



معاونت تحقیقات و فناوری
مدیریت منابع علمی، کتابخانه مرکزی و اسناد



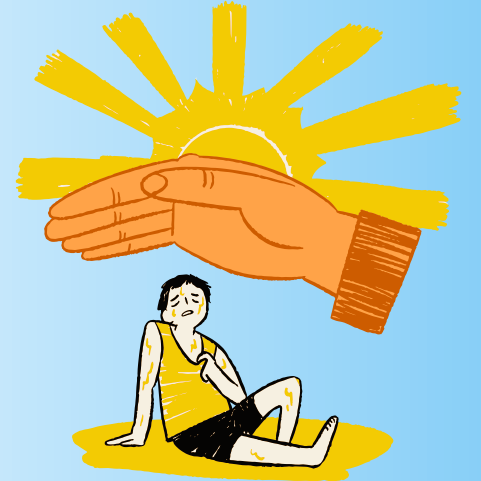
سواد سلامت

گرما و سلامتی

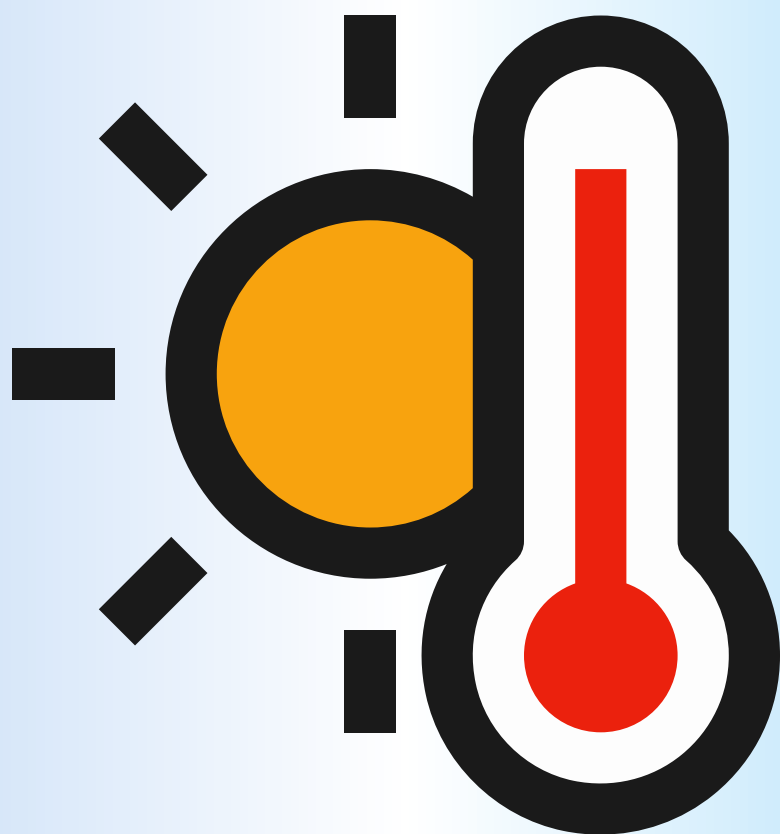
heat

and

health



تعداد افرادی که در معرض گرمای شدید قرار می گیرند به دلیل
تغییرات آب و هوایی در تمام مناطق جهان به طور تصاعدی در
حال افزایش است. مرگ و میر ناشی از گرما برای افراد بالای 65
سال تقریباً 85 درصد بین سال های 2004-2000 و 2017-2021
افزایش یافته است.



آسیب پذیری در برابر گرما توسط عوامل فیزیولوژیکی مانند
سن و وضعیت سلامتی و عوامل مواجهه مانند شغل و
شرایط اجتماعی-اقتصادی شکل می گیرد.



گرما چگونه بر سلامتی تأثیر می گذارد؟

مقدار گرمای ذخیره شده در بدن انسان با ترکیبی از موارد زیر می باشد:

- ناتوانی در حذف گرمای تولید شده داخلی از فرآیندهای متابولیک به دلیل استرس گرمایی محیطی (به عنوان مثال دمای بالا، رطوبت بالا، باد کم، تشعشعات حرارتی بالا)
- لباس که مانعی برای از دست دادن گرما ایجاد می کند
- دریافت گرمای خارجی از محیط

ناتوانی بدن در تنظیم دمای داخلی و حذف افزایش گرما در چنین شرایطی، خطر گرمزدگی را افزایش می دهد. فشار وارد شده به بدن در حالی که سعی می کند خود را خنک کند به قلب و کلیه ها نیز فشار می آورد. در نتیجه، گرمای شدید می تواند خطرات سلامتی ناشی از بیماری های مزمن (بیماری های قلبی عروقی، روانی، تنفسی و دیابت) را بدتر کند و باعث آسیب حاد کلیه شود.



بسیار مهم است که گرمازدگی را جدی بگیرید و سریع عمل کنید، زیرا تاخیر می تواند منجر به عوارض شدید یا حتی مرگ شود.

در صورت احساس ضعف، سرگیجه یا حالت تهوع و از دست دادن هوشیاری، فوراً به پزشک مراجعه کنید.



چه اقداماتی باید انجام شود؟

از گرما دور بمانید

- از بیرون رفتن و انجام فعالیت های شدید در گرم ترین زمان روز خودداری کنید.
- 2 تا 3 ساعت در طول روز را در یک مکان خنک بگذرانید.
- از هشدارهای رسمی گرما مطلع شوید.
- خانه خود را خنک نگه دارید.

• بدن خود را خنک و هیدراته نگه دارید.

• از لباس های سبک و گشاد استفاده کنید.

• پوست خود را با استفاده از یک پارچه مرطوب، اسپری یا لباس

سبک مرطوب خیس کنید.

• به طور منظم آب بنوشید (1 لیوان آب در ساعت و حداقل 2 تا 3

لیتر در روز).

• مرتباً با اطرافیان آسیب پذیر خود تماس بگیرید - به ویژه افراد

بالای 65 سال و کسانی که دارای بیماری های قلبی، ریوی یا

کلیوی هستند و تنها زندگی می کنند.

• از نوزادان و کودکان محافظت کنید.

منبع

**World Health Organization. Cardiovascular diseases
[Internet]. WHO. [cited 2024 August 11]. Available from:
[https://www.who.int/news-room/fact-
sheets/detail/climate-change-heat-and-health](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/climate-change-heat-and-health)**

تهیه شده در مدیریت منابع علمی، کتابخانه مرکزی و اسناد

تهیه کننده:

ریحانه غلامی سوق



<https://centlib.sbm.ac.ir>

<https://diglib.sbm.ac.ir>



@centlib.sbm

سواد سلامت

مصرف خودسرانه مکمل ها و ویتامین ها



تابستان ۱۴۰۴

تهیه کننده: شبنم حیدری

برخلاف تصور عمومی ویتا مین ها همیشه بی ضرر نیستند.

ویتامین ها ترکیبات زیستی فعالی هستند که مصرف بیش از اندازه نیاز بدن یا مصرف نادرست آن، میتواند منجر به مسمومیت و برهم خوردن تعادل متابولیک بدن شود، همچنین عوارض جدی برای سلامت بدن از جمله آسیب های کبدی، کلیوی، اختلالات عصبی قلبی و هورمونی به همراه داشته باشد.





پژوهش ها نشان می دهند، دریافت ویتامین ها و مواد معدنی از طریق مواد غذایی به جای استفاده از این مواد در قالب مکمل می تواند آثار مفید تری را به همراه داشته باشد، چرا که ریز مغذی ها در مواد غذایی هم بهتر جذب می شوند و هم از عوارض نامطلوب احتمالی این نوع موادر در بدن کاسته می شود.



عوارض مصرف بیش از حد برخی ویتامین ها:

ویتامین A	زبری پوست ، خشکی مو، شکنندگی استخوان ها، بزرگی کبد، ناهنجاری های جنین و ..
ویتا مین D	تهوع و استفراغ، آسیب کبدی، یبوست، کاهش اشتها، اختلال در رشد کودکان و...
ویتامین B	تاری دید، استفراغ و حالت تهوع، سرخ شدن پوست، گرفتگی و اسپاسم شکم، افزایش ادرار و ..
آهن	یبوست، تهوع، درد شکم، اسهال، استفراغ، در موارد شدید تر آسیب به اندام ها، کما و حتی مرگ
کلسیم	گیجی، سنگ کلیه، خارش، ضربان نا منظم قلب، تهوع و استفراغ
ویتامین C	تهوع و استفراغ، دل درد، سرگیجه ، گرفتگی عضلات، سنگ کلیه



یکی از خطرات اصلی مصرف چندین مولتی ویتامین و مکمل های معدنی، عبور نا خواسته از حد مجاز مصرف روزانه برخی ترکیبات است؛
به مصرف کنندگان توصیه می شود که قبل از ترکیب مکمل ها برچسب مواد تشکیل دهنده را به دقت بررسی کرده و با پزشک خود مشورت کنند.



منبع

<https://www.sydney.edu.au/news-opinion/news/2025/07/07/expert-warns-b6-crisis-will-persist-despite-new-rules.html?utm>

<https://www.frontiersin.org/journals/immunology/articles/10.3389/fimmu.2024.1453703/full?utm8%25A7%25D9%2585%25DB%258C%25D9%2586?utm>

فرشچی، حمیدرضا، مجد، آمنه، و ملک زاد، رضا.
(۱۳۹۸). مروری کلی بر اثرات مفید مکمل های حاوی
ویتامین-مینرال. گوارش، ۲۴(۱)، ۶-۱۱. SID.
<https://sid.ir/paper/362918/fa>

با تشکر از توجه شما



<https://centlib.sbmua.ac.ir>



@centlib.sbmua

