



تاریخ
۷
خرداد
۱۴۰۴
چهارشنبه

۲۱ ترفند برای نجات از شب های گرم تابستان (بدون استفاده از کولر)



سطح گرمای بدنشان بالا می رود. همین کافی است که شب به جای راحت و خنک خوابیدن عرق بریزید.

۱۰- تازران درون خود را آزاد کنید

اگر واقعا گرمتان است و جایش را هم دارید برای خود ننو آویزان کنید. خوابیدن در نئو باعث می شود باد از تمام جهات به بدن بوزد و خنک شوید.

۱۱- مخزن خود را پر کنید

قبل از خواب یک لیوان آب بنوشید تا از سر تا به پا آب بدن تامین شود. عرق کردن در خواب می تواند باعث کم آب شدن بدن در طول شب شود بنابراین از قبل کمی آب وارد بدن خود کنید. سعی کنید به همان یک لیوان اکتفا کنید در غیر اینصورت خود را برای دستشویی رفتن ساعت ۳ صبح آماده کنید.

۱۲- خنک کردن

دوش گرفتن در تابستان حس تازگی فوق العاده ای می دهد. دوش گرفتن زیر آب ولرم به کاهش دمای هسته ی بدن و شسته شدن عرق از روی بدن کمک می کند. بعد از دوش گرفتن احساس خنکی و تازگی خواهید کرد.

۱۳- پایین بیایید

هوای گرم بالا می رود، پس رخت خوابی که در آن می خوابید را تا جایی که ممکن است نزدیک به زمین کنید تا از هوای گرم فاصله بگیرید. اگر در خانه ی چند طبقه زندگی می کنید بهتر است در زیر زمین بخوابید و طبقا بالا را برای خواب انتخاب نکنید.

۱۴- چراغ ها را خاموش کنید

لامپ ها (حتی لامپ های کم مصرف) از خود حرارت بیرون می‌دهند، خوشبختانه تابستان ها روز طولانی است و تا حدود ساعت ۸ هوا هنوز روشن است. پس تا جایی که ممکن است از نور طبیعی بهره ببرید و هنگام تاریکی نیز تا جایی که می توانید فضا را رمانتیک کنید و زیاد از نور استفاده نکنید.

۱۵- آویزان کنید

یک ملافه ی مرطوب را جلوی پنجره آویزان کنید تا کل اتاق خنک شود. نسیمی که به ملافه می وزد خیلی سریع دمای اتاق را پایین می‌آورد.

۱۶- از اجاق دور بمانید

تابستان وقت کباب کردن در خانه نیست (بیرون این کار را بکنید) پس این کار را نکنید تا دمای خانه از آنچه هست بالا تر نرود. رو به میوه ها و سبزیجات بیاورید این غذا سوخت و ساز آسان تری نسبت به دیگر غذاها دارند و دمای بدنتان را کاهش می دهند.

۱۷- پاهای را خنک کنید

این ۱۰ انگشت کوچک خیلی به حرارت حساس هستند چون پا و مچ پا نقاط پالس زیادی دارند. برای اینکه کل بدن را خنک کنید پاهای را در آب خنک فرو ببرید. می توانید یک کیسه یخ یا کمپرس آب خنک را در رخت خواب نزدیک پاهای قرار دهید تا در طول شب هر زمان گرمتان شد پاهای را روی آن قرار دهید.

۱۸- از برق بکشید

بسیاری از وسایل وقتی خاموش هستند نیز چون به برق متصل هستند ممکن است از خود گرما متساعد کنند. بنابراین وسایلی که مورد استفاده نیستند را از برق بکشید تا دمای کلی خانه پایین تر بیاید.

۱۹- کمپ در خانه

به فضای خارج از خانه مانند، پشت بام، بالکن یا حیاط دسترسی دارید؟ می توانید از تجربیات خود از مسافرت ها استفاده کنید و شب را در فضای خارج از خانه بخوابید.

چگونه در روزهای گرم تابستان خنک بمانیم؟



تب؛

قرمزی پوست؛

ضعف؛

سرگیجه؛

افزایش ضربان قلب و تنفس؛

تشنگی شدید؛

گفتار نامفهوم یا گیجی؛

حالت تهوع؛

ناراحتی معده؛

گرفتگی عضلات.

معمولا گرمایی که از محیط دریافت می‌کنیم از طریق تعریق از بدن خارج می‌شود و این‌طوری دمای مرکزی بدن تنظیم می‌شود. وقتی بدن گرما را از محیط دریافت می‌کند، باید برای خنک‌ماندن سخت‌تر کار کند تا بیشتر عرق کند، ولی در محیط‌های مرطوب شرایط متفاوت است. در این محیط‌ها عرق روی پوست می‌ماند و تبخیر نمی‌شود که از خنک‌شدن فرد جلوگیری می‌کند.

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

این شماره: چگونه از گرمای تابستان در امان بمانیم

جگونه برای گرمای شدید آماده شویم

گرمای شدید می‌تواند کشنده باشد، ولی می‌توانید با رعایت نکاتی خطرات و عوارض آن را کاهش دهید. به‌طور کلی اگر دمای هوا از ۹۰ درجه فارنهایت (۳۲ درجه سانتی گراد) بیشتر شود، باید فعالیت‌های خارج از منزل را محدود کنید، زیرا خطر گرم‌زدگی افزایش می‌یابد. البته همه این امکان را ندارند که در طول موج گرما در خانه بمانند. در این صورت، رعایت نکات زیر می‌تواند به شما کمک کند.

۱. تعویض مرتب فیلتر تهویه مطبوع

به‌طور کلی می‌توانید هر ۲ یا ۳ ماه ۱ بار فیلتر تهویه مطبوع خود را عوض کنید، ولی در صورتی که مرتب از تهویه مطبوع استفاده می‌کنید، تعویض زوده‌زود فیلتر یا تعویض فیلتر پس از هر طوفان گردوغاک موجب می‌شود که خانه شما بهتر خنک شود.

۲. کشیدن پرده‌ها در طول روز و استفاده از پرده شید

بهتر است پرده‌ها را در ساعات اوج گرما بسته نگه دارید، زیرا ورود کمتر نور خورشید به خانه موجب کاهش دما و کاهش مبلغ قبض برق‌تان می‌شود. پرده شید نیز برای جلوگیری از ورود نور از پنجره‌ها طراحی شده است و می‌تواند بسیار مفید باشد. پرده شید در ساعات اوج گرما از ورود نور آفتاب به خانه جلوگیری می‌کند، به‌ویژه در ضلع جنوبی خانه که بیشترین آفتاب را دارد. این‌طوری می‌توانید پنجره‌های مناسب برای عبور جریان هوا در خانه را هم باز بگذارید.

۳. استفاده مناسب از پنکه

گرچه در صورت نبود تهویه مطبوع ناچاریم از پنکه استفاده کنیم، در دمای بالای ۹۵ درجه فارنهایت (۳۵ درجه سانتی گراد) پنکه در جلوگیری از افزایش دمای مرکزی بدن تأثیری نخواهد داشت. پنکه در گرمای شدید برای افراد آسیب‌پذیری مانند سالمندان کاری انجام نمی‌دهد و نقش کمی در تهویه هوا دارد، ولی گزینه خوبی در هوای نسبتا گرم است. چرخش پنکه سقفی در خلاف جهت عقربه‌های ساعت، جریانِ از هوا را به سمت پایین ایجاد می‌کند و برای پایین‌نگه‌داشتن دما موثر است.

۴. باز کردن پنجره‌ها در شب

اگر محل زندگی‌تان شب‌های خنکی دارد، باز کردن پنجره‌ها در شب موجب خنک‌شدن هوای خانه می‌شود. نصب توری، حفاظ و قفل پنجره نیز فکر خوبی است، زیرا در زمان بازکردن پنجره‌ها امنیت خانه‌تان را حفظ می‌کند.

تهویه متقاطع یا تهویه عبوری (cross-ventilation) نیز به خنک‌نگه‌داشتن طبیعی خانه کمک می‌کند. تهویه عبوری یعنی پنجره‌های دو سمت خانه را باز کنید تا هوای خنک از پنجره مقابل باد وارد شود و هوای گرم را از پنجره سمت دیگر خانه بیرون ببرد.

۵. نوشیدن آب فراوان

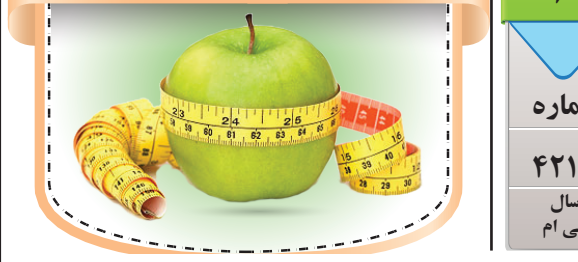
در گرمای شدید، بدن به‌سرعت مایعات از دست می‌دهد و این منجر به کم‌آبی بدن می‌شود. وقتی در معرض گرمای شدید قرار می‌گیرید، قلب باید سخت کار کند و خون بیشتری را پمپاژ کند تا تبخیر مداوم از طریق پوست ادامه پیدا کند.

نوشیدن آب معدنی مفیدتر است، زیرا بدن مایعات و مواد معدنی زیادی را از طریق تعریق از دست می‌دهد. اگر در گرما کار می‌کنید، هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه یک لیوان آب بنوشید. نوشیدن آب در فواصل کوتاه‌تر موثرتر از نوشیدن مقدار زیادی آب در فواصل زمانی طولانی است.

۶. آهسته‌تر حرکت کردن

در گرمای شدید، باید آهسته‌تر از حد معمول حر کت کنید. راه‌رفتن موجب می‌شود که بدن گرمای بیشتری تولید کند، گرمایی که باید از

سلامت



صفحه
۶
شماره
۴۲۱۰
سال سی ام

طریق تعریق و تنفس خارج شود.

سخت‌ترین کارهای فیزیکی را در ساعات اولیه روز و زمانی انجام دهید که دمای هوا کمتر است.

۷. استفاده از گرم ضدآفتاب و قرارگرفتن در سایه

این مورد خیلی واضح و بدیهی است، با این کار هم از پوست خود در برابر آسیب‌های طولانی‌مدت محافظت می‌کنید و هم خنک می‌مانید. آفتاب‌سوختگی عملکرد پوست را مختل می‌کند و عملکرد درست پوست برای تداوم دفع گرما از بدن بسیار مهم است.

اگر به سایه دسترسی ندارید، برای خنک کردن خود از وسایل کم‌هزینه‌ای مانند پنکه قابل‌حمل یا اسپری آب‌پاش استفاده کنید.

۸. گذاشتن حوله سرد یا یخ روی مچ دست، گردن و پیشانی

می‌توانید هر چند ساعت یک بار تکه‌های یخ یا کمپرس سرد را ۵ ثانیه روی مچ دست خود قرار دهید. قراردادن کمپرس سرد روی گردن و پیشانی نیز می‌تواند به خنک‌شدن شما کمک کند. فقط مراقب باشید که از تکه‌های یخ یا کمپرس سرد برای مدت طولانی استفاده نکنید تا پوست‌تان دچار سرمازدگی نشود.

۹. کاهش دوش آب سرد

شاید تصور کنید که بهتر است در گرمای شدید دوش آب سرد بگیرید، ولی این کار به خنک‌شدن شما در طولانی‌مدت کمک نمی‌کند. دوش آب سرد یا نشستن روبه‌روی تهویه مطبوع قوی می‌تواند اوضاع را بدتر کند. با این کار به‌طور موقت احساس بهتری خواهید داشت، اما بدنتان با دورکردن خون از پوست و بردن آن به سمت مرکز بدن واکنش نشان می‌دهد که موجب می‌شود وقتی به محیطی با دمای بیشتر برمی‌گردید، عرق کردن و خنک‌شدن سخت‌تر شود.

۱۰. استفاده از پایین‌ترین سطح خانه

استفاده از زیرزمین در هنگام گرمای شدید فکر خوبی است، زیرا زیرزمین خنک‌تر از سطح زمین است. اگر زیرزمین ندارید، در طول موج گرما در پایین‌ترین سطح خانه بمانید.

۱۱. پوشیدن لباس‌های گشاد

با پوشیدن لباس‌های روشن و گشاد راحت‌تر می‌توانید خنک بمانید. از پوشیدن رنگ‌های تیره پرهیز کنید، زیرا گرمای بیشتری را جذب می‌کنند.

۱۲. کاهش ورزش در فضای باز

اگر نمی‌خواهید با پیامدهای گرما روبه‌رو شوید، برنامه ورزشی روزانه‌تان را فراموش کنید. اگر نمی‌توانید ۱ روز هم بدون ورزش دوام بیاورید، برای جلوگیری از گرم‌زدگی، تمرینات خود را تا قبل از ساعت ۱۰ صبح انجام دهید. بهتر است تا زمانی که دمای هوا به کمتر از ۸۰ درجه فارنهایت (۲۷ درجه سانتی گراد) نرسیده است، از ورزش در هوای گرم خودداری کنید. اگر هم داخل خانه ورزش می‌کنید، در خنک‌ترین قسمت خانه این کار را انجام دهید.

۱۳. مراقبت از خود در وسایل حمل‌ونقل عمومی

اگر از حمل‌ونقل عمومی استفاده می‌کنید، باید روش‌هایی برای خنک‌ماندن پیدا کنید. مثلا در سایه قرار بگیرید و هر زمان توانستید، آب بنوشید. البته بهترین روش به خشکی یا رطوبت هوا بستگی دارد، زیرا بدن در هریک از این شرایط به روش متفاوتی خود را خنک می‌کند. در گرمای خنک، خنک‌سازی تبخیری (evaporative cooling) موثرتر است. بنابراین می‌توانید از بطری اسپری آب استفاده کنید. ولی در مناطق گرم و مرطوب بهتر است پنکه جیبی همراه داشته باشید، زیرا در رطوبت بالا میزان تبخیر بدن کاهش می‌یابد و باد موثرتر از آب است.

چند راه ساده برای خنک ماندن در روزهای گرم تابستان

۵. وعده‌های غذایی را سبک نگه دارید: هضم غذاهای سنگین به اندازه‌ی ورزش کردن از بدن ما انرژی نمی‌گیرد، اما می‌تواند آن را به کار کردن بیشتر وادار و بدین ترتیب، ممکن است با ایجاد گرما، باعث افزایش دمای بدن شود.

۶. از آفتاب مستقیم دوری کنید: ممکن است بگویید من خون‌آشام نیستم و به آفتاب نیاز دارم؛ اما برای جلوگیری از سوختن پوست و افزایش دمای بدن، نباید در معرض تابش مستقیم نور خورشید قرار بگیرید، بلکه باید خودتان را از آن دور نگه دارید. بدین منظور، در سایه بمانید و از کلاه‌های لبه‌دار، یا حتی چتر و ماسک ضدآفتاب استفاده کنید.

۷. لباس‌های روشن، گشاد و خنک بپوشید: لباس‌های نازک و روشن با پارچه‌های تنفس‌پذیری مانند پنبه و کتان را انتخاب کنید و از پوشیدن لباس‌های تیره و چسبانی که داغ می‌شوند، خودداری کنید. لباس‌های گشاد و روشن به گردش هوا کمک می‌کنند و گرمای آفتاب را جذب نمی‌کنند. برعکس، لباس‌های تیره و چسبان، گرمای بیشتر را به خود جذب می‌کنند.

در همین باره:

۸. لباس مرطوب بپوشید: ممکن است مرطوب بودن لباس نفرت‌انگیز به نظر برسد، اما اگر لباس را کمی نمناک کنید و بپوشید، رطوبت روی آن پوست شما را خنک می‌کند.

۹. پوشش سبک‌تری داشته باشید: تا حد ممکن بدنتان را آزاد و بدون پوشش زیاد نگه دارید. به ویژه، پوشش صورت، گردن، دست‌ها، ران‌ها و

پاهای، باید سبک و آزاد باشد. در هوای گرم بهتر است که حتی از آرایش سنگین صورت هم خودداری کنید.

۱۰. دوش آب سرد بگیرید: وقتی هوا گرم می‌شود و دمای بدن افزایش می‌یابد، دوش آب سرد می‌تواند به کمک ما بیاید. فقط مطمئن شوید که آب خیلی هم یخ نباشد.

۱۱. از اسپری آب استفاده کنید: گاهی اوقات دوش گرفتن امکان‌پذیر نیست. برای مثال، در مکان‌هایی مانند محل کار می‌توانید از دستگاه‌های مه‌پاش و رطوبت‌رسان استفاده کنید، یا همیشه یک بطری اسپری آب سرد به همراه داشته باشید. برای خنک‌شدن، آب سرد را به‌وسیله‌ی آن به سر، صورت و دست‌ها بپاشید.

۱۲. از کمپرس سرد استفاده کنید: کمپرس سرد را می‌توانید به صورت آماده تهیه کنید، یا خودتان بسازید. حوله یا پارچه‌ای را با آب سرد خیس کنید یا کیسه‌ای را با یخ پر کنید. سپس، کیسه یا حوله را روی نقاط داغ بدن‌تان، مثلا روی صورت، گردن و مچ‌ها قرار دهید. فقط به یاد داشته باشید که یخ را نباید مستقیماً روی پوست قرار دهید، زیرا ممکن است آسیب‌هایی مانند یخ‌زدگی بافت بدن در اثر سرما یا سرما سوختگی پوست را به دنبال داشته باشد.