خوردن لیمو ترش در تابستان فراموش نشود!

لیمو بیشتر به دلیل تهیه آب لیمو و نوشیدنی های خنک به خصوص در فصل تابستان بسیار محبوب است.

آب لیمو یک منبع خوب ویتامین C و کمی ویتامین B و پتاسیم می باشد.

لیمو معمولا حاوی ترکیبات گیاهی مثل اسید سیتریک و فلاوونوئید ها و دیگر مزایا برای سلامتی می باشد.

لیمو از ایجاد سنگ کلیه جلوگیری می کند:

سنگ کلیه اجسام سختی هستند که در یک یا هر دو کلیه بر اثر تجمع مواد معدنی خاصی در ادرار به وجود می آیند.

ترکیبات گیاهی موجود در لیمو که سیتریک اسید نام دارند از ایجاد سنگ کلیه نیز جلوگیری می کنند.

سیتریک اسید با اتصال به کریستال کلسیم اگزالات ایجاد کریستال اطراف آن را محدود می کند.

لیمو سرشار از این ترکیب محدود کننده ایجاد سنگ کلیه می باشد.

برخی از تحقیقات نشان داده اند که نوشیدن شربت آب لیمو می تواند از ایجاد سنگ کلیه جلوگیری کند اما نیاز به تحقیقات بیشتری در این زمینه می باشد.

لیمو به کاهش بیماری های قلبی کمک می کند:

مرکبات دارای ترکیبات مغذی برای حفاظت از قلب می باشند و لیمو از آن ها جدا نیست.

در واقع مقدار زیاد ویتامین C موجود در لیمو و ترکیبات گیاهی آن ممکن است عوامل ایجاد کننده سنگ کلیه و بیماری های قلبی را محدود کنند.

تحقیقی که بر روی ۱۰ هزار نفر صورت گرفت نشان داد که مصرف زیاد مرکبات ریسک ابتلا به بیماری های قلبی و سکته را کاهش خواهد داد.ترکیبات گیاهی موجود در لیمو موجب کاهش تریگلیسرید و کلسترول بد خون می شوند.

لیمو حاوی ترکیبات مفیدی است:

لیمو حاوی مقدار زیادی آنتی اکسیدان ویتامین C و دیگر ترکیبات گیاهی است که می تواند از اکسیداسیون رادیکال های آزاد بدن

جلوگیری کنند.

وجود رادیکال ها آزاد موجود در بدن می توانند سلول ها را تخریب کنند و بیماری هایی از جمله سرطان و بیماری های قلبی ایجاد کنند.

رژیم غذایی سرشار از ویتامین C ریسک ابتلا به بیماری های قلبی، سکته و انواع خاصی از سرطان را کاهش خواهد داد.

لیمو حاوی ترکیباتی است که به آن فلاوونوئید می گویند.

مصرف غذاهای غنی از فلاوونوئید ریسک ابتلا به بیماری های قلبی و دیابت را کاهش می دهد.

ترکیب عسل و لیمو می تواند از طریق گونان گون سلامتی را بهبودببخشد:

عسل و لیمو هر دو خواصی دارند که برای سلامتی مفید می باشند.

بنابراین ترکیب این دو ماده می تواند تاثیر آن ها را چند برابر کند.

در ادامه ازمزایای ترکیب لیمو و عسل برای سلامتی بیشتر مطلع خواهید شد.

به کاهش وزن کمک می کند:

نوشیدن زیاد آب، از جمله عسل، آب و لیمو می تواند به کاهش وزن کمک کند.

تحقیقات بسیاری نشان داده اند که افزایش آب مصرفی به بدن موجب افزایش سوخت و ساز بدن می گردد و همچنین احساس سیری به فرد القا می کند که هر دو این عوامل موجب کاهش وزن می شوند.

علاوه بر آن، تامین آب بدن به کمک آب، عسل و لیمو می تواند وزن را در حد متعادل حفظ کند.

افرادی که به میزان کافی توسط این نوشیدنی هیدارته نمی شوند به دچار افزایش وزن می باشند.

نوشیدن این معجون قبل از وعده غذایی موجب می شود که فرد احساس سیری کند در نتیجه کالری ورودی به بدن را کاهش می دهد.

مصرف کالری زیاد با نوشیدن نوشابه های قند دار و دیگر نوشیدنی های شیرین را می توانید با جایگزین کردن نوشیدنی آب، عسل و لیمو کاهش دهید.

از طرف دیگر نوشیدنی آب، لیمو و عسل که از یک قاشق عسل تهیه شده است حاوی ۲۵ کالری و ٦ گرم شکر می باشد.

اگر آب عسل شما حاوی مقدار کمتری شکر باشد قطعا به کاهش وزن بیشتر کمک خواهد کرد البته به مقدار عسلی که به آن اضافه می کنید بستگی دارد.

این نوشیدنی برای افراد بیمار بسیار مناسب است:

با توجه به میزان ویتامین Cموجود در لیمو و کیفیت عسل، نوشیدن آب عسل و لیمو می تواند مفید واقع شود.

ویتامین C نقش مهمی در سلامت سیستم ایمنی بازی خواهد کرد.

به عنوان مثال، ویتامین C به تولید گلبول های سفید خون که با عفونت ها مبارزه می کنند، کمک می کند.

تحقیقات نشان می دهند که ویتامین C دوره سرماخوردگی را کوتاه تر خواهد کرد.

عسل موجب کاهش حساسیت و تداوم سرفه در کودکان می گردد اما تاثیر آن بر بزرگسالان هنوز ناشناخته است.

نوشیدن عسل و آب گرم برای درمان گلو درد موثر است.

به سیستم گوارش و هضم غذا کمک خواهد کرد:

هیدراته بودن بدن به سیستم هضم بسیار کمک می کند

عدم آب کافی در بدن موجب یبوست در کودکان و زنان باردار می گردد.

کاربردهای جالب نمک در زندگی روزمره

۱- تمیز و تازه کردن گل های مصنوعی

برای تمیز کردن بهتر گرد و غبار از روی گل های مصنوعی تان داخل کیسه ای نمک بریزید و گیاه را داخل آن تکان بدهید تا گرد و غبار از روی آن ها از بین بروند.

۲- از بین بردن جای رژ لب های طولانی مدت از روی لیوان و یا عینک

اگر جای رژهای طولانی مدت و بسیار قوی و پر رنگ روی لیوان و یا عینک تان باقی مانده است مقداری از نمک تصفیه را به آرامی به صورتی که خش نیفتد روی آن محل بمالید و سپس بشویید.

۳- مراقبت از پوست خشک

نمک می تواند یک جایگزین عالی برای مراقبت از پوست خشک باشد. پوست مرده را حذف می کند، گردش خون شما را افزایش می دهد و راه خوبی برای بهبود سلامت پوست شما است.بهتر است به این صورت استفاده کنید. بعد از حمام کردن آب نمکی را در حالی که پوست شما کمی مرطوب است، ماساژ بدهید. برای نتایج بهتر لایه برداری از نمک دریایی استفاده کنید.

٤- اضافه کردن نمک به خمیر دندان

برای پاک کردن لکه ها، سفید کردن دندان ها و حتی ضد عفونی کردن آن ها، به دلیل ویژگی های ضد باکتریایی نمک، عالی است. شما می توانید مسواک مرطوب خود را به نمک آغشته کنید و به آرامی دندان هایتان را بشویید. می توانید روی مسواک مرطوب خود مقداری خمیر دندان بزنید و سپس کمی نمک روی آن بپاشید و دندان هایتان را بشویید.

۵- پیشگیری از شوره سر

قبل از اینکه شامپو را بر روی موهای خود بکشید، نمک را بر روی پوست خود بمالید، آن را به دقت و به طور کامل حداقل ۵ دقیقه ماساژ دهید، سپس تقویت کننده های شامپو را به آن اضافه کنید.

این کار باعث می شود شوره سر شما از بین برود و موهای شما سالم و قوی شوند.

٦- بهبود سلامت دهان و دندان

دهانتان را با آب نمک برای ۳۰ تا ٦۰ ثانیه پر کنید و سپس آن را خالی کنید. این یک راه عالی برای از بین بردن هر گونه صدمه یا زخم درون گلو و دهان است.

۷- پاک کردن لکه چایی از روی فرش

بعد از ریختن چایی روی فرش اضافه چایی را از روی فرش جمع کنید و دستمال بکشید و فورا روی آن نمک بریزید بعد از چند ساعت آن ها را پاک کنید و با دستمال روی آن بکشید و تا تمیز شود.

علل بروز آرتروز گردن

گردن درد یکی از دردهای متداول مردم شده است. عوامل زیادی باعث درد گردن میشوند از جمله آنها بالا رفتن سن که باعث فرسایش مهره های گردن می شود و منجر به آرتروز گردن می شود.

به گزارش شبکه خبری تهران نیوز، آرتروز گردن بیماری است که در آن مفاصل، استخوان و مهره‌های گردن درد می‌کنند. از آنجا که این بیماری یکی از نشانه‌های طبیعی پیری است، اغلب در افراد میانسال و سالمند دیده می‌شود. رشد غیرطبیعی یا اسپورهای ایجاد شده در اثر پوکی استخوان نیز می‌تواند در موجب آسیب غضروف و دیسک گردن و در نهایت گردن درد شود.

آرتروز شایع ترین بیماری مفصلی است. به ندرت زیر ٤۰ سال اتفاق می افتد ولی ۸۰% از افراد بالای ۵۰ سال در عکس ساده رادیولوژی تغییرات آرتروز را دارند. آرتروز یک بیماری پیچیده است که با چند فاکتور خطر همراه است. این فاکتورهای خطر شامل عوامل مکانیکی مثل ضربه های مکرر و یا ضربه منفرد به مفصل، عوامل التهابی، وزن بالا، سن بالا، جنس مؤنث (زنان ۲ تا ۳ برابر شایع تر از مردان) و عوامل ژنتیک هستند. آرتروز در بعضی فامیل ها شایع تر است و بالاخره تمام موارد بالا با تخریب غضروف مفصلی باعث ایجاد این بیماری می شود.

آرتروز گردن بیماری است که در آن مفاصل، استخوان و مهره‌های گردن درد می‌کنند

دلایل بروز آرتروز :

ستون فقرات هم با افزایش سن دچار کهولت می شود اما برخی عوامل مانند حرکت های نامناسب و با شدت بالا، تغییر وضعیت های ناگهانی سر به جلو و عقب علی الخصوص در حوادث رانندگی ، انجام دادن کارهای سخت و سنگین، اختلالات مادرزادی که از هنگام تولد ظهور می یابند و ... باعث بوجود آمدن زودهنگام و با شدت تر این تغییرات می شوند.

در بین کارمندان، محصلین و دانشجویان نیز که دائم یا با کامپیوتر کار می کنند و یا درس می خوانند، خم نگه داشتن سر و گردن طولانی مدت در روز باعث ایجاد فشار بر روی مهره های گردن شده و این امر دیسک های بین آن ها را افزایش داده و باعث بروز بیماری آرتروز گردن می شود.

عوامل ژنتیکی: در صورتی که اعضای خانواده سابقه انواع گردن درد داشته باشند.

استعمال دخانیات: با افزایش احتمال گردن درد مرتبط است.

شغل: مشاغلی که در آنها مجبور می شوید که گردن خود را زیاد حرکت دهید و سر خود را بالا بگیرید باعث افزایش احتمال ابتلا به آرتروز گردن می شود.

آسیب دیدگی/صدمه: آسیب دیدگی ناشی از شغل یا تصادف با خودرو

علایم آرتروز گردن :

درد، سوزش و صدای مهره های گردن، در ابتدای بروز مشکل آرتروز گردن، دردهایی در این ناحیه احساس می شود. این درد زیاد نیست و با ماساژ پشت گردن از بین می رود. به خاطر اینکه عضلات این قسمت با ماساژ دادن گرم شده و درد تسکین پیدا می کند.

سردردهایی که اکثر اوقات در پشت سر بروز می‌یابند.

درد شانه و کتف که تا نواحی بالای کمر و پشت سر منتشر و باعث فشار روی ریشه‌های عصبی می‌شود و می‌تواند دردهای انتشاری در مسیر عصب تا نوک انگشتان را ایجاد کند.

سفتی و گرفتگی گردن، به ویژه پس از خواب شبانه

سوزن سوزن شدن بازو یا دست، این علامت از تحریک عصب‌های نخاعی در محل خروج از ناحیه استخوانی (مهره‌ها) ناشی می‌شود و از دیگر علایم آرتروز گردن است.

در موارد نسبتاً پیشرفته آرتروز گردن ، معمولاً بیمار به صورت گشادگشاد و نامتعادل راه می رود. برای نوشتن مطالب مشکل دارد و کنترل کافی بر عضلات دستانش ندارد. به ویژه حرکات ظریف دارای اختلال هستند. در برخی از موارد بیمار اصلاً درد گردن ندارد.

سرگیجه در حین حرکت های شدید، در حالت کلی سرگیجه جزو علائم اصلی آرتروز گردن محسوب نمی شود. این علامت بسیار نادر است، اما می تواند در نتیجه تشکیل اوستئوفیت یا همان خارهای استخوانی لبه ی مهره ها بروز کند.

از خوابیدن روی بالش های بلند بپرهیزید زیرا باعث فشار در ناحیه مهره های گردن می شود

راههای پیشگیری از بروز آرتروز گردن:

نباید کیف یا بارهای سنگین را روی یک دوش بیاندازید، چون این کار باعث به هم زدن تعادل بدن شده و برای گردن مشکل ایجاد می کند. در واقع تحمل وزن زیاد باعث بروز درد، فشار عضلانی و تورتیکولیز یا همان کجی گردن می شود.

از خوابیدن روی بالش های بلند بپرهیزید. این مسئله باعث بروز فشار در ناحیه ی مهره های گردن می شود.

اگر کارتان نشسته است و مجبور به خم کردن گردن هستید، حتما با یکی از دستانتان از وزن سرتان و فشار آن بر روی مهره های گردنی بکاهید تا کمتر دچار صدمات گردنی شوید.

بهتر است از میزهایی استفاده کنید که شبیه میز تحریر مدارس است و پایه های جلویی آن، کمی بلندتر از پایه های عقبی است. به این ترتیب کمتر ناچار می شوید گردنتان را خم کنید.

موقع مطالعه سعی کنید کتاب یا روزنامه را بالا نگهدارید. نه اینکه گردنتان را خم کنید. مدت های طولانی اینگونه مطالعه کردن ممکن است به گردن شما آسیب بزند.

در موقع رانندگی تا آنجا که می توانید به فرمان نزدیکتر بنشینید تا مجبور نباشید دستهایتان را دراز کنید و به فرمان برسانید. چرا که به طور مستقیم و غیر مستقیم ایجاد گردن درد می کند.

برای پیشگیری از آرتروز گردن، ورزش هایی مانند ایروبیک، ورزش های کششی و جلسات ریلکسیشن توصیه می شود.

یک تا سه روز پس از انجام تزریق شروع شده و و تا زمان دستیابی به بهبودی، هر یک تا دو هفته این عمل تکرار می شود. روند بهبودی در بیماران بسته به شدت آسیب دیدگی متفاوت است. با این حال بیشتر بیماران به سه تا پنج جلسه درمان نیاز دارند.

ادویه‌ای که پوست‌تان را بوتاکس می‌کند

زردچوبه یکی از ادویه‌هایی است که در زیبایی و سلامت پوست بسیار تأثیرگذار است و با چند فرمول طبیعی تشکیل شده از زردچوبه می‌توان آکنه و پیری پوست و ریزش مو را از بین برد.

زردچوبه ادویه‌ای است که در بسیاری از کشورهای دنیا مورد استفاده قرار می‌گیرد و علاوه بر خاصیت غذایی، خاصیت درمانی چون خواص ضدالتهابی و ضدمیکروبی نیز دارد همچنین از تکثیر تومورهای سرطانی جلوگیری می‌کند.

زردچوبه یکی از مواد موثر برای درمان مشکلات پوستی است و در درمان بیماری‌هایی چون آکنه، آلوپسیا، درماتید آتوپیک، پیری پوست، خارش و تستوریازیس موثر است.

فرمول طبیعی درمان آکنه با زردچوبه

زردچوبه به دلیل خواص ضدالتهابی و ضدباکتریایی در درمان آکنه موثر است و بسیاری از کرم‌های ضد آکنه از این ادویه زرد رنگ ساخته شده‌اند.

همچنین زردچوبه از ترشح بیش از حد سبوم در افرادی که پوست چرب دارند و از آکنه و جوش رنج می‌برند موثر است.

فرمول طبیعی که از پیری پوستتان جلوگیری می‌کند

پیری صورت نتیجه افزایش سن و قرار گرفتن در معرض نور خورشید است البته برخی افراد در جوانی گرفتار پیری پوست می‌شوند که نتیجه اکسیداسیون پوست در برابر نور خورشید است.

به منظور پیشگیری از پیری زودرس متخصصان مصرف آنتی اکسیدان‌ها را توصیه می‌کنند.

زردچوبه به صورت موضعی و خوراکی به عنوان یک آنتی اکسیدان قوی می‌تواند در پیشگیری از پیری زودرس تأثیر گذار باشد؛ ما به شما فرمولی ترکیبی از زردچوبه و ویتامین E به عنوان یک آنتی اکسیدان قوی معرفی می‌کنیم که از پیری زودرس جلوگیری می‌کند.

نوشیدنی تایید شده برای کاهش فشار خون

نوشیدنی ها یکی از گزینه های راحت برای کاهش خطر فشار خون بالا و پرهیز از عوارض سلامت بالقوه دیگر هستند.

به گزارش بهداشت نیوز فشار خون بالا یک مشکل سلامت شایع در جهان است. در صورت عدم درمان، این شرایط می تواند عوارضی جدی به همراه داشته باشد که از مهم‌ترین آنها می توان به حمله قلبی و سکته مغزی اشاره کرد.

خبر خوب این است که فشار خون بالا یا پرفشاری خون شرایطی قابل پیشگیری است. تغییرات ساده در رژیم غذایی و سبک زندگی می توانند به کاهش خطر عوارض سلامت ناشی از آن کمک کنند.

در همین راستا، کارشناسان سلامت به طور معمول کاهش مصرف نمک در وعده های غذایی روزانه را توصیه می کنند. مصرف میوه و سبزیجات بیشتر نیز می تواند به مدیریت فشار خون کمک کند.

نوشیدنی ها یکی از گزینه های راحت برای کاهش خطر فشار خون بالا و پرهیز از عوارض سلامت بالقوه دیگر هستند. سه نوشیدنی که در ادامه به آنها اشاره شده است از پشتیبانی پژوهش های علمی در این زمینه برخوردار هستند.

چای سبز

مطالعه ای در سال ۲۰۰٤ نشان داد که چای سبز می تواند به کاهش فشار خون بالا کمک کند. پژوهشگران دریافتند مصرف بلند مدت چای سبز یا حداقل ۱۲ هفته نوشیدن آن فواید بهتر در زمینه مدیریت فشار خون را به همراه دارد.

آب چغندر

طی پژوهشی در لندن، پژوهشگران دریافتند که نوشیدن یک فنجان آب چغندر در روز می تواند به حفظ سطوح عادی فشار خون یا بازگشت آن به این سطح کمک کند. تیم پژوهشی آثار این نوشیدنی در ٦٤ فرد مبتلا به پرفشاری خون را تجزیه و تحلیل کردند.

اثر مفید چغندر بر فشار خون بالا به واسطه نوعی ماده شیمیایی به نام نیترات شکل می گیرد که به میزان زیاد در چغندر و دیگر سبزی های سبز برگ مانند کیل و کلم موجود است.

به گفته پژوهشگران برای بهره‌مندی از فواید چغندر نباید آن را جوشاند. بخار پز کردن، کباب کردن و گرفتن آب چغندر گزینه های بهتری برای حفظ خواص سالم و لذت بردن از فواید این محصول هستند.

کامبوچ

کامبوچا حاوی پروبیوتیک های فراوان است. این نوشیدنی به واسطه کمک به حفظ جمعیت باکتری های خوب که از سلامت روده محافظت می کنند، مشهور است. یک بررسی شامل نه مطالعه نشان داد که مصرف منظم پروبیوتیک ها برای بیش از هشت هفته می تواند به حفظ سطوح عادی فشار خون کمک کند. ماست، کیمچی، میسو و تمپه از دیگر غذاهای تخمیر شده هستند که فواید سلامت مشابه با کامبوچا ارائه می کنند.

گرمازدگی یک فوریت پزشکی است

رییس بخش اورژانس بیمارستان شهدای تجریش دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی درباره چگونگی برخورد با گرمازدگی در فصل گرم سال توضیح داد.

به گزارش ایسنا، دکتر امین صابری‌نیا در این باره گفت: به طور کلی در گرمای بیش از ۳۵ تا ۳۸ درجه سانتی‌گراد باید بیشتر بحث گرمازدگی را مورد توجه قرار دهیم و با راهکارهایی موثر از خودمان مراقبت کنیم.

وی پیشگیری را مقدم بر درمان دانست و توصیه کرد: سعی کنید در تابستان که گرم‌ترین روزهای سال را تجربه می‌کنیم در ساعاتی که هوا خنک‌تر است مثل صبح زود و یا بعدازظهرها از منزل خارج شوید.

عضو هیئت علمی طب اورژانس دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی ادامه داد: در تابستان و روزهای گرم لباس‌های سفید، سبک و کمی گشاد بپوشید. همچنین از پوشیدن لباس‌هایی با الیاف مصنوعی اجتناب کنید .

صابری‌نیا با بیان این که گرما زدگی بسته به نوع خفیف یا شدید آن درمان متفاوتی دارد، گفت: گرمازدگی یک فوریت پزشکی است و اگر کسی دچار گرمازدگی شد باید فورا به نزدیک‌ترین مرکز درمانی منتقل شود.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اهمیت انجام کمک‌های اولیه در درمان گرمازدگی تاکید کرد: قبل از انتقال بیمار به مراکز درمانی می‌توانید با تعویض لباس‌های فرد و سرد کردن بدن بیمار به او کمک کرد، با استفاده از یک پارچه یا حوله یا اسفنج بدن فرد را با آب سرد خیس کنید، فرد را به مکانی خنک انتقال دهید و ملحفه ای خیس دور او بپیچید، بیمار را در معرض باد خنک قرار دهید، می توانید روی دست ها و پاهای بیمار آب بریزید و همزمان ماساژ دهید و از کرم‌های ضد سوختگی استفاده کنید.

وی گفت: با توجه به این که هوای گرم باعث تعریق می‌شود و بدن نمک زیادی را دفع می کند، بهتر است برای جایگزینی از آب خالص استفاده نشود.

رییس بخش اورژانس بیمارستان شهدای تجریش استفاده از یک نوشیدنی خنک حاوی کمی نمک به افرادی که در معرض گرمای شدید قرار گرفته اند را توصیه کرد و افزود: برای این کار می‌توانید مثلا یک قاشق چایخوری نمک را در یک لیتر آب حل کنید و به مدت یک ساعت کم کم آن را به بیمار بنوشانید. همچنین می توانید یک قاشق غذاخوری شکر یا پودر شربت را برای افزایش کالری نوشیدنی به آن اضافه کنید ولی اگر فرد کودک یا سالمند است بهتر است او را به بیمارستان منتقل کنید.

این استاد دانشگاه گفت: بهتر است اگر چنانچه افراد سالمند در محیط گرم به مدت طولانی قرار داشتند، در معرض باد مستقیم پنکه یا کولر قرار بگیرند.

صابری نیا به والدین هشدار داد: هرگز کودکان‌تان را در اتومبیل تنها نگذارید، دما در اتومبیلی که ساکن در مقابل نور خورشید است به شدت بالا می رود و باعث آسیب های شدید جسمی به کودکان می شود.

وی درباره افرادی که در اثر گرمای شدید سطح هوشیاری خود را از دست داده‌اند توصیه کرد: این افراد حتما باید در اولین فرصت به بیمارستان مراجعه کنند، تا از طریق اقدامات پزشکی درمان شوند.

عضو هیئت علمی طب اورژانس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی از جمله عوامل خطر در ابتلا به گرمازدگی را تب و بالارفتن درجه حرارت بدن و همچنین کاهش سطح هوشیاری ذکر کرد.

صابری نیا با اشاره به این که گرما مستقیما روی قلب تاثیری ندارد، خاطرنشان کرد: قلب برای کاهش حرارت داخل بدن، باید ضربان خود را افزایش دهد، بنابراین این افزایش ضربان قلب می‌تواند به افراد مبتلا به بیماری‌هایی مثل تنگی عروق، آسیب وارد کند.

بنابر اعلام روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، وی با بیان این که اسهال و مشکلات گوارشی، بیماری خاص فصل گرما نیست، توضیح داد: چیزی که باعث اسهال می شود استفاده از مواد غذایی فاسد شده ای است که در معرض گرما قرار گرفته اند و در این مواد باکتری رشد کرده است.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در خاتمه توصیه کرد: اگر در معرض گرما قرار گرفتید خاکشیر، تخم شربتی و شربت آب لیمو خنک استفاده کنید، کودکان زیر پنج سال و افراد سالمند را به هیچ عنوان در گرما از منزل خارج نکنید چون حرارت برای این افراد به هیچ وجه قابل تحمل نیست و در فصل‌های گرم به مناطق گرمسیر سفر نکنید.