمزده استفاده کنید.



شریت سکنجین، مصرف میوه‌های تازه و آبدار و استفاده از دوش آب سرد دمای بدن را به حد تعادل برساند و از شدت میزان گرگرفتگی و گرمزدگی بکاهد. انجام مواردی که به آن‌ها اشاره شد منجر به حفظ وضعیت سیستم ایمنی و گوارشی بدن می‌شود و فرد را از ابتلا به گرمزدگی حاد دور نگه می‌دارد.

شمسی پور تصریح می‌کند: هندوانه میوه‌ای است که می‌تواند آب از دست رفته بدن را به خوبی تامین کند. دانه‌های ماش نیز به عنوان یک ادرارآور خفیف شناخته می‌شوند که اگر این دانه‌ها در آب جوش خیس بخورند و نوشیده شوند میزان گرمزدگی افراد را به شدت کاهش

بدن موثر باشد. ترکیب خاکشیر و آب لیمو نیز از جمله مواد موثری است که به کاهش یا تعدیل دمای بدن در ایام گرم تابستان کمک خواهد کرد. گلاب نیز به عنوان یکی از نوشیدنی‌های رایج در جامعه، در کاهش عطش افراد در محیط‌های گرم بسیار موثر است. افرادی که دچار علائم حاد گرمزدگی شده‌اند با مصرف گلاب می‌توانند علائم گوارشی خود را تحریک کرده و مجدداً به حال طبیعی برگردند.

وی به منع مصرف برخی مواد نیز اشاره و خاطرنشان می‌کند: در روزهای گرم تابستان افراد سعی کنند از مواد حاوی کافئین همچون قهوه کمتر استفاده کنند چرا که این مواد موجب گرگرفتگی بدن و تشدید گرمزدگی می‌شود. شاید برای خیلی‌ها عجیب باشد اما مصرف بی‌رویه آب یخ هم یکی از موارد کمک به گرمزدگی است. نوشیدن آب یخ به مقدار فراوان اگرچه می‌تواند در کاهش دمای مرکزی بدن موثر باشد، اما سبب ایجاد شوک و یا کاهش ضربان قلب در دوره گرمزدگی می‌شود. بنابراین افراد باید آب یخ را در حد تعادل در روزهای گرم تابستان مصرف کنند. نوشیدنی‌های گازدار که حاوی کربنیک هستند نیز اگر بی‌رویه مصرف شوند سبب انقباض عروقی شده و درجه گرمزدگی فرد را افزایش می‌دهند. از طرفی این نوشیدنی‌ها به دلیل ماهیت گازدار بودن امکان تشدید عطش در افراد را نیز فراهم می‌آورند. این کارشناس ارشد تغذیه ادامه می‌دهد: فردی که دچار گرمزدگی شده است می‌تواند با نوشیدن

